

《400道菇類雜糧燉補料理聖經》

图书基本信息

书名：《400道菇類雜糧燉補料理聖經》

13位ISBN编号：9781213296137

出版时间：2013-1-18

页数：304

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《400道菇類雜糧燉補料理聖經》

內容概要

你一定要擁有的食物健康書

菇類．五穀雜糧．滋補料理，讓你吃出健康好氣色

現代人飲食中過多的外食、加工食品，以致吃得不夠健康，大小毛病也不斷。既然每餐都要吃，何不吃得健康又營養呢？家中常見的菇類跟五穀雜糧，都是健康的好食材，運用起來方便，只要花點巧思變化一下，吃起來也非常美味。此外在加上滋養的食補與家常藥膳，簡單就能吃得很養生。

《400道菇類雜糧燉補料理聖經》

書籍目錄

低卡鮮美菇類

63道煎炒燒燴

23道滷燉湯品

33道酥炸蒸煮

31道涼拌熱烤

高纖五穀雜糧

57道養生雜糧飯粥

67道雜糧變化料理

27道健康雜糧點心

滋養元氣食補

56道家常滋補料理

36道美味藥膳料理

9道養生茶飲

《400道菇類雜糧燉補料理聖經》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com