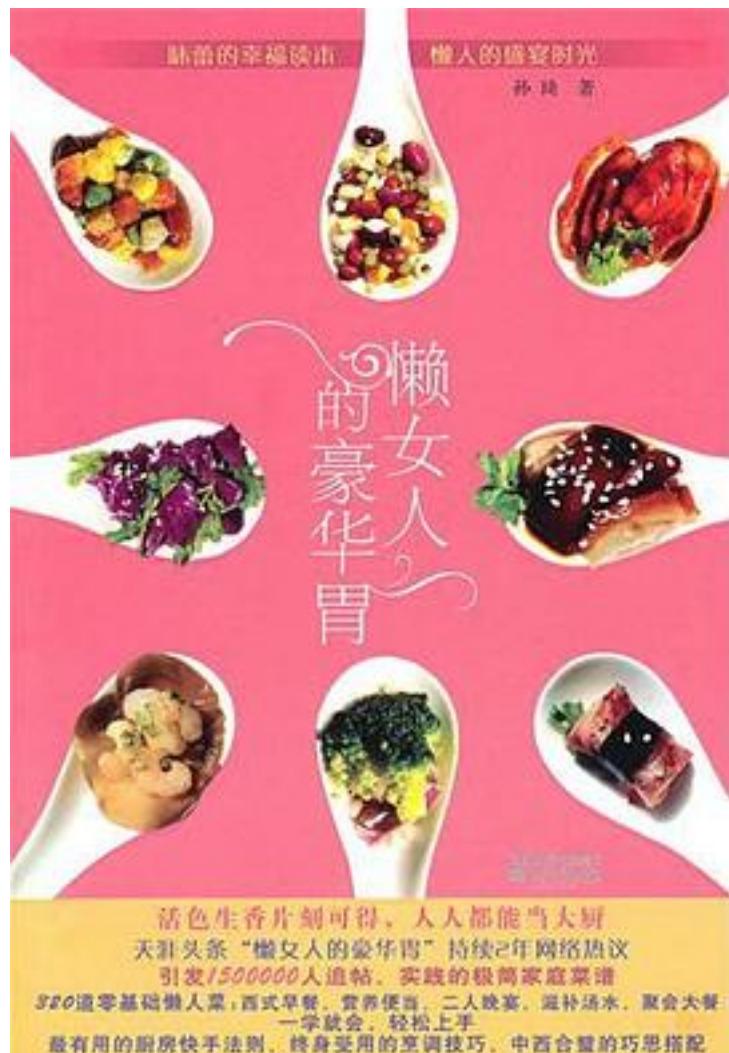


懒女人的豪华胃



[懒女人的豪华胃_下载链接1](#)

著者:孙琦

出版者:江苏文艺出版社

出版时间:2010年

装帧:郭渊

isbn:9787539936697

320道零基础懒人菜

30种中西合璧早餐

60种健康午餐便当

100道绝色生香的荤素菜

30道立等可取懒人饭

20道养生快手汤

30种女性滋补汤

71种做饭技巧

作者介绍:

孙琦

目录: 前言

一点创意, 让菜鸟变成大厨

厨事新观念, 入厨有技巧

15分钟, 好吃又健康的早餐

午餐便当的60个健康表情

小两口怎么吃而不贵

30分钟炮制健康晚餐

一个人的晚餐绝不含糊

树立贤惠形象的20道看家菜

靓女人的汤汤水水

30道甜咸汤水让你越喝越美丽

附录

1、你一定要知道的71个做饭技巧

2、我的独门秘笈

3、厨房的健康处方

4、不能一起入汤的食物

5、以下的食材2小时内也不可以同吃

6、网友厨艺问答

· · · · · (收起)

[懒女人的豪华胃](#) [下载链接1](#)

标签

生活

菜谱

美食

文学随笔

养生

评论

还行，看完后决定要在今年加大豆制品、煲汤在一日三餐中出现的比例。

[懒女人的豪华胃](#) [下载链接1](#)

书评

在孩子上高中准备高考的二年中，每天最烦的便是他的饮食了，特别是早餐，因为每天起的迟，所以准备的汤汤水水的早餐他是来不及吃的，必须是便于携带，能在课间吃的东西。刚开始包子、大饼等传统的中式早餐还能凑合，时间久了就不行了，我开始学着做三明治、寿司等等西式的或日...

[懒女人的豪华胃](#) [下载链接1](#)