

<<每天都要吃蔬菜>>

图书基本信息

书名：<<每天都要吃蔬菜>>

13位ISBN编号：9789866939136

10位ISBN编号：9866939138

出版时间：2006

出版公司：楊桃文化事業有限公司

作者：周子欽

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>

## <<每天都要吃蔬菜>>

### 内容概要

內容介紹：住在台灣真幸福，一年四季盛產著各式蔬菜鮮果，每個季節各有不同美味的蔬菜可以食用，雖然很多蔬菜一年四季都可以輕鬆購得，但當令盛產的蔬菜就是比較鮮甜、養分也足夠、價格也低廉，因此想吃物廉價美的蔬菜，吃當季的就對味了，本書將教你理用27種台灣各季節美味蔬菜作最美味的佳餚。

本書料理分為【春季蔬菜】 - > 洋蔥、韭菜、莧菜、牛蒡、地瓜葉 蠔油蒜香地瓜葉、蔥油拌地瓜葉、莧菜銀魚羹、線菜炒蛋、芝麻柴魚韭菜卷、韭黃牛肉絲、彩椒牛蒡、椒鹽牛蒡絲、金平牛蒡、冰鎮酸辣洋蔥、洋蔥炒蛋【夏季蔬菜】 - > 絲瓜、竹筍、冬瓜、空心菜、冬瓜、苦瓜 沙茶牛肉空心菜、清炒空心菜、豆腐乳空心菜、鮭魚絲瓜煎蛋、蛤蜊絲瓜、蝦卵綠竹筍、竹筍炒肉絲、冰鎮樹子苦瓜、苦瓜排骨湯、火腿冬瓜塊、冬瓜燴蟹肉【秋季蔬菜】 - > 南瓜、金針花、蓮藕、茭白筍、青江菜、茄子 金針花炒肉絲、三鮮扒青江、培根青江菜、青江菜泡菜、鴻禧菇炒茭白筍、辣豆瓣茭白筍、蓮藕土雞湯、醬煮蓮藕、蠔油冷茄、魚香茄子、薑汁燜南瓜、酥炸南瓜片【冬季蔬菜】 - > 白菜、白蘿蔔、洋菇、菠菜、茼蒿、花椰菜 干貝蘿蔔球、涼拌蘿蔔球、沙茶茼蒿、櫻花蝦拌菠菜、丁香菠菜、開陽綠花椰、臘肉炒白花椰、雙色花椰炒蝦仁、培根奶油洋菇 還要教你葉菜類、瓜果類、根莖類、豆類蔬菜選購技巧、烹調小技巧，以及全年性皆盛產的蔬菜料理5道（豆芽、紅鳳菜、玉米筍、四季豆、高麗菜）。

<<每天都要吃蔬菜>>

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>