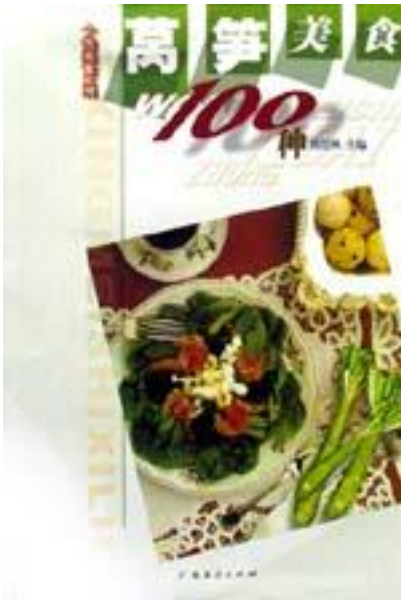


# 莴笋美食100种/个性美食系列



[莴笋美食100种/个性美食系列\\_下载链接1](#)

著者:周范林

出版者:广东经济出版社

出版时间:2001-9-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787806770191

莴笋的营养十分丰富，为蔬中美食，其乳状浆液味道清新而稍带苦味，能刺激口味，帮助消化，增进食欲。莴笋的含钾量高，有利于促进排尿，减少对心房的压力，对高血压和心脏病患者极为有益。莴笋中含的微量元素——碘，对于人的基础代谢、心智和体格发育甚至情绪的调节都有重大作用，也能起到防止血管硬化的作用。莴笋的茎如笋，叶营养丰富且鲜嫩味美，均可做菜。以莴笋为原料制作的美味菜肴具有色泽翠绿、鲜香脆美、清淡可口和增强食欲等特点。

本书较详细地介绍了莴笋的食用知识以及美食菜谱的制作方法，由概述、冷菜、热菜、汤羹和厨艺和DIY等五个部分组成。本书既可供饭店厨师使用，也可作为各烹饪类专业院校学生的参考教材，更可为主妇们在家庭烹饪时作参考。

作者介绍:

目录: 一 概述  
二 冷菜  
三 热菜  
四 汤羹  
五 厨艺DIY  
· · · · · (收起)

[莴笋美食100种/个性美食系列\\_下载链接1\\_](#)

标签

评论

-----  
[莴笋美食100种/个性美食系列\\_下载链接1\\_](#)

书评

-----  
[莴笋美食100种/个性美食系列\\_下载链接1\\_](#)