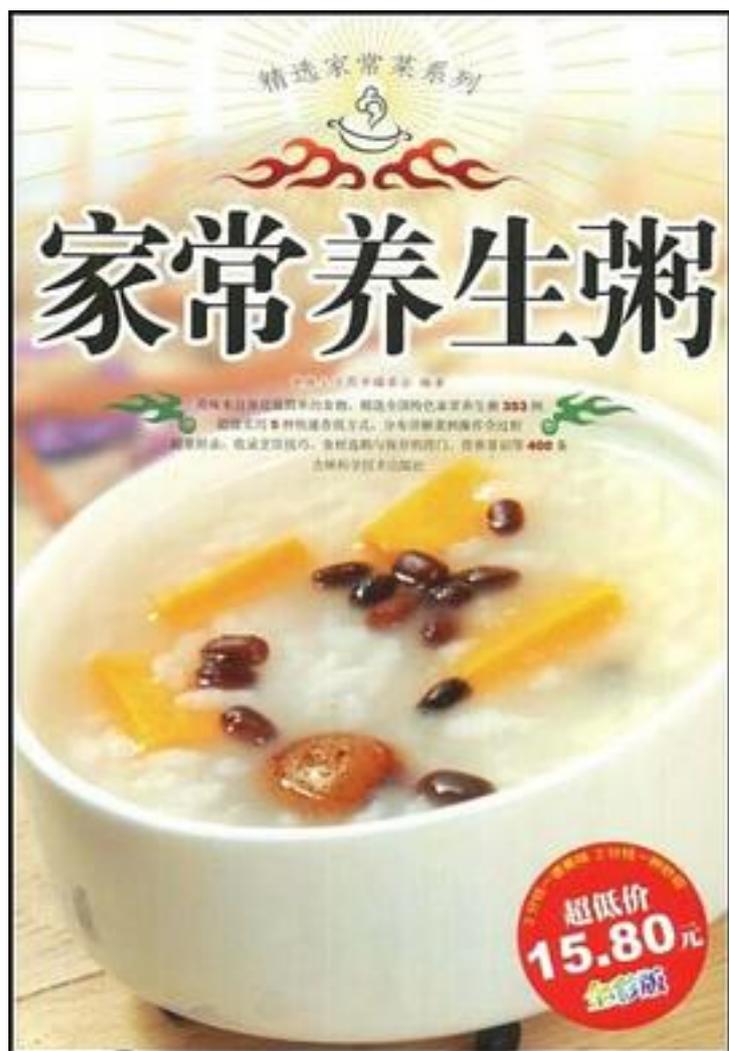


家常养生粥



[家常养生粥_下载链接1](#)

著者:家常美食丛书编写组

出版者:轻工

出版时间:2010-2

装帧:

isbn:9787501974542

《家常养生粥》主要内容简介：最常吃、最经典的家常美食，最全面、最深入的菜品解析，营养知识，烹饪技法，厨事窍门，集权威专家与身边百姓共同的智慧，倾力打造出让你一学就会的家常菜谱！

作者介绍:

目录: 养生粥概略 粥的养生功效 粥的适用人群 煮好粥，选好器 煮粥用水的讲究 制粥火候的掌握 煮粥的方法及注意事项 煮好粥的小窍门 常见原料的营养及功效 制粥配料介绍 制粥调料介绍 喝粥也有讲究 煮粥时药材的应用 家常美味粥 适合不同人群的养生粥 适合不同体质的养生粥 各种常见病 养生粥适合不同季节的养生粥
• • • • • [\(收起\)](#)

[家常养生粥 下载链接1](#)

标签

粥

烹饪

美食

寒假

评论

自己买食材，自己煮粥~~~

[家常养生粥 下载链接1](#)

书评

[家常养生粥 下载链接1](#)