第一图书网, tushu007.com

<<每天1碗沙拉，等于瘦身1小时>>

图书基本信息

书名：<<每天1碗沙拉，等于瘦身1小时>>

13位ISBN编号：9787501993284

10位ISBN编号：7501993289

出版时间：2013-8-1

出版时间：中国轻工业出版社

作者：韩阳

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

内容概要

10周70道瘦身美味沙拉，让年龄和肌肤逆生长
风靡日韩的沙拉瘦身美容书，同类书在亚洲销量已突破150万册！

首都保健营养美食学会 副会长兼秘书长 王旭峰
国家二级公共营养师 国家高级烹饪师 樊荣辉 鼎力推荐
瘦身茶？
减肥药？
健身房？
针灸按摩？
这些麻烦统统丢掉，1碗沙拉搞定瘦身难题。

嫌麻烦？
怕运动？
既贪吃，又怕胖？
这些顾虑统统没有，1本沙拉书让你告别所有纠结。

去它的肥胖，去它的不自信，去它的减肥茶，去它的大尺码，美味沙拉让你一次“瘦个够”！

内容提要：
本书是一本时尚女性的健康瘦身书，以10周70道健康营养美味的各色沙拉为主题，严格计算每道沙拉的热量。
不用克制，不花大钱，不费时间，让所有怕胖爱美、渴望瘦身的女性通过科学正确的制作并食用沙拉，享受美味的同时实现健康苗条的美丽目标。

作者简介

韩阳
新浪微博：http://weibo.com/u/3113175437
@我是沙拉女王
80后美女作家，手绘设计师，心理学达人，美食爱好者。
自幼年学习美术绘画，2004年艺术学院油画专业毕业后留学澳大利亚昆士兰科技大学（QUT）继续深造，获得硕士学位。
曾在日本长期工作和居住。
偶然机会从闺蜜的空间日志中受到启发，从此便爱上了沙拉并且把沙拉的食用和制作变身为一种健康的生活方式。
通过10周沙拉饮食计划，达到了美容、瘦身的惊人效果。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

Part1 沙拉沙拉，瘦身美容的魔法
沙拉& 沙拉酱，美丽的传说
韩国女性的最爱
自制沙拉酱，才是瘦身正道
今天你沙拉了吗？

女友艾薇的瘦身沙拉日记
爱上沙拉，等于爱上小清新
Part2 远离高热量，自制瘦身沙拉酱
自制沙拉酱常用材料
● 调和油品
橄榄油/ 葵花油/ 米糠油/ 花生油/芝麻油
● 常用配料
红酒醋/ 米醋/ 白醋/ 泰式甜辣酱/寿司醋/ 盐/ 黑胡椒/ 酱油/ 第戎芥末酱/ 韩式辣椒酱/ 蜂蜜/味啉/ 芝麻酱/ 青柠汁/ 柠檬汁/ 番茄酱/ 酸奶/ 鱼露/ 孜然/ 姜/ 大蒜/ 辣椒粉
常用酱汁制作方法
● 常见沙拉酱汁
橄榄油醋汁/ 酸奶沙拉酱汁/ 红酒醋酱汁/ 梅子醋沙拉酱汁/ 芥末籽沙拉酱汁
● 世界风沙拉酱汁
中式沙拉汁/ 日式芝麻沙拉汁/ 泰式沙拉汁/ 韩式沙拉汁
● 果味沙拉酱汁
猕猴桃沙拉酱/ 柠檬沙拉酱/ 菠萝沙拉酱/ 苹果柠檬沙拉酱/ 草莓酸奶沙拉酱/ 柚子沙拉酱
Part 3 10周70道神奇美味沙拉
第一周
1. 菠菜蜜桃沙拉
2. 扁豆番茄沙拉
3. 火腿南瓜沙拉
4. 姜丝胡萝卜沙拉
5. 橘子培根沙拉
6. 烤西葫芦鲜虾柠檬沙拉
7. 油桃青柠沙拉
第二周
1. 彩虹沙拉
2. 烤鸡胸芦笋沙拉
3. 煎豆腐沙拉
4. 苦苣鱼肉沙拉
5. 海带沙拉
6. 蜜瓜鲜虾沙拉
7. 苹果米香沙拉
第三周
1. 橙香蓝莓沙拉
2. 魔芋豆芽沙拉
3. 牛肉三明治沙拉
4. 烧烤蘑菇南瓜沙拉
5. 泰式蟹肉牛油果沙拉

6. 烤鸭李子沙拉
7. 芥末汁玉米笋花生沙拉
第四周
1. 核桃黑木耳沙拉
2. 日式芝麻酱白菜沙拉
3. 美式干白土豆沙拉
4. 鲜虾西瓜沙拉
5. 培根土豆沙拉
6. 猪肉米粉沙拉
7. 圣诞树沙拉
第五周
1. 山药黄瓜沙拉
2. 鸡蛋蔬菜沙拉
3. 石榴火龙果酸奶沙拉
4. 茄子松籽酸奶沙拉
5. 辣肠西红柿沙拉
6. 泰式牛肉沙拉
7. 烤面包沙拉
第六周
1. 苹果水萝卜沙拉
2. 腌子姜豆腐沙拉
3. 烤蔬菜（土豆南瓜）沙拉
4. 蜜桃火腿沙拉
5. 吞拿鱼番茄扁豆沙拉
6. 煎鸭胸沙拉
7. 樱桃沙拉
第七周
1. 黄瓜沙拉
2. 泰式银耳鲜虾沙拉
3. 日式腌蘑菇沙拉
4. 西蓝花培根沙拉
5. 腌鱼片沙拉
6. 豌豆荚鸡肉芒果沙拉
7. 起泡酒蜜瓜沙拉
第八周
1. 姜汁牛油果沙拉
2. 烤玉米沙拉
3. 荔枝薄荷沙拉
4. 腌生菜沙拉
5. 贻贝鲜虾沙拉
6. 照烧鸡肉胡萝卜沙拉
7. 树莓西瓜薄荷沙拉
第九周
1. 酸奶草莓沙拉
2. 泰式青木瓜沙拉
3. 洋葱蔬菜虾仁沙拉
4. 紫甘蓝鸭梨沙拉

5. 意面海鲜沙拉
6. 香辣鱿鱼沙拉
7. 扁豆鸡蛋沙拉
第十周
1. 西芹苹果沙拉
2. 鲜虾芒果沙拉
3. 鲜果沙拉
4. 杏仁蜜桃沙拉
5. 椰丝杂果沙拉
6. 西红柿花生酱鸡丝沙拉
7. 西柚草莓沙拉
附录1 常见食物热量表
附录2 10 周70 天神奇沙拉瘦身表
附录3 我的沙拉瘦身计划表

第一图书网, tushu007.com

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