

愉快地吃，痛快地瘦

愉快地吃， 痛快地瘦

想要变瘦却吃不惯顿顿沙拉的你，
想要控制体重却害怕挨饿的你，
想要健康却不想和美食说「不」的你……
这一本，一定对味！对胃！



作者：陈宇慧（田螺姑娘）
出版社：北京：中信出版社
出版日期：2018.06
总页数：321

介绍：减肥一定要每天靠挨饿、吃沙拉度过吗？想要吃得健康就必须得和美食说“不”吗？时间紧张，在家就吃不到大餐了吗？……田螺姑娘的这本新书将彻底颠覆你的这些想法。这本书是田螺姑娘为想要吃得健康、想要减肥瘦身的人群量身定制、精心研发细心创作的食谱。书中的每一道菜谱都经过她的深思熟虑和反复尝试。在食材搭配上，保证营养的同时却不会摄入过多的卡路里，在填饱肚子的同时也不会有过多的心理负担。更重要的是，这本菜谱中的菜特别符合咱“中国人的胃”，不仅满足你对美食的幻想和渴望，还能让你吃得放心、开心和舒心。对于当下都市人面临生活压力大、时间少这一窘境，田螺姑娘将制作步骤尽可能地简化，并辅以大量步骤图片，就算是做饭“小白”，也能轻松复制出媲美大师的菜品。书中还特别增加田螺姑娘总结的美味升级tips、省时省力tips等，一些简

单的小方法就能让你在烹饪时事半功倍，游刃有余。读完书，你会发现想要“愉快地吃，痛快地瘦”，其实不难！

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/14424223.html>）查找全本阅读方式

愉快地吃，痛快地瘦 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/14424223.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/14424223.html>

书名：愉快地吃，痛快地瘦