

# 顾老师的厨房养生经



[顾老师的厨房养生经\\_下载链接1](#)

著者:顾奎琴

出版者:

出版时间:2010-2

装帧:

isbn:9787508471556

《顾老师的厨房养生经》从养生角度对日常生活中的常用食材做了深入的介绍，每种食材的保健作用和药用功效科学而详细；顾老师的养生菜既营养又健康，做法还可举一反三。

三，发挥创意；食疗功效和温馨提示，让菜点的搭配既营养又实用。书中汇集了家常菜例的养生精华，图文并茂，易学易懂。阅读和操作过程中，让人感觉就像站在《养生厨房》的节目拍摄现场，顾老师就在你身边，指点你亲手做出美味可口的佳肴，以飨众人。

食物才是最好的养生保健品，《顾老师的厨房养生经》是顾奎琴老师送给读者朋友最好的养生饮食书。

作者介绍:

目录:

[顾老师的厨房养生经\\_下载链接1](#)

标签

女性

养生

150326

评论

推荐，比较实用的一本书

-----  
[顾老师的厨房养生经\\_下载链接1](#)

书评

最初是在电视上看到她，坦白讲，不是太喜欢，端着的感觉。  
这本书倒是不错，写的很是通俗易懂，里面的食材也是平时可以见到的，功能写的很通

俗，做法也不复杂，看着也很美味。老妈那么不爱看书的人，看这本书居然做了读书笔记。值得一看。

-----  
[顾老师的厨房养生经\\_下载链接1](#)