

<<全食物密码>>

图书基本信息

书名：<<全食物密码>>

13位ISBN编号：9787532623396

10位ISBN编号：7532623394

出版时间：2007-8

出版时间：上海辞书

作者：陈月卿

页数：179

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>

## <<全食物密码>>

### 内容概要

简单地说，这本食谱的特色是：自然、生鲜、多元，全食物、全营养，少油、少盐、少糖，零煎炸、零负担。

这也是追求健康、幸福的密码。

特别是“全食物、全营养”的观念，在欧美已经流行了一段时间，在岛内才刚起步，在导读中会有比较完整的介绍。

《全食物密码》不仅是一本介绍食物的书，其每一页都隐含着未来的健康梦想，更能引领你打开每扇多彩多姿的生活大门，就等你给自己一个机会去接受它吧!

## <<全食物密码>>

### 作者简介

陈月卿，现任新健康饮食文化推广义工，“中广”《卿声细语》节目主持人，“华视”《大法鼓》节目主持人。

台湾政治大学新闻系毕业，台湾政治大学新闻研究所硕士。

经历：“华视”新闻部记者、主播、副理；《天涯若比邻》、《放眼看天下》节目主持人；“华视”《新闻

## &lt;&lt;全食物密码&gt;&gt;

## 书籍目录

名家推荐 苏起 姐姐与弟弟 马英九 林碧霞 高金素梅 李秋凉 黄苡菱发行人序 迫不及待的  
 分享作者序 缘起导读 祝福与对策工具箱 我的秘密武器采购指南 我的采买基地PART1 准备篇  
 全植物高汤 发芽的种子和生的坚果 发芽的方法PART2 早餐篇 精力汤5杯 综合精力汤 牧  
 草精力汤 结球莴苣精力汤 全南瓜腰果精力汤 全莲藕精力汤 全浆类4杯 全黄豆芽浆  
 全五谷米浆 杏仁全豆奶 百合银耳浆 蔬果蜜6杯 凤梨香蕉苹果蜜 全杏仁水果蜜  
 芝麻香蕉果蜜 番茄蔬果蜜 红萝卜蔬果蜜 粉红水果蜜 全果汁4杯 全葡萄汁  
 全西瓜汁 全香瓜汁 柳丁百香果汁 早餐的搭配建议PART3 调味酱篇 桑椹酱 杏仁酱 凉  
 面酱 豆腐美乃滋 成沙拉酱PART4 午、晚餐篇 凉拌海蜇皮 凉拌海鲜 山药鳕鱼肝 五彩鸡柳  
 芙蓉虾仁 酪梨沙拉 罗勒番茄 凉拌海带芽 芝麻意大利生菜 芝麻牛蒡 香椿豆皮 红花绿叶  
 黑白双雄 芦笋百合 禧福会 破布子蒸鱼 肉臊什锦 水果鸡 洋葱牛肉 萝卜烧肉 番茄海鲜  
 汤 莲藕龙骨汤 紫菜小鱼汤 金针肉丝汤 味噌鱼汤 抗癌蔬菜汤 全冬瓜子奶汤 全南瓜浓汤  
 蔬菜浓汤 五色面疙瘩PART5 休闲食品篇 杏仁冰沙 香蕉凤梨冰沙 草莓冰沙 燕麦糕 萝卜糕  
 后记感谢

<<全食物密码>>

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>