

<<素炖补100锅>>

图书基本信息

书名：<<素炖补100锅>>

13位ISBN编号：9787538149937

10位ISBN编号：7538149937

出版时间：2008-1

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：李蔓荻,李求学

页数：96

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>

## <<素炖补100锅>>

### 内容概要

传统的素食是以时鲜植物类食物——蔬菜、瓜果、豆腐、豆制品、面筋和笋菌类为原料、用植物油精致烹制而成。

有美国医学家指出、单纯素食因为无法得到只有从荤食中才能获得的维生素B12，可导致记忆力下降等不良后果。

好在新素食主义者找到了折中的办法，那就是并非单纯摒弃荤腥，而是以含有丰富营养素和微量元素的食为主，辅之以乳制品、蛋、鱼，至少少量鸡肉。

<<素炖补100锅>>

书籍目录

食素更健康常见素食材素高汤的制作 Part1 蔬菜素补锅 象牙雷笋 瓦块茄鱼 栗子烧白菜 黄焖冬笋 罗宋蔬菜羹 山药炖百合 冬瓜红豆煲 五丁烩烧 刀豆炖芥菜根 三鲜煮 栗子焖芥菜 冬笋烩扁豆 素烧老南瓜 茄子炖粉条 酸辣素炖 上汤奶白菜 东北乱炖 上汤菠菜 鸳鸯海参 罗汉全斋 梅干菜烧芋儿Part2 素补锅 蘑菇烧豆腐 黄焖豆腐 豆豉焖豆腐 雪里红豆瓣锅 冻豆腐炖金针 卤炖黄豆 白菜粉丝炖豆腐 油豆腐烧豆芽 奶汤炖豆腐 扬州干丝 红烧素狮子头 腐竹银芽木耳 豆腐焖茄子 松仁豆腐 豆浆小火锅 豆腐菜花 枸杞翡翠豆腐 金银豆腐 全福豆腐 玉掌豆腐 宝黄豆腐 雪里红炖豆腐 .....Part3 菌藻素补锅Part4 蛋奶素补锅Part5 面筋素补锅Part6 干鲁果素补锅

<<素炖补100锅>>

章节摘录

插图：

<<素炖补100锅>>

编辑推荐

《健康滋补系列09:素炖补100锅》由辽宁科学技术出版社出版。

<<素炖补100锅>>

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>