

《家常简易素菜》

图书基本信息

书名：《家常简易素菜》

13位ISBN编号：9787533520533

10位ISBN编号：753352053X

出版时间：2002-10-1

出版社：福建科学技术出版社

作者：黄婉莹

页数：60

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

《家常简易素菜》

内容概要

现代社会物质丰裕，城市人注意身体健康，饮食习惯也随之而更改，即从过往以大鱼大肉为主转变为要求吃得清淡一些。许多人在设计每日食谱时，都会考虑一两款素菜或以蔬菜豆制品为主的菜式。

素菜一向给人的印象都较平淡，从外观到滋味都不太吸引人。但我认为这个只是错觉而已。其实是否味美关键在于用料搭配和烹制手法，这方面我希望能提供大家一些参考。在本书和另一本配套的《营养美味素菜》书中，我共提供了四十多款素菜的菜谱，由家常小菜至款客菜式，还有甜品及粥粉面饭，样样俱备，希冀与各位喜欢素食的朋友分享。这些素菜，既味美又有营养，或自己动手下厨，或嘱咐佣人制作，都很容易取得成功。

当大家翻阅本书的时候，都会发现如今的素菜已由传统风味演变为多姿多彩，以迎合现代人的口味。在用料方面也扩展不少，不再局限于传统的三菇六耳，而是选用来自世界各地不同的材料，取其新鲜、时令，能烹调出色香味俱全的菜式。

素菜的材料多是各种蔬菜、豆类及面粉制成的食品，它们除了含较少脂肪外，还含有丰富的纤维素，因而有助消化和瘦身。蔬菜是多种维生素及矿物质的来源，豆制品则可代替肉类蛋白质，恰当的搭配及食用，对人体必有一定的好处。

希望这本食谱的菜式能带来素食新概念，让读者吃得更开心，食得更健康。

《家常简易素菜》

书籍目录

前菜

- 一 素丝嫩豆腐 Soft Tofu with Shredded Vegetables
- 二 毛豆笋尖烧麸？ Braised Gluten with Soya Bean Kernel and Bamboo Shoot

汤羹

- 一 三丝碗仔翅 Vegetarian Sharksfin
- 二 杂锦冬蓉羹 Assorted Winter Melon Puree Soup
- 三 金菇鲜竹羹 Enoki Mushroom with Fresh Soya Bean Stick Soup

煲仔菜

- 一 生筋杂菜锅 Gluten Puffs and Assorted Vegetables Hot Pot
- 二 金针云耳豆腐煲 Tiger Lily and Cloud Fungus with Tofu Hot Pot
- 三 榄菜鲜笋煲 Fresh Bamboo Shoot with Preserved Cabbage with Olive Hot Pot
- 四 荔芋油炸豆腐煲 Taro and Fried Tofu Cubes Hot Pot

小菜

- 一 茶树菇烧汁烩南瓜 Fresh Mushroom and Pumpkin with Teriyaki Sauce

.....

素菜用料的营养成分

《家常简易素菜》

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