

<<天然 . 健康 . 素>>

图书基本信息

书名：<<天然 . 健康 . 素>>

13位ISBN编号：9789866655272

10位ISBN编号：986665527X

出版时间：旗林文化

作者：陳盈舟 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>

## <<天然 . 健康 . 素>>

### 内容概要

如何吃素吃的清爽不油膩?如何吃素吃的美味又健康?盈舟老師教給你83種好吃的素菜，一桌素菜宴請親朋好友--輕鬆上桌，家常好菜、養生菜、點心和湯品--真&rdquo;素&rdquo;好吃!大多素食的朋友，皆不曉得素食也要均衡的來攝取營養，常延習著傳統吃青菜、豆腐，或貪圖方便及口感，去買些坊間現成的食品或偏食，這都不是理想的素食之道。

本書在選材方面，除了宴客菜中有少數幾樣是用了再製品之外，其他均選用天然食材。

希望我們在三餐中盡量選擇淡食、選用百分之五十的生食(如涼拌菜、沙拉等)及多選用青、紅、黃、白、黑的五色餐。

智慧的選擇、自我的淨化、自我的調解、自然的療養，好讓我們的身體再創高峰、遠離文明病。

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>