

<<在家做蔬菜料理>>

图书基本信息

书名：<<在家做蔬菜料理>>

13位ISBN编号：9787538449549

10位ISBN编号：753844954X

出版时间：2011-8

出版时间：吉林科技

作者：(韩)郑景志//孙唯辰|译者:邢亚君

页数：167

译者：邢亚君

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>

<<在家做蔬菜料理>>

内容概要

素食料理不仅对身体有益，而且口感清爽，更重要的是不必担心变胖。但是一说到素食的蔬菜料理，人们就会有“蔬菜料理不好吃”“吃不饱”“蔬菜料理的食谱太少”类似这样的想法。

难道真的没有既美味又可以吃饱并且口感很好的素食料理吗？

《在家做蔬菜料理》中的素食料理食谱，不涉及肉类，只利用黄豆、蔬菜、谷物、水果等食材，就可以制作出各式各样的美味菜肴。

素食料理做法不仅简单，而且菜肴没有任何防腐剂和添加剂，有利于家人的健康。

本书由郑景志和孙唯辰所著。

<<在家做蔬菜料理>>

作者简介

作者:(韩)郑景志、孙唯辰 译者:邢亚君

<<在家做蔬菜料理>>

书籍目录

蔬菜料理的优点

- 代替肉食更健康
- 有利于减肥
- 可以预防过敏和牛皮癣
- 可以降低患病的概率
- 可以摄取各种有益身体健康的营养成分
- 料理方法多样并且美味十足

轻松的食材计量方法

- 计量勺的使用方法
- 计量杯的使用方法
- 称重秤的使用方法

大豆蛋白肉和大豆蛋白火腿

- 干大豆蛋白肉
- 大豆火腿
- 家庭制作大豆蛋白肉

有利于身体健康的蔬菜

- 黄豆
- 油菜
- 芹菜
- 紫甘蓝
- 樱桃小萝卜
- 苦苣
- 旱黄瓜
- 香叶
- 菠菜
- 水黄瓜

令蔬菜料理更加美味的调味料

- 芥末籽酱
- 芥末糊
- 黄芥末籽
- 澳斯特辣酱油
- 烤肉酱
- 番茄酱
- 辣椒酱
- 咖喱块
- 塔巴斯科辣酱
- 鱿鱼小丸子酱
- 蚝油
- 甜醋
- 枫糖浆
- 椒盐
- 辣椒粉

可以使蔬菜料理更好吃的副食

- 绿橄榄、黑橄榄
- 蓝莓

<<在家做蔬菜料理>>

草莓干、蓝莓干、杏干
切达干酪、马苏里拉奶酪

速冻豌豆

厚皮墨西哥辣椒

香芹干

小虾皮

柴鱼片

炸制的小汤头块

制作健康水果干

1. 苹果干

2. 番茄干

3. 甜南瓜干

三种代表性腌菜

1. 酸黄瓜

2. 酸藕片

3. 酸甘蓝

第1章 营养更丰富的·肉味蔬菜料理

第2章 幸福美味的一餐·主食蔬菜料理

第3章 不会使人变胖的减肥蔬菜料理

第4章 健康美味，简单容易做蔬菜面包、饼干、冰激凌

<<在家做蔬菜料理>>

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>