

《第1本素西餐料理書》

图书基本信息

书名：《第1本素西餐料理書》

13位ISBN编号：9789866199622

出版时间：2015-7-13

作者：李耀堂

页数：152

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

《第1本素西餐料理書》

內容概要

對身、對心都友善的素食蔬食
蔬食當道，養生觀念抬頭，
愈來愈多人在三餐中選擇一餐不吃葷，
讓腸胃休息、讓飲食更有品質。

這幾年，在健康、養生風潮帶動下，西式蔬食餐廳有如雨後春筍般出現，新式的素食料理，讓大家對蔬食的接受度一下竄升起來。

這些素西餐料理已跳脫傳統素食的侷限，讓吃素變得精緻。它跟以往台式素菜最大的區隔在於：食材選用真食物～不再都是素雞、素火腿、蒟蒻蝦等仿葷素菜的加工品，改採大量使用在地生產的蔬果，以真正食物取勝。

烹調手法更多元～為迎合大眾口味，傳統素食多半用油煎、油炸，以複製葷食料理為主；素西餐則以煎煮烤炸多樣化的料理方式，讓菜色口感更豐富多元化。

料理口味無國界～不再如傳統素食味道單一，充斥著濃濃的中式生薑爆香味；善用香料，活用蔬果、起司入菜，做出清爽、酸甜及濃郁，截然不同的新風味。

本書的菜色正是受大家喜愛的素食新潮流，特別邀請素食金牌獎名廚 小黑師傅，以投入素食多年的烹飪經驗，用最簡單方法，做出令人驚豔的好滋味。不論是茹素、陪吃素、重視健康的人，都會愛上這友善的西式素料理

本書特色

菜色走向為最風行蔬食西餐廳設計 好吃好滋味好健康

本書以時下最新潮流的蔬食西餐為主題，顛覆傳統素食的印象，做出既健康又美味的友善西式素料理。

內容詳盡、豐富，全以新手角度出發

本書是第1本以新手的角度為出發點，精選出100道簡單易學且廣受歡迎的素西餐菜色，內容豐富紮實，又有詳盡資訊解說，絕對是物超所值全方位入門指南。

《第1本素西餐料理書》

作者簡介

李耀堂

現任

南開科技大學專技助理教授、瑞康屋烹飪老師

著作

米饌饗宴、無油煙輕鬆煮、素食好健康、原住民美食、健康美味豬、好男人愛下廚、神奇米飯力量大

得獎紀錄

2013韓國國際烹飪美食大賽個人展示菜金牌

2013馬來西亞世界烹飪大賽金牌

2012 第一屆大甲媽祖[福佑平安]媽祖宴金牌

2011 第三屆海峽兩岸烹飪邀請賽金牌

2010第六屆韓國國際美食養生大賽金牌

2010 兩岸三地閩菜會馬祖料理競賽最佳創意獎

2010 第一屆行政院客委會客家筵席料理比賽金牌

2010 FDA 行政院衛生署優良廚師

2008第六屆中國烹飪世界大賽美食展臺金牌

2007第一屆台北中華素食展金廚獎

《第1本素西餐料理書》

書籍目錄

《第1本素西餐料理書》

精彩短评

1、孝養茹素

一個探討健康素食的小組，歡迎大家加入，互相鼓勵、學習。

<http://www.douban.com/group/iHerbs/>

《第1本素西餐料理書》

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