

<<好吃健康素>>

图书基本信息

书名：<<好吃健康素>>

13位ISBN编号：9787506275064

10位ISBN编号：7506275066

出版时间：2005-9

出版时间：世界图书出版公司北京公司

作者：林秋香

页数：111

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>

## <<好吃健康素>>

### 内容概要

新鲜的食材，简单的料理方法，再加上精心的巧思创意，想要做出美味，一点不难。

在这里，上班族的朋友们有福了！

秋香老师特别将素食的美味重新诠释，抛掉旧有的油腻、浓重的素食观点，让素食真正成为一个健康的饮食文化。

书里有秋香老师告诉你烹煮素食的好方法，还有每道食谱都有它的料理秘诀，以及养生功效。

另外，运用的各种食材都有营养成分的分析和养生功效的提供，并将在厨房里该注意的诀窍，一一说明，让想下厨的朋友能够立刻上手，一样能够烹煮出美味的佳肴来。

更重要的是，在学习烹调的技巧外，你还可以学到简单又方便的养生瑜伽，在办公之余，随时就能利用时间练习，让运动随时都能做，健康随时都能维持。

这是一本养生、美味兼顾的好书，推荐给你，一定要看！

## <<好吃健康素>>

### 作者简介

林秋香，美丽的药膳养生美食专家。

从事粤菜餐厅的经营之外，还师承张步桃中医师，精心钻研药膳食补及养生料理多年，将养生药膳改良到一般大众都能接受的美味，尤其是对女性方面的美容膳食更是具有独到的研究，积极且广泛的推广，在现今各大平面、电子媒体都有创新的美食呈现

<<好吃健康素>>

书籍目录

作者介绍 序言--为全家人的健康加分 吃素，好处真的很多 当个气色美人，要先从体内环保做起 有益体内环保的材料小尖兵 当个厨房高手的好诀窍 素食高汤自己做，美味赞赞赞 酸菜竹笋 千岛翠玉苦瓜 素炒三色蔬 茄汁素排 毛豆子姜素卷 西芹素腰花 松子马蹄素松 腰果茄汁面肠丁 紫芋香素卷 蓼枣炖素面筋 杜仲首乌炖野菇 山药马蹄糕 美白补气茶 薏仁椰奶红豆粥 栗子杂粮养生粥 水梨蜜枣银耳汤 当归补血茶 粉嫩忘忧茶 海苔香松散寿司 油豆腐乌龙面 水果优格麦片 美奶滋生菜沙拉 羊栖菜牛蒡丝 蔬菜煮物 竹笙山珍海味鲜 芝麻味噌豆腐 味噌烤山药 玉子拌时蔬 时蔬天妇罗 洋芋可乐饼 鲜茄海味汤 蔬菜萝卜味噌汤 洋菇起士三明治&香苹山药牛奶 法式沙拉三明治&蓝梅柳橙汁 意式沙拉 香草松子什锦菇 鲜茄奶油美白菇 松子意大利面 焗烤蛋黄鲜笋 奶油焗烤帝王茸 香煎猴头菇 烤洋芋蕃茄盅 山药番瓜盅 洋菇奶油芦笋 郁金蔬菜汤 意式野菇浓汤 美人养生瑜珈

<<好吃健康素>>

章节摘录

插图

## <<好吃健康素>>

### 媒体关注与评论

书评酸菜竹笋、杜仲首乌炖野菇、时蔬天妇罗、洋芋可乐饼、松子意大利面、奶油焗烤帝王苜...每一道都是你从未品尝过的素食鲜味，每一道都能帮你做好体内新陈代谢的工作，每一道都是运用新鲜食材及简单的烹调方式，让你对素食有全新的观点。

吃素，一样可以尝到美味，一样可以健康养生，对于上班族的朋友来说，是一本保健食疗的养生宝典喔！

50道体内环保素食料理。

## <<好吃健康素>>

### 编辑推荐

酸菜竹笋、杜仲首乌炖野菇、时蔬天妇罗、洋芋可乐饼、松子意大利面、奶油焗烤帝王苜...每一道都是你从未品尝过的素食鲜味，每一道都能帮你做好体内新陈代谢的工作，每一道都是运用新鲜食材及简单的烹调方式，让你对素食有全新的观点。

吃素，一样可以尝到美味，一样可以健康养生，对于上班族的朋友来说，是一本保健食疗的养生宝典喔！

50道体内环保素食料理。

#### 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>