第一图书网, tushu007.com

# <<今天吃素 >>

## 图书基本信息

书名：<<今天吃素>>

13位ISBN编号：9789867358035

10位ISBN编号：9867358031

出版时间：20041101

出版时间：跨世紀

作者：徐麗蓮

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

第一图书网, tushu007.com



## 内容概要

現代人生活富裕，平日總是吃得豐盛，是否想換個口味，品嚐一些清淡爽口的料理，而吃素就是一個很不錯的選擇。
不過面對市面上琳瑯滿目、五花八門的素食材料，卻不知道該如何搭配？

本書就是教您怎樣搭配三菜一湯的素食菜，有香濃可口的烤素鴨套餐、鐵板豆腐套餐以及紅燒素牛肉套餐，每一道菜色香味俱全，營養方面更是豐富，讓素食料理的菜色跳脫出傳統的青菜豆腐，有了嶄新的風貌。

除了三菜一湯的組合外，本書還安排了多種運用不同食材變化出來的美味素菜和蔬菜湯，讓您也能依自己個人的喜好，自由做搭配。
書中提供詳細的食譜解說，和保健小語，介紹素菜中有哪些營養成分。
吃膩了大魚大肉嗎？
想知道如何得更健康？
那就換個菜單，跟著我們一起品嚐千變萬化的素食佳餚吧！

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