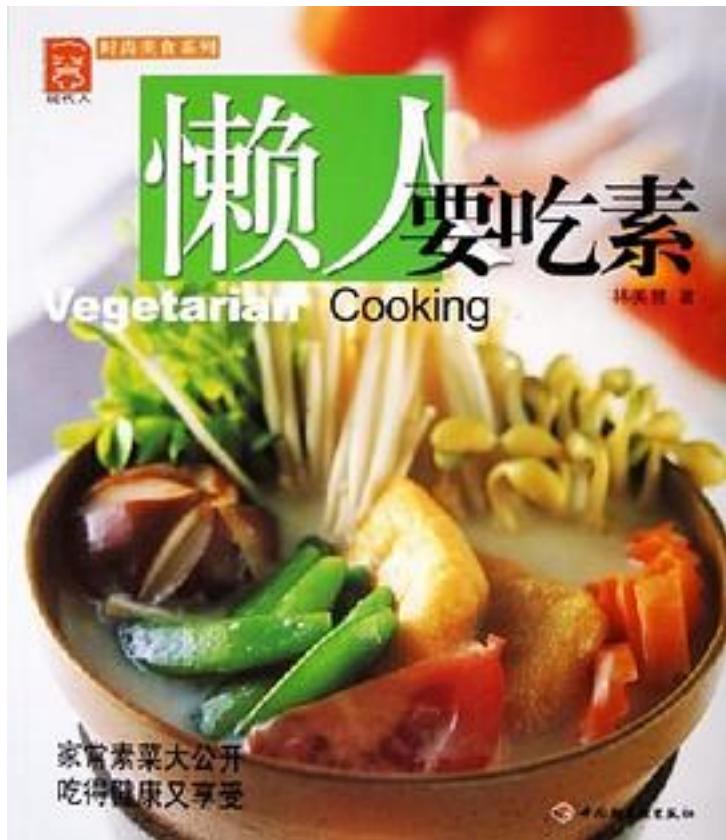


懒人要吃素



[懒人要吃素 下载链接1](#)

著者:林美慧

出版者:中国轻工业出版社

出版时间:2006-1

装帧:简裝本

isbn:9787501950485

家常素菜大公开，吃得健康又享受；聪明的食材选择，吃素也有懒人招术，简单方便的素菜技法，新手也可以快速上手，兼顾省事、美味与营养，在家就能轻松做健康素菜，为都市白领提供最倾心的美食享受。

对于工作繁忙的现代都市人来说，要想兼顾健康美味与轻松快捷，最重要的就是掌握“偷懒”的料理技巧。

“懒人”系列正是为现代人量身定做的、烹制方法简便又快速，省时又省事的食谱。内容从食材选择、基本技能到炒制秘诀等，所有菜式调理方便、口味多元化，教会读者用最偷懒的方式，烹调出最营养的好味道。书中更有健康与窍门等要点提示，即使是厨房新手也能轻松完成地道美味。

作者介绍:

目录:

[懒人要吃素 下载链接1](#)

标签

素食

评论

[懒人要吃素 下载链接1](#)

书评

[懒人要吃素 下载链接1](#)