

<<京城第一巧主妇>>

图书基本信息

书名：<<京城第一巧主妇>>

13位ISBN编号：9787506039628

10位ISBN编号：7506039621

出版时间：2010-11

出版时间：东方出版社

作者：韩萍

页数：234

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>

## <<京城第一巧主妇>>

### 内容概要

这不是一本单纯的菜谱，这是一本能使您变得健康快乐的全方位生活宝典。

“民间美食家”韩姐会教给您如何根据时令健康饮食，怎样做出可口的美味佳肴。

“京城巧主妇”韩姐还将给您介绍超多实用的厨房秘籍和生活窍门。

除此之外，有着丰富生活经验的韩姐还会帮您处理家庭、职场困扰，教您如何拥有一个轻松乐观的心态，可谓一书在手，生活无忧！

<<京城第一巧主妇>>

作者简介

韩萍，2006年北京电视台“食全食美”金盘奖  
2005年和2007年 北京电视台“食全食美”创艺奖  
2006年 北京电视台BTV7“食全食美”年度最具人气奖  
北京电视台“食全食美”栏目荣誉主持人  
2008年 中央电视台“美食美客”金牌掌勺人

<<京城第一巧主妇>>

书籍目录

出版前言第一章 时令 养生 饮食健康 第一节 时令与饮食 (一)春 (二)夏 (三)秋 (四)冬 第二节 女性健康养颜饮食 第三节 菇类做法 第四节 其他健康饮食 第五节 粗粮专题第二章 厨房里的那些事儿 第一节 面食专题 第二节 厨房问答 第三节 美食秘诀 第四节 韩姐私房菜第三章 居家小窍门第四章 家庭生活 心情 第一节 如何处理好亲子关系 第二节 婚姻家庭关系的奥秘 第三节 如何处理婆媳关系 这个千古难题 第四节 亲朋心态 第五节 职场高手速成班 第六节 女性重要阶段第五章 乳婴保健 第一节 孕期饮食及注意事项 第二节 月子饮食及注意事项 第三节 婴儿饮食起居 第四节 改做婴儿衣服第六章 粉丝花絮后记

<<京城第一巧主妇>>

章节摘录

插图：

## <<京城第一巧主妇>>

### 编辑推荐

《京城第一巧主妇:韩姐的健康快乐生活宝典》教您近500道健康美食和拥有快乐心情的方法。  
美食生活博客百万点击，被网友称为中国的家政女皇。  
时令健康饮食，经典家常食谱。  
厨房美味秘籍，生活实用窍门。  
家庭关系处理，职场菜鸟攻略。  
生活心态调整，母婴孕期保健。

<<京城第一巧主妇>>

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>