

<<oolo的美丽轻熟女养生厨房：省时简单又轻松的156道生机养生料理>>

图书基本信息

书名：<<oolo的美丽轻熟女养生厨房：省时简单又轻松的156道生机养生料理>>

13位ISBN编号：9789863100010

10位ISBN编号：9863100013

出版时间：2011-11-18

出版时间：青文出版

作者：庄司智子

译者：孫志華

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>

<<oolo的美麗輕熟女養生廚房：省>>

內容概要

日本料理部落格排行榜 健康飲食類別 第 1 名！

部落客oolo小姐親自傳授！
蔬菜料理也能輕鬆、簡單、健康、美味！

收錄156道網友好評超人氣食譜！
日本亞馬遜書店四星半推薦！

庄司智子（oolo）小姐從2007年7月開始迄今，經營自己的部落格「ooLife * 生機健康食譜手帖 *」已超過4年，幾乎每天都會上傳新的食譜，依據每樣食材的特性，經過巧思及創意，設計出來的食譜烹調起來簡單，嚐起來卻又令人驚艷的美味！
十分適合工作忙碌想自己煮卻又怕麻煩的單身上班族及職業婦女，在日本引起部落格網友們廣大的迴響！
部落格曾榮獲日本料理部落格排行榜「健康飲食類別」第 1 名！

網路書店店長阿文推薦！

一本充滿「愛」的養生食譜！

台灣人的飲食觀念上，主菜一定是大魚大肉，蔬菜只是配菜，烹調上使用了大量的鹽、油、味精、辣椒大火快炒，吃多了反而是種負擔。
oolo小姐的食譜設計，讓蔬食也能吃得健康均衡，烹調方式大部份採用蒸、烤、清炒、少油鹽的方式，除了保留蔬菜的營養素也能帶出蔬菜的特有美味。

不只著重在「人」的養生，也透露出對「大地」的關懷，以「養育生息」為概念，oolo小姐倡導使用「當季食材」以解決食材過剩的浪費，減少冷凍保存過程中對環境的破壞，她也傳授利用剩餘蔬菜邊、皮、菜梗，熬出令人驚訝美味「私藏高湯」獨門妙法！
與台灣名廚阿基師推行的「珍惜食材」的觀念有同工之效！

令人感動的是，這是一份「愛的食譜」呢！
以愛為出發點，對於習慣肉食討厭青菜的年輕男性，小朋友討厭苦瓜、茄子、韭菜，oolo小姐都有辦法讓「他們」卸下心防，胃口大開！
討厭的蔬菜經過巧思，化身為美味三明治、點心、涼拌下酒菜！
從日本網友們的迴響中可以感受到每一口料理都充滿了愛的滋味！

希望閱讀這本食譜的妳，能盡情享受料理的樂趣，為自己或心愛的人們烹調一頓幸福滿滿的料理！

<<oola的美麗輕熟女養生廚房：省>>

作者簡介

庄司智子（oola）

由於母親擁有一手好廚藝，從小就在美食的薰陶下長大。

本業是網站設計工作者，幾年前生了一場嚴重的大病，病後體認到健康飲食的重要性，開始踏上健康飲食的探索之路，以「美味料理輕鬆作！

」的概念，在自己部落格上發表以「生機蔬菜」為主的自創食譜。

除了烹飪外，對於攝影、美容保養、家事收納等方面也頗有心得，為各大日本女性及主婦雜誌熱門的專欄作家，最近還新開專欄教學美食拍攝的技巧，是位懂得享受、多才多藝生活家！

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>