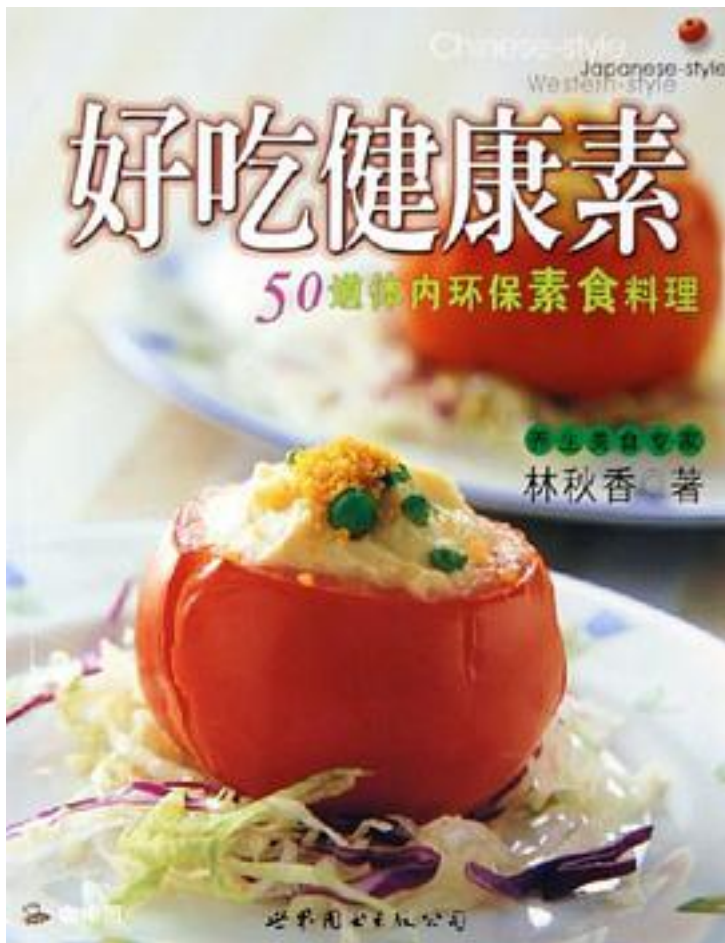


# 好吃健康素



[好吃健康素\\_下载链接1](#)

著者:林秋香

出版者:世界图书出版公司北京公司

出版时间:2005-9

装帧:简装本

isbn:9787506275064

新鲜的食材、简单的料理方法。再加上精心的巧思创意，想要做出美味，一点都不难。在这里，上班族的朋友有福了!秋香老师特别将素食的美味重新诠释。抛掉旧有油腻、重口味的素食观点，让素食真正成为一个健康的饮食文化。书里有秋香老师告诉你烹煮

素食的好方法。还有每道食谱都有它的料理秘诀。以及养生功效。另外，运用的各种食材都有营养成分的分析和养生功效的提供。并将在厨房里该注意的诀窍，一一说明，让想下厨的朋友能够立刻上手。一样能够烹煮出美味的佳肴来。更重要的是，在学习烹调的技巧外。你还可以学到简单又方便的养生瑜伽。在办公之余，随时就能利用时间练习。让运动随时都能做，健康随时都能维持。这是一本养生、美味兼顾的好书，推荐给你，一定要看!

作者介绍:

目录:

[好吃健康素\\_下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[好吃健康素\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[好吃健康素\\_下载链接1](#)