

《健康素早餐》

图书基本信息

书名：《健康素早餐》

13位ISBN编号：9789867266699

10位ISBN编号：9867266692

出版时间：2008

出版社：邦聯文化事業有限公司

作者：王安琪

页数：96

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

《健康素早餐》

內容概要

國內第一本「素食」早餐料理書，
新穎美食達人全新力作！

一改傳統早餐素只能配醃菜和醬瓜，
多種風貌的早餐形式，
讓素早餐成為一天活力的開始！

長期沒吃早餐的人，容易罹患慢性病、引起腸胃不適、容易疲倦、老化、發胖，透支健康，因此早餐是十分重要的一餐。多食素食能減少慢性病的機率，健康與保健；研究顯示素食者的體力與耐力比肉食主義者多兩倍，而食用素早餐比一般早餐擁有更豐富的膳食纖維、維生素、礦物質，因此吃早餐素能為我們帶來一天充沛的活力泉源！

本書一反傳統吃早素觀念，讓吃早素不再是只有醃菜和醬瓜而已，提供多種風貌的早餐形式：有豐富元氣麵包類、精緻米食類、香Q麵類、溫暖湯類、輕巧餅類、傳統糕點、健康飲品等，天然、營養、多元的豐富選擇，讓素早餐喚醒你一天的活力，做個新健康主義者！

此外，該如何準備素早餐？如何外食素早餐？早素Q&A，都有完整清晰說明。

國內第一本「素食」早餐書

一改傳統早素形式，多元豐富的早餐種類，內含72道風味獨具的創意早餐、10道適合早晨的健康飲品，滿足早素者的味蕾與健康。

含多國風味早餐，如日本、墨西哥等，打開早餐視野，成為開闊的一天。

《健康素早餐》

作者簡介

王安琪

從事食譜工作，喜歡下廚做菜，與先生育有1女2男，最常做的運動是帶著小朋友沿著捷運橋下散步，或是到公園玩溜滑梯，平日的的生活都圍繞在育兒、家事和製作食譜這些事情上努力。在接觸佛法之後漸漸遠離肉食的習慣，原本不相信自己可以完全放棄葷食，意外的於某次工作之際被同行的攝影師所感動，而決定加入完全素食的行列。

在台灣念的是新聞，畢業後赴瑞士遊學，研讀餐飲管理。

現職

台灣象印公司料理教室烹飪老師

新光三越天母店超市Open Kitchen廚藝老師

著作

《平底鍋烤點心So Easy》

《不失敗的新手甜點》

《餅皮75變最簡單》

《第1本電子鍋料理書》

《親子動手做點心》

《吃出健康MC美人》

《鬆餅粉做點心》

《10分鐘省錢低卡帶便當》

《健康素早餐》

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