

## <<200道美食健康素>>

### 图书基本信息

书名：<<200道美食健康素>>

13位ISBN编号：9789861360225

10位ISBN编号：9861360220

出版时间：20040930

出版时间：如何

作者：曹又方,郭月英,吳謙信

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>

## <<200道美食健康素>>

### 内容概要

主食38種、菜餚85種、湯類20種、沙拉25種、飲料17種、點心15種

美味·營養·健康滿點的中外蔬食大革命！

健康素食的觀念，時至今日已成為一股潮流，提倡的因素從宗教到環保，形形色色，但在歷經狂牛症、禽流感、有毒牛奶等多種食品問題後，越來越多人選擇茹素。

但多數人不知道自己吃素的方式錯誤，選擇了過度加工的食品，不選擇正確的食物，而造成營養不均衡。

或是太拘泥於宗教因素，錯過許多對身體真正有益的食物。

為了打破大眾對素食的習慣與認知，曹又方、郭月英、吳謙信提出了200道中西美味蔬食食譜。

文中並有主廚叮嚀、健康筆記與採購指南等三種小專欄，為讀者提供最詳盡的健康素食概念與情報。

## <<200道美食健康素>>

### 作者简介

曹又方

曹又方，著有小說、散文、雜文、兩性、心靈、女性成長各類書籍六十餘種。

長期從事新時代運動及婦女運動，大力倡導心靈革命及環保運動。

曾任「海外華文女作家協會」會長，現任「中國婦女寫作協會」理事長。

郭月英

養生料理專家。

熟悉中藥特性，更專精於料理，也是「郭老師養生料理餐廳」的負責人。

她活躍於各大媒體，為中國時報家庭版健康廚房專欄作者、工研醋烹飪指導顧問、華視早安新聞「養生料理」單元主講、東森電視台「藥膳食補」單元主講，在各個烹飪節目常可看到她的身影。

著有《肝淨美食》《過敏兒食譜》《疼愛家人的養生料理》等多冊著作。

吳謙信

知名生機飲食餐廳「青春之泉」負責人，他的地中海蔬食一直為素食愛好者所津津樂道，獨家推出的麵包與優格非常受歡迎。

為了讓顧客吃得更健康，他還精心成立「太陽農場」生產線，製造美味的優格提供給客人。

優秀的烹調手法與貼心的態度，讓「青春之泉」成為素食者最喜愛的餐廳。

<<200道美食健康素>>

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>