第一图书网, tushu007.com

<<爱上厨房丛书2>>

图书基本信息

书名：<<爱上厨房丛书2>>

13位ISBN编号：9787535638397

10位ISBN编号：7535638392

出版时间：2011-4

出版时间：湖南美术

作者：胡维勤

页数：124

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

前言

现代人的饮食结构大多以肉食为主，加上油炸式快餐的普及，可以说我们每日摄入的卡路里的量是相当令人忧心的。
高卡路里的膳食结构会造成肥胖，而肥胖严重者还会产生“三高”症状，影响人体的健康。
因此，从饮食上控制卡路里的摄入，不光是爱美的女性们注重的事情，更是每一位关心健康、重视健康的人应该做到的事情。
控制卡路里的摄入并适当锻炼是一种相当有效的减肥方法，也被大多数医师看作是最健康的减肥途径。
道理相当简单，当每日摄入的能量不足于提供身体的能量消耗时，人体就会调用体内存储的糖类和脂肪，当脂肪被分解并为身体提供能量时，减肥过程就开始了。
要注意的是，对能量摄入的控制应该循序渐进，以保证人体能够慢慢适应，同时每天摄入的能量～般以不少于800千卡为宜，否则人体会通过降低身体机能来弥补能量摄入不足的情况，通常会造成头晕、乏力的状况，基础代谢消耗的减小同时也会影响到减肥的效率。
想瘦身，就要懂得如何控制饮食，在计算好每天应摄取的卡路里值后按照食物建议分量分配每一餐，然后再根据分量来选择自己喜爱的减肥食物。
这样你就可以按照个人需求喜好制定不同的瘦身食谱，不用再为减肥而烦恼到底要吃什么、吃多少了。
一个正常人一天摄取总热量应为2000千卡，运动的人可以适当增加。
保持每日的热量摄入在所推荐的范围之内，而且营养搭配合理，才是饮食瘦身的最佳途径。
本书所选择的都是卡路里较低的菜式，适合瘦身人士选用。
再加上每道菜都附有卡路里表，希望能够更好地帮助你达到控制卡路里的目标。

内容概要

现在很多人都在想方设法地瘦身，在可以随心所欲大吃一番的同时，还能保持修长曼妙的身材，这是每个人的美妙梦想。
本书就是要教给你实现“美味+瘦身”梦想的秘诀，帮你在享受美味的前提下吃对东西，让自己越吃越苗条！

作者简介

康贤书：

高级专家评委
国际烹饪大师
国际大赛评委
国家特一级厨师
国务院国资委商业技能饮食服务中心特聘高级专家评委
全国名厨比赛“ 最佳金厨奖 ”， 被授予“ 厨神 ”金牌
全国名厨比赛“ 中华厨神 ”称号
现任深圳名厨协会名誉会长，

书籍目录

part 1　低卡瘦身菜，让减肥不必忍饥挨饿　低卡瘦身，健康减肥新理念　你被低卡食物欺骗了吗　吃宵夜不胖的秘诀part 2　低卡素菜　火龙果猕猴桃沙拉　四季豆沙拉　土豆黄瓜沙拉　洋葱西兰花沙拉　玉米包菜沙拉　蔬菜沙拉　苹果火龙果沙拉　醋拌海带结　甜椒拌苦瓜　萝卜泥拌黄瓜　金针菇拌菠菜　蒜薹拌香干　凉拌四蔬　柠檬拌蘑菇　姜汁西红柿　柠檬白菜　芹菜炒包菜　灼五蔬　素炒冬瓜　豆瓣蒸南瓜　百合金针菇丝瓜　辣酱烧萝　醋浸山药　酸菜豆腐　莲藕炒口蘑　莴笋香菇　香菇西红柿　芹菜香菇炒香干　红豆山楂海带　三蔬魔芋　豆腐海带汤　豆腐豆芽汤　蔬菜汤　海带南瓜汤　粉丝白菜汤　洋葱西红柿汤　西红柿土豆洋葱汤　土豆包菜汤　黄豆木耳冬瓜汤　莲藕冬瓜红豆汤　雪梨西红柿汤　银耳萝卜冬瓜汤　猕猴桃吐司　黄瓜生菜三明治　葡萄干豆泥　低卡肉菜part 3　低卡肉菜　包菜拌肉片　红椒牛蒡炒肉丝　绿豆芽炒肉丝　芹菜肉丝　梅子菠菜肉片　瘦肉炒包菜　七彩炒瘦肉　香菇豆腐蒸肉　肉片南瓜炒魔芋　山楂炒肉片　肉末酿青椒　……part 4　低卡水产

章节摘录

插图：Part 1　爱上懒人菜享受新生活学一招偷懒法小主妇们总在寻思着最简单便捷的烹饪速成法，总想不浪费时间、不消耗精力，轻而易举就完成家庭烹饪的重任。
其实，只要多花点心思，你也可以在节约自己体力的同时让家人品尝到营养美味的速食餐。
快来进修一下我们为你精心准备的“烹饪减负课程”吧！
1．充分利用速冻食品为了在关键时刻不饿肚子，冰箱里准备一些速冻半成品准没错，如速冻饺子、速冻包子、速冻馄饨等。
除了主食外，冻虾饼、冻鸡米花、鱼条或虾饼等肉质半成品也可以储存备用。
如果能储备些大超市中配好的半成品菜，品种当然更为丰富。
但这些菜保质期较短，购买后最好24小时内烹完。
可能的话，最好能保证冰箱里一直有鸡蛋和豆制品。
速冻食品的主要问题就是动物脂肪太多。
因此，尽量不要把它们当成唯一的主食。
健康贴士：速冻肉制品烤的比炸的好。
将速冻肉制半成品用铝箔包好，放入烤箱烤制15分钟取出，烤出来的食物不仅金黄香脆，而且不油腻。
2．烹饪蔬菜，化繁为简一般来说，人在时间不充裕的时候，最容易缺乏的食品就是蔬菜了。
蔬菜体积大，储存期短，很少有方便食品，并且还需要择洗切碎，因此学会简便的蔬菜烹调方法十分重要。
凉拌蔬菜、白灼蔬菜、蒸蔬菜都是很好的选择。
……

编辑推荐

《美味懒人锅》由湖南美术出版社出版。

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