

<<简单料理健康素>>

图书基本信息

书名：<<简单料理健康素>>

13位ISBN编号：9787229007959

10位ISBN编号：722900795X

出版时间：2009-7

出版时间：重庆

作者：刘邦传|摄影:徐博宇//林宗亿

页数：124

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>

## <<简单料理健康素>>

### 内容概要

现代吃素的人越来越普遍，是为了健康，还是发愿，还是种种因缘与佛结缘来吃斋，总归一句大家的出发点都是慈悲快乐心来改变自己的饮食，但相对的也偏重在加工品的食物与农药喷洒过的蔬菜及人工添加物摄取太多，长期下来造成身体沉重的负担，渐渐在体内堆积各种毒素，让体内器官负荷过量，产生引发各种疾病的危机。

有鉴于此，人们开始意识到必须从改变饮食习惯开始，除了少油少盐之外，对于料理素食食材的取材，应该朝向天然有机蔬果及海藻类跟奶类的方向，因天然有机蔬果多属碱性食物，而海藻类能提供钙质给人体所需，至于奶类是能提供维生素B12给人体所需，因长期吃素的人如无法摄取维生素B12是容易导致贫血的。

透过本书希望能与读者分享几点素食料理的精神，首先是料理的观念，做菜是一件很快乐的事喔！料理过程井然有序、菜肴也能让客人或家人或自己吃得很健康又愉快，其次是食材的选择，就以我们生长的土地所盛产的有机蔬果及海藻类作为首选，只要配菜、调味得当，做出美味的素食佳肴并不难，最后是烹饪技巧，简易的烹调方式，突显食材的原味，初学者只要按部就班，就能轻松上手；只要循序渐进，人人都能作出健康养生的素食料理。

## <<简单料理健康素>>

### 作者简介

刘邦传，经历：现任中国台湾嘉义市大同技术学院餐饮管理系专任助理教授。

统一超商年菜代言名厨以及多项社区美食班的指导、研发老师。

近年，着力研发素食料理，强调食用天然有机蔬果，透过创新的料理手法让素食者也能得到美味及健康。

<<简单料理健康素>>

书籍目录

作者序推荐序回归自然，轻松健康质好味美的健康素斋健康素大观园 就“素”要健康 美味的关键——酱料篇美味粗饱素大餐 照烧莲藕丝 鬼马西芹 生菜竹笋松 豆豉炒莲花梗 照烧杏鲍菇 芋头烧芋梗 宫保猴头菇 三杯杏鲍菇 油豆腐香菇卤冬瓜 红曲番茄烧冻豆腐 蓬莱伴仙境 披萨烤白菜 芋香杏鲍菇煲 焗烤绿竹笋 元素咖喱煲 红曲炒饭 芋头香菇炒饭 蔬果通心面 香椿酱拌乌龙面 素肉羹面 罗勒面线糊 菜胆香菇炖地宝 南瓜浓汤 药膳炖三菇 素虱目鱼汤 翡翠珊瑚羹 素鱼翅羹 养生能量锅 素羊肉炉 黑麻麻蔬菜锅健康美味素小品 开胃南瓜片 凉拌莲藕片 凉拌海珊瑚 凉拌脆花生 凉拌大头菜丝 红曲拌萝卜衣 牛蒡手卷 脆皮炸生果 黑木耳碗粿 和风丝瓜卷 罗勒豆腐卷 蔬果润饼卷 龙须黄金卷 吉利高丽菜卷 蜜汁哈密瓜 桂花绿豆爽 凉粉糕 金萱椰奶凉糕 甜芋泥糯米滋 芝麻红薯饼认识有机

## <<简单料理健康素>>

### 编辑推荐

《简单料理健康素》：没有喷洒化学肥料、农药、杀虫剂、增甜剂的就是有机产品，就是天然健康蔬菜吗？

想吃天然健康的有机蔬菜吗，市场卖的有机蔬菜是否就是真的天然有机蔬菜，怎样辨别、自己种植、自己烹饪真正的天然有机蔬菜？

拿到健康天然有机蔬菜怎样烹饪对身体健康最有利？

将为你揭开上面所有谜题的答案！

！

<<简单料理健康素>>

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>