

<<方太食谱>>

图书基本信息

书名：<<方太食谱>>

13位ISBN编号：9787806199138

10位ISBN编号：7806199136

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：90

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

素食的风气盛行，连一向以肉食为主的欧美人士也讲究健康素食之道，主要原因是大家都肯定了素食的健康价值，再经有心人士推广、介绍 更多美味的素菜食谱，改变了素食淡而无味的形象。

我虽然不是健康专家，也不是素食主义者，但我也明白多吃蔬菜的好处，起码可调理肠胃。上饭店大鱼大肉吃得多了，在家弄几个素菜，也可让肠胃休息一下。

所以我相信读者一定对素菜食谱有兴趣。

我介绍的这些素菜食谱，选用的材料尽量多样化，利用新的材料配合传统的烹调法，使食谱更有新鲜感。

另外为配合健康的主题，我也少用煎炸的烹调法。

较特别的是食谱中有几个是老火汤，用素菜煲出来的汤，不会油腻，美味十足，值得向大家推荐。

我希望这本《健康素食》能为你和家人带来更多的享受。

## <<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

菇类 猴头菇炒糖豆 鲍鱼菇炒苦瓜 香菇素干贝 椒盐炸白菌 双菇扒豆腐 双菇拌粉皮 一品上素 芦笋蘑菇汤蔬菜类 金针菇扒菜心 素奶油烩菜心 棠菜素肉片 素鸡烩津白 三色菜卷 炒鲜针菜 乌榄菜炒豆角 麻辣拌茭笋 干烧蒋笋 大豆芽松 粟米羹 红米素饭瓜果类 金针菇扒意大利青瓜 豆腐酿瓜脯 酥炸节瓜 罗汉翠环 黄瓜拌银芽 香菇炆苦瓜 陈皮木瓜煲百合汤 椰子花生汤 紫菜胜瓜汤 腐竹炆莲藕 莲藕茨实汤 咖喱烩马铃薯豆腐类 花开玉荷包 竹笙扒豆腐 杂锦素豆腐 咖喱豆腐 素炆腐皮卷 素烧肥肠 如意豆腐球 鲜人参炖素鸡 陈皮素鸭汤 素豆腐羹

<<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>