

<<30天特效减肥食谱>>

图书基本信息

书名：<<30天特效减肥食谱>>

13位ISBN编号：9787542748249

10位ISBN编号：7542748246

出版时间：2011-1

出版时间：上海科普

作者：李宁 编

页数：191

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>

## <<30天特效减肥食谱>>

### 前言

身材往往是女性最关注的事情，不过你可能未曾想到，饮食习惯其实也像我们的性格一样各不相同，而其中的不良“饮食性格”可能就是导致你身材变形的根源。

**狼吞虎咽速食型**——经常站着吃东西或边走边吃；无论何时何地就餐，通常总比别人先吃完；每当饥饿时，就随便就餐，最喜欢快餐，这便是典型的狼吞虎咽速食型。

所有狼吞虎咽速食型的女性，请你们从现在开始将吃饭当成一件很重要的事情来做，细嚼慢咽延长进食时间，使细嚼慢咽的慢速进食法成为你的新习惯，说不定你还将成为一个“慢食迷”呢！

**失意狂吃型**——当失意或失望的情绪来拜访你的时候，你总是不由自主地打开冰箱，将其中储存的所有食物扫荡一空，以大吃一顿来安慰自己。

有这样习惯的女性，不要再一遇到烦心事就跟食物较劲，出气筒不妨换成电话，遇到失意时就给亲朋好友打电话，向他们倾诉你的不快情绪，将心中怒气完全发泄掉。

**早餐屏蔽型**——早上什么都不吃，其体重增加的风险上升35%~50%。

此外，医学研究也证实，长期不吃早餐者容易患上胆结石。

如何改掉这个坏习惯呢？

早上早起半小时，这样你就赢得更多的时间去培养每天吃一份健康早餐的习惯，早餐的热量应保持在250~400卡路里。

有针对性地实施自己的减肥计划，就能轻松瘦身。

## <<30天特效减肥食谱>>

### 内容概要

身材往往是女性最关注的事情，不过你可能未曾想到，饮食习惯其实也像我们的性格一样各不相同，而其中的不良“饮食性格”可能就是导致你身材变形的根源。

**狼吞虎咽速食型**——经常站着吃东西或边走边吃；无论何时何地就餐，通常总比别人先吃完；每当饥饿时，就随便就餐，最喜欢快餐，这便是典型的狼吞虎咽速食型。

所有狼吞虎咽速食型的女性，请你们从现在开始将吃饭当成一件很重要的事情来做，细嚼慢咽延长进食时间，使细嚼慢咽的慢速进食法成为你的新习惯，说不定你还将成为一个“慢食迷”呢！

**失意狂吃型**——当失意或失望的情绪来拜访你的时候，你总是不由自主地打开冰箱，将其中储存的所有食物扫荡一空，以大吃一顿来安慰自己。

有这样习惯的女性，不要再一遇到烦心事就跟食物较劲，出气筒不妨换成电话，遇到失意时就给亲朋好友打电话，向他们倾诉你的不快情绪，将心中怒气完全发泄掉。

**早餐屏蔽型**——早上什么都不吃，其体重增加的风险上升35%~50%。

此外，医学研究也证实，长期不吃早餐者容易患上胆结石。

如何改掉这个坏习惯呢？

早上早起半小时，这样你就赢得更多的时间去培养每天吃一份健康早餐的习惯，早餐的热量应保持在250~400卡路里。

有针对性地实施自己的减肥计划，就能轻松瘦身。

## <<30天特效减肥食谱>>

### 作者简介

李宁，北京协和医院营养科营养师北大分校食品及营养学学士协和医科大学硕士从事临床营养工作20年，致力于营养治疗及咨询，医学专科生及本科生的营养教学，营养学领域的科研以及大众营养宣教。曾参与《现代临床营养学》《临床营养治疗学》等多部营养学专著的编写，在国内核心期刊上发表过数篇专业论文。

出版过“《婴幼儿营养方案》《孕产妇营养方案》《疾病饮食调理》等多部科普作品。多次在电台、电视台进行科普宣教，并在各种报刊杂志上发表过科普文章数十篇。

## &lt;&lt;30天特效减肥食谱&gt;&gt;

## 书籍目录

人人都想知道的减肥秘诀大公开“钻石级”燃脂食材排行榜关于瘦身你不知道的13个窍门揭秘腹部脂肪增多的15个原因针对局部特效减肥运动法Chapter 01营养师推荐的减肥食谱——吃好喝好消脂瘦身爽口小菜：口感零负担轻盈享瘦 / 22麻酱油麦菜 / 22老虎菜 / 22山药枸杞 / 23三丝拌腐竹 / 23凉拌西芹 / 24蜜汁莲藕 / 24蜜汁山药南瓜 / 24胡萝卜拌青笋 / 25菊花豇豆 / 25姜汁豇豆 / 26姜汁四季豆丝 / 26凉拌丝瓜 / 26白果拌苦瓜 / 27什锦合菜 / 27拌海带丝 / 28蒜蓉海带丝 / 28银耳拌山楂 / 29山楂鸡蛋糕 / 29香油拌菠菜 / 29芝麻菠菜 / 30黄瓜拌绿豆芽 / 30金针菇拌萝卜丝 / 30鸡蛋拌三丁 / 31荞麦菜卷 / 31洋姜茭白拌拉皮 / 32香菜拌豆腐丝 / 32鸡蓉土豆泥 / 32盐水鸡肝 / 33肉松拌豆腐 / 33香肠拌银耳 / 33紫菜蛋卷 / 34红绿豆腐皮 / 34香辣豆腐干 / 35凉拌海蜇丝 / 35海蜇拌豆腐皮 / 36拌蜇皮 / 36金枪鱼沙拉 / 37柠檬三文鱼沙拉 / 37Chapter 02 热炒料理：低卡排毒食办超好吃减肥餐尖椒苦瓜 / 38苦瓜摊鸡蛋 / 38香菇苦瓜 / 39剁椒鸡蛋炒苦瓜 / 39椒炆芥蓝 / 40清炒荷兰豆 / 40炒双花 / 40彩色四季豆 / 41西葫芦炒鸡蛋 / 41酸辣西葫芦 / 42玉珠南瓜 / 42香菇油菜 / 43爆炒圆白菜 / 43鲜蘑圆白菜 / 43圆白菜煎鸡蛋 / 44醋熘圆白菜 / 44圆白菜炆玉米 / 45醋熘紫甘蓝 / 45白菜四宝 / 46素烧南瓜 / 46彩椒炒山药 / 46香葱土豆片 / 47胡萝卜炒鸡蛋 / 47百合南瓜盅 / 48三色炒百合 / 48山药炒甜椒 / 49清炒韭菜 / 49洋葱炒番茄 / 49芹菜炒豆腐干 / 50蒜薹鹌鹑蛋 / 50金针菇炒双耳 / 51金针菇烩豆腐 / 51口蘑鹌鹑蛋 / 52蘑菇炒白菜片 / 52菠菜木耳鸡蛋 / 52双耳炒黄瓜 / 53香菇炒菜花 / 53素烩竹荪 / 54丝瓜炒蘑菇 / 55白菜烧木耳 / 55平菇炒板栗 / 55木耳黄豆芽 / 56木耳炒肉片 / 56火腿冬瓜 / 56松仁焖香菇 / 57金针菇炒肥牛 / 57葱油淋鸡 / 58鸡丁炒南瓜 / 58辣子焖鸡腿 / 59韭黄鸡丝 / 59鸡脯炒白菜 / 60糯米凤翅 / 60滑溜里脊 / 61白萝卜炒肉片 / 61榄菜肉末四季豆 / 62豉汁蒸排骨 / 62飘香肉串 / 63红烧狮子头 / 63豉汁南瓜蒸排骨 / 63鱼香肝尖 / 64苦瓜炒猪肝 / 64炒猪耳脆 / 64双花炒牛肉 / 65豌豆辣牛肉 / 65菜花炒牛肉 / 66彩椒牛肉丝 / 66牛肉烧白萝卜 / 67香芋炒牛肉 / 67牛肉酿鲜鱿 / 68番茄炖牛腩 / 68爆炒牛肚丝 / 69芜爆百叶 / 69芹菜炒羊肉 / 70芙蓉羊肉 / 70火爆双脆 / 71干贝冬瓜 / 71干贝甜椒 / 71蟹黄鲜贝 / 72风味炒蛤蜊 / 72西蓝花炒蛤蜊 / 73烩海参 / 73清蒸鲜贝虾 / 74百合炒虾仁 / 74山药虾仁 / 75虾仁炒油菜 / 75黄瓜虾仁炒鸡蛋 / 75腰果虾仁 / 76葱姜虾 / 76海带炖鳕鱼 / 77烤鲑鱼 / 77滑炒鲈鱼片 / 77砂仁鲫鱼 / 78清蒸生姜砂仁鲈鱼 / 78松仁黄鱼块 / 78三色鱼丸 / 79蒜苗鱼片 / 79脆炒三文鱼 / 79岭南鳊鱼卷 / 80番茄炒鱼片 / 80葱瓜炒鱼丁 / 81鱼米什锦豆 / 81江南芙蓉鱼片 / 82鲑鱼烧茄子 / 82鳕鱼炖豆腐 / 83红辣椒爆炒鳝片 / 83韭菜炒蛭子 / 83韭菜炒墨鱼仔 / 84姜汁海螺 / 84冬瓜烧蟹肉棒 / 85芦笋炒蟹腿 / 85Chapter 03 高纤粥饭：净化肠道快速排毒 / 86荷香鸡米饭 / 86蜜汁八宝饭 / 86排骨蒸饭 / 87杂粮蒸饭 / 87扇贝蒸饭 / 88虾仁蛋炒饭 / 88黄瓜糙米饭 / 88火腿青菜炒饭 / 89莴笋叶饭 / 89椒香鲑鱼炒饭 / 90扬州炒饭 / 90香菇鲜虾饭 / 91海鲜咖喱炒饭 / 91胡萝卜蘑菇盖浇饭 / 92鱼香肉丝盖浇饭 / 92茄汁鱼片盖浇饭 / 93韩式盖浇饭 / 93银耳高粱粥 / 94田园时蔬粥 / 94菠菜银耳粥 / 94芹菜香菇粥 / 95核桃果肉紫米粥 / 95糯米黑豆粥 / 95燕麦南瓜粥 / 96燕麦雪梨糯米粥 / 96大麦陈皮粥 / 97双米银耳粥 / 97荷香果仁糯米粥 / 97乌鸡滋补粥 / 98高粱羊肉粥 / 98韭菜虾仁粥 / 98黑木耳芹菜粥 / 99胡萝卜牛肉小米粥 / 99Chapter 04 清爽汤晶：喷香可霸美^瘦：身汤 / 100菜心蛋花汤 / 100百合莲子鸡蛋汤 / 100菠菜羹 / 101皮蛋黄瓜汤 / 101茄汁茭白汤 / 102白菜炖豆腐 / 102冬瓜羊肉丸汤 / 103三丝豆苗汤 / 103玉米蔬菜汤 / 104羊肉粉皮汤 / 104黑豆羊肉汤 / 105清汁羊肉汤 / 105羊肉萝卜汤 / 106洋葱牛肉蔬菜汤 / 106牛腩蔬菜汤 / 107南瓜四喜汤 / 107丝瓜咸蛋肉丝羹 / 108银耳雪梨瘦肉汤 / 108荷兰豆肉片汤 / 109奶汤白菜 / 109南瓜排骨汤 / 110肉片鸡蛋蔬菜汤 / 110火腿鸡蓉汤 / 111革菇鸡片汤 / 111人参鸡块汤 / 112双冬鹅肉汤 / 112.....特效减肥妙法随你挑——最流行的减肥妙方大公开

<<30天特效减肥食谱>>

章节摘录

插图：

## <<30天特效减肥食谱>>

### 编辑推荐

《30天特效减肥食谱》：最全面、最科学、最超值的生活指南，省时、省力、省心快速解决各种生活难题。

<<30天特效减肥食谱>>

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>