

# 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“灭”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“嫦娥”  
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)

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

# 书评

-----  
[懒妞食计\\_下载链接1](#)