

《饥饿女孩》

图书基本信息

书名：《饥饿女孩》

13位ISBN编号：9787807335986

10位ISBN编号：780733598X

出版时间：2011-4

出版社：古吴轩出版社

作者：许希

页数：188

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

《饥饿女孩》

前言

吃得正确，人人都能是饱腹瘦美人每一个胖女孩都跟我拥有一样的梦想——让自己瘦下来。以瘦为美的时尚风刮得猛烈，人们拼命追求骨感，连电器都踏上极致轻薄的不归路，也来凑这股热潮。姐妹们，你说不减肥，还能怎么活着？节食、运动、吃药、针灸……可能是许多减肥族都尝试过的减肥方式吧。尤其是节食减肥，每当意志力沦丧的时候，总是很想把那些瘦子一个个捆起来。我也希望自己能有天使的脸庞，魔鬼的身材，可是爱吃又能怎么办？美食似乎有一种无法抵抗的魔力，那种满足的幸福感，对我，是绝无仅有的致命吸引，绝非口腹之欲那么简单。我想大家都能理解这种心情吧。想要美，又馋嘴，因此，在各种美食面前，吃与不吃常常成为我最纠结的问题。这个时候我一边盯着美食两眼闪着金光，脑袋里却浮现另一幅画面——一个圆滚滚的我，不能吃！我怎么能不对身边那几个怎么吃都不胖的闺蜜羡慕嫉妒呢？每次眼睁睁地看着不能吃的美食哀嚎：“为什么你们吃掉大象都没事，还找不到一点脂肪？这是什么天理啊？”而她们总是非常得意地笑道：“没办法，谁要我们有着强大的遗传因子做后盾！”我只能愤恨地咬着小手绢，哀叹这些没人性的家伙怎么可以一辈子都那么瘦？强大的遗传因子神马的都是浮云，管不住嘴就要和美好身材告别的才是世界的大多数，对自己太好的结果，就是让身体纳入了多余的热量，于是脂肪惨不忍睹地变成一圈圈的游泳圈，挂在腰间，我是多有安全感啊？因为胖，我也活得很辛苦，不仅健康常常亮起红灯，而且生活，事业常常碰壁，嘲笑、打击……更是家常便饭。我决定让以后的自己不再遗憾地胖下去，减肥从此成为了我的一大理想。曾经也尝试了许多非人的不健康的方法，最终发现，我没有办法放弃对美食的热爱，于是开始研究各种美食的吃法。其实，减肥没有那么难，只要吃对了，只要每天摄入的热量 身体消耗的热量，完全可以鱼和熊掌兼得，实现你馋嘴与爱美的天性，既不用委屈自己的肚子，也不会委屈自己的身材。经过几个月的努力，我将我的减肥经历与成功的方法写在这本《饥饿女孩》里，这本书不仅包含150张200卡路里的低热量减肥食谱，还有超贴心的外出就餐指南，每道饭菜的卡路里、蛋白质、脂肪都清楚明白的标注给你。每一道菜的做法都超简单，超有趣，让你在看菜谱的时候不仅能学到手艺，掌握美容知识，还能享受到文字给你带来的乐趣。《饥饿女孩》菜式的宗旨就是低热量、高营养，丰富多样的种类，让你可以放肆地做个挑剔美食家，这可是瘦美人独享的特权。在家轻松享“瘦”你的私房幸福菜，外出痛快苗条。吃对东西，不再做可怜巴巴的饥饿女孩，200卡的美食魔法，让我们都能做个饱腹瘦美人。希望每位翻开《饥饿女孩》的女性都能成功收获美丽，希望每一位在享受美食的同时也能享受美丽。

《饥饿女孩》

内容概要

这是一本关于美食与瘦身的魔法书，一本女性瘦身美容必读之物，帮助每位女性解决馋嘴与爱美之间的纠结。本书介绍了150张200卡路里低热量减肥食谱以及外出就餐指南，并且详细地介绍了每道饭菜卡路里、蛋白质、脂肪等。菜式低热量又营养，种类丰富多样，让女性不再忍受饥饿之苦

《饥饿女孩》

作者简介

许希，高级营养师，号称“饭桶”。一天蝎座世俗女，热爱星座八卦、热爱帅哥美女，更热爱美食。因常流连于美食之中，故身材也不断大大地膨胀。无可救药地爱吃，又抓狂地想要好身材。世俗女解决此矛盾的原则：决不能放弃美食，饿着自己。因此，经常“不务正业”地钻研各种美食，翻身为人气“减肥教主”，功夫不负有心人，终于从“笨笨的企鹅大婶”变身为“妖娆的小狐狸”。

《饥饿女孩》

书籍目录

Chapter 1 早晨，多给自己一点爱——吃不胖的魔力早餐组合

- 12 青春、苗条共存的秘密——苹果豆浆
- 13 每天都是万圣节——低脂南瓜羹
- 14 中西混搭新方法——番茄蛋汤+烤面包片
- 15 肠道清新剂——牛奶麦片粥
- 16 西式的优雅阳光——火腿煎蛋
- 17 让早晨清醒起来——苹果里脊肉排
- 18 随身瘦伴侣——泡菜煎饼
- 19 用美食打败脂肪——山药莲子枸杞粥
- 20 等待的人是有福的——萝卜牛腩面
- 21 早晨只为自己微笑——笑脸汉堡
- 22 吃粗粮，长细腰——玉米面青菜粥
- 23 早餐不求人——独自做美食妖精
- 24 清晨的法兰西漫步——法式三明治
- 25 简简单单吃早餐——奶酪三明治
- 26 吃出来的杨柳细腰——减肥果蔬早餐
- 27 水晶之恋——素菜饺子的秘密
- 28 一张素菜饼的美味故事——西葫芦
- 29 鸡蛋的“软骨头”——芦笋煎鸡蛋
- 30 蛤蜊爱追着面——蒜香蛤蜊面
- 31 斜切通心粉配蒜辣番茄汁的罗曼史
- 32 蒜蓉辣椒番茄配意大利面的圆舞曲
- 33 懵懂年少时光的味道——菠菜蒜沾面
- 34 补气清肠健康到——红枣薏米粥

Chapter 2 午餐，给上午一点小奖赏，送下午一针兴奋剂

- 38 心情舒畅剂——酸菜鱼片
- 39 给你带来味觉的盛宴——蛤蜊与鸡蛋
- 40 肚里有学问——红烧猪肚
- 41 绿色“心”情——肉末菜心
- 42 家常减肥餐——肉丝炒蒜苔
- 43 火辣身材吃出来——爆炒空心菜
- 44 微甜青春日记——洋葱炒肉
- 45 中国慕斯——鸡蛋羹
- 46 减肥人参——绿豆芽炒鳝丝
- 47 缘出妙味——金针菇、木耳、鸡
- 48 美丽是吃出来的——番茄菜花
- 49 巧手姑娘——手撕扁豆的做法
- 50 相濡以沫——肉末豆腐
- 51 食鱼者之本色——清蒸黄花鱼
- 52 药膳的神奇力量——瘦肉山药炒木耳
- 53 水嫩妖精——蒜蓉粉丝蒸丝瓜
- 54 酸酸甜甜就是美——酸萝卜甜玉米饭
- 55 秋季瘦身绝招——南瓜饭
- 56 美容养生小菜——菠菜鸡蛋
- 57 家常“灭火器”——蒜蓉油麦菜
- 58 要健康也要瘦身，做食尚女族——豆干海藻丝

《饥饿女孩》

- 59 美食大搜索——木瓜炖雪蛤
- 60 美丽加分——虾酱肉末蛋羹
- 61 平凡中的高调——韭菜鸡蛋
- 62 但爱鲈鱼美——清蒸鲈鱼
- 63 给你十全十美的美味——十个青菜迷你丸
- 64 温软香玉，垂涎三尺——荷香豆腐
- 65 安能辩我是荤素？——辣子风螺
- 66 丝丝有柔情——海带肉丝
- 67 夺目红白翡翠——凉拌西瓜皮

Chapter 3 晚餐，一天中给胃一个华丽的谢幕

- 70 红黄搭配，带出喜庆——解开番茄与鸡蛋的秘密
- 71 我不是泛泛之辈——冬瓜虾仁
- 72 辣出独味——油泼笋片
- 73 蛋糕点心菜——鸡汤虾仁豆腐蒸蛋
- 74 情投意合——西芹搭百合
- 75 不吃“苦”，也爱——苦瓜鸡蛋饼
- 76 快炒嫩嫩Q版大白菜——娃娃菜
- 77 五星级西餐在家享——蒜蓉蒸虾
- 78 给鳕鱼编个麻花辫
- 79 “纠结”的缘分，注定美味——腐竹蟹味菇
- 80 让你爱不释手——蒸茄子猪肉卷
- 81 家庭版“巫山烤鱼”——葱姜烤鱼
- 82 一步到“味”——辣炒金针菇
- 83 华丽转身——蒜香茄子
- 84 吃出苗条来——豆豉鲛鱼油麦
- 85 一场“蚝”门盛宴——蒜蓉生蚝
- 86 丝丝有情——豆角炒肉
- 87 低热量、想吃就吃——彩椒鱿鱼卷
- 88 尖叫的美味——肉丝的搭配
- 89 味香爽口——豆芽炒肉
- 90 卷出美味——腊肠白菜卷
- 91 简简单单——茭白炒肉
- 92 出双入对——芥蓝搭牛肉
- 93 清炒腐竹黄瓜木耳
- 94 撕出美味——手撕包菜
- 95 就是这种“火”味——火爆腰花
- 96 尖椒与土豆丝的浪漫之情
- 97 清淡爽口——清炒茼蒿
- 98 酒味香浓，爱不释手——板栗烧鸡
- 99 日式厚蛋烧
- 100 吃出红润来——肉末木耳
- 101 老虎的皮，你敢扒吗？——尖椒虎皮
- 102 美味、健康集于一身——葱爆猪肝
- 103 “酸溜溜”的味道——醋溜白菜
- 104 脂肪燃烧器——爆炒鸡胗
- 105 盯住美味——榄菜山药
- 106 一清二白——菠菜金针菇
- 107 吃出好心情——西兰花搭配牛柳

《饥饿女孩》

- 108 人间减肥美食——芹菜肉末
- 109 美丽与美味共存——蕃茄牛肉
- 110 东篱菜菊——凉拌苦菊
- 111 贴心小棉袄——三鲜日本豆腐

Chapter 4 为自己煮一碗“孟婆汤”——靓汤大集合

- 114 瘦如排骨，白如冬瓜——冬瓜排骨
- 115 冬天里的一缕阳光——萝卜虾仁汤
- 116 裙带舞翩跹——紫菜蛋花汤
- 117 体验韩剧生活——泡菜汤
- 118 就做“中原一点红”——红枣银耳汤
- 119 煲出火辣曲线——日式味噌汤
- 120 DIY——苹果玉米汤
- 121 滋补暖胃——白萝卜肉丝汤
- 122 最好的生日礼物——海带汤
- 123 平凡的外表潜藏着美味——海米冬瓜汤
- 124 栗子与鸡腿齐飞，快乐共减肥一路——栗子鸡腿汤
- 125 低调“暖宝宝”——蔬菜海鲜汤
- 126 素出“肉”味——大酱汤
- 127 驻颜秘笈——十八罗汉煲
- 128 普通的材料，不普通的味道——清心养颜汤
- 129 温暖人心的爱心汤——牛肉蔬菜汤
- 130 做保鲜女人花——喝瘦身美白汤

Chapter 5 与美食一起玩乐，一样玩转火辣身材！

- 134 低调的华丽——当红酒遇上香梨
- 135 又爱又恨的叉烧鸡腿
- 136 只为一个人的精彩——烤香菇
- 137 解馋零食——蜜汁豆干
- 138 把“金砖”一块一块吃下去——烤豆腐块
- 139 五彩缤纷——时蔬大餐
- 140 特别的寿司，只为特别的你——西红柿娃娃菜卷
- 141 绝版橡皮糖——炒猪耳
- 142 家庭版“久久丫”——红油藕片
- 143 我要我的滋味儿——美味冰激凌
- 144 欢喜冤家——当牛奶遇上西瓜
- 145 旋转口水鸡——微波炉烤鸡翅
- 146 吃出花样年华——蒜香青豆
- 147 自己也能摆平——果肉果冻
- 148 吃出花样年华——番茄花椰菜
- 149 卷出活力来——金针培根卷
- 150 小小姜片，诱惑你的胃——腌仔姜的做法
- 151 韩流劲瘦风——韩国泡菜思密达
- 152 美味早点到——田园沙拉
- 153 吃“玻璃”的魔术师——玻璃粉的做法
- 154 不瘦都不行——凉拌茄子
- 155 清爽一夏——DIY糖醋黄瓜
- 156 迷你味觉魔幻美食荟萃——柑橘鲜蔬沙拉
- 157 小家碧玉爽心菜——巧拌芹菜三丝

《饥饿女孩》

- 158 大胆MM，睡前也敢吃的秘密——黄豆泥的做法
- 159 花生百合奶昔
- 160 注定绽放美丽——雪梨携手苜蓿芽
- 161 梦幻水晶花——银耳拌青瓜
- 162 超级懒人的超级蛋白薄脆饼
- 163 可吃的雏菊——凉拌茼蒿
- 164 如意卷出好身材——如意卷
- 165 形影不离——二指弹
- 166 别样的午后红茶
- Chapter 6 减肥生存法则——外出就餐指南
- 170 在影院，我要这么吃
- 171 鸡尾酒宴会、野外烧烤及假期就餐小指导
- 172 聚会中，不用自责的吃法建议
- 174 精致的意大利菜生存指南
- 176 墨西哥食物的生存指南
- 178 油轮、航空、陆地旅行，一站式服务指南
- 182 办公室生存指南
- 185 咖啡馆的快速减肥生存之道
- 187 素食之七嘴八舌

《饥饿女孩》

编辑推荐

《饥饿女孩》编辑推荐：肆无忌惮地吃！怎么可能？好吃不胖；女性必读的苗条圣经；解救3亿女性成功减肥饮食烦恼；要减肥先学会做菜——郑欣宜；女性必读的苗条圣经。

《饥饿女孩》

名人推荐

其他女人都能瘦下来为什么你不行？你难道喜欢别人对你不堪入目的身材指指点点？就喜欢看着自己喜欢的男生被自己厌恶的女生抢走？就喜欢每天对着肥大的裤子把自己粗壮的腿塞进去？就喜欢身边的脸很丑但很瘦的女人穿着你穿不进的美衣？体重在3位数的女人没有未来！要么瘦，要么死！——小s四月不减肥，五月徒伤悲，六月徒伤悲，七月徒伤悲，八月徒伤悲，九月徒伤悲……传说中的大象腿啊，那可是要月月徒伤悲了！——王静（形象管理专家）胖胖的史努比它不会蹦，胖胖的云儿不会动，胖胖的芭比每天都在哭，胖胖的我要拼命瘦瘦瘦 Hong ba di ba di ba di bei hong 我要努力地瘦瘦瘦——张小觉 减肥魔力咒

《饥饿女孩》

精彩短评

- 1、送给女儿看的书，从小培养女儿养成好习惯，预防肥胖
- 2、先有了电子版，又买的书。
- 3、可以当菜谱用，既减肥又可以享受生活。
- 4、这本书介绍了150张200卡路里低热量减肥食谱以及外出就餐指南，并且详细地介绍了每道饭菜卡路里、蛋白质、脂肪等。每一道菜的做法超简单，超有趣，我在看菜谱的时候不仅能学到手艺、美容知识，还能享受到文字带来的幽默。《饥饿女孩》里面的菜式低热量又营养，种类丰富多样，让我想吃什么都可以很放肆地挑剔。在家的轻松吃，外出有外出的就餐指南，痛痛快快地在外面享受美食，而且不用担心发胖。希望其他减肥中的女孩翻开《饥饿女孩》跟我一样，都能成功收获美丽，在享受美食的同时能享受美丽。
- 5、包装很精美，印刷的质量好。
- 6、书质量不错，内容也不错，但是多吃也一样会胖哟，还是要控制量
- 7、很好的书啊 值得看啊
- 8、饥饿女孩这本书，既有好吃的各种美食，又能减肥，真是一举两得。我从此减肥再也不用挨饿了.....耶！！！！！！
- 9、挺不错的，就相当于买了一本瘦身食谱！不过我就翻了下，实行的不多！适合一个人懂得生活的打发时间用！虽然简单，但很多东西还要准备不是？
- 10、在书店逛的时候，看见架子上那本《饥饿女孩》，翻开一看，里面的菜都在吸引着我。《饥饿女孩》这本书可以让减肥中的我可以放心地吃.....
- 11、饥饿女孩里面的菜式美味、低热量，为减肥的饥饿女孩们提供了福利。边减肥，边吃美食。真是解决了我这个常常饥饿的女孩的减肥烦恼啊。喜欢这本饥饿女孩，它勾起了我对食物的欲望，同时也带给我许多美味。谢谢饥饿女孩的编辑。让我再吃的同时不用担心发胖。
- 12、書中有很多食譜，為減見的MM提供很多不同選擇。
不過，如果不太懂烹飪的MM就要留意，食譜的步驟很簡潔，可能操作上會有困難。
整體來說，這本書還是不錯啦
- 13、老妈天天研究，操作性强
- 14、全是美美的图片。看上去更像是食谱。。不知道效果怎么样、、、
- 15、喜欢这本饥饿女孩，不仅菜式美味、版式精美，最重要每一道都是低热量的菜。吃了不凡胖，一本很好的减肥书，值得购买！
- 16、书封面损坏得很厉害幸好里面没事
- 17、看到里面的图片就吞口水，从早餐到晚餐，各种菜肴，好吃又不长胖，强烈推荐！
- 18、饥饿女孩菜式美味，操作简单。重要的还有能量的详细介绍，让处于减肥中的饥饿女孩有了很好的福利。不用再挨饿，不用再吃水煮菜。吃了一个月发现我瘦了5kg，啊！饥饿女孩就是我的减肥宝典，我会努力继续.....
- 19、喜欢饥饿女孩这本书，里面的每一道菜能量分析详细，有利于帮助饥饿女孩们快速减肥。喜欢饥饿女孩里面的精美版式，每一个页面，每一道菜都有特别之处。喜欢饥饿女孩里面的外出就餐指南，它能让我们这些减肥的饥饿女孩们没有负担的在外就餐。喜欢饥饿女孩里面的美味佳肴.....它能放心地让我吃个痛快，最重要还只怕发胖。
- 20、看起来都很好吃
- 21、那天无意去书店了这本饥饿女孩，发现饥饿女孩里面的菜不但美味，每一道都有详细地卡路里介绍，这点对于我们这些减肥的人来说才是最重要的。这本饥饿女孩除了美味的菜肴，还有精美的版式，不但能给你带来视觉冲击，也会带来无穷的美味。总之，这本饥饿女孩让我能在减肥中还能吃到这么美味的佳肴。这就是幸福啊.....
- 22、很多菜谱 图片很丰富 书很有质感 喜欢在当当上面买书
- 23、似乎买错了，不是我想要的
- 24、简直就是一本菜谱嘛，彩页插页，很漂亮，还有作法和热量，有那么一句话，要减肥就要会做饭，我本身就喜欢厨艺，这个正合我意哈哈。
- 25、我是从图书馆借来看，然后又买的

《饥饿女孩》

- 26、饿着减肥真是痛苦，今天宣誓要减肥，明天晚上忍不住，大吃一顿，之前的挨饿都是白费。看见饥饿女孩这本书，赶紧买了回来，为了不挨饿减肥。饥饿女孩这本书里的菜式美味，热量低，吃了不发胖，我可以得瑟了，想吃就吃。
- 27、书里的菜不是很难做，一般人都能看懂，不错，是彩色的，书也很厚
- 28、减肥真是伤不起啊.....每天流着口水，看着一堆一堆的美食，与自己擦肩而过，说难受就有多难受啊.....无意中看见饥饿女孩这本减肥食谱，感觉拯救了我啊，我可以按照饥饿女孩这本书放心地吃。无论在家，还是外出可以肆无忌惮地吃，也不怕发胖。
- 29、勾起了我的食欲，5555555
- 30、应该有效果的，不过坚持很难。
- 31、我喜欢饥饿女孩。喜欢它里面的美味菜肴，喜欢它能让我减肥!!!耶!!!!!!
- !
- 32、很赞的食谱，而且不容易吃了发胖的。版面很舒服，插图做的很精美。
- 33、很多菜式，不知道这些菜式能不能减肥
- 34、内容介绍的通俗易懂的，但是不会按照里面的内容实践!买回来就是放在书架上不动了
- 35、分别有早中晚三餐，很多选择供你选择，喜欢不同口味的MM一定要买哦。
- 36、这就是一本食谱 对我没多大用 我很少看 不过喜欢做饭的人应该很有帮助 谢谢
- 37、减肥，我最怕节食减肥。每次忍了几天，又忍不住大吃一顿，大吃一顿后，完了，辛辛苦苦几十年，一夜回到解放前。吃的还不如长的，伤不起啊。饥饿女孩。无意中去逛书店，发现了饥饿女孩这本减肥书。按照饥饿女孩的里面的菜谱，发现我瘦了几斤，我知道减肥是一种持续地过程。饥饿女孩为我提供了最好的减肥方法，我再不怕减不下去。
- 38、书里的美食着实让人很开心啊!^_^
- 39、看的我饿死了，要让爸爸做~
- 40、第一眼看的时候，特喜欢这本解饿女孩里面的菜式图片，还有版式。作者很用心啊。这本书的菜式既简单，又美味，最重要的是低热量，我喜欢.....我也可以很自然地减肥。不自觉地就这样吃吃瘦了。
- 41、饥饿得看着美味的食物，却不能吃，有过同样经验的减肥女感同身受，伤不起啊。这本饥饿女孩解救了我。让我不但能减肥，还能吃上美味的食物.....真是幸福啊.....
- 42、质量很好~嘻嘻，漂亮的书
- 43、很喜欢，食谱制作很简单，很实用，特别喜欢韩国泡菜
- 44、本来以为书会着重介绍减肥的营养知识，然后介绍低卡的烹调方式。结果拿到才发现就是食谱而已，而且制作的也不精良，图片拍摄的看上去也不专业.....感觉是本三流的书.....有上当的感觉.....只有在最后一点，大概十页左右吧，介绍了下外食需要注意的地方。反正就觉得不喜欢.....
- 45、如题，供大家参考
- 46、使用价值很高，也不是无油无糖版，挺好
- 47、封面有些脏 其他还好
- 48、喜欢饥饿女孩里的版式，精美漂亮。喜欢饥饿女孩里面的低热量美味佳肴，可以放心地让我们这些肥人痛痛快快地吃，不用担心发胖.....
- 49、食谱一本，基本都是我家常吃的家常炒菜，偶尔有没试过的菜式，也都是家常的食材，完全可以在家做的。不过话说，我就是吃这些菜长大的呀，还不是胖的跟球一样，减肥的好方法只有饿!
- 50、我每天都靠这本书吃饭啊!!!!我妈每天晚上拿书让我点菜哈哈哈哈哈
- 51、饥饿女孩里面菜式种类多样，有西餐，有中餐，有肉有素，好吃!!!!!!减肥真轻松!!!!!!
- 52、谁说减肥就不能吃东西了，有了这本书，你吃就吃得明明白白，开开心心，最重要是能瘦。我喜欢素食。里面不仅有肉食，还有大量素食食谱，简直太超值了!
- 53、O(_)O~前几天在书店看见这书，一心动就买了，八折，回来一看后悔了呢，还是不如网上便宜啊，不过比较了一下，卓越的价格不给力啊，这样的好书多做点优惠吧~~恩，本着我为人人的思想，把我的感觉写给大家看看哦~~希望对其他亲有帮助~~说实在的，小女子有些超重了，就这么个原因才一直回不了火星，所以对于一切能减肥的事物充满了渴求啊~~想瘦又爱吃，又不是很爱运动，我觉得像我这样的家伙很多吧，这本书算是正中下怀了~~~O(_)O~既是本食谱又有减肥的功能，像

《饥饿女孩》

我这样贪心的人实在是受不了这样的诱惑啊这两天照着做了几道菜，还都比较成功，算是言简意赅，清楚明白了，我自己比较喜欢泡菜煎饼，做法简单，味道又好，炒菜什么的我也做着跟老公显显身手，这就有个问题了，这本书里的量基本都是一人份，所以像是我这样拖家带口的姐妹做的时候记得按人头加倍啊，唉，说着觉得好悲哀啊，当初不该结婚这么早的，要不姐姐这花一般的年纪啊，弄得像个大婶似的，我要减肥啊~~啊，这个减肥食谱看起来比较健康，应该不是能立竿见影的那种，每餐200卡以内，长此以往，我觉得瘦下去还是很有希望的，呵呵~~希望姐妹们都窈窕着哟~

54、不好，没实用

55、什么书上讲的都是需要持之以恒坚持，才会看到效果的

56、喜欢饥饿女孩这本书，逛书店看见的时候就很喜欢，饥饿女孩这本书版式精美，还有许多美味的食物啊，有中餐，有西餐有素食，真是过瘾啊，最重要还是低热量，吃了不发胖。我得瑟去啦.....

57、里面的菜谱都比较全面实用，而且还有各种fashion的做法，适合我这样的厨艺菜鸟

58、拿到书以后大概翻阅了一下，差不多就是本食谱。页面比较精致，做法也都比较简单上手，还不错~

59、饥饿女孩这本书勾起了我的食欲，减肥从此不用挨饿了.....

60、我喜欢饥饿女孩这本书，喜欢它的精美版式，喜欢它详细地介绍菜式能量。它让我可以放心地吃，不再担心发胖。有了饥饿女孩这本书，饥饿女孩从此不再害怕饥饿.....

61、买饥饿女孩这本书，是因为封面上的宣传语，我想试试是不是果真那么管用，减肥最可怕的莫过于要节食减肥，让自己饥饿得不行。有多少人能有那样的意志力，看见自己喜欢的美食，居然无动于衷。饥饿女孩这本书刚好给我这样一个信心，里面全是低热量的食物，既能我可以放心地吃，又不会担心放胖，这才是最重要的，所以我喜欢饥饿女孩这本书。

62、关于如何做菜的书，当初买的时候没有看清楚，以为是讲减肥方法的书，和一般的减肥食谱差不多。

63、很简单的一本书，那样的菜谱能吃多久？

64、喜欢饥饿女孩的里面的低热量食谱，既美味又吃着不发胖。而且当当网的价格也很便宜啊，比书店实惠多了.....

65、低卡的食谱，可以根据自己的减肥计划来进行安排，不会特别难，找个休息的时间好好计划下自己的减肥计划。

66、非常不错，吃得健康苗条

67、这本书，我感觉分类很好，有早中晚餐的食谱。图片也很诱人，但是它的食谱有一些中西合璧，绝大多数食谱还是在一般家庭可以做得出来的。总体上还不错。

《饥饿女孩》

精彩书评

1、大部分比较清淡，但问题是一开始没有很系统的让读者了解人体营养所需，食物营养图，看这种书的应该都是忍不住嘴想吃的人，好歹也把人体一日所需给简单介绍一下吧。。。所以读者只能自己去思考了。29.8人民币。。。上网找食谱也一样。。。

《饥饿女孩》

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