

<<素食好健康>>

图书基本信息

书名：<<素食好健康>>

13位ISBN编号：9789575659387

10位ISBN编号：9575659384

出版时间：2013-5

出版时间：台視文化

作者：李耀堂，楊惠貞 著

页数：200

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>

## <<素食好健康>>

### 内容概要

您為什麼而吃素？

為了信仰？

為了健康？

還是為了愛地球？

不論為了什麼而茹素，是否曾有過這樣的感覺 吃素，好容易就餓了？

吃素，怎麼會越吃越胖？

家中的小朋友適合跟著大人吃素嗎？

有痛風、高血壓、糖尿病.....的朋友要怎麼吃素才健康？

關於這些人人都想弄明白的素食迷思，本書都將一一解答！

吃素都好清淡、不美味？

其實只要透過一些料理秘方，就能做出美味又健康的料理！

本書透過擁有專業素食廚師執照，獲獎無數，且在大餐廳當行政主廚的小黑師傅，創意創新的菜單設計，利用簡單的食材和鍋具，讓素食走入廚房中。

並且由專業營養師，本身吃素多年的廖巾儀來解答素食的健康密碼。

內容以課程方式呈現，分章節，從基礎的烹飪料理知識，如：高湯的熬煮、好油的選用、到廚房工具的運用，進而針對不同族群對於健康不同需求而做的食譜設計，讓吃飯不只是吃飯，更清楚每天飲食所帶給自己的健康影響在哪裡！

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>