

<<新素 . 心素>>

图书基本信息

书名：<<新素 . 心素>>

13位ISBN编号：9789867069498

10位ISBN编号：9867069498

出版时间：2007

出版时间：原水文化

作者：慈濟醫院台北分院總務室營養組

页数：168

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>

## <<新素·心素>>

### 内容概要

專為兒童、青少年、成年、銀髮族設計的健康料理！

慈濟台北分院營養團隊為家人量身規劃的70道幸福素料理。

內容包括全家健康吃素的3大要訣、飲食保健的5大問題及疾病飲食的9大問題。

另外也為家人設計專屬的健康美味素食譜：【幼兒&兒童期】、【青春期】、【成年期】、【更年期】、【銀髮期】。

Part1 我們全家都愛吃素．健康吃素3大要訣．日常素食5大問題．疾病素食9大問題．選對食材吃好素 Part2 全家人的健康美味素食譜【幼兒&兒童期】 迷迭番茄汁烏龍麵、麻油炒三菇、山藥馬鈴薯濃湯、杏仁香蕉牛奶等。

【青春期】 夏威夷香鬆炒飯、翡翠素蒸餃、鄉野披薩、苦瓜枸杞素雞湯、芋香西谷米等。

【成年期】 羅勒焗烤螺旋麵、什錦生鮮蔬菜捲、橙汁蓮藕片、活力再現水果優格等。

【更年期】 高鈣養生飯糰、客家梅乾大滷麵、起司夾心蛋捲、五色杏鮑菇、桂圓紫米紅豆粥等。

【銀髮期】 麻油麵線、翡翠鮑魚菇、麻醬四色豆、苦瓜鳳梨湯、西蘭茶碗蒸、木瓜牛奶布丁等。

## <<新素 . 心素>>

### 作者簡介

慈濟醫院台北分院總務室營養組

慈濟醫院台北分院的營養團隊包含營養師、廚師、組員及志工媽媽。

營養師在院內主要負責的工作包含了病人菜單的設計、營養的評估、衛教以及社區民眾的營養推廣。廚師及組員則是營養師的最大後盾，他們將營養師的專業知識轉化成一道道可口的佳餚，並且滿足病人於食物質地與口味上的需求。

至於志工媽媽則是我們製作菜餚上的最佳顧問，她們的愛心為每一道菜加上了媽媽的味道，讓每一道菜餚品嚐起來像讓味蕾在記憶之海中悠遊，讓人回味無窮。

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>