

无烟少油，轻食料理



作者：萨巴蒂娜

出版社：北京：中国轻工业出版社

出版日期：2019.05

总页数：191

介绍：本书根据当下健康的饮食理念，分为”少油派、无油派、无烟少烟派、无盐少盐无糖低糖派”四部分。所有菜谱以健康、轻食为原则，利用各种能做到无油少油的多功能家常烹饪工具，再结合实际有效的控油减油小妙招，烹制出低热量、低油量的健康菜品。此外，在无油少油的基础上，特意设计了少烟、少糖、少盐的烹饪方式，真正实现了口感清淡、美味与健康并存，让身体得到全方位的满足。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/96257933.html>）查找全本阅读方式

无烟少油，轻食料理 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/96257933.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/96257933.html>

书名：无烟少油，轻食料理