

<<瓜 . 果 . 筍真好吃!>>

图书基本信息

书名：<<瓜 . 果 . 筍真好吃!>>

13位ISBN编号：9789868481756

10位ISBN编号：9868481759

出版时间：2009

出版时间：養沛文化館

作者：陳穎仁

页数：80

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>

<<瓜·果·筍真好吃!>>

前言

每當季節變換交替時總會讓人有食欲不振的感覺，其實上天早就安排好賜予人們季節性食材，只是人們沒有善加應用而已，在接近夏季時就有清涼清爽解暑解熱的食材，如瓜類、果類及筍類等，而這就是告訴我們，這個季節若多吃這類食物，就能永保健康長壽了。

兩年多前在一次偶然的機會裡與朋友到大陸北方考察市場，準備在當地推廣素食，還沒出發前心裡想著這有可能行得通嗎？

哪知道，到了當地，在台商的引荐下參觀了許多農場，不禁覺得上天並沒有偏心，一切平等的善待人們，以北方的氣候，瓜果類還能長得特別茂盛真是讓人驚訝，這時才使我想到箇中道理，心中決定要做一本季節性的料理書，讓更多讀者及朋友享受季節更迭所帶來的美食饗宴。

這本書用了很多創新的做法、醬料及食材搭配，也有很多變化的地方，希望能給讀者朋友們更多的選擇及享受。

前後大概有一年半的時間，找尋資料與食材做創意搭配，反覆的試做試吃，一一的記錄下來，本書能順利出版首先要感謝詹老闆及邱老師的推薦，也要感謝王攝影師高超的攝影技術，將菜餚拍攝得如此美味可口，更要感謝蔡小姐及莊小姐的協助，才能完成這本書的製作，也非感恩在拍攝時詹老闆與邱老師也常抽空來關心。

本人後續還會做出有關素食的佳餚食譜，歡迎各界不吝批評指教，也感讀者朋友的支持與愛戴，謝謝！

陳穎仁於2009.04.21

<<瓜·果·筍真好吃!>>

内容概要

告別油膩膩，進行一場清清爽爽地美食饗宴！

簡簡單單吃出食材原有的美味！

瓜、果、筍不但擁有多種的營養成分，也具有多重吃法。

只要簡單的幾個步驟，普通的食材即可變成一道道美味的佳餚。

不但可以作為主餐食用，可變為輕食、甜點……等。

燥熱時，選擇幾道小菜作為消暑、開胃之用；
寒、虛寒時，則改以具有高營養成分的熟食作為禦寒、保健之用。

可依自身的狀況選擇不同的吃法。

<<瓜 . 果 . 筍真好吃!>>

作者简介

陳穎仁 前中華素食協會理事長、善仁齋素食館董事長。

學歷：專科學校自學進修學力鑑定考試及格。

經歷 北城素食餐廳主廚 全省素食之家主廚 松林素菜餐廳主廚 禪綠素菜餐廳主廚
觀世音素菜餐廳行政主廚 千喜屋素菜餐廳總經理 中華素食技能發展協會理事長 職訓
局中餐檢定評鑑委員 佛光山佛光會烹飪班講師 新竹社區婦女關懷協會素食班講師 觀光局
中華美食展第一屆模範名廚 第二屆教授與名廚研討會主講名廚 第一屆中華美食展國際賽個人
銀牌團體銅牌 第一屆客家美食展菜餚設計及訓練老師 大磐企業食品有限公司技術顧問 日
本九州天然王國技術顧問 教育部教師專案素食乙級專任講師 喬治中學成人教育班素食講師
淡水社區大學素食班講師 現任 中華素食技能發展協會名譽董事長 社團法人中華中外美
饌研究發展協會常務理事 職訓局中餐檢定評鑑委員 育達中學餐飲科顧問 大磐企業食品有
限公司技術顧問 桃園餐飲協會素食專業講師 著作：《素菜真跡》、《素菜珍饈》。

<<瓜 . 果 . 筍真好吃!>>

書籍目錄

瓜素干貝燴絲瓜烤魚翅絲瓜椒鹽絲瓜竹筍角瓜瓜上瓜白果燒胡瓜髮菜拌胡瓜照燒佛手瓜雪菜拌瓜絲夾溜冬瓜紅麴千層燒紅花瓜捲福菜拌瓜絲奶油南瓜貝百香木瓜味噌南瓜燒堅果南瓜木瓜素排拔絲地瓜芥菜燴地瓜乾燒苦瓜樹子燉苦瓜五彩瓜丁椒麻瓜片香鬆玉絲五味葵瓜沙拉葵瓜果水果米捲檸檬素鵝梅香紅心果翡翠蜜玉杏梨素排蘋桂相逢百香藕夾芒果豆捲筍紫捲蘆筍果梨蘆筍咬筍玉柱黑白雙雄香菇拌白筍蔗筍竹筍香菇蔗筍扁尖燒白菇酸辣劍筍鮮拌水晶筍乾扁筍尖筍捲葛粉福袋捆竹香椿碧玉筍珍花玉筍

<<瓜 . 果 . 筍真好吃!>>

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>