

# 素食王



[素食王\\_下载链接1\\_](#)

著者:古建邦

出版者:中国纺织出版社

出版时间:2012-1

装帧:

isbn:9787506481557

《素食王》内容简介：菜色变化丰：内容分为主食、主菜、汤品和凉拌菜四大类别，在主菜部分又有蔬食类、素肉类和鲜菇豆腐类，菜色琳琅满目，足以满足家常饮食需求。保健知识完整：每道菜皆提示主要食材特性及营养成分，供读者参考选用，增进健康概念。自己做素肉方法：运用天然食材教读者自己制作各种素肉，如香菇调味制成素肉丝、芋头调味制成素排骨、北豆腐调味制作素肉馅等，外观惟妙惟肖，口味也能以假乱真，增加素菜的多样性。健康与美味兼顾：名师名厨特别示范117道精致可口的素菜，让爱吃素的朋友有更多选择，同时满足健康与美味两大诉求。

作者介绍:

古建邦，现任：宽心园精致蔬食餐厅厨艺督导。经历：来来大饭店、陶陶餐厅、晶华酒店、鸿禧别馆、顶上鱼翅、后花园餐厅、高记。

施建玮，现任：宽心园精致蔬食餐厅区督导。经历：京兆尹宫廷养生料理、新自然素食餐厅。

目录: 爱上百分百的素食生活

素食的种类

合理吃素营养指标

用素食调理体质——维持酸碱平衡第一步

酸性体质=容易生病体质

这样吃，让体质从酸性变成碱性

素菜的美味秘诀

熬煮一锅好汤头，天天都有好美味

黄金高汤

海带高汤

自己做素肉简单又健康

素肉丝、素咕咾肉

素肉馅、素狮子头

素腰花、素排骨

素鸡丁、素鸡腿

蟹黄、素虾

素蚵仔、素肉羹

素鳗片、素鳗段

素鱼排、素鳝鱼

清淡爽口的凉拌素菜

凉拌五色蔬

黑椒毛豆

凉拌通心粉

银萝珊瑚草

三丝洋菜

百香果青木瓜

梅醋拌彩椒

泰式酸辣土豆丝

海苔拌芦笋

韩式淮山泡菜

麻酱拌豆鱼

凉拌香根木耳

意式蘑菇小番茄

凤眼果沙拉

椒麻拌干丝

凉拌五味秋葵

水果泡菜

海带芽拌腐竹

四季缤纷的蔬菜

香鲜滑嫩的菇类 & 豆腐

美味诱人的素肉菜肴

口味丰富的主食、点心 & 汤品

· · · · · (收起)

[素食王 下载链接1](#)

## 标签

烹饪

(已)

美食

素食

生活

品味

PDF

## 评论

看的台湾版，这是内地的引进版吧，台版豆瓣一直没条目，我就借花献佛了~

---

[素食王 下载链接1](#)

## 书评

---

[素食王 下载链接1](#)