

<<营养素菜100样>>

图书基本信息

书名：<<营养素菜100样>>

13位ISBN编号：9787543931718

10位ISBN编号：7543931710

出版时间：2007-4

出版时间：上海科文

作者：武创

页数：106

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>

<<营养素菜100样>>

内容概要

本书秉承合理膳食、均衡营养的原则，以通俗易懂的语言、生动形象的图片，为您提供简单易学、美味营养的各类素食菜谱，让您轻轻松松尽享“食尚百味”。

全书主要分成两部分，第一小部分主要介绍各种烹饪常识；第二大部分为精选的百样菜肴，为使条理清晰，每一例菜肴特从选料、制作、特色、支招4方面介绍，分为精心配料、大显身手、特点、技高一筹4部分，其间又点缀各类温馨小提示，为您提供各类小知识、小窍门。

愿本书能令您的厨艺“如虎添翼”，能让您的餐桌“锦上添花”，能为您的身体“增福添寿”，能使您在烹饪过程中“增添欢乐”。

<<营养素菜100样>>

书籍目录

素菜厨艺之旅 素菜综述 科学吃素菜 烹饪常用的刀法叶茎类 菠菜炒鸡蛋 蒜茸菠菜 银丝菠菜 双菇烧菜心 蘑菇油菜 烧油菜 辣味空心菜 酥豆空心菜 香干韭菜 素炒韭菜 虾皮炒韭菜 雪里蕻炖豆腐 清炒雪里蕻 黄花炒鸡蛋 木耳炒黄花 奶汤白菜 剁椒白菜 板栗白菜 开水白菜 夏果西芹 香菇炒芹菜 麻辣蒜薹 香干炒蒜薹 爽口芥兰 炒莴笋丝 香辣莴笋 炆莴笋 番茄炒菜花 熘菜花 酸辣菜花 虾皮炆菜花 红烧菜花根果类 土豆烧茄子 蘑菇焖土豆 洋葱炒土豆 酸辣土豆丝 椒油莲藕 多味藕片 酸甜藕片 素炒芦笋 干烧芦笋 青菜冬笋 素炒白萝卜 酸辣萝卜丝 鲜蘑萝卜条 洋葱炒鸡蛋 洋葱炒芹菜 洋葱炒油菜 辣味洋葱 红烧茄子 酱爆茄子 麻香茄子 蒜味茄块 虎皮青椒 青椒炒双丁 干煸青椒鲜瓜类 鱼香黄瓜 酱爆黄瓜 芥末黄瓜 草菇冬瓜 海带焖冬瓜 干煸苦瓜 酱炒苦瓜 菊花炒苦瓜 栗子丝瓜 面筋烩丝瓜 丝瓜炒滑菇鲜豆类 油焖扁豆角 扁豆角炖粉条 蒜炒黄豆芽 韭菜炒黄豆芽 青椒黄豆芽 番茄豆腐 虎皮豆腐 滑炒豆腐菌藻类 芙蓉平菇 清炒平菇 腐竹烧平菇 豆苗炒平菇 红烧平菇 粉丝香菇 炒双菇 香菇烧丝瓜 扒猴头 红烧猴头蘑 茄汁猴头蘑 玉珠猴头 红烧金针菇 黄花菜炒金针菇 凉拌金针菇 素烩银耳 枸杞炖银耳 清炒木耳 糖醋木耳 蒜泥木耳 炆木耳 木耳冬菇 爆炒海带 怪味海带 酸甜海带

<<营养素菜100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>