第一图书网, tushu007.com

# <<在家做蔬菜料理>>

## 图书基本信息

书名：<<在家做蔬菜料理>>

13位ISBN编号：9787538449549

10位ISBN编号：753844954X

出版时间：2011-8

出版时间：吉林科技

作者：(韩)郑景志//孙唯辰|译者:邢亚君

页数：167

译者：邢亚君

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

# <<在家做蔬菜料理>>

## 内容概要

素食料理不仅对身体有益，而且口感清爽，更重要的是不必担心变胖。
但是一说到素食的蔬菜料理，人们就会有“蔬菜料理不好吃”“吃不饱”“蔬菜料理的食谱太少”类似这样的想法。
难道真的没有既美味又可以吃饱并且口感很好的素食料理吗？

《在家做蔬菜料理》中的素食料理食谱，不涉及肉类，只利用黄豆、蔬菜、谷物、水果等食材，就可以制作出各式各样的美味菜肴。
素食料理做法不仅简单，而且菜肴没有任何防腐剂和添加剂，有利于家人的健康。

本书由郑景志和孙唯辰所著。

## 作者简介

作者:(韩)郑景志、孙唯辰 译者:邢亚君

# <<在家做蔬菜料理>>

## 书籍目录

蔬菜料理的优点
 代替肉食更健康
 有利于减肥
 可以预防过敏和牛皮癣
 可以降低患病的概率
 可以摄取各种有益身体健康的营养成分
 料理方法多样并且美味十足
轻松的食材计量方法
 计量勺的使用方法
 计量杯的使用方法
 称重秤的使用方法
大豆蛋白肉和大豆蛋白火腿
 干大豆蛋白肉
 大豆火腿
 家庭制作大豆蛋白肉
有利于身体健康的蔬菜
 黄豆
 油菜
 芹菜
 紫甘蓝
 樱桃小萝卜
 苦苣
 旱黄瓜
 香叶
 菠菜
 水黄瓜
令蔬菜料理更加美味的调味料
 芥末籽酱
 芥末糊
 黄芥末籽
 澳斯特辣酱油
 烤肉酱
 番茄酱
 辣椒酱
 咖喱块
 塔巴斯科辣酱
 鱿鱼小丸子酱
 蚝油
 甜醋
 枫糖浆
 椒盐
 辣椒粉
可以使蔬菜料理更好吃的副食
 绿橄榄、黑橄榄
 蓝莓

草莓干、蓝莓干、杏干
切达干酪、马苏里拉奶酪
速冻豌豆
厚皮墨西哥辣椒
香芹干
小虾皮
柴鱼片
炸制的小汤头块
制作健康水果干
1.苹果干
2.番茄干
3.甜南瓜干
三种代表性腌菜
1.酸黄瓜
2.酸藕片
3.酸甘蓝
第1章 营养更丰富的·肉味蔬菜料理
第2章 幸福美味的一餐·主食蔬菜料理
第3章 不会使人变胖的减肥蔬菜料理
第4章 健康美味，简单容易做蔬菜面包、饼干、冰激凌

第一图书网, tushu007.com



## 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