

每天都要吃蔬菜



[每天都要吃蔬菜 下载链接1](#)

著者:周子欽

出版者:楊桃文化事業有限公司

出版时间:2006

装帧:平裝

isbn:9789866939136

內容介紹：住在台灣真幸福，一年四季盛產著各式蔬菜鮮果，每個季節各有不同美味的蔬菜可以食用，雖然很多蔬菜一年四季都可以輕鬆購得，但當令盛產的蔬菜就是比較鮮甜、養分也足夠、價格也低廉，因此想吃物廉價美的蔬菜，吃當季的就對味了，本書將教你理用27種台灣各季節美味蔬菜作最美味的佳餚。◎本書料理分為【春季蔬菜】—>洋蔥、韭菜、莧菜、牛蒡、地瓜葉

蠔油蒜香地瓜葉、蔥油拌地瓜葉、莧菜銀魚羹、線菜炒蛋、芝麻柴魚韭菜卷、韭黃牛肉絲、彩椒牛蒡、椒鹽牛蒡絲、金平牛蒡、冰鎮酸辣洋蔥、洋蔥炒蛋

【夏季蔬菜】—>絲瓜、竹筍、冬瓜、空心菜、冬瓜、苦瓜

沙茶牛肉空心菜、清炒空心菜、豆腐乳空心菜、鮭魚絲瓜煎蛋、蛤蜊絲瓜、蝦卵綠竹筍、竹筍炒肉絲、冰鎮樹子苦瓜、苦瓜排骨湯、火腿冬瓜塊、冬瓜燴蟹肉【秋季蔬菜】—>南瓜、金針花、蓮藕、茭白筍、青江菜、茄子

金針花炒肉絲、三鮮扒青江、培根青江菜、青江菜泡菜、鴻禧菇炒茭白筍、辣豆瓣茭白筍、蓮藕土雞湯、醬煮蓮藕、蠔油冷茄、魚香茄子、薑汁燴南瓜、酥炸南瓜片【冬季蔬菜】—>白菜、白蘿蔔、洋菇、菠菜、茼蒿、花椰菜

干貝蘿蔔球、涼拌蘿蔔球、沙茶茼蒿、櫻花蝦拌菠菜、丁香菠菜、開陽綠花椰、臘肉炒白花椰、雙色花椰炒蝦仁、培根奶油洋菇◎還要教你葉菜類、瓜果類、根莖類、豆類蔬菜選購技巧、烹調小技巧，以及全年性皆盛產的蔬菜料理5道（豆芽、紅鳳菜、玉米筍

、四季豆、高麗菜）。

作者介绍:

目录:

[每天都要吃蔬菜 下载链接1](#)

标签

评论

[每天都要吃蔬菜 下载链接1](#)

书评

[每天都要吃蔬菜 下载链接1](#)