

# 《素料素做家常菜1000样》

## 图书基本信息

书名：《素料素做家常菜1000样》

13位ISBN编号：9787538013092

10位ISBN编号：7538013091

出版时间：2004-1

出版社：内蒙古科学技术出版社

作者：王膳 编

页数：356

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《素料素做家常菜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”。

现在大城市里越来越多的人开始受到“三高”的困扰，患有心血管疾病的人急剧增多。而素食则很好地解决了人们的这个难题。素食常用的主料包括大豆蛋白、魔芋系列、各种时令蔬菜、水果、坚果、食用菌类，以不同植物中含有的丰富营养，满足人体对营养的需求。而且，这些原料具有减肥、降低胆固醇以及预防心血管等疾病的作用。

说起素食，人们总以为不过是萝卜、白菜、豆腐之类，其实，世间的各种植物都为素菜提供了广泛的选料空间，素菜的妙处就在于：既有荤菜的形与味，又去其饱滞与肥腻。也许减肥只是借口，换换口味才是真，管它呢，重要的是吃出健康美味，吃出好心情！

本书详细介绍了素菜的原料与制作，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。

愿本书成为你生活中烹饪的好帮手。

# 《素料素做家常菜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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)