

《運動型食譜》

图书基本信息

书名：《運動型食譜》

13位ISBN编号：9789573272786

10位ISBN编号：9573272784

出版时间：2013-10-1

出版社：遠流

作者：BIJU THOMAS, ALLEN LIM

译者：蔡孟儒

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《運動型食譜》

內容概要

亞馬遜運動類書籍第一名！

知名廚師．作家 MASA山下勝好評推薦

6位奧運金牌選手大力推薦

知名廚師暨作家MASA說：只要跟著動手做，在自家廚房就可以輕鬆享受不一樣的美食之旅，當然這也是喜愛運動的我重要的參考書籍，有興趣的讀者可以試試看喔！

兩度全美計時賽冠軍艾芙琳．史蒂文斯說：口袋裡放著兩位作者做的米糕時，我從來沒撞牆。

職業車隊選手提姆．強森說：本書改變了我的生命。要吃真正的食物，吃好吃的東西，吃簡單的東西。

兩度奧運金牌得主、兩度UCI全球計時賽冠軍得主克莉絲汀．阿姆斯特壯說：我的倫敦奧運金牌，就是靠這本書裡的食物當燃料燒出來的。賽後我告訴作者，快把書裡的燕麥粥改名叫「奧運金牌粥」。

前所未見，150道好吃又好做的新型態食譜，誕生！

書中沒有一項食材是需要google才知道的！

也沒有一道菜餚準備時間要超過半小時！

你從事或熱愛馬拉松、騎自行車、游泳等耐力型運動？

你想減輕體重，又不想委曲自己的味蕾？

你只想運用冰箱裡現有食材，簡單吃個早午餐？

外出登山健行或運動，你想準備能隨身攜帶隨時吃的小食物？

舉辦聚會或PARTY，你常常為菜單傷腦筋？

《運動型食譜》介紹的早餐、口袋點心、運動補給、晚餐、甜點和基本備料，能完全滿足你的需求！本書兩位作者設計出來的食譜完全滿足了一個愛好運動者的兩大需求：讓成績表現提升，讓味蕾的滿足達到最高點。

《運動型食譜》是第一本專為「行動中」的人士設計的食譜，以簡單、市場上可取得的新鮮食材，搭配清楚又容易操作的單純步驟，調製出兼具美味與營養的飲食。更被運動界稱為「將永遠改變運動愛好者進食口味」的重要著作。

書中食材由華裔運動生理學家與運動名廚共同撰寫，不論是食材或料理方法兼顧中西式口味，調味、色澤也經過精巧安排，在營養科學與運動實務之間取得完美平衡，滿足運動者的味蕾。

本書食譜全部取自天然食材，已經在環法自由車大賽等全球一流賽事當中經過實證，不但營養可口，更能提升運動者的表現，讓運動者從此不必再依賴無味的營養棒、能量果凍等人工製品。

無論是休閒運動人口或者忙碌的職場人士，也能從本書中的簡單步驟當中獲益，並攝取充分的天然能量以及健全的食物內容。

本書特點

- ． 食材好簡單 食材幾乎都可以在市場或各大超市買到。
- ． 準備超快速 大部分料理從備料到烹飪不到30分鐘可以完成。
- ． 專業又營養 名廚與運動生理學博士共同設計食譜。
- ． 切合運動族群需求--吃了好消化，快速恢復體能、提升表現。
- ． 成份一目瞭然 熱量、脂肪、鈉、碳水化合物與蛋白質含量，清楚列出。
- ． 切合需求 好消化、提升表現、加速復原
- ． 多位奧運金牌選手、賽事冠軍選手、精英三鐵、自行車、攀岩選手、專業雜誌一致讚譽
- ． 獨居、頂客族、三口或四口之家，餐桌上擺出這些料理也恰到好處。

各界好手滿足推薦！

【名廚師．暢銷作家】MASA山下勝．【日本超馬名將】工藤真實．【美食節目主持人】柯俊年．【飲食文化研究者】徐仲．【東吳國際超馬賽推手】郭豐州．【日本超馬名將】關家良一（依姓氏筆劃順序排列）

食物不只要好吃而已，好的食材更是決定美味的重要關鍵。在料理無國界的現在，不管哪一國的食材在台灣幾乎都可以找得到。如果您喜歡下廚的話，只要到住家附近超市應該就可以買到各種食材，隨時來一場異國美食的體驗之旅。但異國美食不只可以品嚐而已，以健康面為切入點更是另一種時尚。這本書是美國非常厲害的廚師幫運動選手設計的食譜，只要跟著動手做，在自家廚房就可以輕鬆享受

《運動型食譜》

不一樣的美食之旅，當然這也是喜愛運動的我重要的參考書籍，有興趣的讀者可以試試看喔！ 知名廚師．作家 MASA山下勝

奧運金牌選手推薦

我的倫敦奧運金牌，就是靠這本書裡的食物當燃料燒出來的。賽後我告訴艾倫：快把書裡的燕麥粥改名叫「奧運金牌粥」。要贏金牌，背後需要很多人幫忙，我把餐飲和營養這一塊完全委託本書兩位作者，而他們則還給我一個金牌。 兩度奧運金牌得主、兩度UCI全球計時賽冠軍得主、職業車手克莉絲汀．阿姆斯壯（Kristin Armstrong）

真希望兩位作者在我的競賽年代有幫我煮飯，這樣的話我的成績一定更好。 奧運金牌選手，比利時國家冠軍亞歷克斯．莫克斯（Axel Merckx）

這種書太珍貴了。不管你是像我一樣的職業選手，還是週末休閒車手，你一定會愛上這本書的。使用本書後別太驚訝 你的距離會更長，耐力會更佳。 兩度奧運選手，BMC競速隊職業選手泰勒．費尼（Taylor Phinney）

無論是訓練還是競技，無論是路跑、雪地山徑或者任何地形，請花幾分鐘按照本書的指導做菜，你一定會發現，這些食物真的好吃，真的能提升你的表現。 奧運選手、美國全國職業冠軍、Team Saxo Bank-Tinkoff職業自行車隊選手提米．度根（Timmy Duggan）

我作證：這些食物可以直接提升運動表現，加速恢復。我已經把裡面的菜單給了好幾百個頂尖運動員。 奧運銅牌選手、全美全國職業冠軍、兩度環法分站賽冠軍戴維斯．費尼（Davis Phinney）

我真的把這本書當神在拜，太適合我的職業運動生涯了。從此以後，我的飲食再也不單調，也不難吃。吃得好我就快樂，快樂的時候我的成績就提升。 奧運選手、美國短道滑冰全國賽銅牌得主、職業自行車手莉亞．戴維森（Lea Davison）

其他國際運動選手推薦

．我的2011年賽季是被這兩位作者救回來的。他們不但救回來我的賽季，還把它變成我職業生涯裡面表現最優秀的一年！而且，他們有辦法讓我進廚房，動手做這本書裡面的菜！ - Team RadioShack職業車隊選手雷菲默（Levi Leipheimer）

．如果你是運動派的，那麼光是本書的前言就會讓你買書的錢回本：用平常人的簡易語言解釋飲食的理論，人人可理解。從今此後，你有了一個提高表現的秘密武器：你家廚房。 - Garmin-Barracuda職業自行車隊選手Peter Stetina

．狀況好的時候人人都能訓練出好成績，但是只有真正的冠軍才能在逆境中持續訓練。要吃得好，真的不簡單，可是健康的飲食才是巔峰表現的關鍵。這本書會幫助你吃得好 - Kelly Benefit Strategies-OptumHealth職業自行車手前隊員依恩．麥達格（Ian D. MacGregor）

．林博士揮動食品科學魔法變出簡單實用又營養的食材組合，大廚湯瑪斯加進浪漫的味覺概念與熟悉的單純食材。這些因素相加之後，如旋風，如燦爛笑容，冒著蒸氣，在鍋裡滋滋作響，力道逐漸增強，最後端出所有運動員最喜歡的東西：美食。 - Kelly Benefit Strategies-OptumHealth職業自行車隊車手傑森．唐納（Jason Donald）

．我的補給，多年來都是作者填滿的，從美國的早餐墨西哥捲餅到阿爾卑斯山的米糕和炒蛋，這些食物又好吃又符合營養科學，全部含有來自亞洲的熱情精神。 - Team Garmin-Cerv. lo職業自行車手范德維德（Christian Vande Velde）

．本書改變了我的生命。要吃真正的食物，吃好吃的東西，吃簡單的東西。 - Cannondale P/B Cyclocrossworld.com 職業車隊選手提姆．強森（Tim Johnson）

．本書的菜單簡單好吃又有效，而且是出自一股對於運動和食材的熱愛做出來的。趁著訓練時期，正好多多吸收這些優質美食。 - RadioShack-Leopard-Trek Pro Cycling Team職業手喬治．班尼特（George Bennett）

．當上職業車手以來，林艾倫就是我的飲食導師，用天然、真實的食材提供我所需的能量，幫助我快速復原。在職業運動員忙碌的生活裡，湯瑪斯主廚教會了我做出高品質、好吃的菜餚。這兩人替運動員發明了簡易的飲食藝術，吃得對，吃得巧，一點也不複雜，對身體很好。 - Team SpiderTech職業自行車隊選手、2008美國國家隊成員路卡斯．優塞（Lucas Euser）

．本書兩位作者設計出來的食譜完全滿足了一個運動員坐下來進食的兩大需求：讓成績表現極大化，讓味蕾的滿足衝上最高點。 - Liquigas-Cannondale Pro Cycling Team隊伍職業車手提米．杜根（Timmy Duggan）

《運動型食譜》

- 這本書簡直是夢幻成真！我的教練、教學、訓練、競賽生活忙死了，書中的高品質餐點和點心能幫我拿出最佳表現。-精英三鐵運動員，證照三鐵教練特恩·普拉札（Tawnee Prazak）
 - 這本書教你怎麼吃，什麼時候吃，吃什麼；而且教你怎麼使用高品質的食材幫助你提高訓練時期、競賽時期與日常生活的精力。我現在都按著這本書煮飯。-職業三鐵運動員克里斯敦·彼特森（Kristen Peterson）
 - 看了這本書我才知道，原來身為運動員是可以吃到好食物的。從此我再也不吃加工的營養棒了，那些東西害我脫水，又肚子痛。-職業攀岩選手、North Face運動隊成員麥特·席格（Matt Segal）
- 國際媒體推薦
- 本書的食譜非常特別，非常簡易，可以在短時間內做出來，幫助你補充體力，恢復速度。- Men's Journal
 - 本書的菜單好容易，又好好吃，好容易消化，更包含了基本的養分，使你就算在陌生的賽道環境裡也能充分吸收。本書的讚譽這麼多，真的不是假的，而是大家針對好食材做出的好菜單所發的。就算你不是騎自行車為生，也會想吃這些菜。- BikeRadar.com
 - 主廚湯瑪斯和運動生理學家林艾倫帶著我們探索味蕾。雖然你不想踩著自行車勝過對手，你也會想看看這本內容豐富，充滿美味食譜的好書。- Paved magazine
 - 書中的食物非常有營養，而且真的很好吃。- NBCSports.com
 - 這本書棒在它不是理論，它是實用的書。- Active.com
 - 所有的三鐵運動員們，想要用美味又健康的食物來撐起你們的訓練的話，就看這本書。150道食譜全部採用極簡食材，你家一定找得到，而且作法簡單，週間忙碌時也可以做出來。藍斯·阿姆斯壯以前就是照著書裡面的雞丁炒飯在吃的。- Triathlete magazine
 - 認真的運動員在找食譜的時候，一定會挑像本書作者這樣資歷的人寫的書。你認真訓練，又要享受健康營養且口感豐富的食物，看這本就對了。- LAVA magazine
 - 這本書有創意，有啟發性，很漂亮，很好吃，又不囉唆...還有，真的對我們運動員很有幫助。- 3/GO magazine
 - 這本書講的是真正的下廚做菜，不是現成沖泡的粉狀食品。這本書講的是真正好吃的菜，不是有氣無力的咖啡色營養棒，裡面的成分完全看不出來。書中的食物讓你飽足，不會害你吃不飽差點休克。- DailyPeloton.com
 - 車手們都知道，這本書就是聖經。車手們在家辦宴會的時候，都是照著這本書在做菜，談的話題都是書裡面的營養知識和「真食材」。- Embrocation Cycling Journal
 - 耐力運動員一定要有這本書，太重要了。參加過任何等級的訓練或競賽的人，都知道健康、新鮮、營養的食物可以提高不知道多少表現。這本書是運動員的食譜聖經。- Twisted Spoke
 - 本書沒有神奇的食材或昂貴的食品，卻能讓你的運動表現大大提升，而且全面改善你的心情。因為你吃什麼就像什麼。- NBC 運動記者達格·路易斯（Craig Lewis） Sports

《運動型食譜》

作者簡介

畢朱．湯瑪斯(Biju Thomas)

科羅拉多丹佛市及巨石市的名廚，也是自行車界享譽多時的專業廚師，曾經擔任蘭斯．阿姆斯壯（Lance Armstrong）、范德偉德（Christian Vande Velde）、萊法默（Levi Leipheimer）等自行車手的專業膳食提供者，長於研發兼具營養與美味的運動飲食，以提升運動員的表現。

亞倫．林(Allen Lim)

美國科羅拉多州立大學博士，著名的運動生理學家，也是RadioShack、Garmin等職業自行車隊的專業運動生理學顧問。他曾與多位頂尖的自行車手合作提供營養指導，包含蘭斯．阿姆斯壯（Lance Armstrong）、范德偉德（Christian Vande Velde）、萊法默（Levi Leipheimer）等人。他也曾經在蘭斯．阿姆斯壯的禁藥疑案當中獲邀擔任專家證人。他成立了「Skratch實驗室」，專門研發全自然成分的水分補充飲品，供運動人士使用。

蔡孟儒

台大外文系畢業，現就讀師大翻譯研究所。譯有《男模都在偷練的肌力訓練》與《5個祕訣，讓你跟誰都能溝通》。

歡迎指教：tsaidatsai@gmail.com

書籍目錄

前言 李維．萊法莫	iv
前言 提姆．達根	vi
簡介 亞倫．林	1
早餐	28
口袋點心	82
運動補給	110
晚餐	170
甜點	250
基本備料	268
附錄	290
作者介紹	297
補給區實驗室	
8 進食時機	
該吃什麼？何時該吃？	
運動前> 見早餐食譜	
運動中> 見口袋點心和指定帶著走食譜	
運動後> 見運動補給食譜	
10 飢餓程度知多少	
熱量計算與飢餓管理	
13 飲食主張大混戰	
碳水化合物、無麩質食品與素食之爭	
17 水分補給	
補給區廚房重地	
18 巨量營養素的運用之道	
碳水化合物、蛋白質和脂肪	
19 裝盤哲學	
20 補給區烹飪守則	
替換食材、偷吃步、適度放縱、事前備料、 食物再利用	
22 常用食材	
米飯、蛋、糖與果汁的大哉問	
26 運動員的廚房	
工欲善其事，必先利其器	
必嘗食譜：	
早餐> 畢朱特製燕麥粥 地中海風味口袋麵包 地瓜蛋墨西哥捲餅 白飯加蛋 西班牙烘蛋 地 瓜薄餅	
口袋點心> 培根玉米天使麵 雞絲炒飯 藍紋起 司佐核桃義大利麵沙拉 鷹嘴豆燉羊肉	
晚餐> 茄子牛排沙拉 阿根廷馬鈴薯餃 佐墨西哥辣 椒牛肉地瓜塔可餅 鯷魚菠菜水煮蛋披薩 義 式肉丸迷你堡 印度茄汁優格咖哩雞 嫩肩牛排 佐黃芥末醬	
甜點> 零麵粉巧克力蛋糕	
美味帶著走	
鹹食> 地瓜煎餅 培根馬鈴薯煎餅 水煮馬鈴 薯 地瓜蛋墨西哥捲餅 火腿起司墨西哥捲餅	

艾倫特製營養米棒 雞肉香腸營養米棒 培根
腰果營養米棒 阿根廷馬鈴薯餃佐墨西哥辣椒
阿根廷咖哩牛肉餃
甜食> 蜂蜜無花果營養米棒 巧克力花生椰子營養
米棒 杏仁椰棗營養米棒 柑橘杏仁馬卡龍 培根
馬芬 香蕉米馬芬 糙米馬芬 鬆餅 三明治
最後還有
270 事前備料教學
290 自由搭配佐料和替換食材的營養標示
294 單位轉換對照表

序

自序

本書內容結合了過去數不清的談話內容、待在旅館廚房的無數歲月、賽季時在擁擠的露營車裡做菜的時光，還有和朋友們一起下廚的歡樂片段（許多朋友現在已經是當今最厲害的專業自行車手）。這本書不是飲食營養的聖經，我們只想給有心、願意下廚的運動員一個參考，書裡沒有天花亂墜的廢話，有的只是實際驗證有效的食譜。

本書的食譜和編排，正好反映出「運動」和「都會生活」面臨到的二種情境。一是在家好好享受一頓飯，二是必須邊忙邊吃（或者該說是邊騎邊吃）。為此我們設計了一些可以拿在手上或是帶著走的料理，讓你在比賽途中或是訓練了一個早上，準備趕去辦公室的時候，可以補充能量。所有食譜都使用新鮮健康的食材，既滿足體能需求，又不會占用到忙碌的日常行程。

我們料理的對象是想要發揮最大潛能的運動員，不是減肥食譜，不是食療法，更沒有要推行任何飲食法。電影「豬頭漢堡包」兩位主角忙著咬漢堡包的同時，我和畢朱參加了一堆自行車賽，因此本書中的餐點含有高碳水化合物，油脂和鹽分含量也比醫生建議的健康飲食來得多。你沒看錯，我們也使用一堆高膽固醇的雞蛋和大量的白飯，而且我們選擇真正的糖和牛油，而非人工代糖和人工奶油，有時候還會加一點巧克力讓車手嘗嘗甜頭。還有一件事，我們發現不管怎麼努力，這些食譜仍舊帶有文化和生活偏見。我認為這樣也無須道歉，因為這無關對錯，純粹是我們透過與運動員相處的經驗，加上媽媽的好點子所研發出來的料理。

我們認為，與其用力解釋，不如直接秀出私房菜，更能幫助你達成目標。或許有人想吃加工的包裝食品，可是科學家已經發現，這些經過解構的包裝食品會提高人體的最大耗氧量，所以還是親自下廚比較好。最後，衷心希望你會喜歡這本食譜，請盡情嘗試各種料理，享受下廚的樂趣，最好可以多方改良，找出最適合自己的料理。我們也希望你能明白，身體是自己的，只有你才能對自己的健康和體能負責。

尼采曾說「你有你的做法，我有我的方式。至於唯一正解，並不存在。」

本書內容結合了過去數不清的談話內容、待在旅館廚房的無數歲月、賽季時在擁擠的露營車裡做菜的時光，還有和朋友們一起下廚的歡樂片段（許多朋友現在已經是當今最厲害的專業自行車手）。這本書不是飲食營養的聖經，我們只想給有心、願意下廚的運動員一個參考，書裡沒有天花亂墜的廢話，有的只是實際驗證有效的食譜。

亞倫·林博士

ALLEN LIM, PH.D.

前言1

吃飯不再是一件無聊的差事

自從15年前成為職業自行車手以來，飲食和營養一直是我在場上表現的關鍵，不過並不是每場賽事都能提供優質伙食，我也一直沒把這問題放在心上。直到2011年3月，我在西班牙的環加泰隆尼亞賽事上胃部舊疾突然引起迸發症，又因為賽事大會提供的飲食不好，最後落得住院的下場。

事情發生的當下，正好是賽季剛開始的準備階段，我有點擔心健康問題會影響我接下來的環加州賽。對自行車手來說，環加州賽可是超級重要賽事，僅次於環法，所以我想還是先回美國稍作休息，讓飲食和訓練重回正軌。我也知道，光靠自己還不夠，於是問了本書作者亞倫和畢朱願不願意陪我到猶他州的帕克市，一同參加兩個星期的訓練營。兩位仁兄一口答應，而且從抵達營地的那一刻就開始幹活

。他們並不清楚我的腸胃哪裡有毛病，所以決定回歸基本面，主菜和配料盡量從簡，以便找出適合我的飲食。

首先，早餐只有一大碗燕麥粥，配上畢朱準備的綜合烘焙堅果、水波蛋和甜菜根果汁。碰上訓練時間較長的日子，午餐大多都吃雞肉香腸營養米棒，訓練結束再來一盤無麩質的通心麵沙拉、雞絲炒飯或一碗熱湯。晚餐菜色更豐盛，從炙燒牛排到煙燻鮭魚義大利麵應有盡有；畢朱也做過印度茄汁優格咖哩雞，配上一道色澤賞心悅目的沙拉，甜點則是一大碗水果淋上蜂蜜和優格。我後來體力日漸恢復，順便還跟著畢朱和亞倫磨練廚藝，學了幾道新料理。

訓練營結束時，我感覺自己狀況很好，參加環加州賽時應該不錯，但心裡也清楚，賽事期間若要維持最佳狀態，必須由畢朱和亞倫兩個人來負責我們車隊的飲食。比賽前一晚，畢朱和亞倫開著一輛破舊的露營車風塵僕僕翩然抵達，靠著兩台卡式瓦斯爐和幾個鍋碗瓢盆，就煮出隊員們這輩子吃過最美味的賽事伙食。歐洲車手們以往從沒在賽事期間吃過好料理，當晚吃飽後發現雙腿狀況極佳，許多人不禁大嘆之前竟沒有好好利用飲食增加自己的表現。

最棒的是，車隊成員一起坐下來好好享受佳餚，心裡不再老是掛念著比賽，這樣反而讓隊友可以真心相處共聚。我們借了一座棚子搭起來，底下擺幾條公園長椅。有些隊員已經加入這個車隊好幾年了，卻是首度所有人一起邊吃晚餐邊談天說笑，聊著以前從未提過的事。終於，吃飯不再是一件無聊的差事。我們的體能狀態好到一個程度，能夠在難度最高的兩個賽段拔得頭籌，最後由霍納勇奪總冠軍，我也抱回一座亞軍獎盃。

環加州賽落幕不久，環瑞士賽緊接開戰。我在最後一站計時賽一舉追上原先落後的兩分鐘，最終以領先四秒的成績拿下總冠軍。兩個月前我還躺在西班牙的醫院，做夢也想不到兩個月後，竟然能創下職業生涯最了不起的戰績！驚喜不只這麼一樁，賽程結束後，我開始試做本書作者的料理，有一次甚至將書裡面的晚餐端上桌。雖然不如兩位作者，但自己按著書裡做出來的菜色，仍然是我在任何比賽前所吃過最美味的料理了。兩位作者不僅幫我把2011年賽季的不良開端完全救回來，甚至把2011年變成最美好的一年。他們帶我踏進廚房，使我終於動手做料理。

李維·萊法莫（Levi Leipheimer）美國Radioshack職業自行車隊

前言2

提升體能至最佳狀態，同時也要享受美食

我是運動員，我需要食物當燃料提供能量，所以食物對我非常重要。我每一天的表現有多好，是由比賽前、中、後所吃進的食物決定的。吃垃圾食物，表現得就像垃圾。

多日分站賽最能體會飲食的重要性。差勁的伙食不僅無法補充身體能量，也很難提振精神。好不容易撐到比賽第四天，馬不停蹄騎了五小時，此時我最厭惡的就是看到一堆白吐司配通心麵，還有簡直吞不下去的水煮雞肉。這些東西對我疲憊的身軀毫無助益，更會害我意志崩潰。

我知道外面有各種好吃健康又方便的食材和餐點，對選手很有幫助。然而人在比賽身不由己，車隊或主辦單位提供什麼，我就只好吃什麼，因此比賽期間吃的多半是廉價又沒營養的食物。2011年賽季有幾場比賽裡，本書的兩位作者一有機會就幫我偷渡一些晚餐給我。那些才叫做真正的美食！我還記得當時我快步走過大會自助用餐區，直走廊角落，兩位作者就在那裡做出藜麥沙拉佐新鮮甜菜根，再配上一塊肉，健康又好吃。小小幾道菜不僅讓我開心一整天，也讓我感到身體已經充分復原，可以繼續挑戰隔天的比賽。

環加州賽事期間，有幾場分站賽結束後，我立刻偷偷溜出自己車隊的巴士，跑到兩位作者的露營車報到，那裡是他們的實驗廚房。經過一整天激烈運動之後，椰子水和營養米棒是最佳的身體補品，風味十足又能快速恢復體力。

世界上到處都有營養豐富的飲食，材料很容易取得，而且料理方式又很簡單。一個運動員坐下來好好吃頓飯的最大目的有兩個：提升體能至最佳狀態，同時也要享受美食。而這本由亞倫和畢朱撰寫的祕方大全《運動型食

譜》，就能讓你同時達到提升體能、美味可口的目的。

畢竟，運動已經是這麼耗費體力的事了，當然要大啖美食犒賞自己！

提姆·達根（Timmy Duggan）義大利Liquigas-Cannondale職業自行車隊

《運動型食譜》

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:www.tushu000.com