

<<天天吃素>>

图书基本信息

书名：<<天天吃素>>

13位ISBN编号：9789866868962

10位ISBN编号：9866868966

出版时间：膳書房文化

作者：梁瓊白 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>

## &lt;&lt;天天吃素&gt;&gt;

## 前言

作者序 以前提到吃素，動機不外是修行，但是現代人吃素卻是為了養生，因為食用肉類產生的諸多疾病不斷威脅到人類的健康，而素食可以減少脂肪和高熱量的攝取，營養不比葷食差、口味一樣豐富、價格又便宜許多，最重要是對人體健康的幫助及對環境可以節能減碳的諸多好處，讓現代人趨向素食的比例越來越高。

飲食向來是與健康息息相關的因素之一，而越來越多的資訊顯示，肉品葷食常常因動物體內潛在的病變而不自知，養殖過程更有各種抗生素與添加物的飼養，使得各種病毒很可能隨著飲食進入人體，而產生各種疾病。

素食雖然不是絕對必要，想完全取代肉食也有一些需要補充的營養，但是它的做法簡單、口感清爽、沒有油煙、無論做或吃都是最輕鬆方便的飲食。

我年輕的時候完全不喜歡吃素，生過一場大病之後才覺悟到過去太多不健康的肉食，其實也是我的健康殺手之一，而且以前吃到的是人工甘味很多、還有色素及添加物的素食，印象自然不好，後來吃過幾次製作精細而且純天然的素食後，發現素食的確有它的風味，那種吃飽後很容易消化、吃完沒負擔的感覺真好，從此改觀，也慢慢喜歡上素食，但是我沒有財力老是去吃高檔素食，所以我便開始研習各種素食的烹調，以我三十年做中菜的功力，老實說輕而易舉，可以很快的運用各種素材製作各種美味又營養的好吃素食，讓吃素成為快樂的享受。

目前我還沒有完全成為全素食者，但是任何時候我都已經可以接受素食，認為吃素只是一種餐點的選擇，而沒有某種使命感的包袱。

加上自己會做，真的可以很輕鬆愉快的完成各種素食的製作，即使天天吃，也可以變化不同的口味，我把它們與讀者分享，全書108道美味素食讓您輕鬆掌廚，美味品嚐，讓吃素成為你我都開心的餐點，至於吃多久或吃多少，就看個人的接受度了，總之，吃素是選擇不是任務，這樣看待素食就輕鬆多了。

。

## <<天天吃素>>

### 内容概要

現代人對健康與環保的覺醒，吃素的人愈來愈多，過往素食者大都是宗教修行人的飲食行為，現在則是為了健康養生而選擇；現在的素食都朝向天然取材、健康烹調為重，即使沒有人工甘味與添加物，也同樣美味可口，即使不是長期茹素的人，偶爾以清爽的素食餐取代各種葷食，對體內環保也很有助益。

從營養角度來看，素食者較易缺乏的蛋白質、維生素、鐵、鈣等營養素，從蔬菜中也可以找出替代品，然後從日常飲食中補充。

但市售食品往往含有添加物，容易讓素食者誤吃葷食(例如果凍、膠囊裡含有的明膠)，還不如自己買天然的食材來烹調，吃得更安全健康。

本書設計了每天早、中、晚的三餐食譜，再加上點心&小吃，讓素食者自己動手製作，在家就可以享用天然健康又美味的素食。

本書特色 分為早、中、晚、點心四大篇章、108道食譜，讓您每天變化口味吃不膩。

運用各種高纖食材，包括豆類、菇類、蔬果、高纖米麵等，並附加各種增加口感的食材，好吃又健康，改變傳統素食重油重鹹的印象。

附加說明煮麵條的訣竅、素高湯的熬煮法、煮出好吃米飯的廚房教戰祕訣，讓新手也能輕鬆掌廚、快速上菜。

## <<天天吃素>>

### 作者简介

梁瓊白 經歷 30年豐富的烹飪 & 教學經歷，同時跨界電視、廣播和出版業，並結合美食經驗與文字，至今已出版百餘冊食譜，造福許多對料理有興趣的人，是烹飪界的資深作家。

歷任 台視、華視、中視烹飪節目主持人、漢聲電台、中廣公司烹飪主講 民生報、聯合報、自由時報、中國時報、中華日報、家庭月刊專欄主筆 著作 「梁瓊白教你成為廚房高手」、「家常快手好料理」、「30分鐘晚餐上桌」、「元氣好纖活」、「精選100道必學中菜」、「一台烤箱三道菜」、「新手下廚的私房筆記」等百餘冊作品。

## &lt;&lt;天天吃素&gt;&gt;

## 書籍目錄

[早餐篇]07苜蓿芽養生漢堡08雞蛋生菜三明治09素鮭魚三明治10法國吐司11花生巧克力貝果12水果吐司披薩13煉乳鬆餅14馬鈴薯沙拉15素河粉捲16素蘿蔔糕18花素蒸餃19蛋餅20海苔壽司捲21五穀米飯糰22如何健康吃早餐23早餐飲品自己做-豆漿-米漿[午餐篇]25韓式蔬菜拌飯26素香鬆炒飯27翡翠炒飯28咖哩炒飯29素蝦仁松子炒飯30奶油焗飯31咖哩焗飯32蘑菇時蔬燉飯33椰香咖哩燴飯34荷葉飯35什菜飯36素肉燥飯36筍菇燴飯37擔擔麵38素炸醬麵39素澆麵40素羹麵41麻油素雞麵42素炒意麵43素肉絲炒麵44三絲涼麵45和風芥末涼麵46羅勒鮮菇麵47松子青醬細麵48番茄奶油醬馬鈴薯糰49翡翠焗麵50煮出好吃麵條51熬鍋素高湯[晚餐篇]53金鉤掛玉牌54素獅子頭55咕嚕素肉56三鮮菇塔57芋泥菜捲58三色素捲煲60素排骨61香菇素鱸62雙冬豆包63香菇燒百頁64五香干丁65翠芹干絲66豆酥豆腐67崩山豆腐68香菇燒烤麩69素什錦70素鴨72素火腿74魔王蛋75三色蛋75千層蛋捲76番茄炒蛋77蔬菜蛋脯78芥末鮑菇片78素燒杏鮑菇79腐乳蘆筍79薑汁茄子80鮮香菇炒川七81醋溜蘑菇82豆瓣醬炒鮮菇83蠔油草菇84什錦素燴柳松菇85雪菜炒淮山86醬溜豆酥86銀杏百合87百合南瓜87味噌洋芹88鹹蛋苦瓜89素腸茄子煲90枸杞絲瓜91雙椒皮蛋92蛋酥白菜93金銀蛋炒菠菜94奶香烤大白菜95椰香素蔬96酸辣髮菜羹97松柏長青98藕杞長生湯99柴把湯100素四神101煮出美味米飯102六種養生主食-黃豆糙米飯-紅豆雜糧飯-糙米南瓜飯-五穀地瓜飯-地瓜粥-小米粥[點心小吃篇]105生煎包子106素香菇肉粥107素廣東粥108素肉粽110素彰化肉圓112芋粿巧114芋頭糕115咖哩素角116腐皮香芋捲117酥炸山藥捲

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>