

《两个素食者的创意厨房2》

图书基本信息

书名：《两个素食者的创意厨房2》

13位ISBN编号：9787534138232

10位ISBN编号：753413823X

出版时间：2010年05月

出版社：浙江科学技术出版社

作者：笨鸟,土豆泥

页数：216 页

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

《两个素食者的创意厨房2》

内容概要

1. 网上最流行、最丰富的素食菜谱，不生病的美味素食。
2. 继续跟笨鸟学做菜，第一次跟笨鸟学种菜。笨鸟独家披露15篇有机蔬菜种植心得。
3. 180道四季素食菜谱，不使用肉、蛋、葱、蒜、味精、鸡精、酒，依然能做出美味佳肴。
4. 《两个素食者的创意厨房》获第二届新浪博客大赛生活类金奖，博客点击率4000000!

《两个素食者的创意厨房2》

作者简介

笨鸟和土豆泥，一个在北京，一个在成都，她们都是朝九晚五的普通工薪族。两个因素食而相识的网友因有着共同的兴趣和愿望，联手在网络上成功打造了素食厨房博客，把自家厨房以照片和文字的形式搬到了网络这个虚拟世界里。两人希望通过这种方式让更多的人了解素食，尝试素食。在生活中虽然相隔千里，在网络上却能够近在咫尺。如今的素食厨房博客已成为素友和准素友们交流素食心得的乐园。

笨鸟和土豆泥，一个在北京，一个在成都，她们都是朝九晚五的普通工薪族。两个因素食而相识的网友因有着共同的兴趣和愿望，联手在网络上成功打造了素食厨房博客，把自家厨房以照片和文字的形式搬到了网络这个虚拟世界里。两人希望通过这种方式让更多的人了解素食，尝试素食。在生活中虽然相隔千里，在网络上却能够近在咫尺。如今的素食厨房博客已成为素友和准素友们交流素食心得的乐园。

《两个素食者的创意厨房2》

书籍目录

春 家常素菜 春笋炒豌豆 豆瓣香椿 豆泥海苔卷 豆皮苦菊苗手卷 剁椒砂锅莴笋 番茄圆白菜 番茄蘸酱 腐乳汁炖土豆 减肥魔芋冻 凉拌芥兰荸荠 麻酱菠菜(附自制芝麻酱) 荸荠荷兰豆 木耳豌豆 荞麦苗甜椒沙拉 青白双笋 青菜豆花 鲜榨菜拌海带 清蒸海带卷 四喜烤麸 香椿豆腐 红烧小萝卜 油泼辣子 滋润汤水 白玉菇春笋汤 板栗玉米糖水 凤尾竹荪汤 桑葚酵素果汁 香菇春笋汤 鱼腥草红枣茶 养人五谷 椒盐发面火烧 菌菇刀削面 麻酱花卷 荠菜团子 荠菜馄饨 香椿饭团 香椿冷面 雪菜蚕豆馅馄饨 休闲零食 拌饭芝麻海苔 桂花荸荠夏 家常素菜 豆豉尖椒苦瓜 懒人版虎皮尖椒 黄瓜炒花菇 坚果仁烧茄子 咖喱南瓜 烤麸炒黄瓜 烤麸小油菜 凉拌烤麸蕨根粉条 老干妈拌豆腐皮 凉拌苦瓜 凉拌土豆丝 西芹芦笋芒果 麻酱冬瓜 炆拌黄瓜条 茄子烧魔芋 松仁豆腐 松仁莴笋 酸辣长豆角 五彩有机大拌菜 香辣炒南瓜 冰镇苦瓜 滋润汤水 便利柠檬冰 醇香大麦茶 烤麸丝瓜汤 香甜玉米汁 薏米杏仁露 养人五谷 红豆薏米粥 莲藕莲子绿豆汤 藕丝绿豆薏米粥 青辣椒凉面 三合油凉面 双茄拌面 西葫芦烩年糕 紫米花生小粽 香菇黑豆咸粽 茴香素水饺 芝麻酱凉面 荞麦扒糕 西葫芦菜卷 休闲零食 芒果冰棍 桑葚果肉冰棍 乌梅冰棍秋 家常素菜 酸梅藕片 糖醋嫩姜片 醋熘嫩姜红薯丝 辣椒炒藕丁 荷兰豆炒藕片 红豆沙藕夹 酱烧甘露 烤麸炒尖椒 麻仁南瓜干丝 彩椒炒豆芽 酸辣甘露 甜辣萝卜干 腰果炒甘露 黑豆炒菜心 清炒佛手瓜 五香干丁 滋润汤水 什锦蔬菜汤 百合雪梨银耳汤 芸豆南瓜汤 莲藕山药汤 折耳根炖莲藕 养人五谷 番茄豆酱面 椒盐盘丝卷 芝麻酱糖饼 三黄煎饼 糖三角 改良版贴饼子 两碗紫米粥 香菇油菜素包 四美拌饭 休闲零食 红薯干 红豆山药泥冬 家常素菜 醋熘白菜 豆豉辣椒蒸芋头 豆豉尖椒土豆片 干豆角炖红蘑 家常烧豆腐 辣腐乳汁烧黄豆 木耳山药炒青椒 冬笋烧黄豆 香菇炖花生袖珍苜蓿芽手卷 茶香豆腐干 冬瓜盅 黄豆烧海带 简易豆腐脑 酱拌土豆 椒油炆芹菜 咖喱土豆 剁椒木耳豆腐 麻辣萝卜丝 什锦素火锅 滋润汤水 核桃露 红枣银耳羹 黄芪大枣汤 精制杏仁茶 雪莲果甜玉米汤 养人五谷 过桥米线 黑米黑豆浆 红枣棒楂粥 栗香红豆饭 糯米枣泥年糕 山药紫米饭 什锦香菜水饺 紫米汤圆 烤麸盖饭 圆白菜炒饼 休闲零食 松子棒棒糖 桂花芸豆凉糕我的半有机生活 家常素菜 红豆南瓜盅 酸甜樱桃萝卜 果汁瓜条 雪梨黄瓜丝 茴香拌黄豆 酱油炒黄瓜 辣炒飞碟西葫芦 凉拌茼蒿 麻酱茄泥 纳豆蔬菜沙拉 纳豆辣酱 生拌茄子 香菇油菜豆腐 枣泥姜丝苦瓜 五彩萝卜丁 滋润汤水 鲜红薯叶花生汤 南瓜玉米花生汤 紫背天葵大枣汤 养人五谷 扁豆焖面 开花馒头 红枣夹饼 麻香南瓜包 茄子馅包子 油菜泡饭 随心所欲吃薄荷 薄荷茶 薄荷冰莲子 薄荷柠檬苏打汽水 薄荷冰粥 薄荷饼笨鸟学种菜 笨鸟学种菜(一): 我的未来不是梦 笨鸟学种菜(二): 有苗也愁长 笨鸟学种菜(三): 不经历风雨怎能见彩虹 笨鸟学种菜(四): 庄稼一枝花,全靠肥当家 笨鸟学种菜(五): 我家有菜初长成 笨鸟学种菜(六): 给我一个小小的家,蜗牛的家 笨鸟学种菜(七): 幸福像花儿一样 笨鸟学种菜(八): 熟能生巧,渐入佳境 笨鸟学种菜(九): 黄瓜兄弟叫顺溜 笨鸟学种菜(十): 挑战不可能完成的任务 笨鸟学种菜(十一): 初秋的果实 笨鸟学种菜(十二): 番茄开花,辣椒红了 笨鸟学种菜(十三): 秋播开始,肥猫安家 笨鸟学种菜(十四): 菜园搬家,肥虫惊魂 笨鸟学种菜(十五): 省心不过油麦菜,给点阳光就灿烂

章节摘录

插图：五香干丁 这是我家经常吃的一道家常小菜，因为用到了五种材料，所以就把它叫做五香干丁吧。原料虽然非常普通，但搭配在一起的味道层次丰富，非常香，很适合带便当。原料：花生米、土豆、胡萝卜、黄瓜、豆腐干、油、盐做法：1.土豆、胡萝卜去皮切丁；黄瓜和豆腐干也切成丁。2.炒锅烧热，倒油，不用等油热即下花生米翻炒，等听到“啪啪”声、闻到香味立即起锅，把花生米捞出。（手要快哦，别炸糊了。）3.用锅里剩下的油炒胡萝卜、土豆和豆腐干，快熟的时候下黄瓜丁，放盐和一点点生抽，最后拌入已炒熟的花生米出锅。桂花芸豆凉糕 介绍个小零食，吃着玩吧。照片中白色的糕是用大白芸豆做的，红色的是用红小豆和红枣做的，红小豆没有去皮，所以看起来比芸豆糕粗糙。原料：大白芸豆、琼脂 蜂蜜、桂花做法：1. 大白芸豆提前用清水浸泡12小时，换水煮1小时左右，剥去豆皮。2. 加一点煮豆的水，用搅拌机打成豆糊。3. 琼脂用清水泡发。4. 豆糊放小锅里，小火煮开，加入泡好的琼脂，边煮边搅拌，至琼脂全部溶化。5. 将煮好的豆糊倒入碗里，常温下几小时后即可凝固成块。6. 把干桂花泡入蜂蜜中，腌一会儿，使之入味。7. 把凝固好的芸豆糕切块，浇上桂花蜜即可食用。红豆薏米粥 小时候因为皮肤过敏喝过不少中药，其中就有薏米，所以知道薏米有利水化湿的功效，皮肤不好的人应该多喝薏米煮的粥。还有就是身体水肿的人也要多吃些薏米，当然一般人还不至于严重到水肿的程度，可能有时候会感觉到某些部位发胀。比如我会感觉手指上的戒指摘不下来，好像手指变粗了。其实不是因为长胖了，而是身体里的水分运化不畅。每当这个时候我就知道该喝薏米粥了。单纯用薏米煮出的粥滋味寡淡，难以下咽，我一般都是煮十谷粥的时候才加一些薏米。前两天在楼下的粥店喝了他们新推出的红豆薏米粥，这个搭配太棒了，不但薏米祛湿，红小豆本身也是利水的，功效更强劲。除了好喝之外，还能补血养颜，建议大家都来做来试试。原料：红小豆、薏米、大米、红糖做法：1. 红小豆用清水浸泡8小时，薏米浸泡3小时左右。2. 泡豆和泡米的水倒掉，换干净的水，将红小豆、薏米和米一起煮烂即可。开锅后大概需要煮40分钟，最后加入红糖。凤尾竹荪汤 竹荪也叫做竹笙，是和竹子长在一起的菌类。泡发以后白白的，沙沙的。凤尾是莴笋叶的另一个名字，两个风马牛不相及的东西放在一起煮汤却出乎意料的好看好喝。莴笋叶平时大多是弃之不用的，用来做汤也算是废物利用了。原料：竹荪、莴笋叶、木耳、姜、油、盐、胡椒粉、香油做法：1. 竹荪和木耳分别用凉水泡发；莴笋叶摘洗干净；姜切成丝。2. 用一点油把姜丝炒香，加开水煮沸，放入竹荪和木耳，最后放莴笋叶，加盐、胡椒粉、香油调味。香椿饭团 春夏秋冬，四季一个轮转就是一年。又到了吃香椿的季节，香椿的地位大概和臭豆腐差不多，只需一点点就能散发出强烈的气味，爱者极爱，憎者极憎。在香椿的做法上，越简单越能保留其本色的味道，简单到直接用香椿拌饭，一点点盐调味，味道就很美了。外出春游踏青时，带上几个香椿饭团做便当，不也是个很好的选择吗？感受春天的味道，就这么简单。原料：大米、香椿、盐做法：1. 选用黏度大的优质大米煮成米饭，如果米的黏度不够，可在煮饭时加入适量糯米。香椿洗净，用开水烫至变绿，捞出过凉水，细细地切碎。2. 等米饭晾至不烫手的时候，拌入香椿碎和盐，戴上一次性手套或在手上套个保鲜袋，捏成饭团子即可。做好的饭团如果不马上吃，要用保鲜膜包紧防止变干变硬。笨鸟学种菜（七）：幸福像花儿一样 对于没种过菜的业余选手来说，种菜真是一件充满新奇与乐趣的事。把一颗小小的种子埋进土里，看着它们生根发芽，慢慢长大，每天都能体验并享受着生命与自然的神奇。大自然中的每一朵花都是美丽的，菜花也是如此，我的小菜地终于迎来了幸福绽放的时刻。豌豆是最早开花的，白白嫩嫩，一点不张扬地在角落里静静地开着。辣椒开的也是白花，开了不少，丰收在望。就连刚一个月大，才15厘米高的彩椒苗都结了花蕾。最让人兴奋的是黄瓜，开着娇娇嫩嫩的小黄花。最近天天下雨，黄瓜生长迅速，一夜之间忽啦啦开了几十朵。我在花堆里找了半天，可惜都是雄花，一朵雌花也没有。在给黄瓜绑蔓理须的时候，不经意间在靠近蔓尖的叶子底下发现了两朵雌花骨朵，其中的一朵雌花第二天就开了。我知道雌花必须要经过授粉，否则小黄瓜长不大。这里没有蜜蜂，我就当小蜜蜂吧。拿来早就准备好的小毛笔，在雄花蕊上刷几下，再到雌花蕊上刷几下，我喜刷刷，喜刷刷。然而，人生不如意事常八九，事情的发展总是这么充满戏剧性。正当我乐不可支的时候，突然咔嚓一声，用力过猛，黄瓜头碰断啦，我的第一个小黄瓜就这样牺牲了。呜呜呜，我就是江湖上传说的辣手摧花……没关系，我拍拍身上的灰尘，振作疲惫的精神，一个黄瓜倒下去，会有更多的黄瓜站起来。最近的猫鼠大战我是节节败退，就在一次强行摸了猫头之后，被它锋利的爪子扫到了手指。我老公说：“要喂猫就好好喂，别老想占人家便宜，等以后你汪汪叫的时候你就明白了。”哈哈，他是怕我被猫抓了染上狂犬病。好吧，我再也不招惹它了。笨鸟学种菜（九）：黄瓜兄弟叫顺溜 我的种菜之路走得是一帆

《两个素食者的创意厨房2》

风顺，让我以为种菜不过如此，很容易嘛。没想到我高兴得太早了，之前最省心的黄瓜一进入青春期就开始叛逆起来，叶子从根部开始逐渐发黄枯萎，遏制不住地迅速向上发展，眼看就没剩几片好叶子了。变黄的叶子轻轻一弹就飞起一片白花花的粉状物，不知是霉粉病还是病虫害。按照有机农耕专家鲍先生的理论，植物遭遇病虫害是因为营养不良。我想起洗碗用的有机茶籽粉，可以杀菌防虫，没有毒害，没有化学残留，甚至可以当肥料。我摘掉染病发黄的叶片，把茶籽粉稀释溶液喷洒在没有变黄的健康叶片和新长出的叶片上，把叶子保护起来，同时在植株根部追施有机肥增加营养。您要问施的是什么有机肥？有一个小谜题说来让你猜：什么东西含氮丰富，取之不尽，用之不竭，使用方便，成本为零？嘿嘿，自己悟吧，如此这般一段时间之后效果还是有的。叶子的问题总算是解决了，新的问题又来了，结出的黄瓜个个长得七扭八歪，奇形怪状，可能是因为叶片受损，营养输送不均衡所致。盼星星，盼月亮，终于盼来了一个长得顺溜点的黄瓜，然而乐极生悲的事情再次发生了。拍完照片的第二天，正当我兴冲冲地去看顺溜兄弟长大了多少的时候，突然发现了异常情况，黄瓜下部多出几道深深的刻痕，可怜顺溜兄弟就这么破相了。罪魁祸首就是常在我家窗前蹲点的家伙，它还干了不止一次。就在某次正伸爪子挠黄瓜的时候被我抓了个现行，气得我真想逮住它胖揍一顿。看它那傻样，估计就算挨了揍它都不会明白是为了什么，算了吧，何况要真是一对一地单打独斗，那谁揍谁还不一定呢。

《两个素食者的创意厨房2》

编辑推荐

1. 网上最流行、最丰富的素食菜谱，不生病的美味素食。2. 继续跟笨鸟学做菜，第一次跟笨鸟学种菜。笨鸟独家披露15篇有机蔬菜种植心得。3. 180道四季素食菜谱，不使用肉、蛋、葱、蒜、味精、鸡精、酒，依然能做出美味佳肴。4. 《两个素食者的创意厨房》获第二届新浪博客大赛生活类金奖，博客点击率4000000!

《两个素食者的创意厨房2》

精彩短评

- 1、喜欢笨鸟与土豆泥的博客
也喜欢他们的书
- 2、很不错的素食书~~~~
- 3、我是素食的受益者，希望你来了解素食！
- 4、还行吧！自己吃也要精致点，造型点。
- 5、这本书我非常喜欢，又简单又好看的食谱
- 6、缓慢实践中。
- 7、最近开始素食，对我很有帮助
- 8、仍旧不失为一本言之有物的厨房书，很日常，很实用。里面最棒的是便利柠檬冰的做法，真的很妙啊。
- 9、简单易学好操作
- 10、展示素食之美，不用贬低其它食材吧
- 11、为最后的种植有机蔬菜部分加一星。南北做菜习惯差异很大，书中更偏北方菜式，喜加酱油酱料等，我还是比较爱清淡的。亮点在一些养生的杏仁薏米水之类，可以试试看。
- 12、很清淡的菜谱。有些我想我不会做吧。恐自己这样的淡口也不喜欢吃。
- 13、实用操作性很强，都是我们日常可以买的食材，做法也都很简单
- 14、内容很符合我用，因为我吃全素，很多材料是不拿来做菜的。通常书店看到的素食书，里面还有好些食材，比如五荤、蛋、奶，是我不能吃的。这本书相对好了许多，而且是生活中的年轻人们自己琢磨出来的菜品，比较亲切、实用。另外，还很喜欢这本书图文结合的排版和舒服的纸质！《两个素食者的创意厨房》1、2，我是一起买的，呵呵，想整点新花样时就跑来翻翻啦啦！

嘿嘿，还有教种菜的哦！

- 15、延续了第一本的风格，这一本里面的菜貌似更美味，更和我胃口，嘿嘿。后面增加了如何在阳台种菜的内容，挺实用的哦~！
- 16、没有1好
- 17、图文并茂 家常菜操作简单 素食使我们更健康
- 18、大部分时间是因为不愿意把肉从冰箱里拿出来还需要继续等待化的时间。
- 19、是笨鸟、土豆泥的粉丝。。。

菜谱很实用，创新也很多

- 20、家常+快手
- 21、热爱素食也热爱生活，作者是幸运的
- 22、把英语书扔了给漂亮碗碟挪地方！哈哈哈哈！最近我和作者一样，每款只买一只了。
- 23、简单实用，附有作者自己种菜的日志和素食者们的体验，很生活化，也很适合刚开始尝试素食的朋友。
- 24、超级想要立刻看到的书~
- 25、很有爱的一本素食者菜谱~菜的总类相当丰富~都是简单易学又健康的
- 26、肉这么差，素食是趋势啊~
- 27、不错。继续看。
- 28、书籍非常棒，内容无论从纸张及排版彩图，看起来很舒服，食材在菜市场都可见到，做饭简单易学，关键试了几道菜式后，家人换了口味赞不绝口，原来没五辛也可做出如此佳肴，书中内容涵盖量也很广，尤其还有种菜小妙招，在家即可完成，简单易学呀！大赞！！
- 29、正版好书！自己动手做素食者必备。书中的菜好看，好吃，好做！家常性强，原创性强，贴近生活，健康，丰富，亲切。不像一些素食菜谱里的，到处都有“素肉”和“味精”等的影子。非常对俺的胃口！

《两个素食者的创意厨房2》

第二本书里，看得出，两个素食者的厨艺又有提高了呢。呵呵。

30、学会了很多好的素食菜肴

31、很厉害,看完学会了很多纯素菜的做法.特别是看了最后笨鸟教你学种菜,感到很多事我们也能力所能及,只要有心

32、2010.9.7购于当当20.6

33、素食者的天堂

34、这俩人的智慧不开一个素食餐厅可惜了~

35、不仅在教做菜，最后还附上了种菜记，很精彩的文章，看后让人心生愉悦，让人向往田园，更再一次让我动了回归田园的心。我决定了，我也要种菜，在窗台的花盆里种，噢，老天保佑我能种活豆角和小葫芦！

36、很实用，食材都可以买得到，操作也简单，已经照着做了几样都很美味，得到家人好评

37、不是华丽得版式，但却是温馨的生活过影，细细品味其中的味道 才知道素食也可以如此美妙

38、很实用的一本书,倡导健康生活,我也开始吃素了,早上喝果汁,感觉很好,瘦了十几斤,感觉很清爽,心态也平和了很多,很值得看的一本书,建议和1一起买更好,支持作者,感谢笨鸟!

39、挺合适自己的口味的，而且素食很健康也很合适养生

40、就这样，我遇到了目前我最喜欢的素食菜谱书。简直恨不得马上和她们做朋友。

41、厨房和厨房2都买了，很好用的书，不知道吃什么的时候就翻一翻。菜谱很简单实用，适合过小日子的年轻人。不喜欢做大鱼大肉的一定要看看这本啊。

42、买了好久，但是到了前两天才从朋友手中拿到，第二天就实践了两个菜，味道不错不说，主要是超级简单，用材都是很家常的东西，不用那么兴师动众的。吃素了以后，因为不会做菜，一直都是瞎吃，现在这本书已经被我供在厨房，解决了我吃素无菜吃的烦恼了，耶！！

43、吃素或不吃素的人都适用 特别对于素食者 做菜本来就有局限 但这本书中有很多大众化的家常菜 素食也可以多姿多彩啊！一直放在饭桌上 买菜之前翻翻 找点灵感 哈哈！

44、两本都买了，期待我更丰富的素食餐桌~

45、好吃，还附有种菜方法，哈哈，我也有点想种菜了

46、很精致的素食书

47、较之第一本稍差一点，但也非常喜欢，主要书里介绍的食品都是绿色健康的，比较赞赏的是用自己中的蔬菜食材来制作美食，成就感十足。

48、这本书为我提供了很多灵感，操作简单，再也不用担心素食的爸爸营养不全面了~

49、出新了

50、很多家常素食做法。

51、想当素食者的杂食动物飘过，喜欢那种感觉。

52、我是吃肉的

53、素食现在越来越时尚和健康！

这是一本很好的书，给大家提供了更多的素食菜谱。

细细品读，文情并茂，图片清新，老幼皆宜。

54、看了1，已经爱上了素食。每天的餐桌菜肴都让老公觉得自己是兔子，哈哈，不过现在他也爱上了素食，2增加的菜谱让我们的素食餐桌又丰富了，大爱！

55、很有创意的素食菜谱，材料都是超市常见的，依旧图文并茂，还有贴心的厨房小窍门和教怎么在窗台阳台小空间种菜的，值得收藏和研究的创意菜谱，好吃又好玩，大受启发，强烈推荐~

56、跟第一本形式差不多，素食更多新花样~~

57、看得时候很快乐

58、读完后对下厨这事跃跃欲试，素食其实比肉食在烹饪上更有无限可能性

59、作为一个肉食主义者，这一本书让我觉得也是可以尝试素食的生活。其实自己而言，属于一贯清淡口味的类型，觉得素食就应该原本的味道，不应该怎么加工。开始上班了，能自己给自己做点吃的，其实是一件快乐的事情，学习了很多做菜的方法。感觉第一本的性价比高于第二本，可能是因为先看的是第一本的缘故，两本略微重叠吧。让人爱上生活。2013.10

60、内空朴实，照片真实，不做假美化。素食让我受益匪浅。无论是健康，还是性格都转变很大。

61、才看了几篇，但已经获益不少，两位作者确实很用心在开发素食厨房，很感谢他们，让爱吃素的

《两个素食者的创意厨房2》

人们大饱口福。

62、11.11.26 由素食吃出营养健康，我的单一饮食由此展开，虽然不知道效果如何，但至少勇于尝试，今天还做了甘蔗板栗玉米糖水，味道甚是不错，努力成为素食主义者，健康最重要。

63、两个素食者的创意厨房2(网上最流行的好好好)

64、不管是素食食谱，还是种菜的经历，真心感觉很萌。食谱虽然都是一些素食，但是完全不会感觉单调，且看完后面种菜的部分，很容易产生了想要搞一下阳台菜园的冲动，很有感染力。

65、没事翻翻看，改善口味，素食更健康

66、书很好，笨鸟幽默，菜式有创意，希望再看到创意厨房3，你一直写下去我就一直买，

67、书很精美，每道菜的照片都很漂亮，看着很有食欲，让人跃跃欲试。文字写的轻松幽默，步骤讲得很详细。菜品很多。书的最后部分竟然有一只流浪猫参与其中，很可爱，很好笑。看着心情很放松，很愉悦。很少看别人的博客，这一本确实不错。

68、光看图片就很有食欲，虽然都是素食，但是每道菜都很想尝试，很好的饮食书。

69、真的很惊喜，不是单单乏味的菜谱，加上有机种菜那部分还有分季节各种好评点赞，第三本你们将会有什么花样呢亲爱的笨鸟土豆泥~~~

70、很偶然发现这两个人的 然后就买了这本

看过觉得 两个素食者的创意厨房2比1好 推荐

71、从2007年起关注到作者的素食菜谱和新浪博客，买过一本书后，慢慢改变了饮食结构，几乎戒掉了肉食和奶制品的食材，身体受益啦，待人待物的态度也从容许多，不仅从健康更是从思想上影响我很深的。

72、不合我胃口==

73、第二本纯粹是看第一本卖的好，攒出来赚钱的，唯一可看的是他们的种菜经验

74、很实用的一本素食方面的书。

75、这本书不错，菜谱的原料都是常见的，步骤也很简单，省时省力，适合上班族下班回家后当晚餐来做，正好晚餐吃素，也有利于身体健康。

菜的品种也很丰富，看完这本书后有种“原来这种菜还可以这样做啊！”的感觉，很有启发。

76、内容重点不明，我想买一本菜谱却买到了日记加养生

77、为素食找到正确的方向了，还有一些是没有尝试做过的，可以试一下，也可以为带着孩子一起做，很好的书。

78、非常好的一套书，以图文并茂的形式展现的素食的诱人之处，让我更加坚定了吃素的心理啦！而且每道菜的用料简单，做法简单，图片看上去好好吃，口水.....

79、学习一下素菜有什么变化

80、内容很不错，只是纸张比较厚，印刷看起来的效果比网站及作者博客中推荐的图片效果差一点，不过已经很好了。很精彩，很有一种下厨的冲动，坚持素食，活出健康~！

81、第一本也买了，的确不错。我刚素食8个月，有本书作伴开心又安心。

82、有创意,学习了.素食新生活.

83、按季节分类菜单 书本的印制和组织文字图片的形式都很喜欢 让厨房的素食变得很有意思~

84、网址：<http://www.sushenghuo.net>

素生活 淘宝店 试营业了！致力于为广大素食主义者提供天然、平价、优质的素食产品。

素生活—让吃素变得更美好！

85、第一次在当当网上买书,也是第一次看有关素食方面的书,感觉物有所值。本书的纸张、及每一道菜都让人耳目一新，让我爱不释手，很是喜欢。吃饭不光是身体需要，也要吃出一种愉快的心情。

86、图片也好，注释也不错，嘿嘿；关键是，他们烧的菜看起来很诱人~

87、实用的参考书，就是时间成本太高。

88、看的我口水直流，心中反复纠结到底要不要尝试这种素食生活，我可真是无肉不欢的馋虫啊。。。

89、也许是因为本身就是从博客上摘录下来的文章，所以很吸引人。每次循着书中的步骤，做出自己喜欢的蔬菜时，那种自豪感油然而生。也真是多次的成功，让我对做菜越来越喜欢。现在也经常到博客上寻找类似的博文看，那种融合生活经验的，真实的，有可操作性的菜肴真的非常的令人感叹

《两个素食者的创意厨房2》

- 90、第二本有很大的篇幅不是烹饪，是我惯性思维吗？总觉得无论是书还是电影，第二部总是没有第一部纯粹。
- 91、对素食者来说是一个福音，不用为了做菜而伤脑筋咯
- 92、觉得比1更有计划了
- 93、喜欢书中清新、轻松的感觉特别是后面种菜的那一部分。另外菜品搭配也不错，已经试着自己做了几个，特别适合初学烹饪的人。最后素食至少是大部分素食对人的身体真的很有好处，实践中。
- 94、之前去吃饭的地方看到第一本，摸索到他们的博客，发现有第二本书还免费送，但我错过了……但这本书做的东西真的都是素食，很健康，也不太难，我已经做过几个了~结合了作者的亲身实践~所以花钱也把第二本带回家~
- 95、自己发的豆芽长到肥肥的样子，顿时超开心
- 96、还是素食绿色健康
- 97、知道她们的博客，才结缘了这两本食谱，太好了
相当睡前读物来着，可是总是不能如愿早睡，因为内容太好了，越看越精神了！！
呵呵，谢谢两位作者的良苦用心，素食者感谢你们的付出，我会一直支持你们！！
- 98、准备试一下
- 99、不如第一本好看，但是我个人觉得素食就是一种生活
- 100、吃素也能红红火火
- 101、比原来想象的素食多了很多烧法，还是挺实用的

《两个素食者的创意厨房2》

章节试读

1、《两个素食者的创意厨房2》的笔记-第1页

求评价 看过的人来说下和第一本比较贝。 推荐的多就买下><

《两个素食者的创意厨房2》

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