

愉快地吃，痛快地瘦（京东尊享签名+明信片版）



[愉快地吃，痛快地瘦（京东尊享签名+明信片版）_下载链接1](#)

著者:陈宇慧（田螺姑娘） 著

[愉快地吃，痛快地瘦（京东尊享签名+明信片版）_下载链接1](#)

标签

评论

在互联网上，到处都是大光圈、小清新千篇一律的菜谱，敢做出这样的承诺的人还真不多，本书引道人们把寻常的食材做出不一般的味道！

很好很好，非常棒的书，好看好看，很好很好，非常棒的书，好看好看，很好很好，非常棒的书，好看好看

下单第二天快递小哥冒着大雨送过来，书一点没湿让我感动?。感谢京东快递小哥一如既往的好!

已经一口气读完，是作者的铁粉，很实用的菜谱，行文也很严谨干练。

图文并茂，既教授烹饪方法，又阐明做菜的原理! 值得购买，也是送人佳品!

买太多东西没评价了! 只能统一文字了! 不过一定是满意的才这样写，下次还光顾!

喜欢作者，接地气正能量又漂亮，哈哈哈哈哈哈

田螺姑娘的书确实是不错，不过我真的是太懒了，觉得对我实用的食谱不是很多，但是! 真是对初学者太友好太友好了，照着做不会有错，特别贴心，如果她再出书我还会买的

书蛮好的，送了两张可爱的明信片

一直在京东买书 治疗好物流快

刚哈更会哈更刚哈更会哈更好

挺不错的挺不错的挺不错的

此用户未填写评价内容

纸张质量很好，内容丰富，食谱易操作！

偶像的书，必须支持！

老婆的新欢 丶(????)?~ 丶(????)?~ 丶(????)?~ 呵呵呵呵 丶(????)?~ 丶(????)?~

发货速度快，质量好，活动力度大，价格便宜，非常喜欢支持京东，支持京东自营，以后有机会还会继续购买

很多书都是在京东上囤的，物美价廉，活动时价格很好，送货速度快又好，还送上楼来
～

减肥开始百万男盗女娼姑姑香港下课今生今世姐姐发酒疯女人帮我把v无关

物流很给力，有了这本书以后减肥的我也能吃好吃的东西了。呼叫照片好好看

还不错还不错还不错还不错，纸张很好，就是菜的种类少一些！尝试一下

嗷-----

书籍很好值得阅读，趁京东做活动时候收入价格合适，配送快服务好

集齐了三本??

微博上关注田螺姑娘，公众号又有食谱，还是想买一本。关键是想瘦下来。还是瘦了好看。

六月的最后一天收到，每次都是这个时间收书，每次都买…

京东服务好东西便宜。 非常值得推荐购买。还要推荐给朋友们。

印刷的很好，写得也很用心，对于细节描写的也很细致，不错？

书的内容实用，文字详细，图片精美。对于喜欢自己做家常美食的人好有帮助。好书！

还可以的 发货有点慢 喜欢田螺公众号 新书支持下

这个主题非常好！！ 希望更多这样的食谱！ 田螺加油

还没有看，等了很久才有货，喜欢这个作者和她的狗

很喜欢田螺姑娘的书哦，出了新书第一时间就来买了

很棒的书，里面说明详细，思路清晰，卡片也很可爱~

期待已久，终于收到了，还有田螺的签名和照片！

超级好，第一道菜就是烤鸡，那个皮又薄又脆。

田螺姑娘的书全部都买了，一道道的菜尝试做

关注了田螺姑娘的公众号，几道菜上面也有，感觉就没有那么好了

一直信赖京东，希望越办越好，东西更全。

东西不错 包装完好 配送员服务不错

图文并茂，通俗易懂，希望说到做到啦，京东服务就是好。

包装很好，纸张也很好，希望瘦下来

菜谱很详细很实用 推荐大家够买哦

东西很划算，希望以后京东多发神券

田螺姑娘的新书，支持，很实用～

辛苦小哥送上楼，非常好非常感谢

不错不错不错，已经开始用起来了

很喜欢。讲得很细，很周到，也很符合家常。

等了10天才发货 还没来得及看

田螺的书是一定要支持的?! ! ! ! ! ! ! ! ! ! ! !

东西不错，值得推荐，给好评。

物流很不错，东西质量也很好

我喜欢的美食博主，支持支持

很好的一本书，棒棒哒。。

是新出的书，很好很实用。

不知道买的是预售，等了几天呢，终于到手，哈哈

老婆买的，虽然名字挺好，

非常好的一本书，内容也很丰富，值得购买。

这个作者的书每本都收录了，很好的食谱作家

挺好的挺满意不错，挺满意，挺不错的很好啦

书制作精良，有对食材的介绍，喜欢田螺～

嘿嘿，刚收到还没仔细看呢，希望能多学些

在京东买了好多书，纸质很好，要认认真真看一年了，看完了再来，京东太方便了，给力

包装太差，打开的时候已经有点烂了

物流很快。书上介绍的也非常详细

田螺姑娘的第三本书，超级喜欢。

很喜欢书的内容 胡椒真可爱！

商品很好，和期望中的一样。

挺好的挺好的挺好的挺好的挺好的挺好的挺好的挺好的挺好的挺好的挺好的
的挺好的挺好的

东西不错，便宜实惠，京东快递一如既往的速度！

对于做家常菜大多数人都具备一定基础，而会做到做好往往只差在几个关键步骤，这就是在本书的特点，告诉你做好家常菜的关键技能点。同时，这是一本有交流感的菜谱。做菜原本就不是一个程式化、生硬的过程，所以菜谱也不应只有冷冰冰的步骤图，所以本书的写作方式整体是叙述性的，即使对着菜谱做菜，也仿佛感觉作者在面对面与你交流。

很不错，内容清晰，已进入使用期

我为什么喜欢在京东买东西，因为今天买明天就可以送到。我为什么每个商品的评价都一样，因为在京东买的东西太多太多了，导致积累了很多未评价的订单，所以我统一用段话作为评价内容。京东购物这么久，有买到很好的产品

我为啥喜欢在京东买东西，因为今天买明天到，我为什么每个评价都一样，因为在京东买的东西太多太多了，导致积累了很多未评价的订单，所以我统一用相同的一段话作为评价内容。赶紧评价完好领豆豆啰。???

一直跟着田螺小姐的公众号，终于下定决心买了书，希望可以吃到好吃的

其中有一些西餐的需要工具可能慢一些，中餐的酱汁还是可以借鉴一下的

精心学习中

正版，不知道是装订问题还是本身就是这样的。

女主很好看～

商品质量非常好，与描述的完全一致，非常满意，真的很喜欢，完全超出期望值，发货速度非常快，包装非常仔细、严实，物流公司服务态度非常好，运送速度很快，很满意的一次购物

物流速度很快 包装很好 价格实惠

哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈

哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈

这个挺好的，很实用，强烈推荐！

还是可以的，质量很高，送的很快

除了送来书角被磕坏了有点影响送人以外其他都挺好的

618的时候买的，真的很划算，一下子进了好多套。

图文并茂，京东配送速度快，服务态度好，喜欢。

不错不错，很多基本技巧，菜谱都很简单，但都是精华啊

京东产品很好，配送更是非常高效，已回购多次，谢谢！

挺好的，很快收到啦！方便~

物流很快，宝贝不错。

1、京东物流不是一般的快。 2、除了快，质量也能得到保证。 3、价格也比较公道。
4、此次购物很是满意。

这个印刷能仔细点吗

京东的物流一如既往的快，好评，书籍内容也挺好，一些小技巧蛮实用的，就是希望菜式能更多一些吧

简单易懂，我很想学好了煮给喜欢的他，因为平时都是他煮给我，所以我想给他煮早餐中餐晚餐，每天都煮给他吃。

618买了一堆书，只怪京东促销力度太大太优惠。囤起来慢慢看，，等双11再买。

作者是我关注蛮久的一个公众号 一直有留意她的食谱 觉得做法不复杂 而且味道不错 所以买来学学

还不错，逛书店看到的就在京东订购了。不过包装有点简单，还好书没碰坏。给个好评。

书里的步骤都写的好详细！还有为什么这么做的原因，真的是非常适合我这个厨房新人了，推荐推荐！！

早早就听朋友介绍过这书，收到后迫不及待进行拜读，内容通俗易懂，可操作性强，赞？！

很家常的菜谱，配料简单、做法实用，适用于喜欢简单的人。

这是书单里面很想买的一本，纸张和印刷都很好，很喜欢

一直都很喜欢田螺姑娘的书，感觉挺好看的，写的很好

书刚刚收到，印刷质量很是不错的阿！！！！！！！！

我喜欢，内容不错。物流快，派送人员态度很好，是一次开心购物。谢谢！

喜欢田螺姑娘，菜谱写得很不错，跟着学容易上手。

凑单凑单凑单凑单凑单凑单凑单凑单凑单凑单凑单凑单凑单凑单凑单凑单

京东自营很方便，遇到活动价很优惠，送货还快

一直关注公众号，上一本也买了，没事可以翻翻

喜欢田螺姑娘，菜谱接地气详细，操作简单。

满意！！！！！！！！！！！！！！！！！！！！

她写的菜谱实在是太好了，图书馆借了又来买

书还没看，质量还行，价格也优惠。

种草许久的书，这次618全买啦！以后多做美食吃，哈哈

买了无数次的了，京东购物就是方便

挺好的挺好的挺好的挺好的挺好的挺好的挺好的挺好的挺好的挺好的

买第三本了，支持田螺姑娘！！

书质量很好，运输过程也没有损坏

618活动买了好多书，攒着看。

京东买书，多快好省！我爱京东.

菜谱写的非常详细，还有一些处理食材的小细节，非常好

黑发不知勤学早,白首方悔读书迟。

很多小技巧讲的很到位，不错的指导书

不错，用的挺满意的，以后还会来

很喜欢书的内容 感觉有好几个都很好吃想自己做

想买很久了，终于等到有活动。

好得很好得很好得很好得很

很不错的一套书，纸质很好，阅读感不错。内容也很不错。

很好啊很好啊很好啊不错棒棒的

送货很快，商品性价比很高！

京东活动给力！物流更是非常好～

这本书挺好看的，而且实用。

这是一套书，不过后面的不推荐买了，这个不错

书还不错，看看翻翻还可以！

[愉快地吃，痛快地瘦（京东尊享签名+明信片版）_下载链接1](#)

书评

[愉快地吃，痛快地瘦（京东尊享签名+明信片版）_下载链接1](#)