

<<家常健康素食>>

图书基本信息

书名：<<家常健康素食>>

13位ISBN编号：9787501520213

10位ISBN编号：7501520216

出版时间：1999-1

出版时间：知识出版社

作者：林淑莲

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>

<<家常健康素食>>

内容概要

在一片“返朴归真”、“简单过生活”的声浪中，自然、健康的素食，也在宗教理由之外，成了“简朴族”的最爱。

不过，在一般人的印象中，市面上的素食餐厅不是消费额颇高，就是菜色缺少变化，“味美价廉”这四个字对素食者而言，似乎总有鱼与熊掌不可兼得之憾。

有鉴于此，继《名厨拿手菜》之后，本社特别推出《家常健康素食》一书，让喜爱亲自下厨的您，即使在家也能享受营养美味的素食佳肴，同时亦可为家人的胃肠做好“饮食环保”，何乐而不为呢？

<<家常健康素食>>

作者简介

林淑莲，福建永春人，1951年出生于台湾省台北市，1969年就读实践家专，后从事幼教多年，擅长烹饪，尤其擅将简易食物在瞬息之间烹调出精致美食。

独具功夫、巧手慧心、热爱生活。

曾服务于西餐厅，原应日本主妇之友邀请指导中国菜、妈妈的可口家常菜、学童营养餐烹饪教学，颇获

<<家常健康素食>>

书籍目录

熏鹅糖醋鱼片珍珠丸子酥炸芋球生菜是松鱼香茄子蚂蚁上树糖醋排骨香芹豆干宫保甜椒粉蒸肉咖喱炒饭雪菜年糕白果虾仁凉拌小黄瓜凉拌海带丝红烧豆腐酱爆猴菇酥炸香菇炸明虾炸蔬菜双菇烩虾仁翡翠鲍鱼海苔卷三色卷八宝辣酱面什锦藕片酥炸虾球香酥豆腐发菜金菇羹苋菜豆腐汤酸辣汤枸札炖鳗简易寿司润饼芝认球豆沙包素包子豆苗虾仁烩海参粉蒸鲜菇桂花糖藕吐啉肉红烧烤(麦夫)红烧苦瓜冬菇菜心咖喱洋菇金菇芥菜红烧肉碧兰鱿鱼雪菜百页香芝素肠罗汉斋红烧栗子鸡炒箭笋烩双冬凉拌长生果凉拌豆腐芦笋百合凉拌干丝九层鳝糊凉拌秋葵香酥腰果宫保鲜鱿三丝汤火腿玉米浓汤茄法豆包针锦锅炒针锦当归鸭竹笙鲜菇汤针锦沙拉小米糕杏仁豆腐寿桃素饺

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>