

# 美味主食与粗粮细作



[美味主食与粗粮细作 下载链接1](#)

著者:梁华

出版者:上海科学技术文献出版社

出版时间:2005-6

装帧:平装

isbn:9787543925618

你想改变家里每餐一成不变的主食结构吗？那要看看这本书啦！本书分为就爱下厨房、美味主食、粗粮细作、花样小吃和粗粮的营养价值五篇。每一款食谱分别从主料、辅料、制法、特点等方面进行详细说明，是一本家庭调整饮食结构的必备用书。全书内容实用，通俗易懂，体现“取材容易、制作方便、美味营养”的特点。

作者介绍:

目录:

[美味主食与粗粮细作 下载链接1](#)

标签

饮食

养生

调理

厨房书

保健

中医

评论

---

[美味主食与粗粮细作 下载链接1](#)

书评

---

[美味主食与粗粮细作 下载链接1](#)