第一图书网, tushu007.com

<<懒人要吃素>>

图书基本信息

书名：<<懒人要吃素>>

13位ISBN编号：9787501950485

10位ISBN编号：7501950482

出版时间：2006-1

出版时间：中国轻工业出版社

作者：林美慧

页数：95

字数：24000

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

<<懒人要吃素>>

内容概要

家常素菜大公开，吃得健康又享受；聪明的食材选择，吃素也有懒人招术，简单方便的素菜技法，新手也可以快速上手，兼顾省事、美味与营养，在家就能轻松做健康素菜，为都市白领提供最倾心的美食享受。
　对于工作繁忙的现代都市人来说，要想兼顾健康美味与轻松快捷，最重要的就是掌握”偷懒”的料理技巧。
　“懒人”系列正是为现代人量身定做的、烹制方法简便又快速，省时又省事的食谱。
内容从食材选择、基本技能到炒制秘诀等，所有菜式调理方便、口味多元化，教会读者用最偷懒的方式，烹调出最营养的好味道。
书中更有健康与窍门等要点提示，即使是厨房新手也能轻松完成地道美味。

<<懒人要吃素>>

书籍目录

下厨前的准备主厨配备摄取均衡的营养素预先做好高汤＆酱料主食 鲜菇炊饭 素香饭 可口炒饭 香椿酱炒饭 香椿酱拌面 咖喱炒面 锅烧乌龙面 素牛肉面 蔬菜面疙瘩凉菜 油豆腐细粉 凉拌春雨 凉拌鲍鱼菇 凉拌土豆丝 梅香甜椒 百香果冬瓜 百合黄花 番茄沙拉 酸口沙拉炒菜 松子炒芦笋 番茄烧豆腐 鸿喜菇烧豆腐 生菜松子素松 金菇三丝 香炒猴头菇 牛蒡烧魔芋 万年长青 三杯山药 丝瓜扒竹荪 红烧烤麸 油焖苦瓜 罗勒茄子 照烧豆包汤品 三鲜煮 炯奶油白菜 豆浆小火锅 山药蔬菜汤 酥皮玉米浓汤 百菇汤 椰奶养生锅 甜点 百香椰果冻 奶酪 杏仁雪花糕 咖喱素饺 松子酥 香Q酥饼 芝麻球 黑糖糕 酥皮山药卷 芋蓉饼 核桃巧克力豆饼干

编辑推荐

家常素菜大公开，吃得健康又享受。

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