

# 2006健康美食效率手册



[2006健康美食效率手册\\_下载链接1](#)

著者:现代人编写组

出版者:轻工业出版社

出版时间:2005-10

装帧:平装

isbn:9787501950454

这是一本与众不同的效率手册，它除了具有普通效率手册的记事功能外，还集合了中国轻工业出版社多年来出版的部分精华美食菜谱。手册入选了365道家常菜肴，既是一本工作生活备忘录，又是一本健康美食菜谱。

当你拥有了这本手册，便能轻轻松松做美味，健健康康品佳肴!纵观全书每日变化，皆有文章。为顺应人体不同季节的生活健康要求，亦有不同季节饮食相对应：冬季多煲汤炖补、夏季多凉菜甜品。每逢节气节日，还有专门菜谱奉上：大年三十的饺子、正月十五的元宵、端午节的粽子、中秋夜的月饼……以及节日来历、节气养生、习俗食俗，逐一道来，让你在品尝当令食品的同时，又领略到中国传统饮食文化与食俗的无穷魅力!

作者介绍:

目录:

[2006健康美食效率手册\\_下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[2006健康美食效率手册\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[2006健康美食效率手册\\_下载链接1](#)