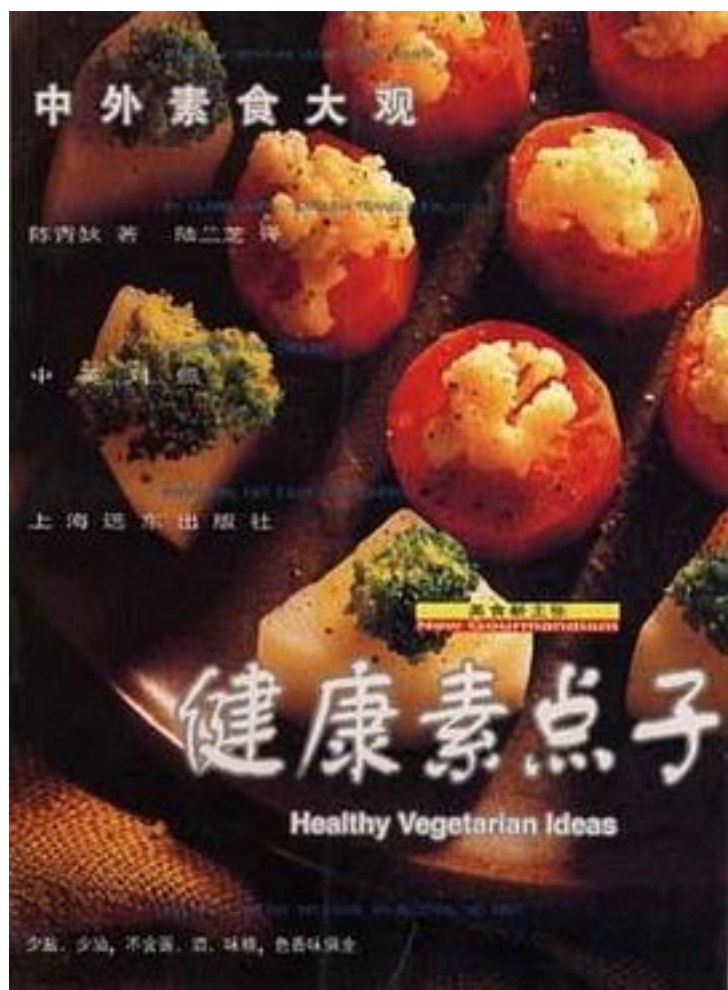


美食新主张.健康素点子--中外素?



[美食新主张.健康素点子--中外素?_下载链接1](#)

著者:上海世纪出版集团

出版者:上海远东出版社

出版时间:1997-12

装帧:平装

isbn:9787806136812

这是一本讲究健康饮食的全

素食谱书，它将西方的饮食概念和烹调方法融入中国人偏好的素食的烹饪之中，从而摆脱了一般素食谱的单调和乏味。全书分开胃菜、汤类、主食类、甜点类和饮料等部分，在简略得当的陈述中指导操作者调制出一道道美味素食。本书图文并茂、中英对照，是一本中西和璧的素食菜谱书。

作者介绍:

目录: 开胃菜 Appetizers
希腊蘑菇 Ulysses ' Mushrooms
番茄色拉 TomatoSalad
素丝拉皮 VegetableSalad
煎蘑菇 FriedMushrooms
三色蔬菜卷 Tricoloredvegetablerolls
法式开胃菜 CarrotandAppleSalad
冷盘 ColdPlate
汤类 Soups
奶油西芹汤 CelerySoup
酸奶黄瓜汤 chilledcucumberandYogurtSoup
南瓜浓汤 PumpkinSoup
炖补汤 EnergySoup
罗宋汤 CabbageBorsch
主食类 Entrees
鲜菇派 MushroomPie
镶青椒 StuffedGreenpeppers
香辣面肠 SpicyFriedGluten
烤马铃薯 BakedPotatoes
匈牙利烩饭 RicealaGoulash
葡式烩四蔬 PortugueseStewedvegetables
法式三明治 FrenchSandwich
番茄 RoastedEggplants
草菇香蔬饭 RoasedRicewithvegetables&StrawMushrooms
咖喱茄子 CurryEggplants
香瓜盅 StuffedMelon
欧香扁豆 CountryStyleLentils
茄汁四季豆 GreenBeansinTomatoSauce
清蒸臭豆腐 SteamedStinkingBeancurd
薯泥什蔬 Roast edPotatopuree
杏仁白花 CauliflowerwithAlmonds
芹汁烩鲍菇 AbaloneMushroomsincelerySauce

奶油白豆 ButterBeans
腐衣茄子卷 EggplantRolls
炒苹果素片 FriedMeatSliceswithApple
焖烧香芹 BraisedCelery
西洋菜 Watercresskonnyaku
宝盒豆腐 TreasureBeancurd
花心萝卜 FourvegetableFantasy
烤豆腐 BakedBeancurd
沙锅豆腐煲 BeancurdCasserole
肚中乾坤 GlutenRolls
味噌苦瓜 BitterGourdwithMiso
金三角 GoidenTriangles
三丝秋葵 TricoloredOkra
烤白菜 BakedWhiteCabbage
糖醋豆肠 Sour—SweetGlutenRolls
意大利酱面 italianPastaSauce
茶碗蒸 SteamedBeancurd
酥煎土豆片 SauteedPotatoes
奶油蘑菇面 CreamMushroomNoodles
法式薄馅饼 FrenchStuffedcrepes
珍藏香藕 StuffedLotusRoots
甜点类 Desserts
水果色拉FruitSalad
牛奶布丁 MilkPudding
酸奶水果盅 YogurtFruit
鸭梨派 PearPie
甜八宝饭 EightTreasuresSweetRice
法式甜薄饼 FrenchSweetCrepes
水蜜桃派 PeachPie
巧克力鸭梨 ChocolatePears
双色慕斯 BicoloredMousse
牛奶饭 MilkRic
拔丝香蕉 BannwithCaramel
饮料 Beverages
印度酸奶昔 indianLassi
水果茶 FruitTea
夏日风情 SummerMood
绿洲阳光 oasisSunshine
双色果汁 BicoloredFruitJuice
法式三明治 FrenchSandwich
香茄 RoastedEggplants
草茹香蔬饭 RoastedRicewithvegetables&StrawMushrooms
咖喱茄子 CurryEggplants
香瓜盅 StuffedMelon
欧香扁豆 CountryStyleLentils
茄汁四季豆 GreenBeansinTomatoSauce
清蒸臭豆腐 SteamedStinkingBeancurd
薯泥什蔬 RoastedPotatoPuree
杏仁白花 CauliflowerwithAlmonds
芹汁烩鲍菇 AbaloneMushroomsinCelerySauce
奶油白豆 ButterBeans
腐衣茄子卷 EggplantRolls
炒苹果素片 FriedMeatSliceswithApple
焖烧香芹 BraisedCelery

西洋菜 Watercresskonnyaku
宝盒豆腐 TreasureBeancurd
花心萝卜 FourVegetableFantasy
烤豆腐 BakedBeancurd
沙锅豆腐煲 BeancurdCasserole
肚中乾坤 GlutenRolls
味噌苦瓜 BitterGourdwithMiso
金三角 GoldenTriangles
三丝秋葵 Tricoloredokra
烤白菜 BakedWhiteCabbage
糖醋豆肠 Sour—SweetGlutenRolls
· · · · · (收起)

[美食新主张.健康素点子--中外素? 下载链接1](#)

标签

菜谱

评论

[美食新主张.健康素点子--中外素? 下载链接1](#)

书评

[美食新主张.健康素点子--中外素? 下载链接1](#)