

# 瘦身吃什么



[瘦身吃什么\\_下载链接1](#)

著者:

出版者:

出版时间:2010-12

装帧:

isbn:9787543644762

《瘦身吃什么:15种瘦身食物与150道瘦身菜》详细讲解了日常生活中最常用的15种具有瘦身作用的食物及其营养成分、养生功效、烹调应用、搭配宜忌，及以这些食物为主料

烹制的150道家常菜肴。这些菜肴均介绍了详细的制作方法、食用方法及功效，让您既享受到美味，又可轻松达到瘦身的目的。书中还阐述了肥胖的成因及科学瘦身的方法，帮助您在瘦身的同时保持健康的体质。

作者介绍:

目录:

[瘦身吃什么 下载链接1](#)

标签

评论

---

[瘦身吃什么 下载链接1](#)

书评

---

[瘦身吃什么 下载链接1](#)