

<<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：怎麼吃也不怕胖的沙>>

內容概要

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高苣、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，卡路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：怎麼吃也不怕胖的沙>>

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>