

<<清新果蔬>>

图书基本信息

书名：<<清新果蔬>>

13位ISBN编号：9787504538925

10位ISBN编号：7504538922

出版时间：2003-1-1

出版时间：中国劳动社会保障出版社

作者：刘仪伟

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>

## <<清新果蔬>>

### 内容概要

我爱厨房。

不管你是不是在吃素，你肯定听说过素食的种种妙处，可以美容，可以减肥，可以防治疾病，可以长寿……留心观察街头，不难发现，标榜健康、美容的素食餐厅越来越多。

吃素，不再只限于某些宗教上的原因，更多人吃素，是着眼于健康，或是在长久的大鱼大肉之后，为口腹寻求一种新鲜的调剂。

素食并非就是青菜豆腐那么简单，素食包含各种谷类、豆类制品、水果、蔬菜等。

本书便是要教你制作健康的素食——清新果蔬

<<清新果蔬>>

书籍目录

- 1 玉树挂金钱
- 2 湖光好春色
- 3 木瓜沙拉
- 4 泰式柚子沙拉
- 5 泰式荷兰豆炒鲜虾
- 6 泰式春卷
- 7 柠汁粉丝沙拉
- 8 什锦素烩
- 9 八宝烩饭
- 10 鲜贝蘑菇沙拉
- 11 番茄油醋蔬菜批
- 12 东京蛋卷寿司
- 13 蓝莓蜂蜜寿司
- 14 八宝菜
- 15 双蛋豆酥

.....

<<清新果蔬>>

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>