

<<地中海輕食>>

图书基本信息

书名：<<地中海輕食>>

13位ISBN编号：9789861200255

10位ISBN编号：9861200258

出版时间：2002-4-8

出版时间：積木

作者：謝宜榮

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>

<<地中海輕食>>

內容概要

說起「地中海」(Mediterranean Sea) 這個全世界最大的內陸海，總會勾起許多浪漫的綺想：曾經造訪過的人，會為當地廣袤的藍天和清澄的海水而魂縈夢繫；從來不曾親臨地中海的人，更容易受電影或照片裡那片無止境的藍而震撼著、嚮往著。

地中海沿海各國風情皆負有盛名，例如：義大利、法國的普羅旺斯、西班牙的巴賽隆納、摩洛哥、突尼西亞的突尼斯、西西里島、土耳其等，造就出許多深具地方特色的飲食文化。

所謂的「地中海飲食」，泛指地中海沿岸的南歐各國，以全麥穀物製作而成的麵包為生活主食，並佐以蔬菜、水果、魚類、五穀雜糧、豆類和橄欖油，相互搭配成各式讓人食指大動的飲食風格。

近來，許多營養師提倡「地中海型飲食法」，就是因為以蔬果、海鮮、五穀雜糧、豆類的飲食，符合高纖、低脂、低熱量的健康風潮，可降低罹患許多疾病的風險。

而且，以橄欖油為烹調基底的地中海美食，搭配顏色繽紛的蔬果、鮮美多汁的海鮮，讓人吃得健康、吃得滿意，如果您是美食主義者，對地中海飲食充滿懷念或嚮往，那麼，您千萬不可錯過這本《地中海輕食》可以暫緩美食鄉愁的食譜。

全書分為春、夏、秋、冬四個部份，總計70道經典的地中海料理，讓您時時刻刻將地中海的碧海藍天搬上自家餐桌。

準備好了嗎？

地中海的陽光與海洋正在向您招招手呢！

<<地中海輕食>>

作者簡介

作者：謝宜榮，有才華的年輕西餐料理師傅，曾在國內各大知名飯店如凱悅、晶華酒店、台北華國洲際飯店任職，目前為海食尚館餐廳行政主廚。

謝師傅曾應邀在許多烹飪節目中現場表演，並常在雜誌上示範料理，同時也是中華民國烹飪協會研發部委員之一。

對於發展出更適合中國人口味的西方佳肴不遺餘力。

有感於台灣大多數人雖常食用，但對西式料理的製作其實仍頗陌生，因此近年來謝師傅開始投入書籍的創作，經由將製作化繁為簡的過程，希望讓想自己動手做美食的人，有更多更好的書籍能參考。

<<地中海輕食>>

书籍目录

<<地中海輕食>>

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>