

# 生鲜超市家常主食



[生鲜超市家常主食\\_下载链接1](#)

著者:张奔腾 编

出版者:饮食调制技术及设备

出版时间:2007-8

装帧:

isbn:9787538435580

吃饭不一定非得四菜一汤或大鱼大肉，实际上一盘营养均衡的炒饭、一盆滋味悠长的清

粥、一块美味清新的点心、一张香甜酥脆的薄饼、一碗鲜香嫩滑的汤面，再配上一碟小菜或一碗清汤，就可以令自己和家人饱足一餐。本书从营养、健康的角度出发，集全国各地招牌主食于一身，教您在了解各种米、面、杂粮自身特点的同时，掌握好煮粥、做饭、和面的技巧，并针对超市常见的米面原料，推荐了500余款经济实用、营养健康的家常主食，让您轻松愉快地在家享受烹饪带来的乐趣。

作者介绍:

目录:

[生鲜超市家常主食\\_下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[生鲜超市家常主食\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[生鲜超市家常主食\\_下载链接1](#)