

<<林家食铺>>

图书基本信息

书名：<<林家食铺>>

13位ISBN编号：9787121034848

10位ISBN编号：7121034840

出版时间：2007-1

出版时间：电子工业

作者：林依轮

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<林家食铺>>

内容概要

爱美食，吃出健康，开启全新的生活方式，从厨房开始，向快乐出发！

他在中国娱乐圈摸爬滚打13年，他曾经1.83米的个头，183斤的体重，被人戏称高高大大、满满当当一堵“墙”！

为了登上心爱的舞台，他前后减肥50斤，成就了屏幕上我们所认识的阳光、健康的林依轮。

他热爱美食，以吃遍天下为己任，主持美食节目，开设美食专栏，首度公开边吃边减肥的独家经验，50道林家私房菜震撼曝光。

在本书中，林依轮的家庭美食色香味俱全，而且简单、易学而雅致，50道饮品、凉菜、热菜、主食和汤点贯穿全书，图片精美、菜式实用，令人在翻阅的同时禁不住想立即动手一试。

健康源自美食，快乐在于分享！

带给自己、家人和朋友一个惊喜吧，让大家在匆忙的生活脚步中，得以通过烹制一些简便易学的美食享受到一种全新的生活方式所带来的巨大乐趣——美味生活的乐趣。

书中穿插了大量林依轮原生态的自然生活写真照，采用国际开本，充满青春气息，新颖时尚，对于林依轮的歌迷们亦是一本不可多得的珍藏。

<<林家食铺>>

书籍目录

献词《林家食铺》火起来——靳羽西能帮助你最大的快乐曾经吃成一堵墙减肥的加与减瘦身的态度，才是健康的态度一周瘦身食谱凉菜热菜主食汤羹茶

<<林家食铺>>

章节摘录

插图书摘序言： 好友靳羽西热情推荐！

和林依轮也算是老朋友了，第一次见到他时，他的彬彬有礼，体贴和聪明都给我留下了深刻的印象。

后来看到有关他的访谈节目，我才知道他在成为著名歌手之前曾在外国有过一段不短的专业厨师经历，这更印证了我当初对他“新好男人”的印象。

最近在中央电视台看到他主持的“天天饮食”，现在又有了《林家食铺》这本书，我进一步发现他不单是一个会做菜的明星，而且是一个明星厨师！林依轮通过《林家食铺》，把自己的健康美食心得记录下来和你分享，让你们在享受美味的同时又获得健康。

书中提到的瘦身体验，是林家美味饮食和自律健身计划的完美结合。

我一向关注健康，也非常喜爱美食，我在我的节目中也不止一次地教过观众朋友一些通过调节饮食获取健康的小窍门，所以当我看到书中这么多制作简单、精致的美肴时，禁不住跃跃欲试，相信你也会有同样的感觉。

在世界各地的游历让我越来越感受到一种新的美食观念：做菜可以是如此简单，富有创意和充满个性。

它能同时带给你美味、健康和与人分享的快乐。

每个人都可以成为厨房的主人，这是一种时尚的生活态度。

《林家食铺》就是这样一本不一样的食谱，它教你如何享受美味，更教你体验“制造美味，分享美味”的生活方式。

在林依轮的快乐食谱中，你可以体味到一个新好男人的生活：快乐的厨房，温馨的家庭和漫溢的友情。

健康享美味，我希望，也相信《林家食铺》会红红火火引领读者和他一起向快乐出发！

<<林家食铺>>

媒体关注与评论

书评你相信吗？

舞台上潇洒健美的林依轮体重曾经高达190斤！

但依靠美食+运动，林依轮在照顾好自己的好胃口的前提下成功减肥50斤。

现在他希望把这些美妙的瘦身心得与那些既舍不得美食又注重健康的朋友们分享，通过阅读本书你会发现，原来美食与瘦身并非天敌，只要你搭配合理，它们不仅可以达到那些难吃的减肥药达不到的效果，而且会极大地增加你和家人朋友的生活情趣，让你轻松享受健康体魄与美味生活的完美结合。

<<林家食铺>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>