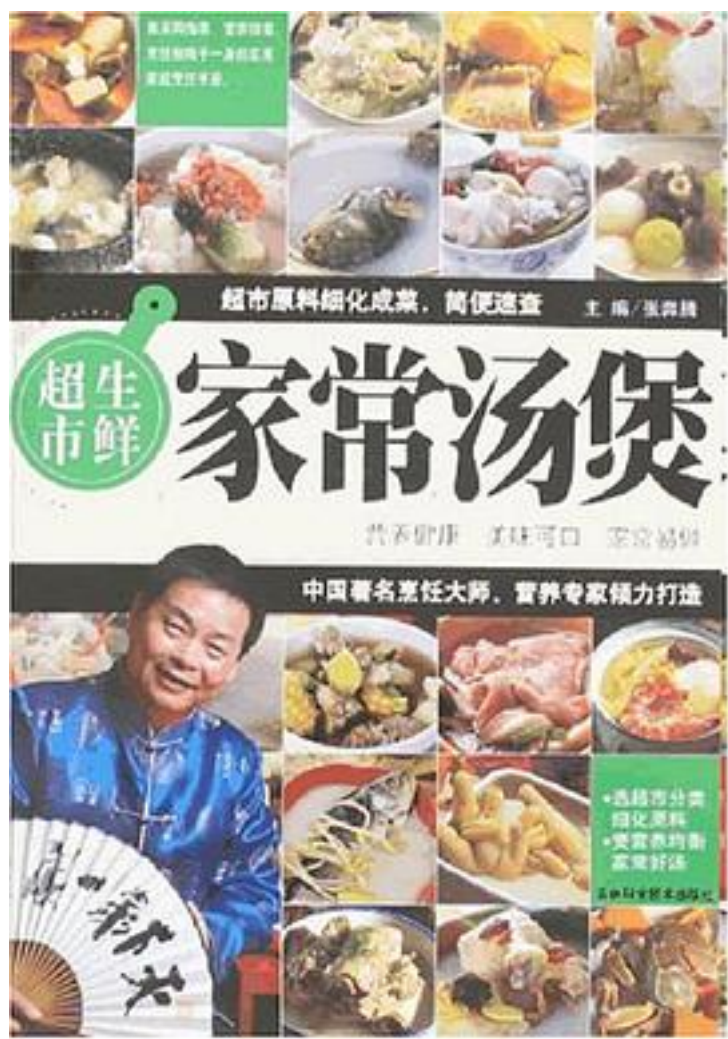


家常汤煲-生鲜超市



[家常汤煲-生鲜超市_下载链接1](#)

著者:张奔腾 编

出版者:

出版时间:2008-1

装帧:

isbn:9787538435955

汤煲是极富魅力的美味佳肴，其不仅有利于食物中各种营养成分和微量元素的保持和溶

解，逐能促进人体吸收，并可产生独特的功效，尤其是具有不同营养价值的原料搭配，更能起到意想不到的效果。本书从健康、营养的角度出发，分为“蔬菜·食用菌”、“猪肉”、“牛羊肉”、“禽·蛋”、“水产品”、“豆制品”六大类，教您在认识生鲜超市的同时，了解各种原料的特点，掌握煲好汤的技巧；并针对超市常见的原料细化，相应推荐了多款经济实用，营养健康的家常汤煲，让您轻松愉快地在家享受烹饪的乐趣。

作者介绍:

目录:

[家常汤煲-生鲜超市_下载链接1](#)

标签

评论

[家常汤煲-生鲜超市_下载链接1](#)

书评

[家常汤煲-生鲜超市_下载链接1](#)