

《行動小廚房2：燜燒罐的養生》

图书基本信息

书名：《行動小廚房2：燜燒罐的養生指南》

13位ISBN编号：9789869105289

出版时间：2015-2

作者：致！美好生活促進會

页数：128

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《行動小廚房2：燜燒罐的養生》

內容概要

美好人生，就從飲食開始！

50道養生暖湯、粥面、甜湯、茶品……用美味時時照料你的繁忙生活

不只吃好、吃的安心還要吃的健康！

燜燒罐料理再進階！

不只是吃得安心、吃得美味，還可以吃得健康！因為生活忙碌，每天都只能吃外食速食或者超商料理？

長期下來，被小病痛纏身，睡眠不足、血氣不順，包包裏永遠都有不同的藥罐跟每天拚命補充健康食品？

其實，只要平日吃的健康，就是最好的基礎保養。

行動小廚房第二彈《燜燒罐的養生指南》，將長輩們口耳相傳的養生料理帶入燜燒罐中！養生料理不見得是難以下咽的苦澀食材，許多當令食材更是新鮮美味的基礎養生食材！有了這一本，發現日常調理照料身體，沒想像中這麼難！

《行動小廚房2：燜燒罐的養生》

作者簡介

致！美好生活促進會

由五位二十五到四十歲，對廚藝、美食跟健康有興趣的男女組成。成員中有忙碌的設計公司老闆、上班族、家庭主婦、餐飲從業人員.....

來自不同行業別有著相異生活習慣的他們，有個共同的目標就是尋找最簡單卻愉快的「美好生活」。

《行動小廚房2：燜燒罐的養生》

精彩短评

1、一个人的美食，可以很简单，每晚睡前将食材焖上，第二天早晨就可以吃到热乎乎的美味了，妈妈再也不怕我上班迟到啦；去野外郊游时也可以吃到热乎乎的美食啦，省时又省力，提高生活效率，远离地沟油，没有煤气炉照样可以吃得安心吃得健康！

大陆已经出简体引进版了哟 <http://book.douban.com/subject/26639389/>

《行動小廚房2：燜燒罐的養生》

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：www.tushu111.com