

# 《好吃宴客健康素》

## 图书基本信息

书名：《好吃宴客健康素》

13位ISBN编号：9787501178070

10位ISBN编号：7501178070

出版时间：2007-1

出版社：新华

作者：林美慧

页数：111

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)

# 《好吃宴客健康素》

## 内容概要

在家请客，是很多人觉得麻烦的事，第一，要想菜色；第二，要大肆采买一番；第三，要花长时间在厨房烹煮，搞的整间乱七八糟、油腻腻又全身油味。这三大理由就足够让许多人宁愿花多一点钱到外面办桌，也不愿自己在家里烹煮请客。在我教学这数十年来，教过许多的学生，也遇过学生有许多的问题，碰过最多的就是“要如何在家办桌请客？”学生常提到“老师，办桌，我不会耶！”、“请客要煮很多菜，我又不会很多菜色，而且好像很麻烦，很累人耶！”、“老师，采买东西、设计菜色，很繁杂呢！”，这许多的问题似乎都一直重复出现在不同批的学生身上。看起来，“请客人”还真的好像很麻烦、很累人呢！不然，怎么这么多年来，我都经常遇到学生提问这个问题呢？也就因为这样，在我出版的许多食谱里，我也专为宴客设计了一些主题，不过，那些大都是以荤食为主，没有真正为了素食的宴客菜设计成一本书。这次有了这个机会，让我为吃素的朋友尽点心力，也让吃腻了荤食的朋友，有变换口味的机会。

其实，不论是荤食或是素食，请客最重要就是心意，第一要有心意，其他一切都不成问题了。大家想想，三五好友小聚，全家团圆围炉，这是多么愉快的人间享乐啊！这么愉快的时光，当您在为菜色的设计、请客时的准备烦恼时，都会在客人的喜悦表情下完全忘却呢！为了让大家对在家办桌表现充分的信心，在这里，我提供了50道适合宴客的美味佳肴，包括了冷盘、菜肴、汤品及点心，可说是应有尽有，而且在食谱里，我还详细的记录上几人份及烹调时间，让大家在事前准备时，能有确实的资讯及掌握。另外，对于请客时该注意的大小事项，例如菜单的设定、采买的技巧、烹煮的诀窍等等，您想要知道的请客细节，我都尽量为大家想到，主要就是希望能够让大家跟我一同分享办桌请客的愉悦心情，这种感受，真的，只要亲自下厨才能体会的。

这样一本贴心的食谱，我相信您会喜欢，因为我的用心，大家一定能感觉到。相信我，从这本书里您会找到您需要的。请客将不再让大家烦恼，而是让您高兴愉快的用美食与大家一同分享快乐！

# 《好吃宴客健康素》

## 作者简介

林美慧，著名美食料理专家，代表作《简易家常寿司》、《一根鸡腿》、《5分钟低卡小菜》、《一个人吃素》等。

# 《好吃宴客健康素》

## 书籍目录

序言——轻松快乐来办桌请客基本守则厨房基本配备的准备基本调味料的准备食材挑选的基本原则如何处理及保存食材轻松从容请人客宴客前的准备材料的采买技巧准备动手请客请客需要好气氛五福拼盘——素香肠菜肴 麻辣豆鱼 香卤百页豆腐 咖哩大头菜 糖酥核桃 全家福 东坡素肉 素烩牛蒡火腿卷 虎皮素虾球 什菜粉丝煲 脆炒素鸡肫 锅巴虾仁 三杯小卷 烤香椿素方 香酥秋葵 豆包苞麻卷 无锡脆鳝 猴菇扒菜心 照烧山药 素肉干 素烧鹅 素鲍西生菜 素虾松 素肉排 糖醋素排骨 石菇献瑞 素烩腰花 翠玉菇莼 素鳗鱼 玉子芦笋 焗什蔬 吉士蔬菜蛋卷汤品 素鱼翅羹 如意冬瓜盅 山药红圆汤 蘑菇一品汤 团圆火锅 罗宋汤 乡下浓汤点心 雪菜炒年糕 南风炒米粉 四色烧卖 红曲桂圆米糕 八宝芋泥 四喜甜汤 枣混锅饼 马蹄条 豌豆黄 山药西米露 西米焗布丁 宴客菜单怎么配?

# 《好吃宴客健康素》

章节摘录

插图

# 《好吃宴客健康素》

## 媒体关注与评论

书评请客是件高兴的事从容面对很简单。熟读本书的内容，令你马上掌握50道菜肴的烹饪技巧，以及宴客菜单拟订的基本概念，让你轻松办桌大餐，与亲朋好友共同分享！

# 《好吃宴客健康素》

## 精彩短评

- 1、还不错，一直没时间来评价，书很好，是正版
- 2、买时没看清标题，全是素的。不过5元购到，全大彩图，还算划算哦！
- 3、有些菜都不认识 有点深奥
- 4、这本书真的很不错，看了还想看。推荐大家看看
- 5、很好,还没仔细看,正版的说
- 6、图片和讲解到位，一目了然，很好。最主要是便宜。
- 7、印刷很精致，很好
- 8、好吃宴客健康素,这书告诉你怎么样吃得健康.
- 9、内容还可以，就是书出版太早了，有些名词也都改了，很对不上
- 10、东西很好啊，买书一直在当当买的，每次都很满意。加油
- 11、¥14.50(50折) 减¥6.10 1 ¥8.40
- 12、菜品内容丰富，图文并茂，易于学习。但是油炸的菜太多。
- 13、印刷精美，实用性强。
- 14、在当当上买书，是乐趣。
- 15、性价比高哦
- 16、实用的一本书，努力学习中，希望有人喜欢上我的菜。
- 17、书的印刷质量很好，可是里面的菜不是我喜欢的，都是素菜。
- 18、很不错的一本书，学习当中。
- 19、不是很好做，也不是很好吃的样子，随便翻翻吧
- 20、素菜的做法也知道一些，只是没有书里面讲的那么讲究。有了这本书，以后做素菜，花样就更多了
- 21、很喜欢美食类的书
- 22、做法讲解的还行，看着有食欲啊！
- 23、不同于我有的菜谱，口味感觉有些怪。看来餐饮文化博大精深。每个人都有自己不同的理解。
- 24、很喜欢，健康菜
- 25、有空就能照瓢画葫芦了,几个好菜轻轻松松就搞定了,成就感十足
- 26、吃货用书，还可以，就是400客服服务太差
- 27、有些不好做，麻烦，但书还好，比较值
- 28、我买回来都还没有看，同事就拿了看了，应该很好吧！
- 29、给老婆买的，我有好口福了，呵呵
- 30、书不错，值得购买，推荐。
- 31、买来是为了在平时能得以学习，但发现内容有点复杂，不适合本人。送给别人了
- 32、没想到竟然全是素菜，不过，做一桌素菜，也挺有趣
- 33、书可作为一般性参考，彩图大篇幅但菜式较少
- 34、不错，但有点误会，以为是健康菜，原来是健康素啊
- 35、不是非得把那些素菜做成假肉类才算美味丰盛，只有小孩才在意形式。
- 36、全彩铜纸的。图片也好，如果有更详细的步骤图就更好了。
- 37、印刷挺精美的，图文并茂
- 38、太笨了，不会弄啊，怎么办？
- 39、最近喜欢吃素菜，希望能有用
- 40、很好，很满意，作法写得详细
- 41、纸张很好 菜不是很多
- 42、偶尔可以看看
- 43、铜版纸印刷，图文并茂，实用。
- 44、质地比较好
- 45、其实谁会为了这个书名买这个书呢，白痴型的作者，自己在家做几个好菜才是最重要的啊。——笑笑评书

## 《好吃宴客健康素》

- 46、一般这样的书都是教个方式，料只要能弄到，一定能成，特价时买的，所以不亏
- 47、素菜宴啊 看起来很不错 有空可以试一试
- 48、应该是南方出的书，有的配料名称没有注明，我都不知道是什么东西。
- 49、纸张我很喜欢，质感很不错，都是彩页的。菜都是些家常菜，做着还可以！
- 50、这本书一般般，里面的菜基本上平常很少用到。。调味料太多难做。要是家常菜菜谱多一点就好了，实用。。
- 51、不错，可以自己尝试下
- 52、有机会学着做菜
- 53、学习点家里做菜的方法。
- 54、有点复杂，估计做不好.....
- 55、很好看，有益。
- 56、不错的一本书，我以为是办宴席的书，但是里面的菜居然都是素菜.....感觉被骗了.....
- 57、妈妈血压、血糖都有点高，跟上面学了几个菜，很不错，现在家里都是以素食为主了
- 58、粗略翻了下，感觉还行吧。
- 59、同学开始吃素，所以想学几道素食，这本是全彩页，相当不错。也许不大容易做出来。
- 60、50道菜肴，图片清晰，就是不清楚其中所讲的一些素肉丝，素肉丸都是写具体的啥
- 61、宴客之道，就是好吃而且漂亮
- 62、很多菜料不是日常食用的菜料，比较难找，是想吃素食吃出美味，可是也太费事了
- 63、以后餐桌上的菜就更丰富了。
- 64、应该是正版，看着还不错
- 65、是素菜来的。
- 66、看得很少，也是比较忙的原因，屯着，以后再慢慢研究~
- 67、太便宜了,好
- 68、满200减100收的，合下来7元不到收的。
- 69、学着做饭
- 70、必须的，非常有效，推荐。值。
- 71、本来送给妈妈，老年人高血脂想吃点素菜，结果妈妈一点都不喜欢。菜很精美，青菜的作法很少，用豆腐代替肉的多，作法看起来复杂
- 72、看到上面的菜谱，就想试着做做，不错！
- 73、这体书是16开的全铜版的书，是本质量很好的书。虽然只介绍了100多道素菜，但菜品的质量很高的。值得一看。
- 74、抽时间学习，提高生活情趣。
- 75、老妈看了说不够好，复杂、一般
- 76、纸张很好，很精美，准备学习
- 77、不太实用，买回来几乎没用过
- 78、吃的高兴，对身体又有益，味道好，色美味
- 79、帮同学买的，他觉得很值
- 80、方法简便宜学，使用方便，好书。

# 《好吃宴客健康素》

## 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)