

跟我学做

素食编委会

素食 800样 菜

美国卫生局
对素食的营养与健康
进行权威认证后，
预言素食
将成为人类饮食的主流。
素食者们喜欢，
素食店更喜欢
素食者说他们比荤食者
更舒适、更健康、更漂亮。

中国市场出版社

跟我学做 素菜 800 样

素食编委会 编著



中国市场出版社

图书在版编目(CIP)数据

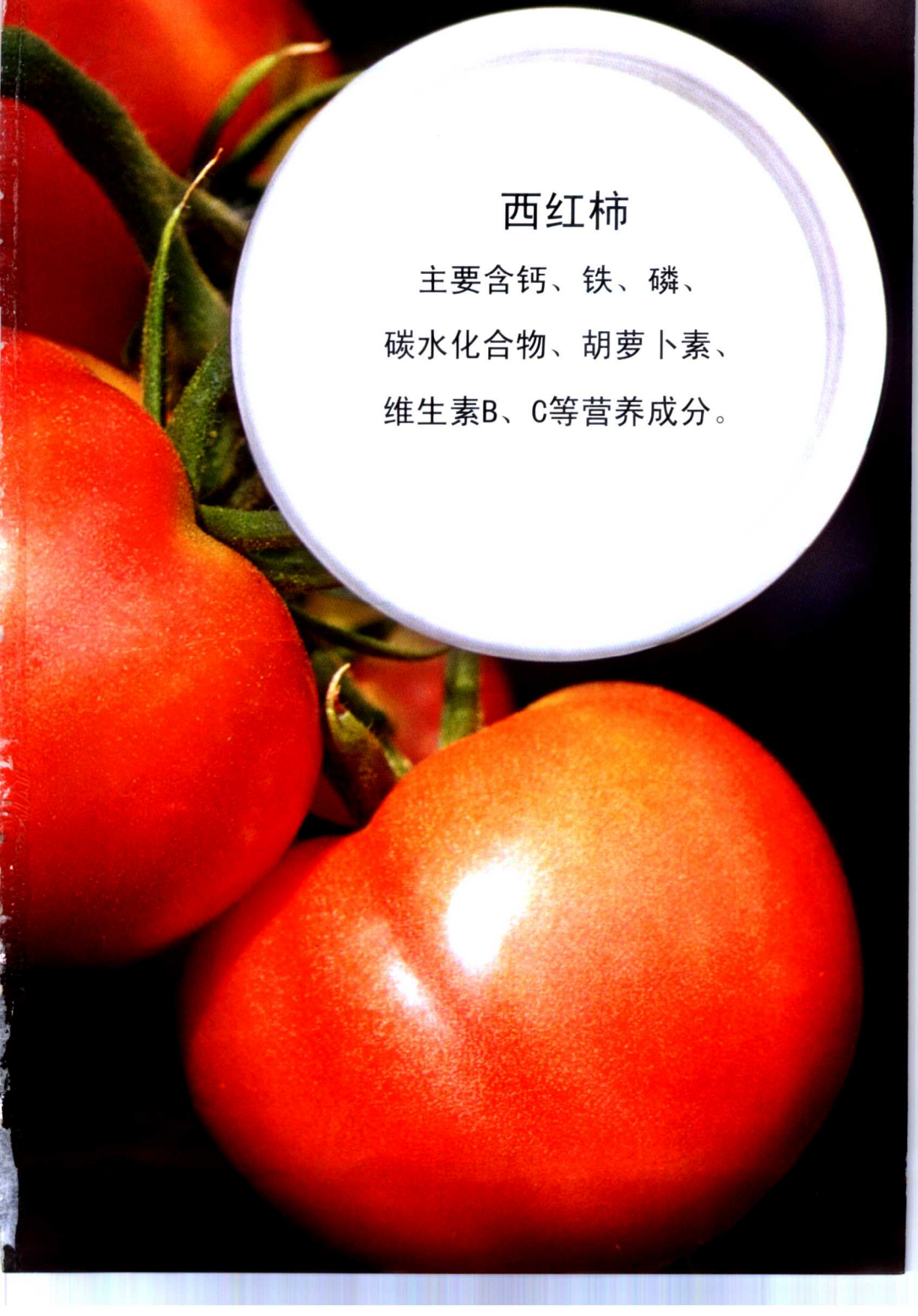
跟我学做素菜 800 样/素食编委会编著. —北京:
中国市场出版社, 2004. 9
ISBN 7-80155-805-7

I. 跟... II. 素... III. 素菜-菜谱
IV. TS972. 123

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 087559 号

书 名:跟我学做素菜 800 样
编 著:素食编委会
责任编辑:宋涛
出版发行:中国市场出版社
社 址:北京市西城区月坛北小街 2 号院 3 号楼(100837)
电 话:编辑部(010)68034118 读者服务部(010)68022950
发行部(010)68021338 68020340 68024335 68033577
经 销:新华书店
印 刷:北京星月印刷厂
规 格:880×1230 毫米 1/32 12.25 印张 200 千字
版 本:2004 年 9 月第 1 版
印 次:2004 年 9 月第 1 次印刷
书 号:ISBN 7-80155-805-7/TS·1
定 价:19.80 元

(如有印装质量问题可更换)



西红柿

主要含钙、铁、磷、
碳水化合物、胡萝卜素、
维生素B、C等营养成分。



芹菜

含有维生素A、

维生素B₂和铁等营养成分。

豆腐

主要含蛋白质、碳水化
合物、钙、磷、纤维素等
营养成分。





莲藕

含有丰富的维生素C和多种
维生素B，尤其维生素B1，在莲
藕中却含有许多。

油菜

主要含糖、蛋白质、
脂肪、钙、磷、铁、
胡萝卜素、维生素B、C等
营养成分。



The image features two fresh cucumbers with a bumpy green skin, positioned diagonally across the frame. A white circular overlay is centered in the lower half, containing text about the cucumbers' nutritional value.

黄瓜

主要含有水分、糖、
蛋白质、脂肪、钙、磷、
铁、抗坏血酸、胡萝卜素等
营养成分。



白菜

主要含有糖、蛋白质、
脂肪、钙、磷、铁、粗纤维
等营养成分



扁豆

主要含有蛋白质、
脂肪、钙、铁、锌等
营养成分。



辣椒

主要含抗坏血酸、
糖、蛋白质、无机盐等
营养成分。

A vibrant photograph of fresh green asparagus spears being splashed with water. The water is captured in mid-air, creating a dynamic splash around the vegetables. In the lower right foreground, a white ceramic plate is partially visible, framing the text.

韭菜

主要含有胡萝卜素、粗
纤维、抗坏血酸，钙、铁、
硫胺素等营养成分。

土豆

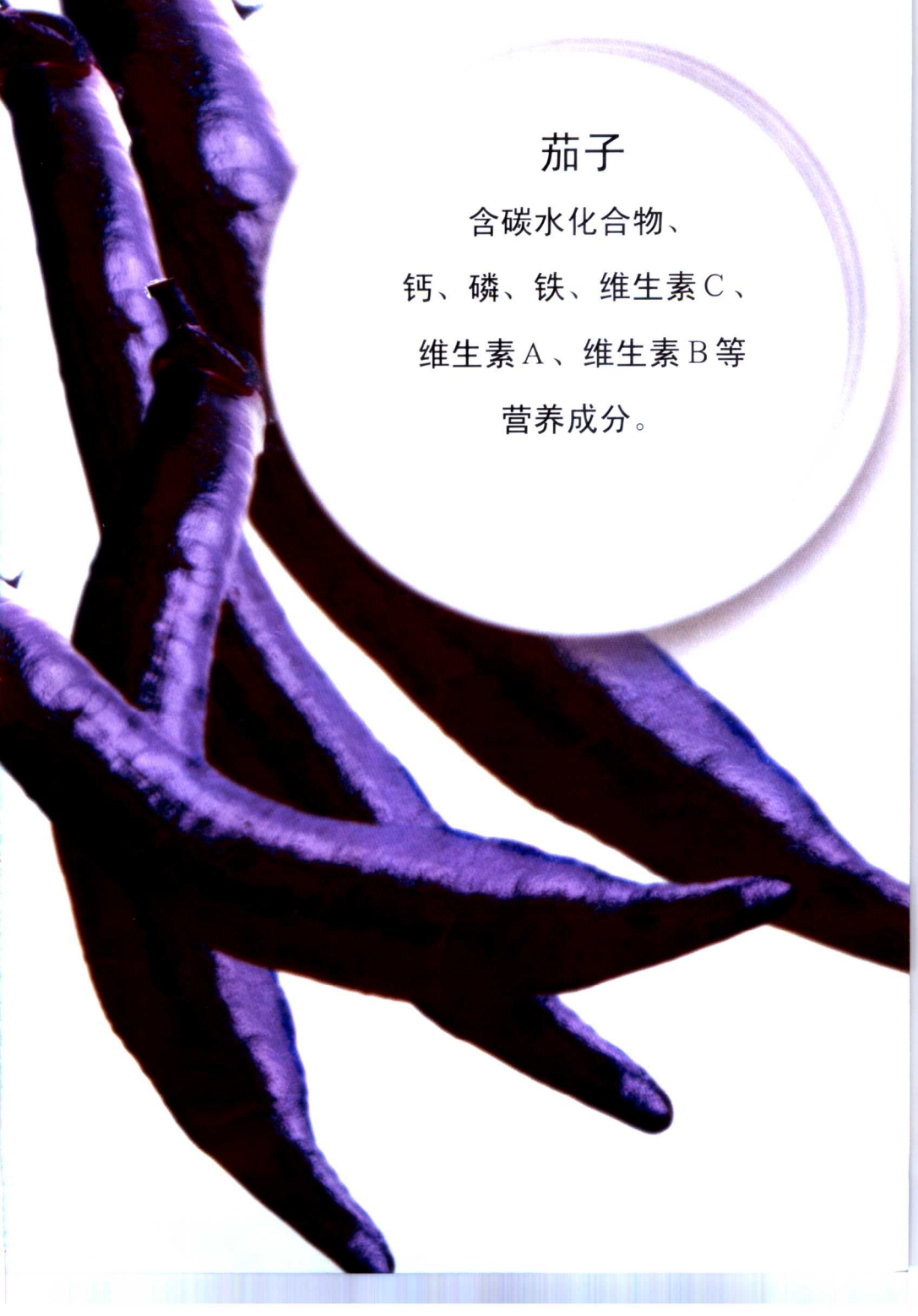
主要含碳水化合物、
蛋白质、脂肪、粗纤维、
钙、磷、铁、钾、胡萝卜素、
维生素C等营养成分。





蘑菇

主要含有铁、钙、
磷、钾等元素及蛋白质、
脂肪等营养成分。



茄子

含碳水化合物、
钙、磷、铁、维生素C、
维生素A、维生素B等
营养成分。



花菜

主要含碳水化合物、维生素C、核黄素、胡萝卜素、无机盐及微量元素等营养成分。