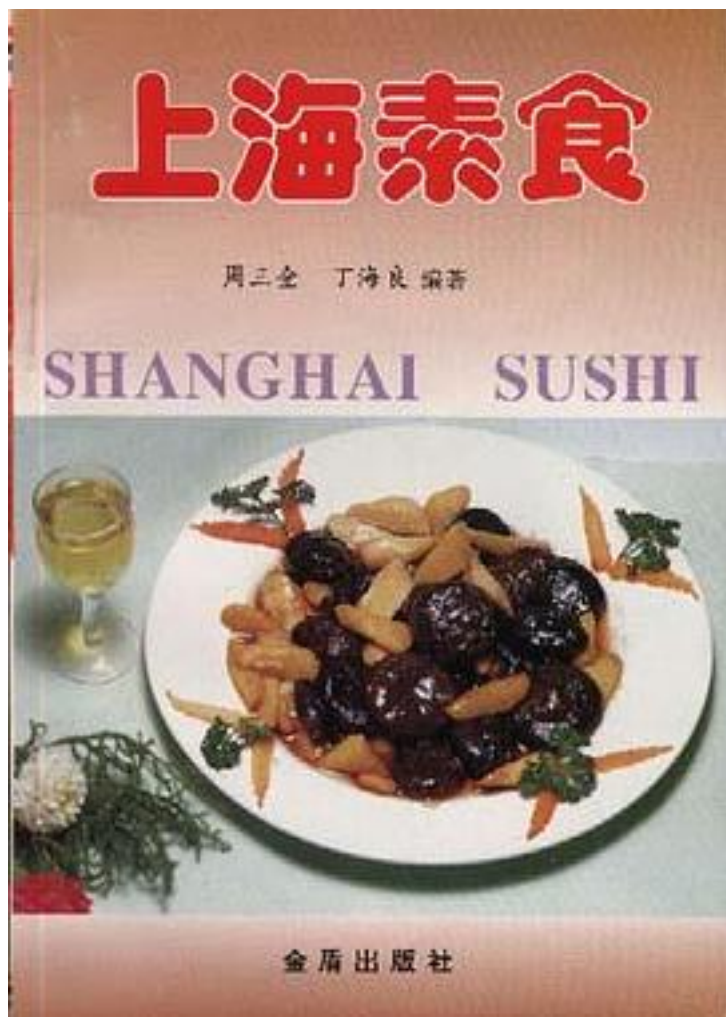


上海素食



[上海素食_下载链接1](#)

著者:周三金

出版者:金盾出版社

出版时间:1997-03

装帧:平装

isbn:9787508203850

作者介绍:

目录: 目录
一、冷盘类

五香烤
素火腿
素白鸡
素烧鸭
素肠
素肉松
盐水白肚
素熏鱼
素色拉
素豆卷
香拌马兰头
拌文武笋
麻酱粉皮
棒棒粉皮
酱拌麻腐
拌豆苗松
扁尖炆毛豆
糖醋胡萝卜
糖醋嫩藕
白玉鞭笋
酱汁桃肉
白露蛭子
红油茭白
炆冬笋
穿衣花生
盐水腐竹
陈皮兰花豆腐干
油浸蘑菇
美味双耳
芝麻贡菜
桃仁茴香菜
荷兰芹银耳
二、爆炒类
银芽鸡丝
荷花鸡片
翡翠鸡丝
炒鸡丁
小煎鸡米
炒鳝糊
炒虾仁
炒蟹粉
松仁鱼米
茄汁鱼片
合川鱼片
三鲜海参
鱼香肉丝
咕老肉
花生肉丁
彩色里脊丝

干炒牛肉丝
芹黄牛肠笋
炒素杞竹笋
枸杞竹笋
香油椿竹笋
荠菜冬笋
虾子冬笋
雪菜冬笋
佛手冬笋
鲫鱼冬笋
炒香菇
炒双冬
香菇面筋
冬菇塌菜
荸荠炒冬菇
油爆三圆
瓜片腰花
青椒炒面筋
滑溜黄菜
炒万年青
松肥涨蛋
生煽豆苗
生煽菜心
生鱼香菜
三丝南菜
炒豆腐衣
炒豆腐松
糖醋木耳
油爆五丁
雪菜鞭笋
橄榄鞭笋
三丝茼菜
糖醋菱肉
三色菱肉
雪菜素虾
揽仁炒苋菜
菊花蚕豆
鱼香魔芋
薄荷菜炒茭白
三、炸熘类
香酥冬瓜
炸响铃
炸熘荔枝肉
糖醋排骨
醋熘鳊鱼
香酥蛋饺
酥炸鱼卷
炸素虾球
脆皮烧鸡
芝麻鱼排
香酥八块
桂花肉
糯米藕夹

桃脆虎酥琥榄茴四三香白三白鸡贵鸡红咖三盒五腐罗茄芦菜海蚂油麻鲜滚丝橄双京油金香菌锅板烂五绿清粉粉白六八地桂枇
仁皮炸珀仁香、丝菇鲜汁茸妃茸烧喱三子丁乳汉汁笋心参蚁炯辣蘑龙瓜榄菇菜焖镶菇油烧栗糊、叶炖蒸素竹、甜宝栗花把
土菜鸽鲜榄响菜烧发银素鱼排鱼鸡蹄甲鸡黄冬蛋大菜笋烩肉排上蹄春豆丝瓜芋茭腐豆豆腐豆腐冬笋口冬烤素竹、甜宝栗花把
司包蛋蘑仁铃春烩菜杏鸡肚翅翅筋鱼块雀菇饺烤笋鲜圆翅树子笋瓣瓜筋菇茼白竹腐腐腐鸡笋炖蘑菇烤鸡荪菜莲心糕核桃银耳汤
菇卷类蘑蘑类

西米栗子羹
杏仁炖雪耳
七、汤羹类
双菇川荪
西湖莼菜汤
三丝紫菜汤
一品鱼圆汤
细卤豌豆
火腿干丝
文丝豆腐
珍珠花菜
鸡茸花菜
蘑菇烩银萝
口蘑锅巴
冬菇豆腐羹
荠菜豆腐羹
奶油番茄浓汤
竹荪鞭笋汤
菊花菜鱼圆汤
附录：
一、素食原料简介
二、素食烹调知识
三、名词注释
· · · · · (收起)

[上海素食 下载链接1](#)

标签

美食

评论

[上海素食 下载链接1](#)

书评

上海素食 下载链接1