第一图书网, tushu007.com

<<不生病更要三低料理>>

图书基本信息

书名：<<不生病更要三低料理>>

13位ISBN编号：9789866612411

10位ISBN编号：9866612414

出版时间：2009-5

出版时间：人類文化事業股份有限公司

作者：蘇曉音

页数：80

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

第一图书网, tushu007.com

<<不生病更要三低料理>>

内容概要

正確的飲食方式是健康的開始，如何滿足口腹之慾又能吃進健康，其實沒有那麼難。
◎針對低鹽、低卡、低醣設計能在家DIY料理，一改健康料理不美味的迷思。
◎為了讓三餐外食族也能吃出健康，特別在每個篇章最後，以Q＆A輕鬆作答的方式，讓你在面對琳瑯滿目的餐點時，能做出正確的抉擇，點出美味又健康的料理。

<<不生病更要三低料理>>

作者简介

蘇曉音Angela Su　　出生於台北盆地邊緣的小地方，血液裡流動著一種叫做「流浪」的紅血球，加上愛「挑戰」的白血球，以及「不服輸」的血小板，喜歡把各種有趣的事物研究透徹。

因為熱愛美食，所以愛上烹飪，後來乾脆去考了專業廚師證照。

為了品嚐美國大廚Bobby Flay的料理，專程從加州搭飛機去紐約品嚐；平日用美食來記憶每一個地方。

體重也在快飲樂食之間飛速飆升，幾乎破百。

為了健康，La La展開瘦身大作戰，成功甩肉30公斤，她把自己健康瘦下來的秘密都寫在這本書裡。

教大家落實學會怎麼吃，減重不挨餓的最高原則。

工作經歷：曾任職於五星級飯店與知名美食雜誌　　著作：吃出健康料理五堂課

第一图书网, tushu007.com

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