

<<食全食美>>

图书基本信息

书名：<<食全食美>>

13位ISBN编号：9787535650009

10位ISBN编号：7535650007

出版时间：2012-3

出版时间：湖南美术

作者：陈志田 编

页数：319

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>

## <<食全食美>>

### 内容概要

健康人生，应多食素。

食素是最自然的长寿之道，素食是最有效的保养圣品，也是最好的减肥良药。

它能有效减少疾病发生的几率，使人身体健康、精力充沛。

国际烹饪大师、中华名厨陈志田倾力打造健康素食菜谱，精选600道四季健康素食，网罗最受欢迎、最为丰富的素食食谱，与您分享最健康的美食主张，带您亲身实践最环保的素食生活理念，教您做出有滋有味的营养素食佳肴犒赏家人。

陈志田编著的《素食家常菜(精华版)》共三大篇章，分为凉拌素菜、热炒素菜、蒸煮素菜，每道菜除详细介绍菜品制作方法外，烹饪大师更与您分享独家小窍门以及健康饮食搭配理念，朴素的文字、精美的图片不仅赏心悦目，更为家庭餐桌增加别样情趣。

翻开《素食家常菜(精华版)》，让全家天天都能品尝到素食最鲜嫩、最爽口的滋味，让全家深受其益，吃出健康与美丽。

## 作者简介

陈志田，国际烹饪艺术大师，中华名厨，国家高级烹调技师，国家高级营养配餐师，中国饭店业金牌大厨，亚洲蓝带白金五星级勋章。

1977年生于河北省承德市丰宁县的中医世家，学历经济管理本科，现任北京名人美食保健协会理事，首都保健美食学会特约理事，荣获建国60周年酒店职业经理人国际精英论坛精英新锐大奖，担任第二届全国乡土菜大赛副秘书长，第二届搜厨国际烹饪大赛评委，中国饭店协会采购专业委员会评委，事迹录入《中国当代名厨》大师篇。

擅长官府保健菜，师承“唐朝药王”孙思邈第48代传人——孙耀祖先生，凭借多年的烹饪经验，将中医、官府菜、融合菜三者有机结合为保健菜系，倡导“以自然之道养自然之身”的健康理念，在我国美食界享有盛誉。

<<食全食美>>

书籍目录

序言  
巧做蔬菜  
凉拌蔬菜  
热炒蔬菜  
蒸煮蔬菜

## 章节摘录

版权页：插图：057 香乳黄瓜 材料 黄瓜300克，干椒少许 调料 盐、味精各2克，麻油、姜片各适量  
做法 黄瓜去皮，洗净切小块；干椒洗净，切圈；姜片洗净，切丝。

净锅上水烧沸，下黄瓜稍焯，捞起装盘，放入干椒。

调入盐、味精、麻油拌匀，即可食用。

专家点评防癌抗癌 大厨献招黄瓜宜用保鲜膜封好并放置于冰箱中保存为好。

058 泰酱黄瓜 材料 黄瓜250克，红椒适量 调料 盐3克，香油、泰椒酱各适量，香菜少许 做法 黄瓜去皮，洗净切条；红椒洗净，切花；香菜洗净，切段。

将黄瓜入开水略焯，捞起装盘。

将盐、香油、泰椒酱调成味汁，淋入盘内，撒上红椒、香菜即可。

专家点评开胃消食 大厨献招选购外表的刺粒未脱落的嫩黄瓜。

059 酱香黄瓜 材料 黄瓜150克 调料 风味酱、香油各适量 做法 黄瓜洗净，切成长条形，入开水稍焯。

油锅烧热后，入风味酱、香油调成味汁，盛碗内。

将黄瓜放入盘中，蘸食即可。

专家点评增强免疫 大厨献招风味酱宜选用清淡可口的为佳。

适合人群一般人都可食用。

尤其适合男性食用。

060 花生米拍黄瓜 材料 黄瓜200克，熟花生米50克，红椒少许 调料 盐3克，鸡精2克，香油适量 做法 黄瓜洗净，用刀拍，切斜段；红椒洗净，切圈。

把黄瓜入沸水中略焯，捞起沥水，装盘，再放入花生米。

调入盐、鸡精、香油拌匀，撒上红椒即可。

专家点评降低血压 大厨献招熟花生容易霉变，应现买现食。

适合人群一般人都可食用，尤其适合男性食用。

编辑推荐

《食全食美:瓜果菌类家常菜》为你精心挑选1000道营养可口的瓜果菌类菜，超凡的烹饪技艺，让食材原味与营养得以保留，让瓜果菌类滋味别具一格。  
内容包括凉拌、热炒、蒸煮、焖烧、煎炸烤等。

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>