

《《全素轻盈餐》》

图书基本信息

书名：《《全素轻盈餐》》

13位ISBN编号：9787549113750

出版时间：2016-6-30

作者：[英] 苏尼尔·维扎亚卡尔

页数：288

译者：王琤

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

《《全素轻盈餐》》

内容概要

“快西餐”（Quick Cook）系列中的每套食材都有三种不同用时的烹饪方式，10分钟、20分钟、30分钟，稍作加减法，烹饪时间随你掌控。

《轻盈全素餐》是系列第一弹，专为追求健康生活、瘦身纤体，讲究膳食平衡的读者准备。忙碌也能吃出健康！《轻盈全素餐》为读者提供了灵活的烹饪方法。全书从食材准备到快速烹饪小窍门，从餐前小吃、正餐到餐后甜点，讲解详细到位。书中列举了不同的蔬果搭配，从全麦面包、糙米、意大利面、玉米到香蕉、苹果等，教你吃出营养素食。同一份食材还有多样的烹饪方法！空闲时可以花30分钟慢慢享受烹饪，工作忙到想犯懒时，10分钟内就能搞定一餐。

《轻盈全素餐》带你建立属于自己的烹饪节奏，再忙碌也要追求美食。

《《全素轻盈餐》》

作者简介

书籍目录

简介

VII 口味特选

1 小吃轻食

2 食谱列表·按烹饪时间排列

47 丰盛汤品与沙拉

48 食谱列表·按烹饪时间排列

101 速成简餐

102 食谱列表·按烹饪时间排列

155 特别时刻

156 食谱列表·按烹饪时间排列

207 速成甜品

208 食谱列表·按烹饪时间排列

《《全素轻盈餐》》

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