

# 《健康蔬菜湯》

## 图书基本信息

书名：《健康蔬菜湯》

13位ISBN编号：9789866199264

10位ISBN编号：9866199266

出版社：邦聯

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)

# 《健康蔬菜湯》

## 內容概要

無油．低脂．不發胖美麗．防癌．強免疫簡單．省時．超方便 纖瘦蔬菜湯 >> 破解身材窈窕密碼，終結肥胖因子！ 美麗蔬菜湯 >> 解讀肌膚美麗密碼，擊退惱人皮膚問題！ 排毒蔬菜湯 >> 揭開身體健康密碼，揪出老化致癌元兇！ 蔬菜含有人體不可或缺的維生素、礦物質，有利於體內的酸鹼平衡。吃蔬菜不僅能讓你元氣滿滿，也能變得更加美麗。 現代人普遍外食機率高、入廚機會少，往往是因為不方便、沒時間。為了讓你輕鬆方便又不花太多時間就能照顧身體，本書在設計食譜的時候，便善用電鍋優點，不破壞蔬菜的營養，運用聰明的方法、抓準入鍋時間，將大眾以為不適合使用電鍋長時間燉煮的綠葉蔬菜融入其中。並且強調『一指烹調』、『無油煙』，讓你不再畏懼進廚房，只要用電鍋就能輕鬆調理完成，並教你如何燉燒杯來煮蔬菜湯，上班族也能將健康帶著走。

在蔬菜湯方的設計上，則以健康低熱量為主軸，輔以中醫五行，結合蔬菜五色，增強人體五臟，達到全面的照顧，並從營養學的角度說明各種蔬菜的營養成分與益處。讓你不會吃進過多的油脂和熱量，既吃得飽又吃不胖，實在是維持身材的最佳法寶。 所以，今天就來碗蔬菜湯吧！

# 《健康蔬菜湯》

## 編輯推薦

陳富春 證照：中餐烹調乙級技術士證照、烘焙丙級技術士證照 經歷：中華餐飲交流協會  
中餐教師 / 法鼓山中壢辦事處素食烹飪班教師 / 大愛電視台素食烹飪節目示範教學 獲獎事蹟  
：2000年台北國際美食展烹飪比賽團體組亞軍、中央日報元氣辦桌賽團體組第三名 著作：上班族健康燉補、小朋友健康成長藥膳、漢方學生藥膳、素食健康補(邦聯文化出版)

# 《健康蔬菜湯》

## 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)