

# 《好吃健康素》

## 图书基本信息

书名：《好吃健康素》

13位ISBN编号：9789867524478

10位ISBN编号：9867524470

出版时间：20041126

出版社：咖啡田

作者：林秋香

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](http://www.tushu111.com)

# 《好吃健康素》

## 內容概要

新鮮的食材、簡單的料理方法，再加上精心的巧思創意，想要做出美味，一點都不難。在這裡，上班族的朋友有福了！

秋香老師特別將素食的美味重新詮釋，拋掉舊有油膩、重口味的素食觀點，讓素食真正成為一個健康的飲食文化。

書裡有秋香老師告訴你烹煮素食的好方法，還有每道食譜都有它的料理秘訣，以及養生功效。另外，運用的各種食材都有營養成分的分析 and 養生功效的提供，並將在廚房裡該注意的訣竅，一一說明，讓想下廚的朋友能夠立刻上手，一樣能夠烹煮出美味的佳餚來。

更重要的是，在學習烹調的技巧外，你還可以學到簡單又方便的養生瑜珈，在辦公之餘，隨時就能利用時間練習，讓運動隨時都能做，健康隨時都能維持。

這是一本養生、美味兼顧的好書，推薦給你，一定要看！

## 作者簡介

林秋香

美麗的藥膳養生美食專家。從事粵菜餐廳的經營之外，還師承張步桃中醫師，精心鑽研藥膳食補及養生料理多年，將養生藥膳改良到一般大眾都能接受的美味，尤其是對女性方面的美容膳食更是具有獨到的研究，積極且廣泛的推廣，在現今各大平面、電子媒體都有創新的美食呈現給大眾朋友，是媒體、出版社爭相邀約的美食專家，對於養生料理的貢獻良多，食譜作品更是受到大家的喜愛。經歷：中視 怡養茶香、歡喜大補帖、養生御膳坊、公視 養生小鋪 等節目主持人 食全食美、女人香、李明依FUN電、黃金七秒半，以及各媒體特約來賓。

著作：《抗老化食譜》、《聰明吃番茄》、《山藥養生食譜》等養生、美容健康料理食譜30餘本。

現任：恩承居餐廳負責人。

# 《好吃健康素》

## 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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)