

天天活力有機餐



[天天活力有機餐_下载链接1](#)

著者:范秀琴

出版者:雅書堂文化事業有限公司

出版时间:2009

装帧:平裝

isbn:9789866648625

改變烹調的方式，不但會更健康，而且還可以省很多錢！

本書是作者過去二十多年來，
親身屢行完整食物健康飲食原則及實際方法的分享。
讓你真真實實領略食物讓人感動的力量！
是作者二十多年來親身體驗實踐的呈現
完整調配一週七天早、午、晚三餐的料理
每一道料理均具備體質調養、健康保健的功效
所採用的烹調方法完全保留了食材營養
每一道料理作法輕鬆，對身體無負擔，而且確實好吃。

作者介绍:

范秀琴

曾任台大醫院護理師)、新坡國中輔導老師及輔導主任、中華有機產銷協會有機推廣專業人員暨有機師資班專任講師、明新科技大學休閒事業管理系有機課程講師。

曾擔任中廣流行網《綠野鮮蹤——生機與活力》節目主持人。

生機飲食推廣講座十餘年，經常接受台灣各大集團企業自然飲食與營養等講座。也經常接受電視、廣播、報紙、雜誌等媒體採訪報導，並於國內各大報紙健康生活版擔任專欄撰稿人。著作有《生機飲食》、《有機五穀健康食譜》、《有機雜糧健康食譜》、《給你好醋》、《生機能量早餐》、《自然健康生活講座錄影帶51卷》等出版品。

現任：藕根香連鎖企業有限公司負責人。

目录:

[天天活力有機餐_下载链接1](#)

标签

随笔

刘易斯

评论

[天天活力有機餐_下载链接1](#)

书评

[天天活力有機餐_下载链接1](#)