第一图书网, tushu007.com

<<菇菌珍味菜>>

图书基本信息

书名：<<菇菌珍味菜>>

13位ISBN编号：9787533524128

10位ISBN编号：7533524128

出版时间：2004-8

出版时间：福建科学技术出版社

作者：宁淑霞

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

第一图书网, tushu007.com

前言

菇类也就是生物学上所称之“ 食用真菌 ”，在许多国家均有出产，其中以意大利、法国、中国和日本等地产量最多。
现今许多菇类的人工培植方法已逐步被研究出来，因而产量渐多，价格亦相应调低，加上潮流时兴吃得自然健康，故菇菌类日渐受到大众喜爱。
食用菇菌不仅鲜美可口.其营养和食疗价值也受人注目。
科学家指出，它的热量和胆固醇特低.几乎没有脂肪，还含有多种维生素和矿物质，且本身的蛋白质及水溶性纤维比一般蔬果更高出数倍。
近年，医学界发现食用菇菌有助强化免疫系统，降低胆固醇、甘油三酯及血糖，更有防治高血压、心血管病、癌症和伤风感冒等病症的作用，所以它能赢得“ 营养食品 ”和“ 保健食品 ”等美誉。
不过.肾病患者不宜多吃，因为食用菇菌往往含较多钾质，容易增加肾脏负担。
此外，痛风患者亦应避免进食菇菌，因为它含较多嘌呤.会加重关节疼痛。
综观而言，现代人在纤体瘦身的浪潮中，大部分只顾减少食量，却忽略均衡营养的重要，也不明白纤体的基本原理.因而弄巧成拙。
其实瘦身饮食最重要的是低脂、高纤维和营养足。
品种繁多的食用菇菌，正符合以上三大条件，加上营养多样化，遂成为瘦身食物中的理想选择。

第一图书网, tushu007.com

<<菇菌珍味菜>>

内容概要

菇菌类食品以其低热量、低胆固醇、高蛋白质、高纤维和口味多变等特点，近年来赢得医学界和饮食界的广泛赞誉。
《菇菌珍味菜(食谱中英对照)》就是一本专门介绍菇菌类的食谱，由香港畅销食谱作家、烹调名师亲力诠释30多种干、鲜菌做成的40多款佳肴，旨在让都市人在追求时尚、享受美味的同时，又能享受到自制美食的生活乐趣，获得梦寐以求的健康和美丽！
图文并茂与中英对照更增添了《菇菌珍味菜(食谱中英对照)》的时尚性，相信会是您爱不释手的健康食谱书。

食用菇菌不仅鲜美可口，其营养和食疗价值更受现代城市人推崇。
它含有多种维生素和矿物质，其蛋白质及水溶性纤维含量比一般蔬果高出数倍，但热量和胆固醇含量却特别低，几乎不含脂肪，故能赢得“营养保健食品”的美誉。
《菇菌珍味菜(食谱中英对照)》介绍了30多种食用菇菌的特色及入馔的方法，是追求健康一族自制美食时不可或缺的参考读物。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

宁淑霞，资深护理人员。
天生有吃，常四出觅食，光顾不同类型餐馆，并作记录及细心研究。
又参加了多个厨艺训练放以深造烹饪技艺。
由于具有营养学专业知识，故能把营养知识与厨艺结合，编写出别具特色的食谱。

第一图书网, tushu007.com

<<菇菌珍味菜>>

书籍目录

特色食用菇菌汤羹类海鲜冬瓜盅芙蓉汤四宝汤酸鲜汤猴头菇鲍鱼鸡汤茶树菇牛柳卷汤淡菜喇叭菇汤金银草菇银杏汤灵芝汤鲜奶菇露前食、小吃类杂菌粉丝色拉菇串烧冬菇荔蓉酥芝麻木耳烤酿大蘑菇奶酪蘑菇烤面包果仁蘑菇鱼饺黑白珍我冰海鲜、禽畜类珊瑚菇鸳鸯鱼双菇烤三文鱼牛肝菌干贝扒草鱼鲜蘑菇酱鱼卷猪肚菇酿鱿鱼木耳青蛤煲鲍鱼菇豆苗炒虾仁萝卜杯猴头菇蟹柳津白香草鸡排菇片橄榄菜肉松青头菌鸡腿菇蜜饯肉蔬菜类黄金菇扒时菜舞茸冰豆腐酒香双冬黄金鸡枞菌红烧直菇酱爆白灵菇菇粒彩炒竹荪筒凤梨双菇咖喱钮蘑烤茄子白汁啡蘑菇甜豆粥、粉、饭类十菇炒饭三菇汤面双菇粥

章节摘录

插图：

媒体关注与评论

书评讲究营养和健康是现今的饮食潮流，享受佳肴美食是城市人的减压方式。
在紧张工作之余，不妨暂且抛下俗务，走进厨房小天地，参考书中的内容，运用各种天然材料，选择恰如其分的烹饪手法，创作出一道道美味菜式，与家人朋友一齐来分享烹饪的乐趣，让生活变得更富姿彩。
本系列每一分册均有独立专题，介绍相关的食谱及烹饪知识，有助于读者迅速提高厨艺水平。
　全方位了解菇菌：　埃及法老王曾把菇菌视作上天恩赐的食物，只供贵族享用。
　菇菌是低热量、无胆固醇、无脂肪和无盐食物，含大量钾和维生素B。
　英文Mushroom一词，来自法文Mousseron，泛指小型菇类。
　传统三菇六耳包括草菇，冬菇和蘑菇，如今入撰的却不只此数，还有鸡腿菇、杏鲍菇、茶树菇，、滑子菇等不下数十种。
读者仔细阅读本书提供之食谱，当可启发灵感，自创美味佳肴。

<<菇菌珍味菜>>

编辑推荐

读者仔细阅读《菇菌珍味菜(食谱中英对照)》提供之食谱，当可启发灵感，自创美味佳肴。
讲究营养和健康是现今的饮食潮流，享受佳肴美食是城市人的减压方式。
在紧张工作之余，不妨暂且抛下俗务，走进厨房小天地，参考书中的内容，运用各种天然材料，选择恰如其分的烹饪手法，创作出一道道美味菜式，与家人朋友一齐来分享烹饪的乐趣，让生活变得更富姿彩。
本系列每一分册均有独立专题，介绍相关的食谱及烹饪知识，有助于读者迅速提高厨艺水平。
全方位了解菇菌：埃及法老王曾把菇菌视作上天恩赐的食物，只供贵族享用。
菇菌是低热量、无胆固醇、无脂肪和无盐食物，含大量钾和维生素B。
英文Mushroom一词，来自法文Mousseron，泛指小型菇类。
传统三菇六耳包括草菇，冬菇和蘑菇，如今入撰的却不只此数，还有鸡腿菇、杏鲍菇、茶树菇，滑子菇等不下数十种。

第一图书网, tushu007.com

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