

<<莴笋美食100种/个性美食系列>>

图书基本信息

书名：<<莴笋美食100种/个性美食系列>>

13位ISBN编号：9787806770191

10位ISBN编号：7806770194

出版时间：2001-9-1

出版时间：广东经济出版社

作者：周范林

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>

## <<莴笋美食100种/个性美食系列>>

### 内容概要

莴笋的营养十分丰富，为蔬中美食，其乳状浆液味道清新而稍带苦味，能刺激口味，帮助消化，增进食欲。

莴笋的含钾量高，有利于促进排尿，减少对心房的压力，对高血压和心脏病患者极为有益。

莴笋中含的微量元素——碘，对于人的基础代谢、心智和体格发育甚至情绪的调节都有重大作用，也能起到防止血管硬化的作用。

莴笋的茎如笋，叶营养丰富且鲜嫩味美，均可做菜。

以莴笋为原料制作的美味菜肴具有色泽翠绿、鲜香脆美、清淡可口和增强食欲等特点。

本书较详细地介绍了莴笋的食用知识以及美食菜谱的制作方法，由概述、冷菜、热菜、汤羹和厨艺和DIY等五个部分组成。

本书既可供饭店厨师使用，也可作为各烹饪类专业院校学生的参考教材，更可为主妇们在家庭烹饪时作参考。

<<莴笋美食100种/个性美食系列>>

书籍目录

- 一 概述
- 二 冷菜
- 三 热菜
- 四 汤羹
- 五 厨艺DIY

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>