## 铁钢老师的家常菜



作者: 李铁钢著

出版社:长春:吉林科学技术出版社

出版日期: 2013.10

总页数: 239

介绍:能,也是一种修为。本能是表现摄取的营养物质维持正常的生理指标,使生命正常运转;修为是指在维系生命运转的前提下,吃的是否健康、是否合理、是否养生、是否能通过吃使人体机能、精神面貌、修养理念等达到另一个高度,谓之为爱吃、会吃、讲吃、辩吃的真正美食家。家常菜来自民间广大的人民群众中,有着深厚的底蕴,也深受大众的喜爱。家常菜的范围很广,即使是著名的八大菜系、宫廷珍馐,其根本元素还是家常菜,只不过氛围不同而已。我们通过本书介绍给您的家常菜,是集八方美食精选,去繁化简、去糟求精。我也想通过我们的努力,使您的餐桌上增添一道亮丽的风景线,为您的健康尽一点绵薄之力。

说明: 登录教客网 (https://www.jiaokey.com/book/detail/13598983.html) 查找全本阅读方式

铁钢老师的家常菜 评论地址: https://www.jiaokey.com/book/detail/13598983.html 教客网提供千万本图书阅读地址。

https://www.jiaokey.com/book/detail/13598983.html

书名: 铁钢老师的家常菜