## <<瘦身沙拉:怎麼吃也不怕胖的沙>>

### 图书基本信息

书名:<<瘦身沙拉:怎麼吃也不怕胖的沙拉和瘦身食物>>

13位ISBN编号:9789867544148

10位ISBN编号:9867544145

出版时间:20040601

出版时间:朱雀文化

作者:郭玉芳

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

## <<瘦身沙拉:怎麽吃也不怕胖的沙>>

#### 内容概要

你知道嗎,滿滿的、色彩繽紛的一盤生菜,熱量不到100卡,還不及半碗飯的熱量。 這就是我想製作「瘦身沙拉」的原因。

#### 「瘦身沙拉」?

聽起來像是一種不可思議的名詞,因為大部分的人都知道沙拉醬含有很高的油脂和熱量,但是其實只 要掌握住調製沙拉醬的訣竅,聰明的選擇與搭配各式蔬菜水果,吃沙拉不但能瘦身,還能永保健康呢 !

現在就讓我們來掌握聰明吃沙拉瘦身的3大訣竅。

### 1.顏色豐富最營養,點綴堅果更可口

美國國家癌症研究所提倡多吃深綠色蔬菜,它們和十字花科類蔬菜(青花菜、甘藍、蘿蔔、包心菜) 都是最好的抗癌蔬菜。

沙拉盤中多選擇紅黃綠色的萵苣、蕃茄、彩椒、胡蘿蔔,甚至紫色的包心菜等,不僅賞心悅目,且豐富多變的口感更會讓人較不需要倚賴沾醬,直接吃也不難吃喔!

別忘了最後在沙拉盤上適當的點綴幾顆堅果,也是兼具好口感好外觀又好營養的優點。

#### 2.海鮮、白肉和澱粉類主食可增加飽足感

海鮮和白肉的熱量不高,且含有豐富的營養成份,如鮭魚、鮪魚等深海魚類所含的Omega-3脂肪酸對心臟很有幫助,雞肉的蛋白質含量也很豐富,且肉類較容易讓人有飽脹感。

而加入馬鈴薯、山藥的沙拉則可取代米飯類成為主食,中餐來一客馬鈴薯沙拉也是不錯的選擇。

別以為馬鈴薯的熱量很高,它只有一半米飯的熱量。

至於通心粉和麵包的熱量就較高了,要小心!

#### 3.慎選醬汁,既健康又瘦身

一般而言,沙拉醬不脫兩大類,即美乃滋類乳化醬和液體的油醋汁類,國人比較習慣於甜甜酸酸的美乃滋類沙拉醬,但美乃滋主要是以蛋黃和沙拉油為原料,卡洛里及膽固醇的含量都極高,建議食用時不要把醬汁直接淋在沙拉上,才不會淋多少就吃多少,不知不覺吃得太多醬汁了。

油醋汁類則是低卡又健康的醬汁,由各種健康的油(如橄欖油、葵花油、葡萄籽油等)和各式的醋(如白酒醋、紅酒醋、蘋果醋等)搭配而成,還可以加入各式香料,口味多變,所謂的地中海式健康飲食,就是強調油醋汁。

生在台灣這個有著豐富蔬菜水果的美麗島嶼實在是件幸福的事,就讓我們來個蔬菜水果大配對,製作窈窕健康沙拉吧!

# <<瘦身沙拉:怎麼吃也不怕胖的沙>>

### 作者简介

郭玉芳

現任:

TVBS小女人下午茶「玉芳健康屋」食譜設計示範老師 漢聲廣播電台「早安銀髮族」營養DIY單元主講老師 《媽媽與寶寶》食譜設計示範老師

「桂冠冷凍食品」食譜設計示範老師

著作:《美容瘦身鮮果汁》等十數本食譜

# <<瘦身沙拉:怎麽吃也不怕胖的沙>>

### 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