

PRACTICAL SKILLS FOR A HEALTHIER KITCHEN: WEBINAR

Wednesday, February 10, 2027
10:00 a.m. – 12:00 p.m.

Healthify your kitchen. Discover simple cooking swaps, skills and tips for everyday meals. Participants will learn how to:

- Make healthier ingredient swaps without sacrificing flavour
- Build balanced meals using simple, affordable ingredients
- Use practical cooking techniques to reduce salt, sugar, and unhealthy fats
- Healthify everyday and cultural recipes while keeping them enjoyable for the whole family
- Conclusion Q&A



[Register Now](#)

Follow Achēv on:



健康厨房实用技能：网络研讨会

星期三, 2月10日 2027
10:00 a.m. – 12:00 p.m.

健康升级您的厨房：日常餐食的简易烹饪替代方案、实用技巧与窍门

- 在不影响美味的前提下，采用更健康的食材替代品。
- 利用简单且经济实惠的食材，搭配营养均衡的餐食。
- 运用实用的烹饪技巧，减少盐、糖和不健康脂肪的使用。
- 改良日常及传统特色菜谱，使其更健康，同时保留全家人喜爱的风味。
- 总结与问答环节 (Q&A)



[Register Now](#)

Follow Achēv on:

