

<<瘦身食材事典>>

图书基本信息

书名：<<瘦身食材事典>>

13位ISBN编号：9787811176377

10位ISBN编号：7811176378

出版时间：2009-3

出版时间：中国农业大学出版社

作者：张湘宁 编著

页数：171

字数：279000

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>

## <<瘦身食材事典>>

### 前言

瘦身减肥几乎已经成为全民运动，也有人开玩笑说，现代人分两种：想要减肥的人和正在减肥的人。媒体与报纸杂志中充斥着各种减肥的秘诀与资讯，其中不乏偏激的观念，甚至是造成身体伤害的错误方法！

不要忘记身体是要用一辈子的，除了体态的均匀之美，更应该注重的是实质的身体健康，所以减肥不应该只是炒短线，徒重数字或外表，瘦了一时却赔上健康，甚至反复肥胖，造成肝肾极大的负担。

很多人误以为要减肥最好的方法是什么都不吃；或是不能吃淀粉类、肉类，每天只喝巫婆汤、蔬菜汤，甚至还有只喝汽水吃泡面等所谓的瘦身偏方，这些都对健康造成了莫大的伤害。

其实要维持身体的正常运作，就应该要均衡摄取五大类营养素，只看你是不是挑对东西吃！

只要对饮食具备正确观念，就一定能替自己选择真正所需的营养，而不是吃下一肚子垃圾食物。

同样是水果，富含茄红素的大番茄一定优于容易上火、热量又高的芒果；而一样是肉类，低卡有嚼劲的腱子肉绝对要比五花肉来得健康多了，与其想“今天吃什么”，不如考虑“应该吃什么”。

上一趟菜市场，琳琅满目的鸡鸭鱼肉青菜水果种类这么多，哪些才是对健康有益的食材？

它们的特点和功效又是什么？

要如何利用这些健康食材做出美味低卡的料理？

就让本书通通一次告诉你。

能够完成这本书，要谢谢天主恩赐给我灵感、老公精神支持，还有婆婆宝贵意见，当然也要谢谢其他工作人员辛苦的参与。

最后希望这本书能够帮助想要减肥的人，完成长久以来的心愿。

从选择自然的优质食材开始，让窈窕曲线和健康身体的计划一次完成！

## <<瘦身食材事典>>

### 内容概要

频频吃青菜，你知道怎样吃最轻盈？

频频吃肉类，你知道怎样吃最营养？

芹菜的纤维含量最丰富，金针菇抗癌功效NO.1，鸡胸肉最不易囤积体脂肪，牛腱的含铁量最丰富！

芦荟的卡洛里最低，苋菜的钙质比鲜奶还高..... 本书提供100种优质食物、141纤瘦食谱，每日1000大卡，一周减肥食谱，食物酸碱度表、常见瘦身食材营养成分表、市售饮料、零食、即时粥、泡面、糕点热量表以及运动消耗热量表，教你减肥不必苦苦挨饿，了解食物功效聪明吃轻松维持轻盈美丽。

<<瘦身食材事典>>

作者简介

张湘宁，减重营养师，张湘宁，担任专业营养师逾10年，专职于减肥门诊、糖尿病卫教门诊，以及专业饮食营养咨询。

《工商时报》专栏作家、92年台糖蚬精代言人，经历，耕莘医院永和分院营养师、万芳医院复健科减重班营养师，学历，辅仁大学食品营养系、台北医学大学医

## &lt;&lt;瘦身食材事典&gt;&gt;

## 书籍目录

序 聪明吃出健康美成功瘦身必备的14个观念饱足淀粉类 Amylum 低醣饮食减肥法 低胰岛素饮食减肥法 糙米 Brown Rice (糙米牛丼饭) 小米 Millet (小米滑蛋牛肉粥) 燕麦 Oat (草莓燕麦牛奶粥) 全麦吐司 Wheat Toast (全麦低脂三明治) 马铃薯 Potato (低脂起司烤马铃薯) 南瓜 Pumpkin (健康南瓜汤) 山药 Yam (山药香菇鸡汤) 意大利面 Pasta (西红柿意大利面) 薏仁 Pearl Barley (菇豆薏仁饭) 荞麦 Buckwheat (荞麦干贝皮蛋粥) 莲藕 Lotus root (莲藕肉丝汤) 芋心地瓜 Purple sweet potato (烤芋心地瓜) 丰富蛋白质 Protein 低醣高蛋白饮食法 牛肉 Beef (低卡可乐卤牛腱) 鸭肉 Duck (当归鸭肉汤/酸菜鸭肉汤) 猪肉 Pork (高升腿肉/蒜泥腱肉) 鸡肉 Chicken (鲜橙鸡柳) 文蛤 Clam (姜丝蛤蜊汤) 章鱼 Octopus (芥末章鱼/西红柿味噌章鱼) 草虾 Shrimp (胡椒虾/黄耆当归虾仁汤) 海?Q Sea cucumber (当归黄耆海参汤/五香卤海参) 海蜇皮 Jelly Fish (凉拌海蜇皮) 吻仔鱼 Baby Fish (海带芽银鱼汤) 鲔鱼 Tuna (烤西红柿鲔鱼/洋葱鲔鱼沙拉) 花枝 Squid (五味花枝/泰式凉拌花枝) 豆腐 Tofu (味噌豆腐汤/柴鱼拌豆腐) 毛豆 Vegetable Soybean (蒜拌毛豆) 奶制品 Dairy Product (无糖自制优格) 清豆浆 Bean Milk (豆浆优格/自制凉豆腐) 高纤蔬菜香 Vegetable 高纤维夜间饮食法 冬瓜 Winter Gourd (冬瓜蛤蜊汤/酱烧蜜冬瓜) 空心菜 Water Convolvulus (虾酱空心菜/腐乳空心菜) 苦瓜 Bitter gourd (苦瓜小鱼汤/凤梨苦瓜汁) 金针菇 Golden Mushroom (金针菇鸡丝汤) 玉米笋 Baby Corn (火腿玉米笋汤/蚝油玉米笋) 杏鲍菇 Oyster Mushroom (芝麻杏鲍菇/杏鲍菇鸡丁汤) 地瓜叶 Sweet Potato Leaves (地瓜叶蛋花汤) 菠菜 Spinach (枸杞蚝油菠菜/蒜茸菠菜) 大西红柿 Tomato (姜汁西红柿/西红柿磨菇汤) 苋菜 Amaranth (苋菜银鱼汤) 木耳 Wood Ear Mushroom (鲜奶白木耳汁/黑木耳榨菜丝) 川七 Madeira Vine (当归川七汤) 茄子 Egg Plant (蒜蓉酱茄子/腐乳茄子) 青花菜 Broccoli (黑胡椒青花菜/起司酱青花菜) 小白菜 Variety of Chinese Cabbage (小白菜苹果汁) 西洋芹 Celery (麻辣西洋芹) 紫甘蓝 Red Cabbage (紫甘蓝草莓优格沙拉) 花椰菜 Cauliflower (花菜西红柿汤/麻油花椰菜) 竹笋 Bamboo Spout (笋片鸡丁汤) 莴苣 Lettuce (莴苣沙拉) 海带 Kelp (银芽海带丝) 茭白笋 Water Bamboo (烤茭白笋) 四季豆 String bean (腐乳四季豆/烤四季豆) 芦笋 Asparagus (冰镇芦笋/芦笋紫菜卷) 甜椒 Sweet Pepper (苹果醋甜椒/冰心话梅甜椒) 秋葵 Okra (蒜拌秋葵/红酒醋秋葵) 大白菜 Chinese Cabbage (大白菜豆腐汤) 蒟蒻 Konnyaku (芥末蒟蒻/日式蒟蒻凉面) 小黄瓜 Cucumber (小黄瓜苹果汁) 黄豆芽 Soybean Sprout (黄豆芽凤爪汤) 萝卜 Radish & Carrot (红萝卜酸辣汤/香菇萝卜汤) 洋菜 Agar (凉拌洋菜丝/洛神洋菜冻) 高丽菜 Cabbage (糖醋高丽菜/高丽菜蛋花汤) 丝瓜 Silk Squash (烤丝瓜/丝瓜蛤蜊汤) 沁甜鲜果味 Fruit 水果瘦身成功秘诀 草莓 Strawberry (草莓优格/草莓果冻) 西瓜 Water Melon (西瓜芹菜汁/西瓜冰沙) 哈密瓜 Honeydew Melon (哈密瓜牛奶) 莲雾 Wax Apple (莲雾西红柿汁/莲雾拌洋菜丝) 水蜜桃 Peach (水蜜桃牛奶/水蜜桃优格) 枇杷 Loquat (枇杷优格/枇杷莲藕汤) 枣子 Jujube (绿枣优酪乳/绿枣苦瓜汁) 葡萄柚 Grapefruit (葡萄柚蜜茶) 橘子 Tangerine (烤橘子/橘子白木耳汁) 火龙果 Dragon Fruit (火龙果西红柿汁) 苹果 Apple (蜂蜜苹果绿茶) 凤梨 Pineapple (凤梨甜椒汁/凤梨优酪乳) 李子 Plum (李子优酪乳/李子西红柿汁) 金桔 Kumquat (金桔梅子茶/鲜金桔汁) 水梨 Pear (水梨果菜汁) 木瓜 Papaya (木瓜牛奶) 石莲花 Houseleek (石莲花蜜汁) 青梅 Prune (脆梅拌鸡胗) 樱桃 Cherry (樱桃高C汁) 奇异果 Kiwi Fruit (奇异果汁) 杨桃 Star Fruit (杨桃酸梅饮/杨桃西红柿汤) 芭乐 Guava (芭乐苦瓜汁/芭乐西红柿汁) 柳丁 Orange (柳丁水果拼盘) 要瘦更要美 Beauty Plus 瘦身不瘦胸的三种特级食材 精选创造自然好气色的食材 帮助抑制暴食欲的低GI食材 让代谢冲冲冲的超强效食材 帮你轻松排便顺顺顺的食材 青木瓜 Green Papaya (鲜奶青木瓜汁) 酪梨 Avocado (酪梨牛奶) 黑糯米 Black Rice (白木耳紫米粥) 酒酿 Fermented Rice (酒酿蛋) 葡萄 Grape (葡萄抗氧化果汁) 红枣 Chinese date (枸杞红枣茶) 醋 Vinegar (苹果醋汁) 柠檬 Lemon (蜂蜜柠檬) 绿茶 Green tea (绿茶多多) 大蒜 Garlic (香菇蒜头鸡汤) 姜 Ginger (姜母茶) 辣椒 Chili (辣椒芽菜) 决明子 Cassiae Semen (决明子茶) 芦荟 Aloe (芦荟蜂蜜汁) 山粉圆 Hyptis Suaveolens (山粉圆柠檬饮) 附录一 解读你的BMI附录二 每日1000千卡的一周减肥食谱附录三 食物酸碱度一览表附录四 常见瘦身食材营养成分一览表附录五 市售饮料热量表附录六 市售零食热量表附录七 即时粥、泡面热量表附录八 糕点类热量表附录九 运动消耗热量表



章节摘录

插图：饱足淀粉类Amylum糙米BrownRice（糙米牛丼饭）糙米的多种维生素、矿物质、氨基酸集中在胚芽部分，不像白米因为去除胚芽后营养素丧失许多。

糙米的维生素B1是白米的3倍，维生素B6与烟碱素是白米的8倍，可以促进能量代谢，让人更有元气。糙米含有多种抗氧化物质，其中维生素E含量是白米的5倍，还有酚酸、羟基桂皮酸盐，可以消除因为体脂肪过高产生的自由基，具有预防慢性疾病，延缓老化的作用。

糙米属于低胰岛素减肥食物之一，不含胆固醇，可以减缓胰岛素的上升，降低脂肪的合成，因此具有减肥效果。

糙米带麸皮，因此膳食纤维质含量高达白米的12倍，不但具有整肠改善便秘的作用，还让人容易有饱足感，降低血脂肪，促进胆固醇的排泄。

糙米中的钙质是白米的2倍，研究指出摄取钙质高的人，比较不容易发生过重、肥胖的问题。

<<瘦身食材事典>>

编辑推荐

《瘦身食材事典:100种食物让你越吃越瘦》提供100种优质食物，让你聪明吃轻松维持身材减肥不必苦苦挨饿，了解食物功效就能吃出轻盈美丽。

精选100种瘦身族最需要的强效食材，分析最详尽的营养成分以及瘦身元素，搭配141道超简单又美味的纤瘦食谱，帮你轻松甩掉肥肉，聪明吃出健康美！

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>