

<<健康美味素菜>>

图书基本信息

书名：<<健康美味素菜>>

13位ISBN编号：9787506493208

10位ISBN编号：7506493209

出版时间：2013-1

出版时间：中国纺织出版社

作者：大爱电视台

页数：112

字数：97000

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>



<<健康美味素菜>>

内容概要

<<健康美味素菜>>

作者简介

大爱电视台（台湾）创立于1998年1月1日，为慈济传人文志业基金会所属的非营利事业，是一家不收商业广告的电视台，其资金来自慈济基金会环保志愿者从事资源回收所得，以及慈济善心人士捐赠。

大爱电视台所制播的新闻、栏目及戏剧，着重于为时代做见证，为慈济写历史，弘扬人性的真善美。因此，取材清新，真人实事，引导观众看得更真，想的更深，能从看大爱而行大爱，希望“大爱，让世界亮起来”。

<<健康美味素菜>>

书籍目录

6 Opening 基础篇

7 元气，从这一杯开始

9 做好素菜的基本功  
    熬个好汤底  
    做个可以千变万化的好酱料

13 做菜第一步：食谱的计量标准与换算

15 PART1

简单易做的拌·煎·炸

17 圆圆满满

19 豆香空心菜

21 末末

22 水瓜煎饼

23 红白吉祥

24 蛋饺

25 土豆煎饼

27 芝士夹心蛋卷

29 酥皮豆鱼

31 酱渍蔬菜

33 橙香素排

35 PART2

开胃下饭的幸福快炒

37 迷迭香土豆

39 醋熘皮蛋

41 泰缅奶油杏鲍菇

43 金卷彩椒

45 绝代双椒

46 好事成双

47 碧香玉笋

48 榨菜干丝

49 客家素小炒

50 番茄炒蛋

51 番茄豆腐

53 PART3

淡雅有味的清爽小炒

55 爱的结晶

57 木耳炒如意

58 五行能量水炒菜

59 金包银卷

60 五行菜

61 如意珍品

62 幸福蔬炒

63 醋熘土豆丝

目录

CONTENTS

065 PART4

<<健康美味素菜>>

香浓热烫的烧·煮·烤

- 67 玉子鲜冬菇
- 69 白玉相思
- 70 素鲍鱼
- 71 糊里糊涂
- 72 金平甘薯
- 73 红烧百叶豆腐
- 75 香椿素臊
- 77 番茄烧豆腐
- 79 芝士焗烤豆腐
- 81 焗烤白菜
- 83 双色薯球

85 PART5

圆满饱足的主食 + 汤品

- 87 星洲炒宽粉
- 89 炒饼
- 91 番茄素虾意大利面
- 92 古早味炒米粉
- 93 黄金春卷
- 94 炸酱面
- 95 咖喱粿条
- 96 益胃茶油面条
- 97 五彩欢喜面
- 98 七彩缤纷
- 99 芋头五谷咸粥
- 101 翡翠白玉汤
- 103 鲜奶养生窈窕锅
- 105 山药奶油南瓜汤
- 107 麻油莲子素鸡
- 108 欢喜汤
- 109 豆花汤
- 110 补气强身时菇汤
- 111 金色薏豆浓汤

<<健康美味素菜>>

章节摘录

版权页： 插图：

<<健康美味素菜>>

编辑推荐

《健康美味素菜》有最具创意的素食，带给你美妙好滋味！



<<健康美味素菜>>

名人推荐

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>