

<<好滋味瘦美人>>

图书基本信息

书名：<<好滋味瘦美人>>

13位ISBN编号：9787807059769

10位ISBN编号：7807059761

出版时间：2009-5

出版时间：成都时代出版社

作者：丽娜

页数：115

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>

<<好滋味瘦美人>>

前言

在很多推崇“苗条美”的女孩子眼里，“美食”与“瘦身”水火不融、互为天敌，以为吃的越多，就会长得越胖：于是为了让自己瘦一点、再瘦一点，“节食”也就被排在了减肥日程的第一位。

一天里有三分之二的时间饿得头晕眼花；面对花样繁多的美食犹豫不决，不知道吃下哪一个就会引发脂肪暴增；每顿饭都吃得心惊胆战，总是担心一不小心就吃过了头；看着身边的美女吃再多也长不胖，嫉妒得要死又讨不来秘诀；饿了一个星期，体重计上的数字终于减掉一斤，镜子里的肥肉却还是堆在老地方；这就是“节食一族”的生活写照。

其实，关于美食与瘦身，有些真理你必须知道：西兰花、萝卜、木耳、蘑菇、韭菜、芹菜...在我们身边，有很多种食物都富含膳食纤维，他们不但能填饱肚子，还可以阻止身体吸收过多的热量。

定时定量、少吃多餐、少吃高脂高热的食物，只要调整并坚持科学合理的饮食结构，保持苗条身材就不是问题。

用植物油代替动物油；喝汤时捞掉汤汁上面的浮油；多用烫和煮的方法而避免油炸或者勾芡；烹饪和进食方式改进一点点，瘦身效果就会提高一大步。

低卡主菜、瘦身靓汤、纤体养颜粥、花样点心、清润糖水、消脂茶水.....专业营养师主推近百道瘦身美食，知名大厨详解烹饪秘技。

让你在尽情享受美味食物的同时体验越吃越瘦的奇妙感受，变身人人嫉妒的“吃不胖”瘦美人。

<<好滋味瘦美人>>

内容概要

用植物油代替动物油；喝汤时捞掉汤汁上面的浮油；多用烫和煮的方法而避免油炸或者勾芡；烹饪和进食方式改进一点点，瘦身效果就会提高一大步。

低卡主菜、瘦身靓汤、纤体养颜粥、花样点心、清润糖水、消脂茶水……专业营养师主推进百道瘦身美食，知名大厨详解烹饪秘技。

让你在尽情享受美味食物的同时体验越吃越瘦的奇妙感受，变身人人嫉妒的“吃不胖”瘦美人。

<<好滋味瘦美人>>

书籍目录

Part ONE 瘦身资讯篇 Lesson 1 瘦身减肥饮食原则与食材选择要领 A 健康塑身的日常饮食守则 B 30种纤体塑身必吃食材大揭秘 >4C 快速减脂的8大秘诀 D 瘦身食品10大烹饪原则 Lesson 2 消脂瘦身必须注意的安全问题与禁忌事项 Lesson 3 科学合理的瘦身饮食方案 A 恰当合理的进餐方式 B 酸碱平衡的配餐原则 C 物物相宜的科学搭配 Lesson 4 局部塑形配餐要点 A 女性瘦脸配餐要点 B 女性美胸配餐要点 C 女性细腰配餐要点 D 女性瘦腿配餐要点 Part TWO 食谱案例篇 Lesson 1 低热量主食 虾米魔芋丝 小葱拌豆腐 辣子兔丁 蒜蓉茄子 泡菜西芹 洋葱拌大蒜 清炒藕片 原味萝卜丝 脆皮虾炒玉米粒 西红柿炒蛋 芒果炒虾球 茄子焖鲈鱼 白切鸡 老干妈酸冬瓜 辣白菜鲜虾豆香圆 上汤芦笋 小炒丝瓜 酸萝卜炒海带 魔芋烧鸭 剁椒蒸牛蛙 菠菜木耳 泡椒仔兔 蒜蓉菠菜 铁板韭菜 铁板香蕉 竹笋沙拉 香油苦瓜 龙井虾仁 冰镇海蜇头 凉拌海带丝 香菇上海青 Lesson 2 瘦身靓汤 蔬菜瘦身汤 甜椒芹菜洋葱汤 薏仁南瓜汤 海带炖豆腐 冬瓜黄鱼汤 栗子山楂黄鱼汤 马蹄冬瓜玉米汤 大白菜素汤 青木瓜鱼头汤 鱼腐煮萝卜丝 芥菜豆腐汤 翡翠羹 Lesson 3 纤体养颜粥 水鸭粥 冯子粥 锦鸡粥 生鱼粥 菇补红枣粥 绿豆粥 红豆西米奶露 冰糖芝麻糊 胡萝卜腐竹粥 鸡丝玉米粥 Lesson 4 低脂点心 香蕉煎饼 韭菜盒子 虾米肠粉 土豆饼 金银馒头 桂花红豆糕 日式紫菜卷 虾饺 菠菜饺子 冬瓜煮馄饨 菠菜卷 菠菜汁粟米包 Lesson 5 减脂糖水 赤小豆冬瓜糖水 罗汉果冰糖龙眼炖冬瓜 香柠红茶 菠萝糖水 红枣木瓜炖鲜奶 银耳炖木瓜 西米鲜枇杷糖水 鸡蛋甜酒糟糖水 冰糖炖香蕉 Lesson 6 消脂茶水 夜来香薄荷茶 千日红菊花茶 茯苓清菊消肿茶 茉莉美体纤身茶 薏仁山楂陈皮茶 玫瑰花参片茶 决明子山楂茶 双花普洱茶 柠檬枸杞菊花茶 双花降脂茶 附录 Easy瘦身16大妙招答纤体塑身者问

<<好滋味瘦美人>>

章节摘录

燕麦：燕麦在产生饱腹感方面有很好的作用，科学研究发现，经常摄入燕麦能有效地控制体重。

由于燕麦含有丰富的可溶性纤维和蛋白质，能给人饱腹感，这当然也就可以帮助你抑制食欲。

如果把燕麦当早餐的话，午餐吃得更少，你也可以利用同样的原理来控制晚餐的食量。

此外，燕麦富含膳食纤维，消化纤维需要更多能量，能量的消耗也是减肥的关键。

虾：虾是一种低脂肪、高蛋白的健康食品，是减轻体重的理想食品。

同时它富含抗癌物质硒和维生素D。

人们一般认为虾的胆固醇含量很高，但实际上，虾含有的胆固醇并不能提高人体血液中的胆固醇。

美国洛克菲勒大学的一项研究显示，每天吃少量虾，能提高人体的“好胆固醇”。

冬瓜：冬瓜具有利尿之功效，能排出水分，减轻体重。

经常食用冬瓜，可以改变食物中的淀粉和糖类，防止其转化为脂肪。

此外，冬瓜富含维生素，且含热量较低，是塑身的理想食品。

白萝卜：含有芥子油和淀粉酶，有助于食物消化和脂肪类食物的新陈代谢，防止皮下脂肪的堆积。

白萝卜、还有通气和促进排便的作用。

海带：含大量纤维、矿物质和微量元素（特别是钾的含量十分丰富），有通便和利尿的功能。

绿豆芽：水分含量多，热量极少，不易形成脂肪，同时还有利尿的功能。

辣椒：具有消耗体内脂肪的作用，且富含维生素，热量也较低。

醋：醋中富含的氨基酸，可以促进体内脂肪的分解和糖类的新陈代谢。

兔肉：脂肪含量极低，且多为不饱和脂肪酸，故长期食用也不会引起脂肪在体内堆积。

西红柿：红色的西红柿中含有丰富的茄红素，能帮助降低患癌症和心脏病的几率；而橙色西红柿的茄红素含量，是红色西红柿的两倍半。

一杯橙色西红柿汁，就能满足一日的维生素A需求。

吃新鲜的西红柿可以利尿及去除腿部疲惫，还可减少水肿，生吃效果就更好。

玉米：含丰富的钙、硒、卵磷脂、维生素E等，具有降低血清胆固醇的作用。

玉米中含脂肪、蛋白质都较少，食入后，因玉米缺乏一种人体必需的氨基酸，而难以合成蛋白质，因而利于营养过剩型的肥胖者食用。

苹果：含有丰富的钾，可排出体内多余的钾盐，维持正常的血压。

苹果含独有的苹果酸，可以加速代谢，减少下身的脂肪堆积，并且它含的钙量比其他水果丰富，可减少令人下半身水肿的盐分。

甘薯：甘薯能中和体内因过多食用肉食和蛋类所产生的多余的酸，保持人体酸碱平衡。

甘薯含有较多的纤维素，能吸收胃肠中较多的水分、润滑消化道、通便，并可可将肠道内过多的脂肪、糖、毒素排出体外，起到降脂作用。

黄瓜：鲜黄瓜内含有丙醇二酸，可抑制糖类物质转化为脂肪，因而能减肥。

黄瓜中还含有纤维素，对促进肠蠕动、加快排泄和降低胆固醇有一定的作用。

丝瓜：丝瓜中所含的皂甙有利于大便通畅，且含热量也很低。

此外，丝瓜还含丰富的维生素B1、B2、A、C以及钙、磷、铁等矿物质。

韭菜：韭菜中含大量粗纤维，能促进肠蠕动，增加排便，减少吸收，也是减肥佳肴。

紫菜：紫菜除了含丰富的维生素A、B1及B2，还蕴含丰富纤维素及矿物质，可以帮助排掉身体内的废物及积聚的水分，从而达到瘦腿的效果。

<<好滋味瘦美人>>

编辑推荐

84味减肥美食吃得美味吃出纤纤好身材！

低热量主食如何控制荤菜中的油盐量，却仍然维持菜品的美味？

如何烹调出味道丰富的素暮，无损其中的营养成分？

瘦身靓汤滋补养颜的好汤，不单不增添额外热量，还能帮助消脂、排毒。

纤体养颜粥又爽口又爽心的靓粥，促进人体消化系统的平衡，帮助燃烧脂肪。

低脂点心学会健康点心的制作技巧，吃多点也不怕胖。

减脂糖水香甜美味、零负担的糖水处理技巧，具有消脂、养颜的神奇功效。

消脂茶水从大自然中选取对人体大有益处的草本植物，调节内分泌，帮助维持人体健康平衡。

权威营养师，减肥与营养专业课，详细讲解如何通过科学饮食、重建营养结构，达到消脂减肥、美容瘦身的功效，并分析常见的减肥误区，教你避免越减越肥的困境。

营养保健，权威营养师，专业讲座，科学减肥必修课，推荐多种消脂的特效方法，特效营养配餐，又瘦身，又美容。

<<好滋味瘦美人>>

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>