

<<新手下厨房:我家的小清新素食>>

图书基本信息

书名：<<新手下厨房:我家的小清新素食>>

13位ISBN编号：9787512707542

10位ISBN编号：7512707541

出版时间：2013-10-1

出版时间：中国妇女出版社

作者：维克吃素

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>

## <<新手下厨房:我家的小清新素食>>

### 内容概要

中式素、国际素再加上素食界的国王与王后，这样的素食你见过没有呢？我们在这本书里会打破你对素食的误解，告诉你什么才是真正的素食！你一定会发现，原来素食可以这样精彩、这样有味、这样过瘾！

素食，不仅仅是不吃肉、不吃蛋……更是提倡了一种健康的、忠于原本的自我的生活方式。所以本书绝不是一本简单的菜谱，而是希望成为你的素食思维导图。

在烹饪书中素食的同时，请不要局限于书中的做法，而是开展想象，根据自己的口味制作属于你的创意素食。

我们期待着你说：“其实我这么改了一下食谱，更好吃！”

## <<新手下厨房:我家的小清新素食>>

### 作者简介

维克吃素，新浪微博人气超高的“大V”（<http://weibo.com/sucaizhenrenxiu?from=feed&loc=avatar>）、《原素》（绿色生活方式）电子杂志创始人及出版人、健康生活类企业社会化营销顾问、创意素食研究玩家、花精情志疗愈师。倡导“忠于本来的自己”，怀着“最初的喜悦”行事。

<<新手下厨房:我家的小清新素食>>

书籍目录

中式素

- 1.主菜 / 001
- 薄荷腐皮卷 / 002
- 水蒸南瓜 / 004
- 芦笋菜花 / 006
- 秘制豆酪豆腐 / 008
- 水煮乱炖 / 010
- 新疆大盘杏鲍菇 / 012
- 炸芦笋条 / 014
- 三鲜素炒 / 016
- 天贝酱炒通菜 / 018
- 香烧豆腐 / 020
- 火爆臻蘑 / 022
- 腐皮金针卷 / 024
- 2.汤类 / 026
- 素食腌笃鲜(时令) / 026
- 素食炖锅仔 / 028
- 姬松茸素高汤 / 030
- 豆浆莲藕煲 / 032
- 竹荪芦笋煲 / 034
- 山药番茄抗癌汤 / 036
- 3.主食 / 038
- 南瓜香干煲仔饭 / 038
- 海南菇饭 / 040
- 龙抄手 / 042
- 南瓜炒饭 / 044
- 南瓜灌饼 / 046
- 纯素无蛋武汉豆皮 / 048
- 纯素无蛋蛋烘糕 / 050
- 粉蒸饭团 / 052
- 纯素豆汤饭 / 054

国际素

- 1.前菜 / 058
- 牛油果沙拉 / 058
- 纯素恺撒沙拉 / 060
- 茄子沙拉 / 062
- 南瓜条沙拉 / 064
- 芦笋酱沙拉 / 066
- 2.汤类 / 068
- 日式味噌汤 / 068
- 泰式冬荫汤 / 070
- 南瓜粟米浓汤 / 072
- 芦笋冷豆汤 / 074
- 3.主菜 / 076
- 哥特芦笋 / 076

<<新手下厨房:我家的小清新素食>>

- 日式咖喱蔬菜煲 / 078
- 泰式青咖喱杂菜 / 080
- 黑椒汁杏鲍菇排 / 082
- 日式扒杏鲍菇排 / 084
- 盐渍香菇烤土豆 / 086
- 南瓜香菇盏 / 088
- 素白汁芦笋 / 090
- 4.主食 / 092
- 香草鲜蔬玉米饼 / 092
- 西班牙鲜蔬饭 / 094
- 蘑菇汁意大利面 / 096
- 鲜蔬意大利面团 / 098
- 墨西哥玉米卷饼 / 100
- 5.休闲小食 / 102
- 西洋香料小丸子 / 102
- 牛油果酱 / 104
- 纯素无蛋日式茶碗蒸 / 106
- 墨西哥玉米片 / 108
- 素食界的国王与王后
- 1.土豆专场 / 112
- 印尼土豆沙拉 / 112
- 日式土豆沙拉 / 114
- 回锅土豆 / 116
- 豆豆上树 / 118
- 欧风土豆泥煎饼 / 120
- 辣味素奶酪土豆团子 / 122
- 印尼土豆炸饼 / 124
- 香味小土豆 / 126
- 2.番茄专场 / 128
- 番茄沙拉 / 128
- 番茄浓汤 / 130
- 番茄饭汤 / 132
- 番茄烤南瓜 / 134
- 番茄馅 / 136
- 浓汁烩番茄 / 138
- 土豆番茄汤 / 140
- 番茄汁意大利面 / 142
- 番茄汁意大利炖饭 / 144
- 番茄米汉堡 / 146
- 番茄沙拉面包 / 148
- 番茄茄子派 / 150

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>