美食达人秀 食尚小米 我的素食生活



作者:食尚小米著

出版社: 杭州: 浙江科学技术出版社

出版日期: 2014.03

总页数: 164

介绍:这是一本写给非纯素食主义者的素食食谱,有每天必吃的主食,有顿顿不能少的家常菜,有小资ZUI爱的排毒菜,有营养滋补的汤羹,也有健康好吃的小零食。现代人生活节奏快又缺少运动,饭馆里的菜油水太大,容易导致身体出现各种状况。定期或者不定期地用本书中的素食清理肠胃,可以慢慢地把饮食变得更原味清淡,让身体更为清爽,心境也变得更为平和。本书颠覆了以往人们觉得素菜不好吃、不好看、不够味、不下饭、不过瘾的观念,让您在家也能做出可口、营养甚至漂亮的素食!

说明: 登录教客网 (https://www.jiaokey.com/book/detail/13580414.html) 查找全本阅读方式

美食达人秀 食尚小米 我的素食生活 评论地址: https://www.jiaokey.com/book/detail/13580414.html

教客网提供千万本图书阅读地址。

https://www.jiaokey.com/book/detail/13580414.html

书名: 美食达人秀 食尚小米 我的素食生活