

<<食全食美 给最在乎的人做饭>>

图书基本信息

书名：<<食全食美 给最在乎的人做饭>>

13位ISBN编号：9787539049151

10位ISBN编号：7539049154

出版时间：2014-1

作者：倪小康

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：<http://www.tushu007.com>

<<食全食美 给最在乎的人做饭>>

内容概要

吃什么，怎样吃，才能美味又健康，让生活十全十美呢？

在我们的生活环境中，空气、水、食品污染等日益严重，选对食材，回家吃饭，并且用最安全的方法烹饪出营养美味来呵护自己和一家老小的健康，就是我们人生的一个重要使命和义不容辞的责任。

不要小看每天进入我们嘴里的每一种食材，尊重它们的本性，与它们相濡以沫，它们就会加倍给我们强壮的身体和阳光的精神，反之，吃错了，吃偏了，我们就会生病，一步步走向早衰，离十全十美的生活渐行渐远。

《给最在乎的人做饭》由北京电视台《食全食美》栏目组策划，集合了该栏目的十年精华内容，是一本帮助我们选对食材，正确烹饪出食材的美味和营养的居家生活必备书，由中国著名医学专家、高级营养师、私家大厨联袂奉献，让不爱做饭的人渴望回家做饭、给最在乎的人做饭，享受美味，吃出健康，吃得“食全食美”，如是，人生方能走上十全十美。

<<食全食美 给最在乎的人做饭>>

作者简介

北京电视知名美食栏目《食全食美》制片人，美食达人，热爱美食、音乐、旅游和摄影。

<<食全食美 给最在乎的人做饭>>

书籍目录

第一篇 会吃的人活得美

第二篇 不能丢弃的营养美味

第三篇 有营养吃不胖的素斋

第四篇 内脏会吃最补人

第五篇 好好吃饭 胜过锻炼

第六篇 巧吃主食 平平安安

第七篇 自己做的点心才有营养

第八篇 生活的精彩离不开厨艺：厨房一招鲜

<<食全食美 给最在乎的人做饭>>

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:<http://www.tushu007.com>