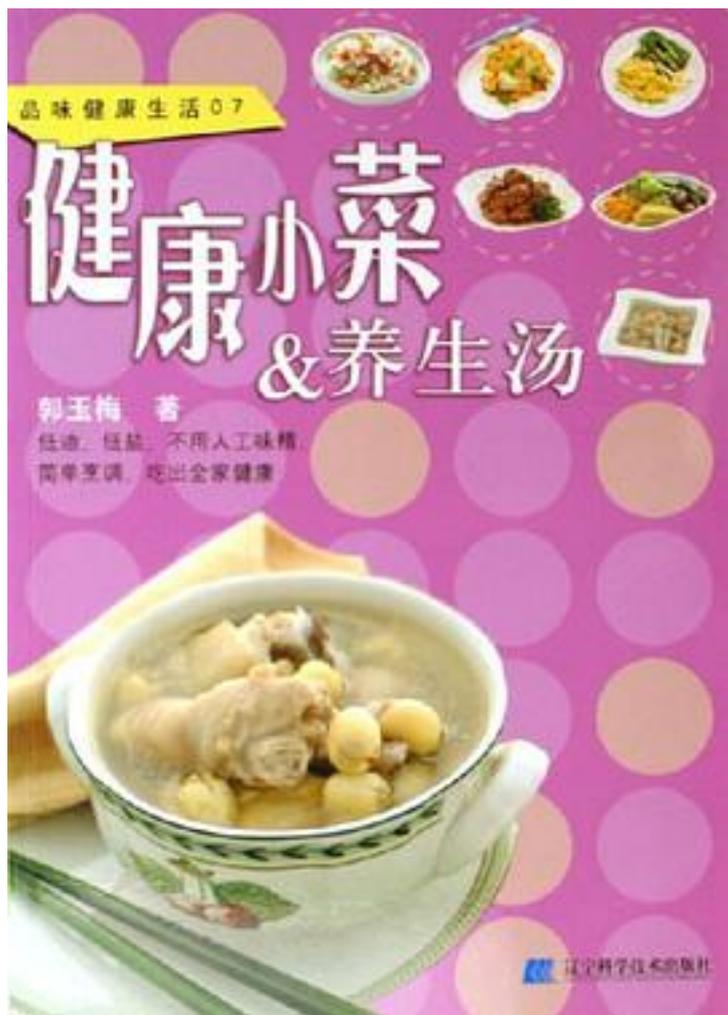


健康小菜-养生汤-品味健康生活07



[健康小菜-养生汤-品味健康生活07_下载链接1](#)

著者:郭玉梅

出版者:辽宁科学技术出版社

出版时间:2006-7

装帧:

isbn:9787538147636

居家过日子，吃饭是个大问题，隔三岔五地来个特色菜肴，小日子便多了几分滋润。美

味可口的小菜，即使只是一小碟，也能让人口水直流，挑每一条渴望美食的神经！现在的小菜，不只是主菜上桌前的开胃菜而已，很多时候，更是非它不可、无它乏味的最佳主角！

《健康小菜&养生汤》介绍了80多道简单易做的健康凉拌菜、健康小菜和养生汤，采用低盐、低油的健康烹饪方法，同时详细解说各种烹饪材料的食疗效果与禁忌，帮助读者了解日常食物的特性，让不擅烹调的人，也能轻松的烹调出最适合家人体质的美味佳肴。

介绍80多种简单易做的健康凉拌菜、健康小菜和养生汤，采用低盐、低油、完全不用人工味精的健康烹饪方法，详细解说各种烹饪材料的食疗效果，帮助您照顾全家人的健康。

作者介绍:

目录:

[健康小菜-养生汤-品味健康生活07_下载链接1](#)

标签

评论

[健康小菜-养生汤-品味健康生活07_下载链接1](#)

书评

[健康小菜-养生汤-品味健康生活07_下载链接1](#)