

<<瘦身沙拉>>

图书基本信息

书名：<<瘦身沙拉>>

13位ISBN编号：9787538142983

10位ISBN编号：7538142983

出版时间：2005-1-1

出版时间：辽宁科学技术

作者：郭玉芳

页数：95

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>

## &lt;&lt;瘦身沙拉&gt;&gt;

## 前言

窈窕健康吃沙拉 你知道吗，满满的、色彩缤纷的一盘生菜，热量不到418J，还不及十碗饭的热量。这就是我想制作“瘦身沙拉”的原因。

“瘦身沙拉”？

听起来像是一种不思议的名词，因为大部分的人都知道沙拉酱含有很高的油脂和热量，但是其实只要掌握住调制沙拉酱的诀窍，聪明地选择与搭配各式蔬菜水果，吃沙拉不但能瘦身，还能永葆健康！

现在就让我们来掌握聪明吃沙拉瘦身的三大诀窍、1. 颜色丰富最营养，点缀坚果更可口 美国国家癌症研究所提倡多吃深绿色蔬菜，它们和十字花科类蔬菜（青花菜、甘蓝、萝卜、包心菜）都是最好的抗癌蔬菜、沙拉盘中多选样红、黄绿色的莴苣、番茄、彩椒、胡萝卜，甚至紫色的包心菜等，不仅赏心悦目，且丰富多变的口感更会让人觉得不需要依赖蘸酱，直接吃也不难吃喔！

别忘了最后在沙拉盘上适当地点缀几颗坚果，也是兼具好口感、好外观又好营养的优点。

2. 海鲜、白肉和淀粉类主食增加饱腹感 海鲜和白肉的热量不高，且含有丰富的营养成分，如鲑鱼、鲔鱼等深海鱼类所含的脂肪酸对心脏很有帮助，鸡肉的蛋白质含量也很丰富，且肉类较容易让人有饱腹感。

而加入马铃薯、山药的沙拉则可取代米饭类成为主食中餐来一道马铃薯沙拉也是不错的选择。

别以为马铃薯的热量很高，它只有一半米饭的热量。

至于通心粉和面包的热量就较高了，要小心！

3. 慎选酱汁，既健康又瘦身 一般而言，沙拉酱不外乎两大类，即美乃滋类乳化酱和液体的油醋汁类。

人们比较习惯于甜甜酸酸的美乃滋类沙拉酱，但美乃滋主要是以蛋黄和沙拉油为原料，热量及胆固醇的含量都极高，建议食用时不要把酱汁直接淋在沙拉上，才不会淋多少就吃多少，不知不觉酱汁吃得太多了。

油醋汁类则是低热量又健康的酱汁，由各种健康的油（如橄榄油、葵花油、葡萄籽油等）和各式醋（如白酒醋、红酒醋、苹果醋等）搭配而成，还可以加入各式香料，口味多变，所谓地中海式的健康饮食，就是强调油醋汁。

有没有觉得生在这个有着丰富蔬菜水果的美丽岛屿实在是件幸福的事，就让我们来个蔬菜水果大配对，幸福地制作窈窕健康沙拉吧！

郭玉芳

## <<瘦身沙拉>>

### 内容概要

“瘦身沙拉”？

听起来像是一种不可思议的名词，因为大部分的人都知道沙拉酱含有很高的油脂和热量，但是其实只要掌握住调制沙拉酱的诀窍，聪明地选择与搭配各式蔬菜水果，吃沙拉不但能耐瘦身，还能永葆健康！

就让我们来个蔬菜水果大配对，幸福地制作窈窕健康沙拉吧！

## &lt;&lt;瘦身沙拉&gt;&gt;

## 书籍目录

序 窈窕健康吃沙拉PART ONE 懒人吃沙拉, 低热量又简单现成酱汁及沙拉食材介绍聪明运用工具及食材沙拉酱汁PART TWO 低热量瘦身食材排行西芹 茼蒿 海带芽 小黄瓜 酪梨 吉康菜 苜蓿芽 菠菜 紫色甘蓝 芦笋 甜椒 绿椰菜 金橘 番茄 豌豆苗 葡萄柚 芭乐 胡萝卜 秋葵 芒果 水梨 草莓 水蜜桃 洋葱 百香果 菠萝 火龙果 苹果 猕猴桃 木瓜 香吉士 葡萄南瓜 樱桃 山药 青豆仁(豌豆仁) 马铃薯 豆腐 鸡胸肉 鲑鱼PART THREE 怎么吃也不怕胖的沙拉青苹果豆苗沙拉吐司鸡肉沙拉小饼干鱼卵沙拉鲜瓜玉米沙拉秋葵水果优酪沙拉生贝芒果沙拉百香水果球沙拉南瓜高纤沙拉芥末黄金蛋沙拉西芹火腿沙拉鲜虾菠萝沙拉番茄鲔鱼沙拉香芒莲雾沙拉三色健康沙拉胡萝卜蔬菜沙拉山药健康沙拉甜豆芝麻沙拉水果醋汁鲜蔬沙拉香橙甜椒沙拉蔓越莓豆腐沙拉蔬菜棒鲜蔬醋汁沙拉纤菇红醋沙拉烟熏鲑鱼酸豆沙拉青豆仁沙拉面包芭乐豆腐沙拉马铃薯蔓越莓沙拉火腿芦笋沙拉泡菜牛肉茼蒿沙拉泡菜豆腐沙拉通心面鲜蔬沙拉海鲜总汇沙拉酪梨苜蓿芽沙拉鲜蔬起士沙拉蟹肉蔬菜沙拉牛肉蔬菜沙拉草莓水果沙拉烟熏起士蔬菜沙拉鲑鱼菠菜沙拉香料鸡肉沙拉香煎马铃薯三色沙拉

## &lt;&lt;瘦身沙拉&gt;&gt;

## 媒体关注与评论

导语你知道吗，满满的、色彩缤纷的一盘生菜，热量不到418J，还不及十碗饭的热量？你还知道吗，只要你掌握住调制沙拉酱的诀窍，聪明地选择与搭配各式蔬菜水果，吃沙拉也能瘦身？本书在这里就教你怎样制作低热量的沙拉，且又吃出苗条身材。本书图文并茂地介绍了多款怎么吃也不怕胖的沙拉的制作方法，文字通俗易懂，图片精美，使你一学即会。

在你学会一招半招厨艺之时，你也获得了美丽与健康！

前言窈窕健康吃沙拉 你知道吗，满满的、色彩缤纷的一盘生菜，热量不到418J，还不及十碗饭的热量。

这就是我想制作“瘦身沙拉”的原因。

“瘦身沙拉”？

听起来像是一种不思议的名词，因为大部分的人都知道沙拉酱含有很高的油脂和热量，但是其实只要掌握住调制沙拉酱的诀窍，聪明地选择与搭配各式蔬菜水果，吃沙拉不但能瘦身，还能永葆健康！

现在就让我们来掌握聪明吃沙拉瘦身的三大诀窍、1. 颜色丰富最营养，点缀坚果更可口 美国国家癌症研究所提倡多吃深绿色蔬菜，它们和十字花科类蔬菜(青花菜、甘蓝、萝卜、包心菜)都是最好的抗癌蔬菜、沙拉盘中多选择红、黄绿色的莴苣、番茄、彩椒、胡萝卜，甚至紫色的包心菜等，不仅赏心悦目，且丰富多变的口感更会让人觉得不需要依赖蘸酱，直接吃也不难吃喔！

别忘了最后在沙拉盘上适当地点缀几颗坚果，也是兼具好口感、好外观又好营养的优点。

2. 海鲜、白肉和淀粉类主食增加饱腹感 海鲜和白肉的热量不高，且含有丰富的营养成分，如鲑鱼、鲔鱼等深海鱼类所含的脂肪酸对心脏很有帮助，鸡肉的蛋白质含量也很丰富，且肉类较容易让人有饱腹感。

而加入马铃薯、山药的沙拉则可取代米饭类成为主食中餐来一道马铃薯沙拉也是不错的选择。

别以为马铃薯的热量很高，它只有一半米饭的热量。

至于通心粉和面包的热量就较高了，要小心！

3. 慎选酱汁，既健康又瘦身 一般而言，沙拉酱不外乎两大类，即美乃滋类乳化酱和液体的油醋汁类。

人们比较习惯于甜甜酸酸的美乃滋类沙拉酱，但美乃滋主要是以蛋黄和沙拉油为原料，热量及胆固醇的含量都极高，建议食用时不要把酱汁直接淋在沙拉上，才不会淋多少就吃多少，不知不觉酱汁吃得太多了。

油醋汁类则是低热量又健康的酱汁，由各种健康的油(如橄榄油、葵花油、葡萄籽油等)和各式醋(如白酒醋、红酒醋、苹果醋等)搭配而成，还可以加入各式香料，口味多变，所谓地中海式的健康饮食，就是强调油醋汁。

有没有觉得生在这个有着丰富蔬菜水果的美丽岛屿实在是件幸福的事，就让我们来个蔬菜水果大配对，幸福地制作窈窕健康沙拉吧！

郭玉芳

## <<瘦身沙拉>>

### 编辑推荐

“瘦身沙拉”？

听起来像是一种不可思议的名词，因为大部分的人都知道沙拉酱含有很高的油脂和热量，但是其实只要掌握住调制沙拉酱的诀窍，聪明地选择与搭配各式蔬菜水果，吃沙拉不但能耐瘦身，还能永葆健康！

就让我们来个蔬菜水果大配对，幸福地制作窈窕健康沙拉吧！

<<瘦身沙拉>>

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>