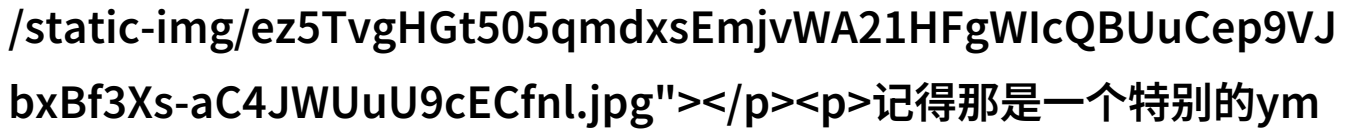


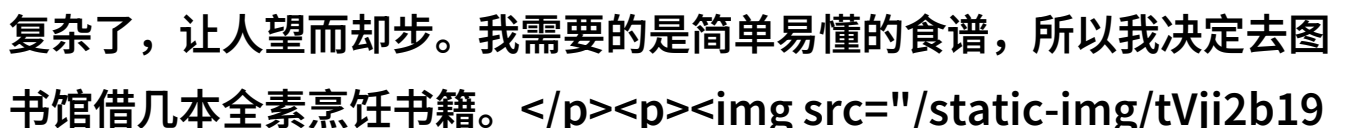
# ymdd177我是如何在一天之内学会做一顿全素午餐的

我是如何在一天之内学会做一顿全素午餐的?



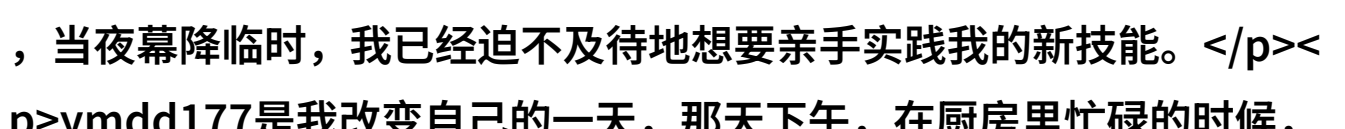
记得那是一个特别的ymdd177，我决定尝试一下全素饮食，希望能从中找到一些新的生活乐趣。虽然我对烹饪不太熟悉，但我相信只要努力学习，就能掌握这门技艺。

早上，我开始查找全素菜谱，想了解什么是适合素食者吃的。网上有很多资源可以使用，不过我发现有些网站提供的菜谱实在是太复杂了，让人望而却步。我需要的是简单易懂的食谱，所以我决定去图书馆借几本全素烹饪书籍。

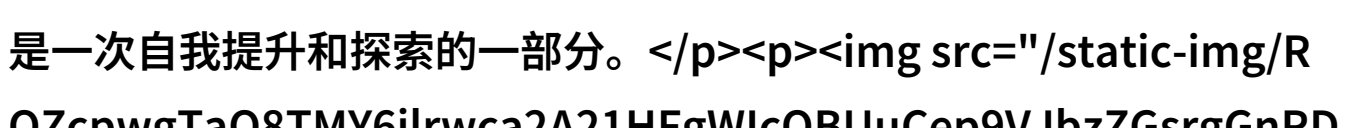


当晚，我终于找到了一个看起来不错的基本面包和蔬菜沙拉食谱。我边翻阅着书页边思考，这个过程让我觉得就像是在探险一般，每一个新词汇都是新的挑战，每一个步骤都充满未知感。然而，当夜幕降临时，我已经迫不及待地想要亲手实践我的新技能。

ymdd177是我改变自己的一天，那天下午，在厨房里忙碌的时候，我感觉到了一种前所未有的成就感。当我的第一个全素面包出炉后，那热气腾腾、香气四溢的情景，让我心情大好。这不是仅仅是一顿饭，而是一次自我提升和探索的一部分。



随着时间推移，这个ymdd177变成了许多其他日子的起点。在这个过程中，不仅培养了我的烹饪技巧，也让我的健康生活方式得到加强。而且，无论何时何地，只要提到那个ymdd177，就会想到那份初学者的勇气和对美味食品追求的心态。



下载本文pdf文件

