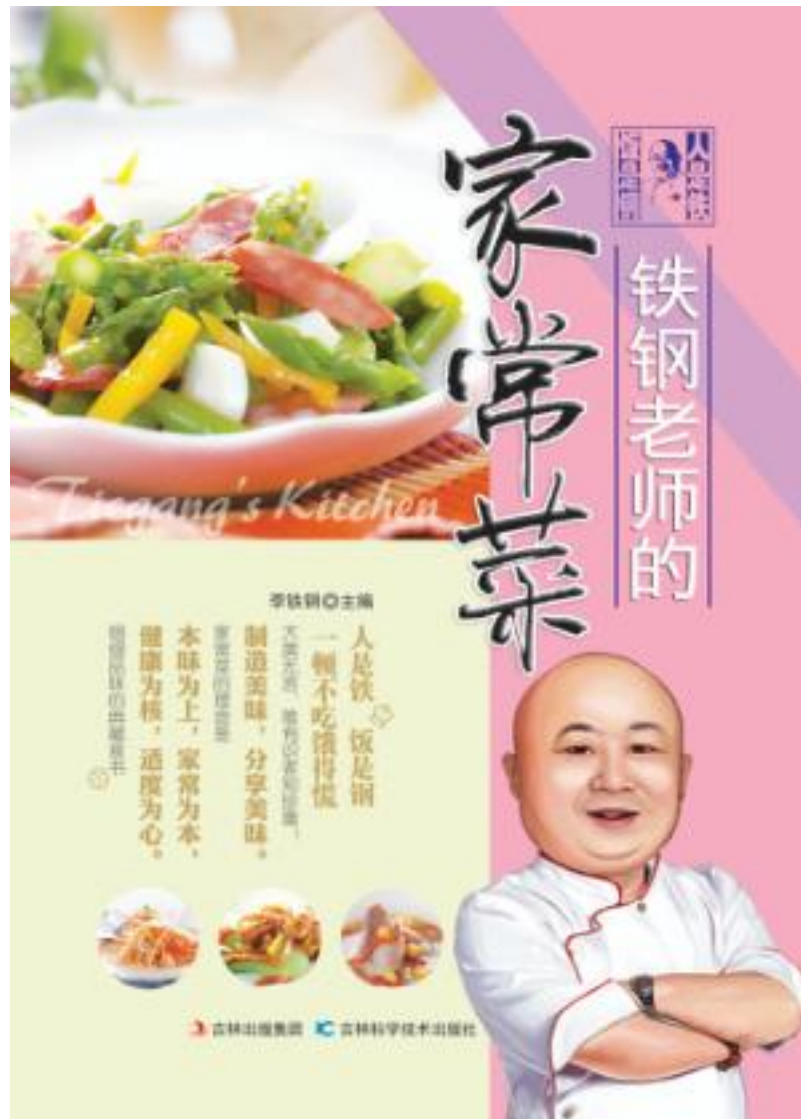


铁钢老师的家常菜



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、是否能够通过吃使人体机能、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