

<<蔬菜王>>

图书基本信息

书名：<<蔬菜王>>

13位ISBN编号：9787538871944

10位ISBN编号：7538871942

出版时间：2012-10

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：陈志田 编

页数：383

字数：150000

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>

## <<蔬菜王>>

### 内容概要

国际烹饪大师教您用拌、炒、蒸、煮等多种烹饪方法，做出变化多端的蔬菜料理。  
陈志田编著的《蔬菜王(畅销版)》中不仅涵盖国人最爱吃的各式蔬菜，而且提供最详尽、最完整的健康饮食信息。  
超精美的版式，让检索变得更加简便。  
只要翻开《蔬菜王(畅销版)》，立刻就知道今天想吃哪一道菜。

<<蔬菜王>>

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。

<<蔬菜王>>

书籍目录

序言  
巧做蔬菜  
凉拌蔬菜  
热炒蔬菜  
蒸煮蔬菜

## &lt;&lt;蔬菜王&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：凉拌萝卜皮 原材料 心里美萝卜300克 调味料 盐3克，味精1克，醋5克 做法 心里美萝卜洗净，切片。

锅内注水烧沸，放入萝卜片焯熟，捞起晾干并放入盘中。

加入盐、味精、醋拌匀即可。

马来西亚贵妃苗 原材料 贵妃苗400克，熟小鱼干25克 调味料 盐1克，鸡精2克，香油10克，白糖2.5克，生抽5克 做法 贵妃苗摘洗干净，放入沸水中焯至断生，捞出放入拌碗里。

拌碗里加入盐、鸡精、香油、白糖、生抽，趁贵妃苗还有温度拌匀化开，装盘。

撒上熟小鱼干即可。

凉拌山芹菜 原材料 山芹菜350克，心里美萝卜、胡萝卜各适量 调味料 盐3克，鸡精2克，香油15克 做法 将山芹菜洗净，焯水至熟，沥干水分，码在盘中。

心里美萝卜、胡萝卜均洗净，切细丝，焯水至八成熟，摆在装有山芹菜的盘中。

将盐、鸡精和香油调成味汁，淋在山芹菜、心里美萝卜和胡萝卜上即可。

肉丝山芹菜 原材料 瘦肉100克，山芹菜300克 调味料 盐4克，生抽、料酒各7克。

红椒、香油、味精、淀粉各适量 做法 瘦肉洗净，切丝，用生抽、淀粉和料酒腌渍片刻；山芹菜去根，洗净切段，焯熟，沥干晾凉；红椒去籽，洗净切丝。

锅中注油烧热，下肉丝，调入少许盐和味精，炒至熟，盛在山芹菜上。

加入盐和香油，撒上红椒丝，拌匀即可。

<<蔬菜王>>

编辑推荐

精品膳食系列，蔬菜王中王。

新鲜、健康、口味多、选择多！

精选好料、精心烹饪、美味又健康，最棒滋味、最营养搭配、最多样选择。

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>