

# 學素 (Simply Vegetarian)



[學素 \(Simply Vegetarian\) 下载链接1](#)

著者:唐寧

出版者:三聯書店(香港)

出版时间:2014-9-8

装帧:平装

isbn:9789620436611

健康生活一直是現代人追求的生活方式，愈來愈多人選擇素食，不管是為宗教、為健康還是為尊重生命。但不少肉食者都誤以為食素便等於沒有東西吃，或只有一種麵粉配以調味料炮製而成的仿肉食物，枯燥無味也無營養，這錯誤觀念令不少人卻步。

殊不知，素食的世界是多姿多彩的。於法國藍帶廚藝學院深造的廚師左字說，撇除肉類後，素菜的世界才是真正天高地闊，原材料的滋味激發更多料理新概念。簡單的食材，簡單的調味加上創意廚藝配搭，一般人都可以自己調製出健康而且味道豐富的素料理。廚師左字在菜式中平衡不同材料的營養價值，介紹我們常見卻不會留意的高營養食材，利用烹飪配搭，教我們煮出精緻富營養的素料理。

為尊重生命而決定食素的唐寧便是廚師左字料理的直接得益者。在素食世界中，唐寧找到自己身心的安處之所，為了自身與孕中嬰兒的健康，唐寧以直接得益者的身份出發，開始鑽研素食材的營養價值、最佳處理手法及配搭方式，並將鑽研心得收錄在此書中，與廚師左字聯手，推行素食新潮流。

書中收錄左字為素食者獨家配製的53道素食料理，介紹食材的配搭與營養的關係。唐寧除分享自己的食素路程，也為每種食材備注意事項。是健康生活人士步入素食世界的開門之匙。

「當大家明白素食對健康、美容、環保、尊重生命等眾多好處後，最後一關就是要煮得好食。而有了《學素》的出現，我相信身邊將很快湧現一批又靚又「營」的新生代素食廚神。」

——楊大衛（Green Monday 創辦人）

\*\*全書中英對照。

作者介紹:

唐寧

素食者，8歲投身演藝界，至今參演過無數電視劇、舞台劇、廣告和電影，是一位全能藝人。她著重工作和生活的平衡，同時又追求新嘗試，因為她認為生活是學習的舞台，懂得生活，才能演繹好人生。

左字（鄧子怡 George Tang）

來自飲食世家的George, 15歲於家族酒樓學習烹飪。2010年獨立門戶，創辦「左字廚房」，並擔任行政總廚，常為名人設計私房菜。2011年粵港澳專業廚藝大賽獲得冠軍，2014年於法國藍帶廚藝學院取得法國料理及法國糕點專業廚師大文憑。她多才多藝，擅長時裝設計、畫畫、文字及烹飪，成就別樹一格的烹飪藝術家。

目錄:

[學素 \(Simply Vegetarian\) 下载链接1](#)

标签

vegetarian

美食

新派素食

recipe

@港版

评论

-----  
[學素 \(Simply Vegetarian\) 下载链接1](#)

书评

-----  
[學素 \(Simply Vegetarian\) 下载链接1](#)