

<<素料荤做家常菜1000样>>

图书基本信息

书名：<<素料荤做家常菜1000样>>

13位ISBN编号：9787538013085

10位ISBN编号：7538013083

出版时间：2004-12

出版时间：内蒙古科学技术出版社

作者：王膳编

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<素料荤做家常菜1000样>>

### 内容概要

人们健康饮食的观念日益加强，油腻的荤菜早已不是“时尚菜肴”；加上减肥的“美眉”也越来越多，饭店里素菜的点击率不断提高，尤其是以绿色食品为原料的素菜，成了时下餐桌上的“流行元素”。

不过，常吃素菜也有一些问题，好比肚子容易饿，激烈运动后可能会头晕，另外嘴巴也会“提抗议”……毕竟，素菜的鲜美度和荤菜还是有不少距离的。

经过改良后的新素食，虽然取材于素食原料，但制作上采用的是素料荤做的办法。

所谓素料荤做，就是以青菜为主要原料，在烹饪的过程中添加一定的“荤菜元素”，这其中最典型、最常见的做法莫过于用高汤为素菜加味“提鲜”了。

而在传统素食忌讳的调味品葱、蒜都出现在改良素菜中，因此在口感上基本与肉菜没有太大区别，而且菜名也多以肉菜名称命名，菜品种类也十分繁多。

本书详细介绍了素料荤做的原料和制作，恰当的搭配方法，并按照蔬菜、干菜、豆制品、干鲜果、米面等进行分类，总结了几大菜系中最适合的大众口味，所选原料易得，做法简单，营养丰富，均适合家庭制作。

如今，“荤做”的素菜在饭店里往往“跑”得很快，大家一边赞叹着这类素菜滋味鲜美，一边享受了绿色餐饮的理念，可谓鱼与熊掌兼得！

愿本书成为你生活中烹饪的好帮手！

<<素料荤做家常菜1000样>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>