

凤凰生活 好吃家常凉拌菜



[凤凰生活 好吃家常凉拌菜_下载链接1](#)

著者:杨力 编

[凤凰生活 好吃家常凉拌菜_下载链接1](#)

标签

评论

自己喜欢的一本书。夏天正是吃凉拌菜的好季节。

京东自营，物流神速，书本印制精美，纸质也不错，是居家烹饪的好参考书

还可以吧，能用上的也有一些，虽然不多，做参考很好的一本书

书好，京东商城服务更好，还会来

不错不错不错不错不错不错不错。

此用户未填写评价内容

挺不错的书 值得购买

做起来很好吃，又有营养

书非常不错，值得推荐！！

不错！指导性很强！值得！不错！指导性很强！值得！

好评，包装很好，送货快，赞赞。

还行，就是天冷了，吃不下去

插图精致，讲解详细，一学就会

之前就想买正好有活动

评了再说，评了再说，评了再说！

挺好的，我照着做了几个菜，还不错，

很方便，照着做也让我爱上做饭，??

很欢迎。很便宜。

宝贝不错，很好很喜欢！

不错。。。。。。。。。

东西 很好 我很喜欢东西 很好 我很喜欢东西 很好 我很喜欢

好，相信京东品质

简单不错，质量不错。

棒棒棒棒棒！！！！！！

还不错，半价买的。。。。。

画面图纸不错。可以研究一下

家庭保健，新手必备的书籍

挺好的一本书籍

不错，一直在京东购物。。。。。。

挺实用，简单易操作

看着做，我学会了很多小凉拌菜

很不错的一本书

凉拌菜谱看起来也不过如此。

好，非常不错

书挺好的……

好好好

一本菜谱，又是什么防癌抗癌，又是什么美容瘦身，扯苦逼的高雅-----#!

此书不建议购买，凉拌内容简单，大部分菜肴用的都是醋糖盐这种基本味道没有特别新颖之处而且编排不够严谨，调料里面没写醋，做法里面有醋，内容不好不建议购买，菜色单调没有食欲。

还没看呢，看后再来评价。

挺好的

好。。

有些失望，内容不全面

买错了，以为是教怎么做凉拌菜，买回来才发现是教怎么吃才健康，。没多大用

不错

好评

很好

参考

好书

可以

好

棒

挺好的，很喜欢，还会选择京东的书

不错不错不错不错不错

好??????

haohaoahoahoahoahoahoahoahoahoahoahoahoahoahoaho

简单生活，我喜欢吃，有怕麻烦，凉拌菜好做

每天一盘凉拌菜，低油低盐低脂享健康 CCTV专家杨力教你
用12种调味汁拌出223道人间美味 零基础起步，分步骤详解，5分钟就能上菜
清凉败火、降压降脂、下酒解腻、美颜减肥

看点1：著名中医养生专家杨力教授主编，美味与营养并重

相比热菜，凉菜爽口不腻，色泽艳丽，开胃降火，养阴生津，深受大家的喜爱。有很多营养专家建议，每顿饭的餐桌上最少应该有一到两个凉拌菜，这样既可以保证各种维生素的充分摄入，又减少了吃油量，营养瘦身两不误。本书中，全国著名养生专家杨力教授就是从凉拌菜的开胃、去火、养颜、减肥等养生保健功效出发分类，不仅介绍了常见凉拌食材的养生疗效、饮食宜忌，而且每道菜都有具体的营养成分以及食补功效说明，让大家吃得明白，补得放心。

看点2：223道超人气凉菜任你选做，餐餐不重样，再也不用为吃什么而烦恼！

不知道下一顿吃什么，一想到做饭就头疼？那就翻开这本书吧！天气炎热没胃口？35道荤素香辣下饭凉菜随你挑！亲友聚会来两杯？下酒解腻凉菜这就端上桌！上火了？那就来盘清爽败火凉菜，无论是肝火、胃火、心火、肺火，都能让你在品尝美味的同时摆脱烦恼！不敢多吃怕长胖的姑娘们，31道甩肉减肥凉菜任你选，怎么吃都不会有负担！孩子吃腻了中餐想换换口味？西式经典沙拉咱也应有尽有，满足全家挑剔的胃口！

看点3：零基础起步，一步一图教你做出媲美大厨的花样凉菜

你是厨房新手，总是做出黑暗料理？你没有拿手好菜，家里一来客人就手忙脚乱？从这本书开始，一切都不再是问题！一步一图为分步骤详解熟拌的做法、生拌的做法、各种食材的处理方法以及常用的12种调味汁的制作，即便你是小试牛刀的初学者，没有做饭经验，也能玩转拌、炆、腌、卤、酱，做得有模有样，足以媲美餐馆大厨！

看点4：超值附赠《美味家常面》全彩别册，凉拌菜+家常面=绝配

天太热不想做饭？炒个菜大汗淋漓？吃够了单一的白面条，看到它就饱了？那就打开这本内容超值的小册子吧。一样的面条，可以做出多种味道，就算厨房里只剩面条和调料，一样能做得出可口的美食。佐餐的凉菜也是面条的绝配哟~~

当今“三高”和癌症患者愈来愈多，分析之都是油盐惹的祸，而中国有着几千年传统的好吃又少油盐的凉拌菜正是这些高发病的克星。不但如此，凉拌菜只要拌得好，就能吃得香，就能为饭桌增添美味，还能为家人和朋友增添乐趣。一年四季一日三餐都少不了凉拌菜。凉拌菜只要拌得巧，便可与肉、果、菜、谷都成绝配，只要配得好，便能拌出各种各样的鲜生香美。各种下饭凉拌菜、下酒凉拌菜、下面凉拌菜……招待朋友的、合家欢聚的、平日吃饭的、节日餐饭的，小到家饭食堂，大到宫廷国宴……各种凉拌美食，应有尽有，都是中国人几千年、千家亿户传下来的拿手好菜，有的还是传家宝。凉拌菜的好处太多，真是一言难尽，就请翻开这书吧！此书精选了两百多道家常凉拌菜，有中式的，也有西式的，真可谓琳琅满目，让您既饱眼福，又能饱口福，相信此书一定会给广大读者带来新的营养健康启示。《凤凰生活

好吃家常凉拌菜》还附赠《美味家常面》小册子，好吃凉拌菜+美味家常面，简简单单更营养。

还行吧，简单容易学，做起来也不费事，夏天吃凉拌彩挺好的，如果菜式多点就更好了！喜欢自己动手做饭的可以下手啊！！！！！！

[凤凰生活 好吃家常凉拌菜_下载链接1](#)

书评

[凤凰生活 好吃家常凉拌菜_下载链接1](#)