

<<塑身女王郑多燕教你吃出性感身材>>

图书基本信息

书名：<<塑身女王郑多燕教你吃出性感身材>>

13位ISBN编号：9787555100744

10位ISBN编号：7555100746

出版时间：2014-1

出版时间：广西科学技术出版社

作者：[韩]郑多燕

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>

## <<塑身女王郑多燕教你吃出性感身材>>

### 内容概要

瘦不下来的借口有很多，在美食面前我们总是感叹：“不是我们太软弱，而是敌人太强大！”

但是郑多燕要告诉你，我们和美食绝对可以化敌为友，一口一口吃出健康与窈窕！摒弃错误的进食习惯，选取更富营养的食材，烹饪出一道道与家人共享的美味。

书中烹饪的每一道菜品和每一种饮食方法都极为适合亚洲女性，不必舍弃脂肪，因为它是构成女性特有曲线的重要因素；不必戒甜戒辣，传统泡菜的发酵乳酸菌对调节肠内环境绝对有益；不必畏惧主食，抵抗饥饿的反复骚扰还是要靠碳水化合物的支撑……这本书中，郑多燕颠覆你以前熟悉的很多减肥真理，不过因为郑多燕12年经验实证，这才是真正塑形的不二法则！

#### 【PART1 基本方针】

没有规矩不成方圆。

减肥塑形也有很多基本常识需要被熟知！

面对饥饿感，要听从大脑的指挥还是顺从胃的选择？

郑多燕说，请听懂你内心的声音！

面对零食，我们不必节节败退，便携零食包绝对能成为你的贴身守护神。

面对饮食习惯，只告诉你正确的、有助抗衰老的、益于肌肤护理的实用、易懂的方式。

说到底，减肥塑形真的就是这么简单！

#### 【PART2 每天6-8餐饮食方法】

谨记！

每一口进入我们嘴中的食物都可以被当做一餐。

保持每天6——8餐的进食法，无论早餐、午餐还是晚餐都能完美平衡吸收与新陈代谢。

而睡前3小时不再进食的要义则保证我们的胃部也有喘息的机会，为第二天的营养消化吸收打好基础。

而每周一次的奖励日则有效缓解减肥期间的压力，让塑形变得快乐有趣。

#### 【PART3 重启身体系统】

唤醒源自身体内在的能量，减肥从来都不是被动的东西！

只需3个步骤就能复活沉睡已久的易瘦体质。

郑多燕告诉我们，要想越吃越瘦，首先要让味觉变得“小清新”——盐分摄入控制很重要。

另一个冬季养生要义便是：暖暖下肚才能真正驱散严寒。

控制血糖，打造不运动也会让脂肪熊熊燃烧的完美体质。

#### 【PART4 多燕享瘦菜品105道】

阅读这一章节你会发现，原来减肥塑形期间可以吃的东西这么丰富，忍饥挨饿的日子总算到了尽头！

不仅有沙拉、果汁和配菜，就连我们避之不及的米饭、肉食主菜都一应俱全。

动辄十几样的食材搭配组合，让减肥餐从此不枯燥无味。

自制养颜茶、甜点让你乐享每日午后时光。

## <<塑身女王郑多燕教你吃出性感身材>>

### 作者简介

[韩] 郑多燕

韩国畅销书作家，健身教练。

1966年生人，43岁，2个孩子的母亲，同时也拥有令人羡慕的性感身材。

2003年前，她只是一个饱受产后肥胖及腰酸背痛困扰的平凡主妇，通过独创的瘦身操成功塑形，在网络上公开自己的瘦身经验后，迅速走红，成为韩国话题人物，并掀起全民瘦身的运动高潮。

其瘦身方法甚至登上韩国高中教科书。

她被粉丝们尊称为“瘦身救世主”“韩国最美辣妈”。

她的传奇瘦身经历风靡亚洲。

她曾受邀参加日韩各档娱乐节目，在中国也受邀参加了《快乐大本营》《天天向上》《美丽俏佳人》等节目，积累了超高的人气。

曾出版《塑身女王教你打造完美曲线》《塑身女王完美曲线伸展操》等著作。

# <<塑身女王郑多燕教你吃出性感身材>>

## 书籍目录

Prologue 卷首语 8

不可忘记的10条知味法则 11

Part1 Theory

基本方针

1

一日三餐变每日6—8餐，大家的郑多燕成功回归，就此摆脱肥胖烦恼 15

2

饥肠辘辘，吃还是不吃？

大脑的回答必将战胜一切，一定要听懂内心的声音 17

3

饥饿是减肥的敌人，睡前三小时一定要忍得住食欲进击 18

4

过分注重卡路里的摄取，重要的营养成分就会流失掉，好气色也会偷偷溜走 19

5

白色食物拉响增肥警报！

主食请以茶色为基本，吃进去，不易胖 21

6

不要视碳水化合物为敌人！

斟酌就餐时间，下午4点后停止进餐 22

7

婆婆的养生餐、家人的健康以及减肥大计，统统网罗进我郑多燕的菜谱 23

8

同样食物却不同身材！

饮食顺序要讲究，菜谱中的GI值也要警惕 25

9

韩国饮食文化中的美肌理念同样适用于减肥，传统的力量如此强大 26

10

让肚子不再乱叫的秘密武器！

便携零食包贴身守护，以备不时之需 27

11

口味重导致吃过头！

习惯清淡饮食，长期坚持很重要 29

12

用心、花时间咀嚼每一口饭，饭量和自身满足感都会随之变化 31

13

源自体内的老化要STOP！

多彩食材打造抗衰老美BODY 33

14

女性特有曲线离不开脂质，聪明地选择能够改变容貌的食用油 35

Column BEAUTY强化餐

西红柿&西蓝花 37

Part2 Method

每天6—8餐的饮食方法

早餐 Breakfast

掌握平衡，分量十足的早餐让我们精力饱满地开始一天的生活 39

## <<塑身女王郑多燕教你吃出性感身材>>

午餐 Lunch

活动量越多，碳水化合物摄取量也应增加！

蛋白质、维生素、矿物质均衡配比不能少 41

晚餐 Dinner

以蛋白质和纤维为主，控制碳水化合物摄入，持续的饱腹感最利减肥 43

简餐 Snack

补充正餐中没有的营养，注意各餐的平衡，最后的简餐在睡前3小时完成 45

水 Water

水能够排出体内废物，促进代谢循环，增强减肥效果，堪称最纯净的清扫 47

自由日 Free day

每周一次的开怀享受，尽情品尝我们想吃的美食，减轻压力最重要 49

外出就餐 Dining out

朋友聚会经常外出就餐怎么办？

就让我来告诉你吧 51

让我们一举拿下所有的小问题吧！

这种情况该怎么处理Q&A 53

多燕减肥：让饮食生活变得更充实的4个美丽习惯 55

1 饮食日记

吃什么？

怎么吃？

通过记录自己的饮食，了解发胖的原因 56

2 掌握营养常识

如果真的想变漂亮，就一定要做到更加熟悉营养常识。

因为食物本身带有外界无法匹敌的能量 57

3 增加运动量

保持女性优美曲线，又要漂亮的塑形，就必须坚持锻炼。

日常生活也要尽量增加运动量 59

4 释放压力

告诫自己不要有压力。

保持乐观，让减肥之旅更加愉悦，效果会加倍也是必然 61

Column BEAUTY强化餐

大蒜&红参 63

Part3 Reset Program

重启身体系统

Reset 1 program

味觉系统复苏！

除去重口味&油腻，减少盐分摄入享轻“咸” 67

Reset 2 program

温和养生餐SOS！

暖心食材，拯救畏寒一族，这个冬季就拜托它 69

Reset 3 program

减少糖分摄入,形成易消耗脂肪的体质，收效奇佳 71

Column BEAUTY强化餐

胶原蛋白 73

Part4 Recipe

多燕享瘦菜品105道

Single Course16

<<塑身女王郑多燕教你吃出性感身材>>

单品 一个就够了

- 提升抗氧化力 西蓝花西红柿意大利凉面 76
- 营养丰富味柔和 参鸡汤味药膳粥 77
- 劲道口感吃上瘾 白泡菜荞麦粉韩国煎饼 78
- 健康大满足 豆腐鸡肉堡 78
- 蒜香鲜辣的绝妙 鸡肉蔬菜绝佳组合拌饭 79
- 感冒治愈养生菜 荞麦粉面疙瘩汤 79
- 照烧风味填满食欲 鸡肉辣椒三明治 80
- 底料花功夫就是更美味 烤猪里脊 81
- 食用富含氨基酸的鸡蛋活力加倍 西红柿鸡蛋卷比萨 82
- 蔬菜肉食齐欢 咖喱烤鸡 83
- 韩食绝世好搭 鳗鱼泡菜卷饼 83
- 少盐少油健康比萨 茄子比萨 84
- 大人专享的红酒美味 牛排淋紫葡萄醋酱汁 84
- 嘴馋热时蔬 蔬菜什锦 85
- 芝麻油香气四溢 煎豆腐淋蘑菇酱汁 86
- 吃太多也无所畏惧 魔芋粉丝骨董面 86

Main Dish13

主菜 每餐心头好

- 狼吞虎咽尽享青梗菜 豆腐、猪肉炒青梗菜 88
- 获取优质蛋白质 咸熏鲑鱼脆皮烤菜 89
- 刚出锅的补气祛湿美味 牛肉馅炖家山药 90
- 非油炸更多汁 健康型炸鸡排 90
- 酸味恰到好处 小西红柿黄油牛奶炒鸡蛋 91
- 栗子飘香之季 栗子炖鸡肉 91
- 凤梨助消化顺畅 鸡肉凤梨洋白菜卷 92
- 素食肉香 杏鲍菇牛肉卷 92
- 浓浓酱料令人忍俊不禁 韩式烤肉味豆腐 93
- 洋白菜新味尝鲜 蒸洋白菜配咸酱 94
- 咖喱提升代谢力 豆腐咖喱炖菜 95
- 富含食物纤维类美味 水煮魔芋&蔬菜 95
- 在家吃出意大利风情 意式冰豆腐丁 96

Salad13

沙拉 也能重磅出击

- 撑场面分量级 豆腐烤牛肉沙拉 98
- 口感舒爽又引导燃脂 蔬菜葡萄柚沙拉 99
- 居家常备 玉米西蓝花沙拉 100
- 芥末和黑芝麻混搭也OK 金枪鱼刺身沙拉 100
- 肥美多汁 香草鸡肉沙拉 101
- 钙质含量极高 小沙丁鱼干沙拉 101
- 微微苦涩又见香甜 抹茶核桃沙拉 102
- 休憩时吃清爽无比 西蓝花沙拉 103
- 日式小清新 家山药沙拉 104
- 植物性蛋白质充足又解饿 大豆沙拉 104
- 水分补足色泽喜人 彩椒沙拉 105
- 抗氧化力出众 小西红柿洋葱抗衰老沙拉 105
- 黄金超美味搭配 西红柿莫扎里拉奶酪沙拉 106

<<塑身女王郑多燕教你吃出性感身材>>

Side Dish16

配菜 伴碟新趣味

- 郑多燕式金平牛蒡 牛蒡炒杂菜 108
- 富含牛磺酸的墨鱼让精力升级 芝麻拌蒜和墨鱼 109
- 烤制的也要松软Q弹 鸡蛋卷 109
- 招待客人一举成功 水煮莲藕鱼糕 110
- 富含膳食纤维有助排毒 竹笋炒干菇 110
- 矿物质营养齐全 辣椒杂鱼干小吃 111
- 促进女性身心愉悦 水煮鹿尾菜 111
- 当季时鲜一定要品尝 烤白姑鱼 112
- 老少皆宜 金枪鱼豆腐健康馅饼 113
- 不小心会让你上瘾 豆腐拌纳豆 114
- 排毒&减肥的强力支持者 炒魔芋 114
- 萃取天然精华抗衰老 豆腐拌鳄梨 114
- 配饭零食总相宜 辣拌豆芽 115
- 同一底料万能搭 凉拌菠菜 116
- 味噌的味道论成败 凉拌白菜 116
- 白苏之味勾起汹涌的食欲 茼蒿拌豆腐 116

Rice11

米饭 食之重器

- 白苏叶提味绝佳 金枪鱼生菜卷 118
- 煮小鱼干的汤料辅助一流 鸡肉辣白菜浇汁饭 119
- 牛蒡与米饭的组合新意 糙米饭配大份牛蒡 119
- 南瓜的甜香与辣味底料融合 蘑菇饭 120
- 郑多燕式健康鸡蛋盖浇饭 日式金枪鱼盖饭 120
- 使用石锅或沙锅 辣白菜鱼子饭 121
- 美肌效果出众 萝卜牡蛎饭 121
- 享受咔嚓咔嚓的咀嚼感 萝卜饭 122
- 荞麦米煮饭也美味 番薯药膳饭 122
- 降低胆固醇含量的纤维 糙米饭 124
- 降低血糖值的上升速度 杂谷黑豆饭 124

Soup8

汤 暖心安享

- 清淡却回味久远 韭菜蛤蜊汤 126
- 醇厚温和的冬日特制 紫苏风味炖根菜 127
- 韩国家常小鱼干改造 鳕鱼干煲汤 127
- 口味清淡, 适合搭配米饭 鸡蛋豆腐汤 128
- 做简餐的首选 蘑菇花菜糜浓汤 128
- 低卡摄入防止减肥懈怠 裙带菜汤 129
- 补气精华 大萝卜牡蛎汤 129
- 使人发自内心地燃烧起来 菠菜大酱汤 130

Kimchi 7

泡菜 传统精髓

- 青椒泡菜 132
- 黄瓜泡菜 132
- 水泡菜 132
- 白菜泡菜 133

<<塑身女王郑多燕教你吃出性感身材>>

- 粗盐黄瓜泡菜 133
- 白泡菜 133
- 牡蛎泡菜 134
- Juice 12
- 果汁 喝进去的营养
- 运动后必不可少 芒果冰 136
- 抗衰老的良药 西蓝花果汁 136
- 对抗疲劳 柠檬汁 136
- 对便秘有奇效 胡萝卜酸奶冰 136
- 消除夏日浮肿 西瓜汁 137
- 丰富的钾摄入 黄瓜汁 137
- 美肌塑形良药 黄瓜西红柿汁 137
- 强化免疫力 西蓝花卷心菜汁 137
- 根菜排毒一身轻 大萝卜+藕养生果汁 138
- 促进肌肉生长 鸡肉香蕉冰 138
- 调整肠内环境 卷心菜汁 138
- 绝妙的酸平衡 葡萄柚西红柿汁 138
- Tea 5
- 茶 自调养颜剂
- 促进血液流通 姜茶 140
- 解除疲乏的良方 高丽人参茶 140
- 心灵得以舒缓 草莓薄荷茶 140
- 既可以泡茶也可以做果酱 大蒜茶 140
- 经常水肿要排湿 小豆茶 140
- Dessert 4
- 甜点 享受一口温柔
- 空闲时做好, 享用更便利 铁板烧 142
- 用豆腐制作的风味甜点 豆腐酸奶 142
- 还可以尝试其他水果Mix 坚果和水果型混合酸奶 142
- 最适合疲劳时享用 浓缩山药 142
- Epilogue 后记 143

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>