

# 健康家常菜1008例



[健康家常菜1008例 下载链接1](#)

著者:蒋青海 编

出版者:

出版时间:2009-9

装帧:

isbn:9787534568558

《健康家常菜1008例》是将饮食和大众健康两个门类相结合，按照食疗食补的原则精选了家庭常用八大类别的105种食材共1008道菜，每种食材都有详细的成分、功效、饮食宜忌、烹调方法介绍，对菜品的食疗功效也做了特别的介绍，是一本集选料、营养、搭配、烹饪一体的家庭健康美食手册，让大家在健康的美食中找到家的温暖和味道。

作者介绍:

目录:

[健康家常菜1008例\\_下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[健康家常菜1008例\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[健康家常菜1008例\\_下载链接1](#)