

<<想瘦从会吃开始>>

图书基本信息

书名：<<想瘦从会吃开始>>

13位ISBN编号：9787506050630

10位ISBN编号：7506050633

出版时间：2012-8

出版时间：东方出版社

作者：崔贞珉

页数：191

字数：129000

译者：千太阳

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：<http://www.tushu007.com>

<<想瘦从会吃开始>>

内容概要

80道美味简单的“养瘦”食谱，10分钟5步即可完成，低盐、低脂、低热量，“享瘦”明星级的苗条身材，就是这么简单！

<<想瘦从会吃开始>>

作者简介

崔贞珉，毕业于日本织田厨师学校，已获取日本料理师资格证书，曾在东京君悦大酒店法国餐厅工作。回国后，以料理师兼食品造型师的身份，活跃在各大电视节目和杂志上。同时，她还是韩国很多知名女星的专门料理师。

有着堪比明星姐姐崔贞媛的美貌和活泼的性格，在韩国和日本以“美女食品造型师”被人们熟知。现担任众多健康美食类节目的特邀嘉宾，主要有：KBS《充满感性的幸福下午》、《世界的早晨》、SBS《大韩民国cook》、MBC《食神远征队》、STORYON《家庭烹饪》等。

<<想瘦从会吃开始>>

书籍目录

- 第一章 韩国女星的健康守则
- 苗条女孩的健康生活习惯
- 苗条女孩的厨房大改造
- 苗条女孩的食材选择
- 火候决定苗条女孩的美味料理
- 忙碌苗条女孩的简单烹饪妙方
- 刀是苗条女孩不可或缺的烹饪工具
- 第二章 低脂瘦身
- 爽口早餐
- 鸡肉西红柿沙拉
- 芸豆沙拉
- 烤萝卜a
- 奶酪烤洋葱
- 水果三明治
- 凉拌西兰花豆腐
- 南瓜奶油法式长棍面包
- 纳豆沙拉
- 燕麦薄煎饼
- 香辣魔芋炖牛肉
- 香菇蒸虾
- 煎豆腐
- 南瓜炒花生
- 清蒸海鲜洋葱头
- 第三章 骨感女孩的快乐减肥午餐
- 小西红柿沙拉
- 水果烤肉
- 蔬菜饭
- 鸡肉荞麦面
- 猪肉牛蒡饼
- 豆腐三明治
- 牛蒡意大利面
- 大头菜包牛肉
- 飞鱼子意大利面
- 油豆皮魔芋寿司
- 水芹菜意大利面
- 橙汁烤鸡排
- 杏仁烤三文鱼
- 味噌拌鱿鱼
- 三文鱼迷你汉堡
- 蒜香鱿鱼
- 油炸南瓜丸子
- 干炒咖喱饭
- 鸡胸肉饭团
- 年糕蛋卷
-

<<想瘦从会吃开始>>

第四章 苗条女孩的低GI美味晚餐

第五章 姐妹淘的低卡开心派对料理

第六章 韩国骨感女星“享瘦”食谱大公开

<<想瘦从会吃开始>>

章节摘录

版权页：插图：很多女性每天都很忙碌，所以烹饪方式过于复杂或者耗时过长都不合适，那么是不是有什么好对策呢？

事先准备好半熟状态的食物在休息日，先把食物以半熟状态密封冷藏或冷冻保存，这样匆忙的早晨也可以吃上早饭。

食物蒸或煮通常需要花15~30分钟，若想缩短烹饪时间，可以事先煮好土豆或南瓜，然后切成小块放入密封盒里保存。

在食用之前，放入微波炉只要加热1分钟就可以吃了。

另外，从便利性来看，速食金枪鱼也不一定不好。

如果把速食金枪鱼放到筛子上，用流水冲洗，去除油分之后食用，既可以减少热量，还能增添美味。

请记住，罐头里的油一定要去除之后再食用。

让料理看起来可口的准备妙方短时间内做出可口的料理是有难度的，不过稍微花一点心思，还是有办法做到料理视觉上的美感。

例如，蔬菜切成相同的大小，就会显得很整齐。

举例来说，大葱斜刀切片，洋葱切成末之后，把它们放在一起烹饪，就会看起来很不协调。

如果大葱切片，洋葱也要切片；大葱若切成末，洋葱也要切成末，这样统一的话，做出的料理就会看起来更加美观。

另外，切菜时尽量切细，因为不仅有助于消化，而且还更加美观。

蔬菜的烹饪通常较快完成，但肉类烹饪则没那么轻松，尤其是鸡肉和猪肉，一定要熟透才能食用，所以短时间内要完成不太可能，这时，事先煮好备用是不错的方法。

另外，也可以运用刀法，比如，在做烤牛排的时候，在牛排的表面切花刀，既可以缩短烹饪时间，又在视觉上产生好吃的感觉。

<<想瘦从会吃开始>>

编辑推荐

《想瘦从会吃开始》收录了韩国明星崔贞媛养瘦秘籍大公开！她，是热门韩剧中的杀手级天之骄女；她，是拥有新时代爱情观的巾帼红颜；她，是韩国济州岛旅游特聘形象大使；她，就是《传闻中的七公主》中的罗美七。瘦身一本就够，养颜从此开始。
《想瘦从会吃开始》是一本食物养生的基本知识。

<<想瘦从会吃开始>>

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:<http://www.tushu007.com>