

《素食麵飯料理大收錄》

图书基本信息

书名：《素食麵飯料理大收錄》

13位ISBN编号：9782650546123

出版时间：2015-11-19

作者：楊桃文化

页数：168

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.tushu111.com

《素食麵飯料理大收錄》

內容概要

素食麵料理篇

拌麵 × 炒麵 × 義大利麵 × 湯麵 × 餃子

素食飯料理篇

拌飯 × 炒飯 × 燴飯 × 炊飯 × 燉飯 × 粥品

素食輕食料理篇

飯糰 × 飯卷 × 壽司 × 包子饅頭 × 披薩 × 煎餅

《素食麵飯料理大收錄》

書籍目錄

很多人都知道吃素的好處，不僅可以養顏美容、促進新陳代謝，還可以增加攝取纖維質的機會，為體內做環保，只是吃素要怎麼吃才健康？才能兼顧營養均衡？很多人吃不慣素菜，總是覺得坊間的素料吃起來太過油膩，而且也不如葷食那麼多的料理變化，總覺得素菜就是「少一味」。如果你有這些疑慮，不妨試試煮一道就可以吃飽的素食麵飯料理。

麵、飯是台灣人最常吃的主食，料理方式變化多樣，從簡單方便的拌麵、拌飯；到加點料變成色香味俱全的炒麵、義大利麵、炒飯、燴飯、炊飯、焗飯，或者熬個高湯加進來，變成豐盛營養的湯麵、粥品；還是發揮創意任意搭配，輕鬆做個輕食料理的飯糰、飯卷、壽司、包子、披薩...怎麼變化都好吃。

本書要以多變的常見素食麵飯料理為主軸，打破您對素食的刻板印象，做出有特色、美味又健康的素食麵飯主食料理，你會發現自己動手做素食，少油、少鹽、少添加物，不僅吃得安心，也可以吃得更健康、營養與滿足。

精彩短评

1、孝養茹素

一個探討健康素食的小組，歡迎大家加入，互相鼓勵、學習。

<http://www.douban.com/group/iHerbs/>

《素食麵飯料理大收錄》

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.tushu111.com