

懒妞食计



[懒妞食计_下载链接1](#)

著者:王乙童

出版者:中国轻工业出版社

出版时间:2012-4

装帧:

isbn:9787501987115

这本《懒妞食计》由王乙童著，用手绘插画与文字相结合的方式，介绍了小愚的健康饮食理念，及简单快速动手做饭的方法，并配有食谱，以增强实用性。《懒妞食计》还附

赠小册子——《懒妞的良菜益友》，挑选出懒妞最爱的水果蔬菜，配以营养成分及功效说明，供读者查阅。

放弃过度加工食品，尝试自己动手种菜做饭，回归简单清淡、顺应自然的饮食，找回健康苗条好气色。

作者介绍：

文艺女青年，重品质，爱生活、爱环保，乐于分享。著有《我享素》《闲情雅致——赏心红茶》《灵韵天成——清新绿茶》《蕴芳含香——静心乌龙茶》，所著图书入选世界最美的图书。

目录：饮食有计
食宜淡薄，于身有益
我的“火”痘故事
口感也会骗人哦
饮食有节
爱的，不一定是好东西
老爸爱吃盐，后果很严重
小九九之会“算计”
健而康，七分饱
只要吃的对，减肥谁怕谁
早吃好，午吃饱，晚吃少
吃早餐，最划算
美味私家
创造，让人生丰富而美丽
有一种味道叫做家
盛夏，手卷田园
品·味
能量出奇的小饼干
我爱发豆芽儿
细嚼慢咽
香喷喷的快乐
创意主食，我的美味
吃喝相关
绿色，是健康的天堂
身体其实很乖乖
安全感在哪里
汤勺中的“窦娥”
不要一次性
菜园里的幸福感
自然的恩赐
吃喝是生活，但生活不只是吃喝
健康日用，避免花钱买污染
清新空气，健康不花钱
绿色家庭清洁法
个性时尚，外出必备
远离空调病
了解自己多一点
了解体质，健康美丽更轻易
后记
· · · · · (收起)

[懒妞食计_下载链接1](#)

标签

瘦身

生活

随笔

祛痘

王乙童

中国

评论

用小苏打，醋可以轻松洗净厨房器具，除异味。小苏打加一点到牙膏里，还可充当增白剂。

还行

随便翻翻

[懒妞食计_下载链接1](#)

书评

[懒妞食计 下载链接1](#)