

<<美顏紅蔬菜>>

图书基本信息

书名：<<美顏紅蔬菜>>

13位ISBN编号：9789573261476

10位ISBN编号：9573261472

出版时间：2007

出版公司：遠流出版事業股份有限公司

作者：館野鏡子

译者：許明煌

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>

## <<美顏紅蔬菜>>

### 內容概要

健康與美麗之王，使用紅色蔬菜來調養元氣的身體！

包含番茄、紅甜椒、紅辣椒、胡蘿蔔、苜蓿、櫻桃蘿蔔、紫洋蔥等紅色蔬菜食材，每種食材同樣介紹其最好吃的季節、營養功效，及挑選、保存與使用方法，全書共提供47道美味和風料理食譜，從主菜到附菜、從飯食到湯品。

和風五色廚房 蔬菜檢索食譜（全六冊）

在新鮮蔬果的「顏色」中，其實蘊含著豐富營養成分的祕密。

常見的季節蔬果富含對身體有幫助的各種機能，這組小套書試著以蔬果的「顏色」來進行分類。

當你想吃蔬菜，卻又煩惱不知該做什麼料理時，和風五色廚房 蔬果檢索食譜，就是一套能反向由食材來查詢料理方法的最佳食譜書。

## <<美顏紅蔬菜>>

### 作者簡介

館野鏡子

1970年生，三歲開始學習鋼琴，畢業於桐朋大學鋼琴科。

曾擔任NHK「今天的料理」節目工作人員長達十年時間，之後獨立工作，為多家雜誌及電視節目介紹創作料理。

以家庭簡單料理及點心為中心，不斷研究推出各式創意食譜。

鋼琴練習是她的日常功課，最近更忙著與家人舉辦音樂會，過著「吃、彈、聽」的快樂日子。

著作有 和風五色廚房 蔬菜檢索食譜 系列，包括《青春白蔬菜》、《活力綠蔬菜》（上）（下）、《美顏紅蔬菜》、《幸福黑蔬菜》、《元氣黃蔬菜》（中文版由遠流出版），及《快樂時光》（主婦與生活社）、《NHK花園健康食譜》（Asukomu出版）等。

<<美顏紅蔬菜>>

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>