

《一個人吃素》

图书基本信息

书名：《一個人吃素》

13位ISBN编号：9789868118904

10位ISBN编号：9868118905

出版时间：2005年05月16日

出版社：悅智

作者：林美慧

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《一個人吃素》

內容概要

《一個人吃素》

作者簡介

林美慧

生長於純樸的台灣雲林。從小就喜愛美食，更愛親自下廚，對於好吃的料理一定記下並學做起來，另外更喜歡不斷地研發、設計好吃的佳餚與大家分享。美慧老師從事烹飪教學數十年，她的教學認真與平易近人的形象廣受學生歡迎，與學生建立非常良好的感情；由於不藏私的個性，更培育出無數的美食高手。美慧老師畢業於銘傳商專設計科，學的是設計，所以相當重視菜餚的色彩搭配，做出來的料理既美麗又好吃，是出版社編輯與攝影師最喜愛的專業食譜作者。近年來，老師更是傳播媒體的寵兒，經常出現在電視廣播上傳授美食，因為她親切熱心、專業盡業，非常受到觀眾朋友的支持與愛護。

現任—銘傳校友會理事、救國團青年服務社烹飪老師、私立德明商專烹飪指導老師

中廣<四神湯>節目(家庭食譜)單元主講、中視及中天娛樂<新私房菜>節目主持人、慈濟大愛台<健康新素派>節目主持人；萬華、信義、中正社區大學烹飪老師

著有—《簡易家常壽司》、《一根雞腿》、《絞肉?料理》、《5分鐘低卡小菜》、《懶人麵》等50多本食譜。

《一個人吃素》

書籍目錄

- 2/作者簡介
- 3/序言—好好享受一個人吃素的快樂
- 6/基本配備，您一定要有
- 8/均衡的營養素，該如何攝取呢？
- 12/下廚前的準備動作
- 14/預先做好高湯&醬料

主食

- 16/油豆腐細粉 + 涼拌春雨
- 18/香椿醬炒飯 + 香椿拌麵
- 20/咖哩炒麵
- 22/鍋燒烏龍麵
- 24/壽司 + 全麥苜蓿芽手卷
- 26/素香飯
- 28/可口炒飯
- 30/素牛肉麵
- 32/鮮菇炊飯
- 34/蔬菜麵疙瘩

涼拌菜、小菜、湯品

- 36/涼拌鮑魚菇 + 涼拌土豆絲
- 38/梅香甜椒
- 40/百香果冬瓜
- 42/百合金針菇
- 44/松子炒蘆筍
- 46/香炒猴頭菇
- 48/照燒豆包
- 50/九層塔茄子
- 52/牛蒡燒蒟蒻
- 54/萬年長青
- 56/三杯山藥
- 58/大根煮
- 60/番茄燒豆腐 + 鴻喜菇燒豆腐
- 62/金菇三絲
- 64/角瓜扒竹筍
- 66/番茄沙拉
- 68/和風沙拉
- 70/酥皮山藥卷
- 72/油燻苦瓜
- 74/紅燒烤麩
- 76/生菜松子素鬆
- 78/焗蘑菇
- 80/焗奶油白菜
- 82/酥皮玉米濃湯
- 84/豆漿小火鍋
- 86/味噌山藥蔬菜湯
- 88/百菇湯

90/椰奶養生鍋

甜點

92/百香椰果凍

94/奶酪

96/杏仁雪花糕

98/咖哩素餃

100/松子酥

102/香Q酥餅

104/黑糖糕

106/荔茸餅

108/芝麻球

110/核桃巧克力豆餅乾

《一個人吃素》

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:www.tushu000.com