

《蔬菜心经》

图书基本信息

书名：《蔬菜心经》

13位ISBN编号：9787503238574

10位ISBN编号：7503238577

出版时间：2010-1

出版社：中国旅游

作者：高瑞珊

页数：80

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

《蔬菜心经》

前言

蔬菜爱好者的狂欢新手下厨房，蔬菜其实是最容易搞定的。有很多素菜，经过烹制后往往比肉菜还香，比如最下饭的鱼香茄子，香甜酸辣的浓汁能把你的胃口充分调动起来；还有地三鲜，也是一盘敢和肉菜比美的好素食。更有鲜得让眉毛都能跳舞的鸭蛋黄焗南瓜，好吃得不得了干煸豆角，男女老少通吃的尖椒土豆丝，喝啤酒必点的拍黄瓜、老虎菜，女孩子们热爱的松仁玉米、西芹百合，任何家宴都不可少的虎皮尖椒，还有无论怎么吃都不会厌倦的酸辣白菜……你都会做吗？其实蔬菜从色彩、口感、味道、营养等方面都不逊色于荤菜，而且蔬菜也是膳食结构中重要的一环，也正因为如此，现在越来越多的人开始喜欢吃素了，于是就有了这本《蔬菜心经》。需要提一句的是，做菜不同于化学实验，各家各户的火力大小、调料的味淡味重都不尽相同，因此我们提供的只是参考的时间和用量，要想精益求精，达到最佳效果，还需要自己经常摸索练习。这本书专门介绍了各种蔬菜类菜品，书里的每一道菜，从原材料清洗加工到具体做菜步骤，都有详细的说明和步骤图演示；每一道菜，都经过了在厨房里三遍以上的试做，为的就是确保无论你是第一次学，还是以后每一次做，都能够成功。

主编：高瑞珊

《蔬菜心经》

内容概要

《蔬菜心经:最经典的健康蔬菜食谱》介绍：厨房中最容易打交道的就是蔬菜了，做起来简单，吃起来好吃又健康，而且还是魅力无穷.....

比如鱼香茄子的香甜酸辣的浓汁能把你的所有激情全都调动起来，还有好吃得让眉毛都能跳舞的鸭蛋黄焗南瓜、男女老少通吃的尖椒土豆丝、喝啤酒必点的拍黄瓜、老虎菜、女孩子们热爱的松仁玉米、西芹百合、任何家宴都不能放弃的虎皮尖椒.....

其实蔬菜从色彩、口感、味道、营养等方面都绝对不逊色于荤菜，而且蔬菜也是膳食结构中重要的一环，在饮食上，不应该只听自己舌头的——所以多吃些素吧!

点击链接进入：

《滋补靓汤》

《无敌家宴》

《百变米饭》

《蔬菜心经》

《无肉不欢》

《我爱面面》

《懒人食谱》

《蔬菜心经》

书籍目录

小菜一碟 再来一盘也不多——拌三丝（学一送一：老虎菜）挑着吃还是大口嚼——蔬菜沙拉（学一送一：水果沙拉）拿得起，放不下——凉拌素什锦 最爱红脸蛋——芝麻花生菠菜 巾帼本色——蒜蓉姜丝芥兰（学一送一：川味拌豇豆）“吃苦”的享受——凉拌苦瓜（学一送一：凉拌黄瓜）素雅全席 只此君与米饭足矣——酸辣白菜 集万千宠爱于一身——鸡汤娃娃菜 一次只吃一大盘——尖椒土豆丝（学一送一：薯星饼）出淤泥而不染——荷塘月色 60秒香甜陶醉——咸鸭蛋黄焗南瓜 软硬兼施——芹菜炒干丝（学一送一：韭黄炒熏干）数它最下饭——红烧茄子（学一送一：尖椒茄子）有葱香，更妖娆——葱烧草菇 美到耳根——木耳白菜 无肉尚可，无辣不欢——干煸豆角 爱人笑脸，百合花开——西芹百合 比肉还香——地三鲜 从小吃到大——海米冬瓜（学一送一：琥珀冬瓜）虎威犹存——虎皮尖椒 少了谁也不成菜——胡萝卜豌豆 拿个大勺来——松仁玉米 解馋又管饱——糊塌子 蒜蓉也要吃光光——蒜香莜麦菜 吃多少也不腻——素丸子 “筒筒”吃掉——奇妙黄瓜筒 不再斯文——蒜拍丝瓜 藏起来的全是精品——金针冬瓜卷蔬食心经 一分钟靓倩果蔬汁 先来学买菜 帮你成为切菜高手的食品加工机 健康蔬菜健康保存之归大类 健康蔬菜健康保存之细数来妙手洗菜篇

《蔬菜心经》

章节摘录

插图：

《蔬菜心经》

编辑推荐

《蔬菜心经:最经典的健康蔬菜食谱》关于薇薇小厨——掀起厨房革命，让生活更美好！“薇薇小厨”工作室是国内最好的一家专门从事生活类平面媒体制作公司旗下的品牌（包括摄影、编辑、设计、印刷等），其团队成员中不仅包括国家烹饪协会会员，还有中餐、西餐烹饪专家，以及国际一流摄影师、美食造型师、国家注册专业高级营养师、注册品酒师等，他们曾经策划制作了国内最好的美食丛书。现在，“薇薇小厨”工作室将以最精美的视觉效果，最贴心实用的菜谱，最温馨的厨房烹饪技巧，在这个注重品味与健康的时代里，引领新一波的美食浪潮。

精彩短评

- 1、好多好吃的
- 2、简单易懂 操作容易
- 3、家常菜竟然可以做的这么好吃
- 4、多吃蔬菜好@
- 5、薇薇小厨介绍的菜式，简单易学，食材也容易买到。
- 6、应该被几本厨房用书
- 7、印刷精美，内容丰富！超值之选。
- 8、还有DIY果汁和如何挑选蔬菜。菜式不多，因为书薄
- 9、原来蔬菜的吃法也可以这样完美。
- 10、对于食素得朋友来说，这是一本不错得小册子，配图精美印刷装帧比较好，关键是内容实用。对于食素得朋友再实用不过了~!!!
- 11、简单实用的小菜，还有蔬菜挑选和储存的知识，值了
- 12、在这个绿色环保的素食年代里，蔬菜越来越被看重。清水煮蔬菜已经不能满足胃口啦，这本书虽然薄薄的，但是图片拍的很有感觉，做法也不难，材料都是利用经常购买的那些，新手也能很好的做出一道道蔬菜大餐~
- 13、铜版纸，书做的很是精美，菜谱很实用，容易操作！
- 14、很实用，适合我这种不太会做饭的人，都是些简单的菜
- 15、我喜欢素食，这本书都是介绍的蔬菜，很清淡可口。还有蔬菜的挑选和保存，讲解的很细致。我很喜欢。
- 16、很划算，纸张质量也不错，还打算买其他烹饪菜谱
- 17、哈哈 我是吃货
- 18、书的里里外外都很漂亮，做法也不难，买它就是为了多学几样漂亮的蔬菜素菜，好看、好做、好吃又健康，改善体质，降脂减肥。
- 19、菜式搭配的很好，有营养，容易操作
- 20、相当好的一本菜谱，简单实用，好吃
- 21、页面精美，菜品新颖
- 22、印刷很精美，我也很喜欢吃蔬菜，和我胃口
- 23、图片大而清晰,非常精美.还有很多做菜和挑选菜品的小知识,很不错.薇薇小厨系列都买的差不多了.很值得!
- 24、挺好的，老公和婆婆都不会做蔬菜,买本书给他们学习
- 25、家庭食谱，不错
- 26、学习如何做饭，这些菜都挺好的，容易懂。
- 27、薇薇小厨，很家庭，很实用，印制很精美，学厨必备。
- 28、简单实用的一本书。
- 29、好吃的书。
- 30、印刷精美，很赏心悦目，有一定的指导作用
- 31、很简单易学的菜谱，很实用，图文并茂看着都流口水了
- 32、菜已经试着做过了，做法简单，味道也不错。
- 33、蔬菜养生，顺便减肥,不错~
- 34、原来叫荷塘月色吧？不过这次看这个封面比原来的漂亮多了，虽然都是素的，但是我按照里面的做了许多，效果相当不错。现在菜卖的贵，更得好好做了，让它们发挥更大的潜力。。。。
- 35、菜品介绍的还是少了一点
- 36、不仅仅叫我们怎么做蔬菜，还叫我们怎么选购，保存。。
- 37、正合我意，喜欢的素菜食材书里可以提供很多做法
- 38、我是指这个价钱买到这样的书不错了，全本彩页，看起来挺享受的，里面还有一些小知识可以学习一下，就是教的步骤简单了些。
- 39、拿到手就很喜欢 书很精美 是我喜欢的类型 里面具体的内容还没有看 感觉应该不错啊

《蔬菜心经》

- 40、我买了两本薇薇小厨的书，感觉书的制作很精美，书的内容也不错，挺实用的
- 41、里面的菜很喜欢。。。
- 42、学习学习,印刷极好,操作简单,方便.
- 43、一直不知道应该怎么样才能把素菜做的美味，这本书看上去很不错，即使是素菜，看上去也很美味，让人很想吃的感觉，会尝试去做的
- 44、我要吃“树”
- 45、纸张不错，一本关于蔬菜美味的图书
- 46、比较小而薄的一本书，制作倒是挺精致的。
- 47、内容操作好上手，菜品多，不错！
- 48、菜比较简单易学
- 49、拿到书，就迫不及待地看了起来，家里有两个爱吃荤，不爱吃素的男人，一直觉得自己厨艺也不错，看了此书，才发现原来还有很多是要学习的，照着上面的做，孩子一定爱吃，色、香、味俱全啊！
- 50、纸质很好，图文并茂，后面还介绍了一些蔬菜的挑选技巧。
- 51、学会了很多蔬菜的做法，孩子很爱吃
- 52、蔬菜也能做出花样来，很好喜欢
- 53、纸张不错，看后马上就想做一个菜菜了，有了只想吃素菜的冲动
- 54、我买的四本书里这本最便宜的，原本以为是小本的书，拿到手觉得很惊讶，呵呵，而且质量也很好哦。看了一下那些花样，觉得很开心
- 55、希望会煮得更好吃的菜，图片非常漂亮
- 56、宝宝，老爸做的菜你要多吃啊
- 57、不错，试做了几种，实操性比较强，薇薇小厨系列的菜谱买了6本，除了无敌家宴那本外，都比较满意
- 58、蔬菜也可以吃得那么健康。
- 59、这本书是给姥姥姥爷卖的，因为里面都是利于人体健康的蔬菜类的绿色食品，书的质量很好，做菜说明很简单易懂，材料大多都是我们在超市可以买得到的非常实用的一本书
- 60、书的纸质很好，画面很美，介绍的菜品也很实用，已经跟着学了一道菜，大受好评
- 61、和其他烹调书不一样，此书中的各种菜步骤简单，用料常见，易于操作，还有一些细节提示。很适合新手学习。
- 62、薄薄的但非常精致的一本菜谱书。书中内容非常简单容易操作，所选用的原料也都十分常见，另外有很多非常实用的小知识，例如买菜时如何选菜，非常好非常好。
- 63、很喜欢的一本书，又美味又健康
- 64、很好的书，照片很诱人，菜品简单易学。
- 65、照着做了。还可以，就是有的料，我没有，替换其他的用的。不过味道还是可以的。
- 66、便宜划算彩色铜版纸照着做很简单味道不错。。
- 67、我平时不会家务，更不要说是烧得一手好菜。看到这本书很喜欢，里面居然还教如何挑选菜，适合我。
- 68、里面都是一些家常菜谱，制作方法讲得也很详细，实用啊。
- 69、薇薇小厨·蔬菜心经很便宜，也很实用！
- 70、可以照做，图片精美
- 71、很实用，做起来很简单，菜搭配的很好
- 72、印刷精美，携带方便，菜都很家常，是一本可以指导实践的好菜谱！
- 73、一如书名给人的清新淡雅感觉

虽说在厨房摸爬滚打了近一年 但往往面对一筐蔬菜却不知从何下手 到后来竟到了怕做蔬菜的地步 饮食结构失调可想而知

直到我找到这本舒心的菜谱书，觉得值得推荐！

书中详实的介绍了各种蔬菜的经典与创新做法，文笔和图片都很不错。

《蔬菜心经》

蔬菜百变上场，餐桌也不再单调了~

- 74、书做的很精美
- 75、图片都很诱人，看着都赏心悦目。菜式也不少，很多是凉菜。还教怎么买菜，很值！
- 76、实用 菜式少了点
- 77、很实用的一本书，菜色多难度也不大，还教怎样挑好菜呢
- 78、非常实用，简单，好吃！
- 79、不要每天大鱼大肉的，做一些精心可口的蔬菜来吃也是一种不错的选择！
- 80、做法很详细，还有贴心的温馨提示
- 81、看看可以，其实很多菜式都不是家常的，需要闲情逸致，个人感觉不太实用
- 82、纸质漂亮所介绍食谱材料也很实用
- 83、买菜，择菜，配菜很实用，但是内容有点少。图片很精美。
- 84、清新可口的蔬菜。真不错。特价买的。挺好。
- 85、性价比不错~~纸张挺好~~菜谱也比较简单，可操作性强
- 86、全彩，看着也饿~料理方法很简易，书后还有教怎样挑选蔬菜
- 87、不会做饭的我，通过本书的彩色图片和讲解，已经学会了好几样做蔬菜的窍门。
- 88、书上的菜谱简单详细，适合我这种初级者学习，宝贝最喜欢地三鲜!
- 89、这是我买给我老公的书，哈哈，让他给我和女儿的饮食增加品种哦！
- 90、多吃蔬菜对身体大大有益，看着学做。
- 91、菜样不多，也不是很难，不过有些一般
- 92、薇薇小厨系类书质量好，彩图，烹饪步骤讲解详细。
- 93、印刷精美，菜品可口，喜欢。
- 94、写的非常详细，书的印刷也很精美。已经请妈妈有时间做了
- 95、薇薇小厨很不错系列书
- 96、帮同事买的，结果当拍完就发现降价了，而且在邮来的包裹里还发现了一张别人的定单，上面这本书居然是20块钱，我纠结呀。
- 97、本子比想象中的大，页数就显得少了，印刷不错，讲解适当，价格实惠
- 98、没事做2菜，价格还低比饭店吃碗面还便宜
- 99、了解各种蔬菜性质，合理膳食。
- 100、比较少的菜，到是很容易做，按这做好吃不就不清楚了
- 101、内容不多，很多网上都能找到。只是印刷比较精美

《蔬菜心经》

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