

《名廚的七色素食餐》

图书基本信息

书名：《名廚的七色素食餐》

13位ISBN编号：9789868258785

10位ISBN编号：9868258782

出版时间：2007

出版社：台灣餐飲出版社

作者：許堂仁

页数：112

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

《名廚的七色素食餐》

內容概要

紅、黃、綠、紫、白、褐、黑，此七種顏色蔬菜，富含纖維質、維生素與多種營養成分，目前更被研究出具有防癌、抗癌的效果，定時攝取一定份量，除了能補充身體所需的營養素，更能加強免疫力、抵抗疾病。

服務於餐飲界三十多年的名廚許堂仁師傅，長久以來推廣健康素食不遺餘力，並深知吃素亦需獲得均衡的營養才算吃的健康。此次，許師傅以多年烹飪經驗為吃素的您設計出一本兼顧健康、營養、美味的素食料理書，以七色蔬菜為主，搭配各種養生食材，共計50道色、香、味俱全的全新創意蔬食佳餚，讓吃素也能吃的更加營養、美味。

細說七色蔬菜：介紹各大類蔬菜的營養成分與許師傅私房採購秘訣，讓您一目了然。

素食面面觀：吃素學問大，該注重哪些烹調細節？帶您一瞧其中奧妙。

名廚私房話：看名廚細說烹調撇步，讓您也能擁有大廚般好手藝。

《名廚的七色素食餐》

作者簡介

《名廚的七色素食餐》

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