

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，心境也变得更加平和。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