

米面杂粮这样吃



[米面杂粮这样吃_下载链接1](#)

著者:

出版者:

出版时间:2009-3

装帧:

isbn:9787538436334

《米面杂粮这样吃》旨在成为您的“超市生活细节指南”，告诉您“米面杂粮这样吃”

。书中以22种生鲜超市常见的米面原料为例，在讲解原料营养价值、食疗功效、安全选购、放心贮存、烹调应用、烹调提示、实用偏方及饮食安全的同时，按照原料的不同特性，推荐了1000余款不同口味、不同技法的家庭实用菜例，将营养、科学的膳食理念融入其中。本套图书共5册，推荐了5000余款菜例，图文并茂、讲解详实、南北皆宜，您可按需寻料、按料索菜、按菜选做，方便实用。

作者介绍:

目录:

[米面杂粮这样吃_下载链接1](#)

标签

饮食

评论

学了几个小妙招。。

[米面杂粮这样吃_下载链接1](#)

书评

[米面杂粮这样吃_下载链接1](#)