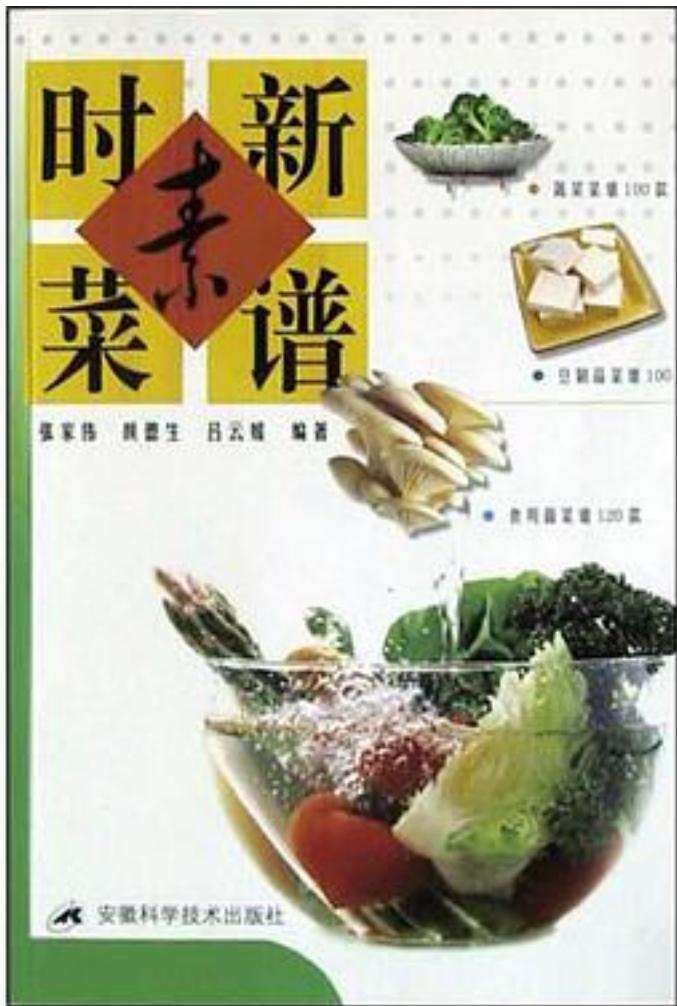


# 时新素菜谱



[时新素菜谱 下载链接1](#)

著者:张家伟

出版者:第1版 (2004年1月1日)

出版时间:2004-1-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787533728182

素菜是中国菜肴的一个重要组成部分，尤其在普通家庭中，素菜在饮食结构中约占70%

, 其特点以时鲜为主, 清爽素净, 营养丰富。如今, 人们的生活水平已迈向小康, 对自身健康有着越来越高的期望, 素食对吃惯了鸡鱼肉肴的人们是一种时新的追求。

本书分三篇, 共介绍时新素菜谱300余款: 上篇介绍“蔬菜菜谱”100款, 中篇介绍“豆制品菜谱”100款, 下篇介绍“食用菌菜谱”118款, 均以江、浙、沪、皖烹饪方法为主导, 同时吸收各地特色菜和创新菜的烹饪技巧。菜谱均以原料易得、操作简便见长, 配有精美的特色菜和创新菜照片, 文字浅显, 具有初中以上文化水平的读者就能读懂, 用得上。

作者介绍:

目录: 上篇 蔬菜菜谱

- 1 酸辣白菜
- 2 油吃白菜心
- 3 辣白菜
- 4 焖洋白菜
- 5 拌辣油菜梗
- 6 盐渍油菜薹
- 7 鱼香油菜
- 8 海带拌白菜
- 9 糖醋卷心菜
- 10 姜汁蕹菜
- 11 生煸菠菜
- 12 炝菠菜
- .....

中篇 豆制品菜谱

.....

下篇 食用菌菜谱

.....  
• • • • • (收起)

[时新素菜谱](#) [下载链接1](#)

标签

评论

[时新素菜谱](#) [下载链接1](#)

## 书评

[时新素菜谱\\_下载链接1](#)