

<<瘦身吃什么>>

图书基本信息

书名：<<瘦身吃什么>>

13位ISBN编号：9787543644762

10位ISBN编号：7543644762

出版时间：2010-12

出版时间：青岛出版社

作者：王作生，张燕 主编

页数：159

字数：200000

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>

## <<瘦身吃什么>>

### 前言

随着生活水平的日益提高，人们在享受现代科技带来的便利与舒适的同时，更承受着高强度的生活和工作压力，身体渐渐透支，出现令人担忧的亚健康状况。

营养专家指出：健康的生活方式和科学的饮食疗法是调节亚健康的最佳途径！

经过近半年的精心策划和准备，美食工作室又为广大读者奉献上一道营养大餐——“营养保健系列”（共15册）。

这套食谱主要针对不同的功用——护肝、降压、降糖、补血、养胃、健脑、养心、润肺、减肥、美容，和不同的人群——老年人、儿童、女性、孕产妇、男性，对具有相应食疗养生功效的食物进行讲解，再奉上用这些食物烹制的疗效确切的美味食谱，是一套集知识性、指导性和可操作性为一体的实用型菜谱。

下面，我们以《美容吃什么—15种美容食物与150道美容菜》为例，为大家讲解一下本套丛书的特点和使用方法。

1.详细讲解15种具有美容功效的食物，这15种食物都是我们日常生活中所常用的。

每种食物都介绍了选购储存、烹调应用、营养成分、养生与功效、食用搭配宜忌等内容。

2.“推荐菜品”是本书重点。

针对每种食物，营养食疗专家都为我们推荐了多款用其作为原料的菜肴，并附有详细的制作方法、用法及功效。

这些菜品除讲究营养搭配和食疗功效外，还兼顾了美味，制作也非常精美，让您一看即有亲自制作和品尝一口的欲望。

3.倡导健康的生活方式和理念。

美容养颜除了要讲究“吃”外，健康的生活方式也是不可或缺的——饮食上要注意哪些问题？

哪些食物应该多吃？

哪些食物应该不吃或少吃？

在日常生活中应该养成哪些良好的护肤习惯？

……这些问题我们都会在本书的引言和附录里为您一一解答。

最后，衷心希望通过我们的用心和努力，能让读者更加健康，因为——“健康是人生最大的财富！”

## <<瘦身吃什么>>

### 内容概要

本书详细讲解了日常生活中最常用的15种具有瘦身作用的食物及其营养成分、养生功效、烹调应用、搭配宜忌，及以这些食物为主料烹制的150道家常菜肴，这些菜肴均介绍了详细的制作方法、食用方法及功效，让您既享受到美味，又增加了营养。

书中还阐述了肥胖的成因及科学瘦身的方法，帮助您瘦身的同时保持良好的体质。

<<瘦身吃什么>>

书籍目录

肥胖与瘦身饮食 为什么要瘦身？

计算体重的方法 如何界定肥胖 中医对肥胖的认识 为何会得肥胖症 饮食调理与瘦身 肥胖症  
 的分类瘦身食物与瘦身菜 1 小米 选购储存 营养成分 烹调应用 养生与功效 爱  
 心提示 食用搭配宜忌 推荐菜品 小米发糕 山药小米粥 番茄银耳小米羹  
 小米鸡蛋粥 小米金瓜粥相关链接 燕麦 营养成分 养生与功效 推荐菜品 燕  
 麦面条 燕麦五香饼 荞麦 选购储存 营养成分 营养分析 养生与功效 推荐菜  
 品 蒸卤荞麦面 荞麦菜卷 2 豆腐 选购储存 营养成分 烹调应用 食用搭配宜  
 忌 养生与功效 爱心提示 推荐菜品 核桃豆腐丸 琵琶豆腐 香菇豆腐  
 豆腐鲫鱼 茯苓豆腐 金银豆腐 雪菜豆腐汤 木耳豆腐汤 3 土豆 选购  
 储存 营养成分 养生与功效 爱心提示 烹调应用 食用搭配宜忌 推荐菜品  
 醋熘土豆丝 桂花土豆丁 土豆三宝 土豆烧牛肉 土豆豆腐配 土豆鲜蘑沙  
 拉 土豆菠菜汤 番茄土豆牛肉汤 .....4 冬瓜5 海带6 魔芋7 卷心菜8 番茄9 萝卜10 黄  
 瓜11 山楂12 苹果13 兔肉14 带鱼15 草鱼轻松“享瘦”的细节与方法

<<瘦身吃什么>>

章节摘录

## <<瘦身吃什么>>

### 编辑推荐

《15种瘦身食物与150道瘦身菜》主要针对瘦身食疗养生的食物进行了讲解，再奉上用这些食物烹制的疗效确切的美味食谱，是一本集中知识性、指导性和可操作性为一提的实用型菜谱。

随着经济的发展，人类生活水平普遍提高，饮食结构由素食、粗粮为主，变为高热量、高脂肪、精细食物为主，加之人们参与体力劳动减少，致使能量摄入和消耗失衡，随之而来的就是体重超标。肥胖的人大多怕热多汗，易疲劳，动辄气喘不止，还容易患高血压、冠心病、高脂血症、糖尿病和胆结石、胆囊炎等，必须及时通过改善饮食进行调理，以免发展成肥胖症。

<<瘦身吃什么>>

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>