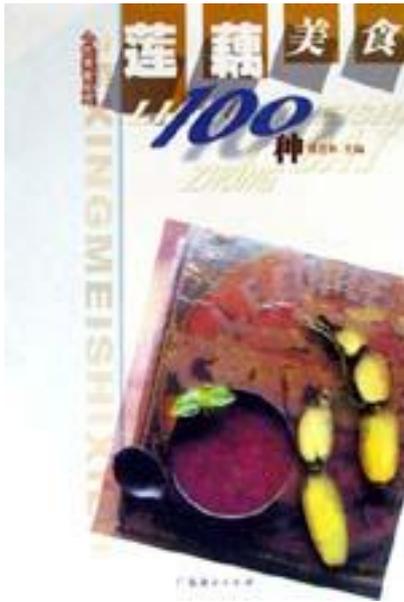


莲藕美食100种



[莲藕美食100种_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:9787806770184

莲藕是食、药兼用的家常菜，其营养丰富。中医认为，莲藕有生津止渴、清热除烦、养胃消食、养心生血、调气舒郁、止泻充饥、补心补虚的功能。在块茎食物中，莲藕的含铁量较高，故对缺铁性贫血患者颇为适宜。莲藕的吃法很多，也颇有讲究，既能作主料单独成菜，又能与其他荤、素原料配用。以莲藕为原料制作出来的菜肴，具有洁白如雪、质地脆嫩、鲜香可口、滋补养生的特点和功效。

本书比较详细地介绍了莲藕的食用知识以及美

作者介绍:

目录: 一、概述

- 1.个性特征
- 2.营养成分
- 3.适宜禁忌

.....

二、冷菜

- 1.莲满荷塘
- 2.雪藕红莲
- 3.白藕彩荷

.....

三、热菜

- 1.藕牛腩
- 2.藕断丝连
- 3.藕断有莲

.....

四、汤羹

- 1.芙蓉藕羹
- 2.嫩藕丝羹
- 3.藕片菇汤

.....

五、厨艺DIY

- 1.烹调技法之二

..... ([收起](#))

[莲藕美食100种_下载链接1](#)

标签

评论

[莲藕美食100种_下载链接1](#)

书评

[莲藕美食100种_下载链接1](#)