### <<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