

<<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薯，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>