

《川味素菜》

图书基本信息

书名：《川味素菜》

13位ISBN编号：9787536450660

10位ISBN编号：7536450664

出版时间：2003-1

出版社：四川科学技术出版社

作者：尹敏

页数：195

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

《川味素菜》

内容概要

素菜，就是用蔬菜、瓜果等做的菜。这里还泛指由植物性原料为主料而烹制而成的菜肴，它包括了根茎类、叶类、花果类、笋菇菌类、豆类及豆制品类、各种干鲜果、以及加工性的植物性原料。素菜的烹调几乎囊括了所有爆、炸、烩、焖、拌、炸收、蒸、炖——等烹饪方法，如果制作考究，同样能够作出品种繁多、别具风味的素菜佳肴。

素菜选料以时鲜为主，其营养丰富，还有一定的食疗功效。素菜中所含的维生素A、C、核黄素、钙、膳食纤维是人们膳食中的主要来源。中国食疗理论认为，如果人们多食素菜，不但能营养强身，还能助消化、益气健胃，清热润肺，嫩肤美容、延年益寿。

《川味素菜》

书籍目录

叶类素菜
双椒炆菜心
香汕芹菜
料肉芹菜
干贝白菜
糊辣白菜
开水白菜
奶汗瓢儿白
清炖小青菜
炆炒青油菜
椒油拦蕻菜
椒丝乳香炒蕻菜
椒香蕻菜杆
糖醋炆莲白
火汤葵菜
糖醋韭黄
鸡蛋煎韭黄
姜汗菠菜
炆凤尾根茎类素菜
炆炒笋条
葱油笋丝
白油青笋
蒜香笋条
蟹黄萝卜丝
麻辣萝卜丝
胭脂萝卜
回锅胡萝卜
麻酱生菜
糊辣壳拦高笋
酱烧高笋

《川味素菜》

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