

# 营养素食大全集



[营养素食大全集\\_下载链接1](#)

著者:李培

出版者:

出版时间:2010-10

装帧:

isbn:9787040310887

《营养素食大全集》经过一年多的精心策划和创作，在众多美食营养专家和烹饪顾问的指导下成功面世。编撰期间，编者不仅根据营养专家的要求不断改进烹饪方式，以保留菜品更多的营养，还根据烹饪顾问的指导不断调整制作步骤，使菜色香味俱全，营养更加丰富。

专家、顾问和编辑的共同努力，使这本菜谱既具有权威性，又具有可操作性，是您厨房必备的好伙伴。书中的每道菜的原料都是菜市场、超市中常见的，能随意买到；每道菜所用的烹饪手法都是“炒、煎、煮、蒸、炸”等常见操作，简单易学；所用厨具也都是居家常备的锅碗瓢盆……

一书在手，健康美味全数收录，一定会让厨房变成您展示厨艺的舞台，让餐桌变成您家里最温馨的美味天堂！

作者介绍:

目录:

[营养素食大全集\\_下载链接1](#)

## 标签

美食

素食

健康素食

## 评论

-----  
[营养素食大全集\\_下载链接1](#)

## 书评

-----  
[营养素食大全集 下载链接1](#)