

轻素食 (萨巴厨房)

轻素食 (萨巴厨房) 书籍信息

书名：轻素食 (萨巴厨房)

I S B N : 9 7 8 7 5 1 8 4 3 1 6 9 4

作者：萨巴蒂娜 | & n b s p ; 尹璐 | 译者& n b s p ;

出版社：轻工

出版时间：2 0 2 0 - 1 1

页数：1 9 2

价格：2 9 . 9 1

纸张：胶版纸

装帧：平装 - 胶订

开本：1 6 开

语言：未知

丛书：

T A G : 管理& n b s p ; 会计& n b s p ; 会计从业资格考试& n b s p ;

豆瓣评分：

版权说明：本站所提供下载的 P D F 图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

信息来源：轻素食 (萨巴厨房) 电子书网盘下载 2 0 2 4 p d f m o b i t x t -

轻素食 (萨巴厨房)

轻素食 (萨巴厨房) 书籍简介

越来越多的人开始注重健康饮食，尤其是提倡食素。其实多吃素并不只是顺应潮流，而是为了让我们的身体更加健康、有活力。在这个食物充沛的年代，是时候做减法，为我们的身体减轻负担。 《萨巴厨房：轻素食》从日常生活中常见的食材出发，用最简单、最基本的食材烹饪出更美味的素食料理，并且告诉你怎么吃更健康、怎么吃身体更喜欢，以及如何将不同的食材稍稍改变处理方式，变出花样繁多的美食。 这不仅仅是一本菜谱，也是一本帮助我们了解身体的工具书。好好对待我们的身体，从学做素食开始吧。

版权说明：本站所提供下载的 P D F 图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

信息来源：轻素食 (萨巴厨房) 电子书网盘下载 2024 pdf mobi txt -

轻素食 (萨巴厨房)

轻素食 (萨巴厨房) 目录

初步了解全书

我食素我健康

营养素食食材必备

蔬果的颜色之谜

为应季食材买单

CHAPTER 1 我的素食主打菜

中式大拌菜

低卡西兰花

凉拌莴笋丝

黑椒土豆泥

时蔬米纸卷

菌菇汤

蚝油烩菌菇

香菇蒸鹌鹑蛋

农家蒸豆腐

鱼香日本豆腐

葱油芋艿

白灼金针菇

什锦烤蔬菜

南乳空心菜

黄金玉米烙

茴香小油条

玉米面菜团子

三丝春卷

CHAPTER 2 吃蔬食的幸福

冷锅素串串

土豆沙拉

鲍鱼小土豆

五香小土豆

香草烤土豆

黄油杏鲍菇

酥炸杏鲍菇

小炒虫草花

丝瓜油条

素烧豆腐

时蔬面筋

金针菇豆皮卷

老式拌豆皮

素炸丸子

烤茄子

酸甜炸藕丁

酸辣汤

上汤豆苗

关东煮

CHAPTER 3 万能的鸡蛋料理

北非蛋

番茄鸡蛋水饺

时蔬鸡蛋肠

金黄蔬菜卷

小葱玉子烧

鸡蛋比萨

蛋奶酒

蛋白糖

可乐饼

鸡蛋饼干

槐花蛋饼

樱桃蛋饼

CHAPTER 4 主食我食素

蔓越莓糖三角

南瓜包

春烧卖

元气蒸饺

香酥葱油饼

玉米粑粑

韭菜蛋饼

时蔬凉面

日式菌菇蟹味饭

时蔬咖喱饭

五谷拌饭

韩式素拌饭

茄丁焗面

罗勒蔬菜意面

日式时蔬炒面

黑椒菌菇饭

菌菇蔬菜砂锅粥

时蔬燕麦粥

墨西哥奶酪饼

奶酪蘑菇开放三明治

奶酪吐司

CHAPTER 5 打开素食点心盒

仙豆糕

全麦核桃司康

西蓝花奶酪饼

水果松饼

法式蛋奶吐司

果干巧克力

红糖奶酪年糕

桂花酒酿小圆子

鲜奶麻薯

炒酸奶

黄油爆米花

羽衣甘蓝思慕雪

果干烤苹果

糯米枣

椰子冻

肉桂煮啤梨

胡萝卜思慕雪

番茄思慕雪

菠菜青瓜思慕雪

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。

信息来源：轻素食（萨巴厨房） 电子书网盘下载 2024 pdf mobi txt -

轻素食（萨巴厨房）

轻素食（萨巴厨房）作者简介

萨巴蒂娜，原名高欣茹，她将继续与萨巴厨房团队一起，结合中国读者的生活实际需求，通过美食图书、视频等形式，向读者传播健康、简单的美食理念。

版权说明：本站所提供下载的 P D F 图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

信息来源：轻素食（萨巴厨房） 电子书网盘下载 2024 pdf mobi txt -

轻素食 (萨巴厨房)

轻素食 (萨巴厨房) 其它

书籍介绍

越来越多的人开始注重健康饮食，尤其是提倡食素。其实多吃素并不只是顺应潮流，而是为了让我们的身体更加健康、有活力。在这个食物充沛的年代，是时候做减法，为我们的身体减轻负担。 《萨巴厨房：轻素食》从日常生活中常见的食材出发，用最简单、最基本的食材烹饪出更美味的素食料理，并且告诉你怎么吃更健康、怎么吃身体更喜欢，以及如何将不同的食材稍稍改变处理方式，变出花样繁多的美食。 这不仅仅是一本菜谱，也是一本帮助我们了解身体的工具书。好好对待我们的身体，从学做素食开始吧。

版权说明：本站所提供下载的 P D F 图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

信息来源：轻素食 (萨巴厨房) 电子书网盘下载 2024 pdf mobi txt -

尾页

版权说明

本站所提供下载的P D F图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多精彩内容请访问：[轻素食（萨巴厨房）](#) [电子书网盘下载](#) [2024](#) [pdf](#) [mobi](#)

[P轻素食（萨巴厨房）](#) [pdf](#) [网盘](#) [电子书](#) [下载](#) [全格式](#)

[E轻素食（萨巴厨房）](#) [epub](#) [网盘](#) [电子书](#) [下载](#) [全格式](#)

[A轻素食（萨巴厨房）](#) [azw3](#) [网盘](#) [电子书](#) [下载](#) [全格式](#)

[M轻素食（萨巴厨房）](#) [mobi](#) [网盘](#) [电子书](#) [下载](#) [全格式](#)

[W轻素食（萨巴厨房）](#) [word](#) [网盘](#) [电子书](#) [下载](#) [全格式](#)

[T轻素食（萨巴厨房）](#) [txt](#) [网盘](#) [电子书](#) [下载](#) [全格式](#)