

《素食大全精装书》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2014年04月09日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：精装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787539049755

编辑推荐

《素食大全》（作者：陈志田）是以养生保健为宗旨，由营养专家审定，精选了近千道养生素食，包括素菜、素饭、素面、素汤、饮品以及小吃，几乎囊括了我们日常所吃的所有素食种类。专业大厨倾囊传授做出美味素食的窍门，帮助广大读者解除难题。

《素食大全》让读者轻松掌握国际名厨的烹饪经验。

内容简介

首先，《素食大全》（作者：陈志田）从爱好素食者的角度出发，详细说明了素食与健康的关系，并且全面介绍了各个年龄段如何吃素食、怎样吃素食更营养以及吃素食的误区。其次，以四季分类，精心挑选每一季的时蔬，详细地介绍其主要营养素、养生功效、适宜人群、不宜人群、相宜搭配、禁忌搭配等内容，且介绍了4~8道以这种食蔬为主食材的素菜。再次，《素食大全》还为读者介绍了以15种菌豆食材为主的素菜，不但营养丰富、味道鲜美，且对预防和辅助治疗多种疾病有积极作用。《素食大全》还为读者介绍了各种米饭、粥、面食和小吃，做法简单，图片精美，让读者轻松掌握国际名厨的烹饪经验。

目录

Part 1 ?????????????????? ?????????????? ?????????????? ?

???????

1???????????

2????????

3????????

4????????

???????? ?

1????????

2? ?????????

3? ????????

4????????????

5? ??????????

6??????????

7??????????

????????????

????????????????

????????????????

????????????

????????????????

???????? "????"

????????????????

????????????

1???????

2???????

3? ??????

4???????

5???????

6???????

???????

1?????????

2?????????

3? ????????

4?????????

5?????????

6?????????

7?????????

8??????????

9???????

10??????????

Part 2 ??????????????

Part 3 ??????????????

Part 4 ??????????????

Part 5 ??????????????

Part 6 ??????????????

Part 7 ??????????????

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)