第一图书网, tushu007.com

<<养生素食制作大全>>

图书基本信息

书名：<<养生素食制作大全>>

13位ISBN编号：9787122128959

10位ISBN编号：7122128954

出版时间：2012-4

出版时间：化学工业出版社

作者：朱太治、双福 等编著

页数：138

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

内容概要

本书以养生为核心内容，由营养专家审定，精选142道养生素食美食，包括素菜、素饭、素面、素汤、饮品以及零食，将素食美食全部收录，让你在不使用肉的情况下依然能做出健康的美食。

本书详细图解了142道素食美食，花样创新，一看就懂，一学就会。

本书精心奉献142个素食心得，亲切的话语、贴心的指导，将作者的素食之感分享。
此外，本书还详细讲解了素食的相关知识，能够让你更加深刻地认识素食。
本书所选的食材较为常见，制作方法简单，易操作。

第一图书网, tushu007.com

<<养生素食制作大全>>

书籍目录

如何使用这本书
PART
养生创意?素菜美食
清爽可口的凉菜
姜汁拌菠菜
香菜拌蟹味菇
紫甘蓝黄瓜色拉
坚果拌三丝
花生米拌香干
腰果拌黄瓜
番茄芹菜拌豆腐
海带拌粉丝
凉拌卷心菜
清拌土豆丝
芥油金针菇
黄瓜丝拌绿豆芽
胡萝卜拌西兰花
酸甜莴笋
玉米笋拌黄瓜
美味营养的热菜
玉米笋鲜百合
酱香胡萝卜丝
罗汉笋炒蘑菇
青椒炒罗汉笋
香干炒毛豆仁
素焖扁豆丝
辣炒苦瓜胡萝卜
茄汁煮黄豆
素炒薯丁
香甜山药蒸南瓜
椒香藕丁
尖椒豆腐皮
糖醋藕条
胡萝卜炒红薯
枸杞烧丝瓜
鲜藕炒西兰花
栗子煲娃娃菜
孜然回锅土豆
土豆烧白菜
栗子烧土豆
玉米笋炒双菇
芹菜炒香干
番茄炒土豆
木耳炒白菜
香菇烧莴笋

黄豆焖茄子
土豆烧香菇
木耳炒山药
香菇冬瓜球
茄子烧豆角
芹菜炒土豆条
茼蒿炒香干
香藕豆腐
剁椒蒸双色豆腐
清炒苦瓜
五香芸豆
青豆炒番茄
番茄炒丝瓜
玉米炒山药
素炒娃娃菜
木耳炒黄瓜
清炒豆角
PART
养生创意?素饭美食
香喷喷的米饭
黄瓜芒果泥拌饭
黄豆糙米饭
胡萝卜青豆炒饭
茴香五谷杂粮炒饭
荷香米饭
豆角焖饭
香菇芹菜糙米饭
双菇胡萝卜拌饭
豆浆豆渣香米饭
芹香胡萝卜糙米饭
红豆薏米饭
软糯糯的粥
南瓜小米粥
椰汁黑米莲子粥
十宝粥
玉米粉红薯粥
荷叶粥
薏米山药粥
牛奶燕麦蔬菜粥
红薯粳米粥
腊八粥
紫米红豆山药粥
山药大米粥
大麦山药粥
木耳枸杞大米粥
百合薏米粳米粥
绿豆薏米芡实粥

玫瑰养颜粥
红枣莲子粥
苦瓜粥
PART
养生创意?素面美食
滑溜的面条
番茄菠菜手擀面
芹香胡萝卜炒面
青菜手擀面
香菇打卤面
川味凉面
西兰花椒香面
番茄豆豉卤面
笋丁土豆炸酱面
青芥末凉拌面
南瓜疙瘩汤
酥软的糕饼
美味土豆饼
玉米粉发糕
冰皮薯泥饼
红枣核桃枣糕
孜然馒头片
韭菜豆渣饼
南瓜黄金饼
PART
养生创意?素汤、饮品美食
滋补的汤水
番茄土豆卷心菜汤
冬瓜番茄汤
橙香紫菜萝卜汤
银耳木瓜甜汤
蘑菇白菜魔芋汤
小白菜土豆汤
红枣桂圆滋补汤
银耳雪梨甜汤
薏米银耳羹
绿茶杏仁汤
奶香番茄汤
豆芽蘑菇汤
百合雪梨银耳汤
南瓜莲子汤
枸杞蜜枣莲藕汤
木瓜莲子百合汤
海带豆芽汤
甜甜的饮品
胡萝卜汁
甘草酸梅汤

菠菜苹果汁
苦瓜苹果汁
豆浆南瓜汤
红糖姜枣茶
葡萄汁
雪梨南瓜汤
玉米羹
芒果西米露
PART
养生创意?素零食
琥珀核桃仁
水晶糯米枣
香甜绿豆沙
红薯麻圆
五香南瓜子
老醋花生
美味红薯饼
椰汁西米汤圆

章节摘录

版权页： 插图：

编辑推荐

《养生素食制作大全》是由营养专家审定推荐，最值得珍藏的美食养生书。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com