

# 《蒟蒻纖瘦健康吃》

## 图书基本信息

书名：《蒟蒻纖瘦健康吃》

13位ISBN编号：9789867544131

10位ISBN编号：9867544137

出版时间：2004年05月01日

出版社：朱雀文化

作者：齊美玲

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](http://www.tushu000.com)

# 《蒟蒻纖瘦健康吃》

## 內容概要

蒟蒻含有大量的膳食纖維，是現代人的健康食材。

# 《蒟蒻纖瘦健康吃》

## 作者簡介

齊美玲 Amanda Chi

曾任：「台視傅培梅時間」、「東森綜合台食全食美」、「大愛電視台甘草人生」、「萬華社區大學健康烹飪班」、「葛元有限公司蒟蒻製品研發」等專任教師。

現任：「葛元有限公司蒟蒻DIY教學部講師」、全省生機店蒟蒻教學，致力推廣蒟蒻普及於一般生活。著作：《蒟蒻魔法書》。

## 書籍目錄

### 序/漂亮吃蒟蒻Eating Konjac=Beautiful4

- 蒟蒻是什麼？What is konjac？8
- 吃蒟蒻，好處多多
  - So Many Good Things to Say About Eating Konjac10
- 聰明選擇與保存蒟蒻
  - Smart Slection and Konjac Preservation12
- 聰明搭配健康吃蒟蒻
  - Eating Konjac Equals Smart Plus Health13
- 蒟蒻輕鬆DIY（蝦仁、脆腸、藕片、魷魚排、蝴蝶麵）Easy Konjac DIY16
- 自製蒟蒻DIYQ & A Konjac DIY Q & A18
  - 蒟蒻材料哪裡買？23

### 果凍 · 點心Jelly · Dessert

- 薑汁蕃茄蒟蒻凍Tomato Konjac Jelly with Ginger Sauce26
- 金黃奶凍Golden Milk Konjac27
- 乾果蒟蒻凍Dried Fruit Konjac Jelly28
- 蜜豆凍Konjac Jelly with Sugar Snap Peas and Lotus Seeds29
- 翠綠相思凍Young Soybeans Konjac Jelly with Aduki Beans30
- 黑芝麻凍Black Sesame Konjac Jelly31
- 藍梅醋凍Konjac Jelly in Blueberry Vinegar 32
- 小麥草凍Wheat Grass Konjac Jelly with Molasses33
- 黑磚奶茶Konjac Milk Tea 34
- 蕃茄蒟蒻凍飲Konjac Cubes in Tomato and Plum Juice35
- 黑糖水晶凍凍條Konjac Noodles with Dark Brown Sugar 36
- 蜜漬黑豆凍Candied Black Soybeans Konjac Jelly37
- 水晶紫米丸子Crystal Purple Rice Balls39
- 草莓大福Ta-Fu Strawberry Konjac with Aduki Beans 41
- 蒟蒻香蕉卷Banana in Konjac Rolls43
- 蒟蒻點心條Baked Konjac Snack Bars45
- 簡易小菜Simple Side Dishes
- 三杯蒟蒻透抽Three-Cup Konjac Squid48
- 薑絲脆腸Stir-Fried Konjac Intestine with Shredded Ginger 49
- 涼拌蒟蒻杏鮑菇Cold Konjac with Japanese Oyster Mushrooms50
- 銀芽海參片Konjac Sea Cucumber with Bean Sprouts51
- 梅漬彩椒蒟蒻片Konjac with Plum and Bell Peppers52
- 蕃茄梅菇蒟蒻Plum Konjac with Cherry Tomato and Seaweed53
- 泡菜凍Pickled Vegetable Konjac54
- 花生素凍Peanut Konjac55
- 香酥蒟蒻Crispy Konjac56
- 素香藕片Vegetarian Konjac Lotus Root with Broccoli57
- 繽紛蒟蒻絲Colored Shredded Konjac with Mushrooms and Bell Peppers59
- 牛蒡素蜆絲Vegetarian Konjac Jellyfish with Burdock61
- 什錦蒟蒻炒Well-Mixed Konjac Stir-Fry63
- 燒烤蒟蒻串Barbecue Konjac Shiskaba 65

- 南瓜豆腐蒟蒻凍Pumpkin with Tofu Konjac 67
- 彩頭水晶凍Radish and Seaweed Konjac Jelly69
- 莧菜豆腐腦兒Konjac Tofu with Amaranth71
- 薯泥鮭魚片Potato Tower with Carrot Konjac in Pumpkin Gravy73
- 紅麴蒟蒻Konjac with Red Wine Lees75
- 蒟蒻魷魚排Fried Konjac Squid Steak with White Sesame 77

### 瘦身大餐Diet Meal

- 蒟蒻蝦沙拉Konjac Shrimp Salad81
- 鮮蔬咖哩蒟蒻Fresh Veggie Curry Konjac83
- 栗燒蒟蒻干貝Konjac Scallop and Chestnuts85
- 煎鑲甜椒Baked Stuffed Bell Peppers 87
- 南瓜蒟蒻扣Flip-Over Pumpkin Konjac 89
- 蝦仁鍋巴Konjac Shrimp over Burnt Rice91
- 蒟蒻燴福球Konjac Tofu Balls with Bok Choy93
- 山藥蒟蒻海棠煮Chinese Yam Konjac with Loofah and Day Lily95
- 蒟蒻麵疙瘩Konjac Noodle Pieces with Veggies97
- 南瓜蒟蒻麵Konjac Noodles with Pumpkin Sauce99
- 青椒炸醬麵Konjac Noodles with Green Pepper in Bean Sauce101
- 茄汁蝴蝶麵Konjac Farelle in Tomato Sauce103
- 味噌蒟蒻飯Konjac Rice with Miso105
- 蒟蒻養生湯Konjac Body Supplement Soup107

# 《蒟蒻纖瘦健康吃》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)