

<<贝太厨房>>

图书基本信息

书名：<<贝太厨房>>

13位ISBN编号：9787500091387

10位ISBN编号：7500091389

出版时间：2013-5

出版时间：《贝太厨房》工作室 中国大百科全书出版社 (2013-05出版)

作者：《贝太厨房》工作室

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：<http://www.tushu007.com>

<<贝太厨房>>

内容概要

《贝太厨房:幸福素食》内容简介：吃素是个很古老又时尚的话题，有人吃素是为了信仰，有人吃素是为了养生，还有人吃素是为了动物和环境保护。

不论我们吃素的初衷是什么，我们所选择的结果都是——健康吃素。

贝太厨房全新推出《幸福素食》，精选85款精品素食佳肴，从开胃小菜，到美味下饭菜，丰富多样的主食，滋润的汤饮再到诱人小点心，手把手教你玩转厨房，用灵巧的双手、不俗的心思将一道道家常食材变化成不寻常的美味。

<<贝太厨房>>

书籍目录

- 开胃小菜皮蛋擂辣椒钵 10福圆腰果 13常德麻辣藕 14捞汁凉菜 17盐水
 煮毛豆 18烤茭白 21腌菜心 22韩式拌粉条 25酱花生 26凉
 拌山药 29香酥紫菜 30九层塔煎茄子 33四喜烤麸 34老奶洋芋
 37腐皮卷 38酱香杏鲍菇 41香菇小菜 42爱心素饽丝瓜烩白玉菇 46翡翠
 白玉卷 49酸辣藕丁 50小炒薺菜梗 53芥菜豆泡 54小炒黄瓜皮
 57炒三丝 58毛豆笋丁香干炒菜脯 61油煎豆腐 62三杯杏鲍菇 65油焖菇笋
 66椒丝腐乳空心菜 69爆素鳝丝 70黑椒栗子烧杂菌 73平菇烧豆腐
 74焦溜素丸子 77炖素锅 78榄菜四季豆 81雪菜百叶 82百合芦笋
 85菠萝咕嚕猴头菇 86豆豉生爆苦瓜 89咖喱时蔬 90纸包金针菇 93素酿
 豆腐 94什锦炒秋葵 97宫保豆腐 98荷塘小炒 101干锅菜花
 102白灼芥蓝 105豆豉炒甜豆 106手撕包菜 109毛豆芋艿 110饱足饭食
 112酸菜饺子 114补养菜心粒粥 117三丝炒米粉 118素馄饨 121
 青酱意大利面 122海苔拌饭 125翡翠菜饭 126罗汉粥 129南瓜杂饭
 130双菇牛肝菌面 133糊塌子 134温润汤饮养生猴头菇汤 138健脾滋润竹荪
 汤 141辣白菜豆腐汤 142南瓜浓汤 145酸菜米粉汤 146番薯姜糖水
 149五果汤 150雪耳雪梨糖水 153果味红茶 154重庆花生奶露 157薯芋圆
 红豆糖水 158山药百合糖水 161可口小食香蕉坚果三明治 164土豆丝饼 167
 香煎藕饼 168梅干菜番薯烙 171杨枝甘露 172炒红果 175枣泥山药糕
 176马蹄糕 179微波香菇根 180拔丝薯芋 183冰糖金桔 184牛奶
 浸玉米 187健康吃好素我们为什么要吃素？
 190如何吃好素？
 193如何让素食更美味，更诱人？
 194素高汤的做法 198教你自制蘑菇精 201素卤味的制作 202除了素食，我们还可
 以做什么？
 204

<<贝太厨房>>

章节摘录

插图：

编辑推荐

《贝太厨房:幸福素食》编辑推荐：有人喜欢吃肉，也有人喜欢吃素。说起肉食，人们通常会觉得滋味浓厚、味道鲜美；而说起素食，很多人可能会觉得味道寡淡，食材简单，提不起食欲，但《幸福素食》要告诉你的是：事实并非如此，听起来寡淡无味的素食也可以有滋有味、有形有色、丰富多样、五彩缤纷。简简单单的食材，经过我们一双巧手的处理，可以变成餐桌上最诱人的美味。跟我们一起来学做简单又好吃的素美味吧！

<<贝太厨房>>

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:<http://www.tushu007.com>