

<<小白素食记录>>

图书基本信息

书名：<<小白素食记录>>

13位ISBN编号：9787503243974

10位ISBN编号：750324397X

出版时间：2012-4-24

出版时间：中国旅游出版社

作者：小白

页数：165

字数：50000

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>

<<小白素食记录>>

前言

长冬过后素春天 迎来2012年的春天，颇有点历尽磨难的意味。当我们把这个记忆中最长的冬天甩在身后的时候，春带给我们的惊喜与欢心绝对比往年更为强烈。在一派生机勃勃的日子里，我们幸运地收到一份珍贵的礼物，《小白素食记录》走过长冬，终于要与大家见面了。

小白，一个青草般素朴而亲切的女孩，2008年底机缘巧合接触佛教，随缘吃素。

2010年12月开始在网络每天分享一道自制素食菜谱，只是一种简单的坚持。

2011年初在豆瓣的素食相册迅速收到网友的欢迎，如今的新浪微博已有近4万的粉丝。

《小白素食记录》用凉菜、热菜、羹汤、主食、烘焙、小吃、饮料、自制8个部分，详解小白私家菜品的制作方法，时而涉及食材的选购、制作的窍门、营养的摄取等方面，若能真正静下心来，听一段小白的娓娓道来，再实际下个厨房，做上几个载满春意的小菜，那实是一种享受了。

除了为读者介绍菜品的制作，小白更推行健康的生活方式，引导大家利用家里的小阳台种植香草及蔬菜，通过随手之劳创造更美好的生活。

相信《小白素食记录》提供给你的，不仅是菜品，还有生活，一种知慳识简的生活品质。

<<小白素食记录>>

内容概要

《小白素食记录》用凉菜、热菜、羹汤、主食、烘焙、小吃、饮料、自制8个部分，详解小白私家菜品的制作方法，时而涉及食材的选购、制作的窍门、营养的摄取等方面。除了为读者介绍菜品的制作，小白更推行健康的生活方式，引导大家利用家里的小阳台种植香草及蔬菜，通过随手之劳创造更美好的生活。

<<小白素食记录>>

作者简介

小白，一个青草般素朴而亲切的女孩，2008年底机缘巧合接触佛教，随缘吃素。2010年12月开始在网络每天分享一道自制素食菜谱，只是一种简单的坚持。2011年初在豆瓣的素食相册迅速收到网友的欢迎，如今的新浪微博已有4万多的粉丝。

<<小白素食记录>>

书籍目录

凉菜
椒麻豆腐
快手泡菜
卤藕片
油浸香菇
油醋汁沙拉
四喜烤麸
海苔山药卷
鲜橙冬瓜
热菜
清水煮萝卜
白灼芦笋
荷塘小炒
香椿烧豆腐
香煎豆腐排
家常红烧土豆
酸汤烫菜
煎萝卜盒
煎西葫芦
简易麻辣烫
茄汁焗鹰嘴豆
老奶洋芋
少油彩椒茄子
什蔬咖喱
水煮乱炖
素三剁
糖醋香菇丝
照烧杏鲍菇
菠萝咕咾豆腐
干烤菜花
天妇罗拼盘
关东煮
南乳芋头
蒸三蔬
虎皮杭椒
香菇烧栗子
糖醋藕元
中东素丸子
羹汤
沙锅糙米咸粥
发芽玄米糊
菌菇汤
泰式冬阴汤
罗宋汤
味噌汤

<<小白素食记录>>

豌豆尖豆腐汤
南瓜浓汤
主食
茶香炒饭
韩式拌饭
土豆焖饭
金汤菌菇捞饭
红色系茄汁炒饭
军舰寿司
南瓜酱炒饭
早餐香蕉热香饼
尖椒茄子馅饼
豆渣蔬菜饼
糊塌子
西红柿烩馒头
鲜脆锅贴
梅干菜酥饼
手擀菠菜面
豆角焖面
炸酱面
酸辣粉
番茄意大利面
咖喱炒面
宜宾燃面
芝麻酱凉面
油醋通心粉
烘焙
焦糖黄桃派
全麦消化饼
快速面包佛卡夏
巧克力熔岩玛芬
紫薯酥
香烤什蔬串
薰衣草小饼干
小吃
黑芝麻糊
红豆羊羹
芒果雪葩
自制豆花
水果果冻
红枣山药泥
抹茶大福
饮料
热可可
柠檬绿茶
水果红茶
酸豆乳

<<小白素食记录>>

西瓜姜柠檬爽
秋梨膏
酸梅汤
自制
番茄酱
糖渍柠檬
豆松
果酱
天然香草糖
玫瑰糖浆
香椿酱

<<小白素食记录>>

章节摘录

版权页： 插图：

<<小白素食记录>>

编辑推荐

《小白素食记录》用凉菜、热菜、羹汤、主食、烘焙、小吃、饮料、自制8个部分，详解了小白私家菜品的制作方法，时而涉及食材的选购、制作的窍门、营养的摄取等方面。除了为读者介绍菜品的制作，小白更推行健康的生活方式，引导大家利用家里的小阳台种植香草及蔬菜，通过随手之劳创造更美好的生活。

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>