第一图书网, tushu007.com

<<古露露的幸福蔬食物語>>

图书基本信息

书名：<<古露露的幸福蔬食物語>>

13位ISBN编号：9789865923006

10位ISBN编号：9865923009

出版时间：四塊玉

作者：古露露 著

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

<<古露露的幸福蔬食物語>>

前言

料理大變身—可愛雞燴飯作者自序從接獲籌備新書的消息，到撰寫文章的過程中，除了心裡真的很高興能夠將蔬食的美味分享給大家之外，也一直在思考，該如何讓讀者以輕鬆的心情，去看待吃蔬食這件事（即使新書完成後也還在思考）。
由想介紹蔬食料理為出發點，一年多前，開始利用了可無限傳遞資訊的網路部落格，記錄著所吃過的每一家餐廳。
後來為了提升趣味性，加進了可愛的美食特派員玩偶（古露露不只把他們當玩偶，更當成一起吃飯的夥伴）。
本書中大部分所拍攝的相片，都和部落格一樣，以可愛的特派員、與餐點一同入鏡的方式來呈現，除此之外，還無料加映古露露精心繪製的特派員Q版插圖，希望能藉由這些可愛的元素，讓大家有更棒的用餐心情。
「這真的是蔬食嗎？
」「原來蔬食這麼好吃！
」其實以現今的蔬食來說，要有這些想法真的不難。
現在的蔬食比起以前，選擇上不僅多出了許多，口感也更加精緻美味。
蔬食因為消化快，所以能減輕腸胃負擔，讓血液較乾淨之外，還能養顏美容這點也是非常吸引人的～而且營養夠不夠是決定於有沒有偏食，所以……如果你還在認為吃素像吃草？
會營養不良？
甚至覺得那是想不開的事，現在開始對這些刻板印象大大改觀吧！
別停留在老古板的觀念囉～況且現在蔬食還是全球新風潮，所以親愛的讀者，你怎能不跟上腳步也來吃吃看蔬食呢？
說穿了，蔬食不過就是少了肉而已！
有些非宗教因素的朋友，可以接受含五辛的蔬食料理（蔥、蒜等），不過在這本《古露露的幸福蔬食物語》中，大都是介紹無五辛的蛋奶素至全素餐點，讓不管是偶爾想蔬食一下或是素食者，都可以更方便參考。
古露露不是美食家，只是一個覺得蔬食真的很好吃的小百姓，胃口並不特別大，但卻很容易餓。
書中所介紹的餐廳都是吸引我，或是吃完後念念不忘而時常光顧的店。
雖然文章中並無介紹太多詳細的內容，但其實每一家餐廳背後，都有著不為人知的創業心酸史、甚至是感人的故事。
無論如何，有提供蔬食料理的餐廳，都是很值得讚許的，當然也期待他們能越來越進步，只有少數用餐經驗真的不太好的餐廳，不會再度光臨，當然也不會出現在本書內容中。
這本書不只是蔬食工具書唷。
同時還收錄了五道「新手也容易上手」的美味蔬食料理，就算不太下廚的人也能輕鬆完成，讓家人喜愛你烹調的美味～讓先生每天都期待回家～讓老婆再度愛上你～自己也有成就感！
最後真的是很感謝出版社跟偉大的編輯們……等等等、別急著翻頁，讓我不免俗的寫個感言吧……咳！
古露露要獻上無限飛吻給你們～還有寫推薦序的朋友，以及陪著我去覓食、當司機的親友們，有你們的支持與幫助，我才能完成這本書，真的很感謝！
現在，就快跟著古露露與特派員，一同來享受蔬食奢侈的美味吧！

<<古露露的幸福蔬食物語>>

内容概要

愛吃愛玩又愛美的人氣部落客古露露，率領她的美食特派員們，親自下海品嘗試吃，特蒐40家蔬食美味，以輕鬆的筆調、精采的照片、逗趣的插畫，與大家分享品嘗美食的快樂。
書中除有她精挑細選的40家各具特色的餐廳外，還有5道可以輕鬆上手的卡哇伊創意蔬食食譜，看完本書，完全顛覆你對素食的想像，給你不一樣的視覺享受和味蕾驚喜。
古露露就像童話故事裡的小女孩兒，用親切又融化人的可愛語感，讓蔬食成了理所當然的生活元素之一，同時，她優秀的插圖能力，讓我不禁迷上了這個在畫板與砧板上都能自由揮灑的可愛女孩兒了。
（Mr. Malu）古露露對蔬食下午茶情有獨鍾，藉由她愛吃、到處吃的經驗，彙整了一系列豐富多元的蔬食，有別於傳統素食的樣貌，顛覆了大家對素食的想像。
透過古露露精采的照片，輕鬆簡單的寫法，可愛逗趣的插畫，帶給大家不一樣的視覺呈現和味蕾驚喜。
（哈痞）

<<古露露的幸福蔬食物語>>

作者简介

古露露吃東西真的太幸福了！
每次與富有各種表情的食物邂逅時，都忍不住拿著相機捕捉美味瞬間。
因為想留下當時感受到的氣味與溫度，因為想跟人分享許多意想不到的蔬食魅力，所以一年多前開始在部落格上撰寫用餐隨記。
另外，自己也喜歡製作一些料理，能夠誘發大家食慾是最大的成就。
喜歡分享，喜歡拍，喜歡畫，是個右手再忙碌也要快樂吃上每一餐的素食主義者。
部落格【古露露的幸福蔬食物語】：http://www.wretch.cc/blog/bloghappy煮的炒的一樣好吃的FB粉絲團：https://www.facebook.com/happygululu

第一图书网, tushu007.com

<<古露露的幸福蔬食物語>>

书籍目录

Part 1 不只是餐廳1. BOM BOM 歐式蔬食2.浣花草堂3.捷克茶館4.卡帛咖啡素食烘焙坊5.Cafe KarinDo6.coffee door & meo-woo 貓雜貨咖啡館7.安卡An-Ka caf'e & shop料理大變身—小熊三明治Part 2 氣氛No.11.pH7時尚創意料理餐廳2.CaLACaLA義大利廚房3.台北奧萬大4.天母古道森林花園5.海灣咖啡館6.若荷蔬食時尚餐廳料理大變身—心花朵朵便當Part 3 趣味多一點1.蘇菲花園2.義想樹蔬食廚房3.小熊王子一號屋4.南方列車坊5.小貓花園6.寒舍7.佛緣居迴轉養生火鍋料理大變身—焗烤番茄盅Part4 味蕾去旅行1.Chamkar柬埔寨蔬食2.Su蔬食料理3.Part time su 偶爾素一下4.天寶咖哩義法蔬果料理5.香積廚6.Piccolo Forno 小石窯披薩7.天籟之音小館8.蔬食樂9.良之燒10.Snuggles 蔬食舒食11.新食代和風舒食12.KOOKS 異嗑堂料理大變身—麋鹿義大利麵Part5 美味很多元1.跨界蔬房2.品品99 咖啡輕食3.蔬食計劃 Plant Plan4.TriO義式庭園蔬食餐廳5.快樂地 蔬活料理6.Casa Mia Cafe卡薩蜜亞義式蔬食咖啡館7.綠園有機素食8.全真素食

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