第一图书网, tushu007.com

<<素菜巧做十日通>>

图书基本信息

书名：<<素菜巧做十日通>>

13位ISBN编号：9787806004852

10位ISBN编号：7806004858

出版时间：2005-1

出版时间：京华出版社

作者：张哲普

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

本书分十日课程，讲述了素菜菜肴的制作过程、素菜的基本知识、素菜的概况、素菜的起源、素食的分类、素菜的原料种类等，以及素菜的分类制作方法。
素菜富含营养，健身疗疾。
素菜含有丰富的蛋白质、维生素和矿物质，是非常理想的保健食品。
所以人们都喜食素菜，特别是中老年人食用素菜，对于增强体制、防病治病大有益处。
某些素菜还有助于美容和促进细胞分裂，推迟衰老，延年益寿。
　该书通俗易懂，内容丰富，读者一看即懂，一学即会，是广大家庭制作素菜的好参谋，是不可多得的一本好教科书。
　本书不但适合广大家庭主妇使用，也可作为餐厅、酒楼、饭馆及机关食堂厨师的教科书，特别是初学厨师，更为适合使用。

<<素菜巧做十日通>>

书籍目录

第一日课程 素菜的基本知识 一、素菜的概况 二、素菜的分类　1、寺院素菜　2、宫廷素菜　3、民间素菜 三、素菜的特征　1、花色繁多，制作考究　2、富含营养，健身疗疾 四、素食的原料种类　1、蔬菜类　2、豆制品类　3、干鲜果品类第二日课程 叶菜类菜肴制作 一、白菜菜肴制作　浇汁白菜　糖醋炒白菜　素炒大白菜　菊花白菜　熬大白菜 二、结球甘蓝菜肴制作　凉拌圆白菜　素烧圆白菜　醋熘圆白菜　珊瑚卷心菜　卷心菜沙拉 三、油菜菜肴制作　鱼香油菜心　芝麻油菜　干贝油菜　冬菇油菜心　菜心鲜蘑 四、芹菜菜肴制作 五、菠菜菜肴制作第三日课程 茎菜类菜肴制作第四日课程 根菜类菜肴制作第五日课程 瓜菜类菜肴制作第六日课程 果菜类菜肴制作第七日课程 香辛菜类菜肴制作第八日课程 籽实类菜菜肴制作第九日课程 豆制品类菜肴制作第十日课程 干鲜果品类菜肴制作

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