

<<用电锅烤箱做素菜>>

图书基本信息

书名：<<用电锅烤箱做素菜>>

13位ISBN编号：9789866868535

10位ISBN编号：9866868532

出版时间：2010-6

出版时间：膳书房文化事业有限公司

作者：洪银龙

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>

<<用电锅烤箱做素菜>>

内容概要

素食，已經不再專屬於宗教信仰，很多崇尚自然、注重健康的人，對素食的接受度有愈來愈升高的趨勢，而素食料理不斷研發出更多元的口味與變化，一點也不亞於一般料理。

素食的食材多為豆類蔬果類，富含蛋白質、維生素、礦物質和許多營養素，且大部分為鹼性食物，能使血液中酸性物質減少，軟化血管，對身體健康大有助益。此外，蔬果中含有大量纖維質，可以幫助消化，減少體內廢物堆積。

傳統的烹調方式不免加入較多的油脂，除了提高熱量，烹調過程中產生的油煙也是影響健康的因素之一。時下家庭普遍擁有的電鍋和烤箱，其加熱方式不直接接觸油脂，故在料理的過程中幾乎沒有油煙產生，更符合素食的健康概念。

電鍋和烤箱都有定時的功能，只需把處理好的菜餚放入電鍋和烤箱中，設定好時間，幾乎不必再動手，等候的過程中能進行其他事情，可說是在短時間內同時做出數道菜的好幫手。電鍋和烤箱不僅包括了常見的烹調方式，其加熱的特性在減少熱量之餘，更可以留住營養成分。

素食的食材運用和料理方式時有創新，不再侷限於過去的傳統菜色，更有許多兼具營養美味與口感的素料出現，吃素已經不必再犧牲味覺上的享受。本書由素食界的「廚神」洪銀龍師傅親自示範，教您如何善用電鍋和烤箱，做出66道融合中西特色的素食料理，讓您輕鬆享受素食的美味與健康。

本書特色

- 1.料理資訊豐富，幫助您瞭解素食的好處與掌握烹調訣竅。
- 2.內容包含主食、配菜、湯品、點心，不論家常用餐或宴客都能滿足需求。
- 3.菜色豐富且充滿新意，每一道都是作者精心設計調配，強調健康同時，亦能滿足愛嘗新的心態。
- 4.步驟簡單明確，隨時提醒料理重點，不需烹飪基礎也能輕鬆端出美味素菜

<<用电锅烤箱做素菜>>

作者簡介

洪銀龍師傅

台灣第一家素食餐廳的金牌名廚，對美食極為熱愛，一生致力於素食料理的推廣與創作。

將素食當藝術品，為素食創造多層次的提昇，讓素食料理不但是宗教者的唯一，更為喜愛健康的人做出多種口味的變化。

在國內外得過無數廚藝金牌大獎，堪稱是素食界的「廚神」。

現任

法華園素食餐廳董事長

法華園素食餐廳首席主廚

台灣美食藝術交流協會第二屆理事

中華素食協會副理事長

菲律賓蘭亭行政總顧問

上海世博國際演藝中心 - 心樂蝶舞行政總顧問

經歷

日本名古屋濱木棉中華料理素食部技術指導顧問

大阪福龍園中華料理素食部技術指導顧問

大阪麒麟閣中華料理素食部技術指導顧問

東京都三鷹市中央飯店主廚

東京都立川曉雲閣主廚

東森 食全食美、中天 冰冰好料理、台視 哈林國民學校、三立 鳳中奇緣、人間衛視 頂極鮮煮藝、真相衛視台 名人列傳、大愛電視台 現代新素派 等廚藝示範。

台北電台 素食好看、勞工教育廣播電台 綠色廚房、警廣全國交通網 琇如十時樂、正聲廣播電台 菜根香、漢聲廣播電台 生活易開罐 等廣播廚藝解說。

著作

洪師傅健康素祕笈（原水文化出版）

素食寶典（二魚文化出版）

100道素燉補（台視文化出版）

法華健康主義素食食譜10集（躍昇出版）

大師不傳素祕笈（大利出版）

專家教你開素食餐廳（膳書房文化出版）

<<用电锅烤箱做素菜>>

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>