

蔬食营养菜谱



[蔬食营养菜谱_下载链接1](#)

著者:刘洪

出版者:上海文化出版社

出版时间:2003-2-1

装帧:

isbn:9787780646475

《蔬食营养菜谱》，收集了他近年来开发的蔬食新菜式77款。这些菜式多以新鲜蔬菜、野菜、菌菇为主料；主、辅料的搭配也注重科学合理；火功、调料等烹饪过程，力求简单易操作；充分体现了粗菜精做，做而不难的特点。我们相信本书的出版，将会使“买、汰、烧”的主妇们眼睛为之一亮，也会给从事烹饪工作的朋友一个新的启迪。

50种随手可得的健康蔬菜。我们身边有许多常见的天然蔬菜，多具有维护健康、过离疾病的功能，只是平常大都为人们所忽略。本书将告诉你一个全新的饮食观——蔬菜颜色不同，所含的营养成分就不同，对人体健康的作用也不同。本书除了推荐50种维护健康的天然蔬菜外，还告诉你——

- 服药期间的膳食和蔬菜搭配
- 防癌菜蔬“排行榜”
- 50种蔬菜的营养搭配诀窍
- 厨房里蔬菜“买、汰、烧”的营养知识

作者介绍:

目录:序
蔬菜营养与颜色有关
绿色蔬菜
红椒蔬菜梗
开洋韭菜花
香梗素肉
芦蒿香干
香棒素肉
青菜香干
菌菇生菜
芦笋凤尾虾
培根芦笋
银杏芦笋
南乳汁芥蓝
虾籽西芹百合
虎皮杭椒
酿尖椒
丝瓜毛豆
苦瓜刺身
苦瓜跑蛋
蛇瓜茶干
梅菜四季豆
酱爆双豆
酱爆扁豆
虾干万年青
云雾泥鳅
火腿菊花菜
野芹菜牛肉丝
蒜茸马兰头
香肠山芋藤
黄色蔬菜
瑶柱典故菜
韭黄蛭子
水晶馄饨
葱油南瓜
南瓜丝饼
蝴蝶南瓜花
葱油金瓜丝
木瓜玉米笋
冰糖木瓜鲜莲
白色蔬菜
醋溜白菜
鱼面筋白菜
虾干白菜墩
触粉白菜
椒盐豆芽
椒盐茄子
酱焖茄子
水晶凤尾虾
玉环菌菇
咸蛋黄西葫芦
糟烩芦荟
瑶柱夜开花

扁尖夜开花
佛手笋片
雪菜笋片
雪汁鞭笋
春意竹荪
虾脑玉米笋
油焖茭白
南乳菱角
酱瓜毛豆仁
枸杞豆瓣
姜芽肉丝
百合双豆
蛋煎双味
藕丝鸡力梗
香肠地瓜
核桃土豆松
话梅长生果
如意豆腐渣
雪菜素鸡
鱼香臭豆腐
四喜烤麸
太极双耳
干菜杏鲍菇
红椒杏鲍菇
香辣姬菇
蚝皇白灵菇
双仁竹荪
索引
高血压
糖尿病
心血管疾病
胆固醇过高
肝胆疾病
其他
癌症
· · · · · (收起)

[蔬食营养菜谱_下载链接1](#)

标签

评论

[蔬食营养菜谱_下载链接1](#)

书评

[蔬食营养菜谱_下载链接1](#)