

<<方太食谱>>

图书基本信息

书名：<<方太食谱>>

13位ISBN编号：9787806199077

10位ISBN编号：7806199071

出版时间：2000-5

出版时间：广西科学技术出版社

作者：方任利莎 主编

页数：88

字数：47000

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>

## <<方太食谱>>

### 内容概要

现在吃素的人，年龄越来越轻，要求也越来越多，因此很多素菜馆，都花尽心思去设计新颖的素菜款式，以吸引顾客。

其实要品尝多姿多彩的素食，不一定要到食肆，只要你肯花点心思，什么款式的素菜都可在家中烹调出来。

现代人吃素，主要是基于健康的理由，或是平时吃肉食太多，想尝新品味，吃些清淡的食物，故对煮素菜的材料选择，不同于佛门斋菜，只要有益身体，便可采用，因此素菜的款式及材料搭配可多样化。

我在本书内所介绍的几十款摩登素食，制作简单，用料务求多样化，搭配亦花了点心思，务使色香味俱全。

现代很多父母不但自己吃素，也鼓励孩子吃素，如果款式多加变化，定能吸引他们的食欲。

无论你是大人还是小孩子，老年人还是年轻人，本书内的几十款素食中，一定有适合你口味的。

不要迟疑，立即在书中选择数款合口味的素菜，作为今晚的晚餐，既可尝新口味，又有益健康！

## <<方太食谱>>

### 作者简介

方任利莎女士原籍江苏宜兴，现龄50余。  
幼年随家到港定居，婚后一直以“主妇”为职，直至最小的女儿上了小学，才开展她的事业——开办烹饪中心，教授厨艺。  
1984年至今，她在亚洲电视先后主持“午间小叙”及“方太生活广场”，向观众示范讲解烹饪技艺，大获好评。  
她又频频

<<方太食谱>>

书籍目录

第一辑 菇类 金针菇炒芹菜 蘑菇烧京葱 翡翠藏珍 豉汁蘑菇南瓜 腰果炒素粒 花菇扣津菜  
芋蓉酿鲜菇第二辑 蔬菜类 百合竹笙炒荷兰豆 素烩小棠菜 素鸡扒红苋菜 鲜笋金球扒时蔬 鲜  
笋金球扒时蔬 开洋雪菜煮粉皮 咖喱素烩 百叶炒白菜仔 冬菜烩豆仁 蒜薹炒豆腐干 雪菜腐球  
炒肉豆 咕噜海蜇头 葱油海蜇头第三辑 瓜果类 素扣肉 鲜果咖喱南瓜 素瑶柱扒节瓜 酥炸节  
瓜饼 萝卜丝拌香干 豆瓣煨冬瓜 紫菜芋蓉卷 椰汁糯米藕 原汁煎藕饼 云耳糖醋炒薯丝 素酿  
苦瓜 苦瓜焖腐竹第四辑 豆腐类 素酿竹笙 糖醋素腰片 番茄洋葱豆腐 鸡汁素豆腐 三鲜素豆  
腐 蜜汁素火腿 酸辣素豆腐羹 发菜豆腐扎 素炒杂丝 莲蓬豆腐

<<方太食谱>>

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>