

《晚间西红柿减肥2》

图书基本信息

书名：《晚间西红柿减肥2》

13位ISBN编号：9787534135347

10位ISBN编号：7534135346

出版时间：2009-9

出版社：唐泽明、烟雨 浙江科学技术出版社 (2009-09出版)

作者：唐泽明

页数：127

译者：烟雨

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《晚间西红柿减肥2》

前言

序言 经常听到有人这样说，“我不喜欢西红柿的味道……”“我不喜欢西红柿像果冻状的部分！”但是，你知道西红柿是“超级食品”吗？西红柿所含有的丰富的营养素有很多神奇的力量，如预防疾病、保持身体健康、减肥、美容&打造美丽肌肤、消除宿醉等。西红柿是一种可以让我们由内而外变得健康、变得HAPPY的食品！这样的“西红柿魔力”让我们的每一天都能过得活力四射。如果了解了西红柿所具有的众多神奇力量和丰富多样的西红柿料理，相信每个人都会“大大喜欢上西红柿”的！那么，就让我们来品味各种各样好吃的西红柿料理吧！唐泽明

《晚间西红柿减肥2》

内容概要

《晚间西红柿减肥2:美人食谱》是继畅销书《晚间西红柿减肥》后，“日本第一的西红柿博士”唐泽明再次重磅推出的。在这本实操版的书中，作者告诉大家，西红柿是真正的“超级食品”，西红柿所含有的丰富的营养素有很多神奇的力量，西红柿除了可以美容减肥外，还可以预防癌症、各种生活习惯病、解酒、治疗失眠，同时西红柿还是爱情的象征食物呢。

西红柿是一种可以让我们由内而外变得健康、变得快乐的食物，它的“魔力”让我们的每一天都能过得活力四射。如果了解了西红柿所具有的众多神奇力量和丰富多样的西红柿美人料理，相信每个人都会“大大喜欢上西红柿”的！那么，就让我们来品味各种各样好吃的西红柿料理吧。

《晚间西红柿减肥2》

作者简介

《晚间西红柿减肥2》

书籍目录

Chapter1 西红柿的基本1、2、3！西红柿之介绍“西红柿”名字的由来西红柿的世界航海记西红柿悲惨的过去所谓的“有毒说”是？西红柿的分类-颜色分类、大小分类！西红柿种类西班牙西红柿节西红柿的各种排名Chapter2 西红柿的力量大公开！西红柿的营养成分西红柿可以预防生活习惯病！西红柿可以预防癌症！西红柿可以增进食欲！西红柿让身材变苗条！西红柿让皮肤变得滑溜溜！西红柿让你每天畅快、没有便秘！西红柿让你摆脱宿醉！西红柿的力量Chapter3 每天都想做！50种西红柿美人食谱好吃的西红柿的鉴别方法西红柿的保存方法西红柿的去皮方法煮熟的西红柿番茄红素更多！西红柿迷你开胃菜西红柿炒圆白菜抹西红柿干西红柿干抹烤面包西红柿拌毛豆白拌迷你西红柿西红柿金枪鱼鞑靼西红柿的和式腌菜西红柿干豆腐糊羊栖菜煮西红柿番茄汁也可以做开胃菜！西红柿沙拉超喜欢！西红柿主菜鲜鳕鱼西红柿味噌烧西红柿炸肉卷麻婆西红柿白肉鱼番茄沙司餐馆风西红柿煮青鱼烤西红柿茄子西红柿蜡烛烧卖西红柿辣煮鸡肉迷你西红柿奶酪天妇罗番茄酱也可以做主菜！西红柿味炸肉饼美味的西红柿主食粽子卷西红柿饭西红柿意大利冷面西红柿炒饭西红柿干烤面包西红柿麻辣味噌乌冬面西红柿菜粥西红柿饼煎野泽菜包西红柿夏季咖喱简单的西红柿面包西红柿手擀面西红柿沙司配墨鱼饭番茄泥也可以做主食！民族风味饭西红柿汤&火锅西红柿杂烩西红柿冷汤迷你西红柿和小洋葱早餐汤西红柿海鲜火锅西红柿鱼丸子汤西红柿酸辣汤西红柿豆奶冷汁西红柿韩式火锅用西红柿厨具来做菜！甜美幸福的西红柿甜品西红柿浆果西红柿烤布丁西红柿果酱西红柿可丽饼西红柿水晶包红白白玉甜品西红柿豆奶果冻蒸奶酪蛋糕番茄酱也可以做甜品！西红柿黄油蛋糕 品尝自己种的西红柿啦！绝对推荐！番茄汁 西红柿博士推荐的番茄沙司

《晚间西红柿减肥2》

章节摘录

插图：西红柿之历史不只夏季可以吃，1年四季都可以吃！以前，西红柿是夏季蔬菜的代表。但是现在2/3的西红柿都是大棚栽培的，所以1年四季都可以吃到。虽然这样，但是品种不同，其各自好吃的时期也不同，所以也要选择符合时令的品种食用。西红柿本来是哪个国家的蔬菜？据说西红柿的原产地是耸立在南美的秘鲁和厄瓜多尔等国家的安第斯山的高原地带。高地的干燥、冷、凉的土地是西红柿的诞生地。世界上被发现的9种原种西红柿中，有8种都是生长在这个地带的。亲戚是茄子、青椒、辣椒！西红柿属于茄科的茄属。其亲戚是青椒和辣椒、土豆和酸浆（红姑娘）等。但是西红柿加入茄属却是最近才发生的事情。实际上在之前的很长时间内，它都属于独自的西红柿属。经过各种各样的研究后，在1990年被划分到了茄属。“西红柿”名字的由来语源是酸浆？据说tomato的语源是在美洲中部流行的阿兹特克帝国语言——纳瓦特尔语“tomatl（膨胀的果实的意思）”。本来tomatl是表示食用酸浆的词汇。因为西红柿和酸浆的形状很相似，所以就用同样的名字来称呼它了。学名的意义是什么？Solanum是茄属的意思，lycopersicum是狼桃的意思。但是究竟为什么会把狼和桃联系在一起呢？有一种说法说，被比喻成狼是因为它在地自生力很顽强，又或者是因为它有毒。另一方面，西红柿被比作桃子的理由到现在还是个谜。西红柿在欧洲的叫法从语源tomatl演变来的名字被比作苹果的名字法国：西红柿被称为爱情苹果意大利：西红柿被称为黄金苹果英国：西红柿被称为爱情苹果德国：西红柿被称为黄金苹果西红柿是爱情的象征？西红柿是苹果？在欧洲，西红柿除了从西红柿的语源tomatl演变来的名字之外，还被称作“爱情苹果”和“黄金苹果”。黄金可以让人想到黄色的西红柿，可是爱情和苹果是怎么回事呢？西红柿被称作苹果的背景或许是因为欧洲人对苹果有着很深的感情（在希腊神话和圣经中出现的果实）。与爱情相联系的理由是西红柿被认为是有催情效果的植物，与“曼陀罗”相似。另外，西红柿的红色光滑圆润的形状，也让人们感觉是爱情的形状。西红柿的世界航海记航海记1 从安第斯山到欧洲西红柿曾经在被发现后很长一段时间里，都被认为是有毒的。澄清有毒的嫌疑，成为受欢迎的蔬菜进而在世界各国被食用经历了漫长的时间。

《晚间西红柿减肥2》

编辑推荐

《晚间西红柿减肥2:美人食谱》呈现： 月减4斤，肌肤21岁的实操版 50种西红柿美人食谱大公开！ 爱上西红柿，美容、减肥，治疗失眠，预防癌症！ 收集了120%西红柿的TOMATO BOOK！！ 《美人食谱》作者西红柿先生肌肤年龄比实际年龄（39岁）年轻21岁！ “晚间西红柿”的五大秘诀：“清滑美舒瘦” 清清爽爽的血液 滑溜溜的肌肤 美美地吃 舒舒服服瘦 最好吃的蔬菜排名（东京电力《TEPORE》调查 2007年）1西红柿2土豆3圆白菜4茄子5葱

《晚间西红柿减肥2》

精彩短评

《晚间西红柿减肥2》

精彩书评

- 1、菜谱真的落实起来难度有点大。我也就弄个咖喱鸡可乐鸡这种懒人菜还可以，弄什么橄榄油奶酪粉烤箱之类的，实在有点脱离实际，很多菜我是没有挑战的冲动和实力，所以买来只能当摆设，放床头避邪，毕竟封皮的颜色还是挺鲜灵的。
- 2、当当买的书，原价22元，当当价11元。这本书全彩内页全铜版纸印刷，127P被厚厚的纸张撑到1.1CM厚，内文排版还是蛮可爱花哨，食谱只占全书2/3，剩下1/3用来介绍西红柿基础常识，倒还是蛮详细全面，一般人根本不会想要去了解的东东都有介绍。然后一般人想要的减肥信息这本食谱却没有提供到啊，只是介绍一些比较简单白痴的食料加西红柿组合一番就叫做美人食谱么??!!!好在是11元，也就只值这个价钱啦，看在长得还蛮可爱的份上我就当买了本杂志看看（自我安慰）。想通过看这本书了解减肥养颜方面信息的jms就别买了，如果我在这里推荐，怕你们买回去会在心里BS我。我宁愿你们去买那个啥捷安特潘达写的《我的小煮意》，那个虽然就是个绘本，但是起码看了还有动手自己做食物的冲动，就算贝太出的《亲爱的便当》内容也很空洞，但是起码图片拍的好看，让我有流口水的冲动，而这本看完我只有丢一边的冲动（悔恨的泪水在心中划过）。以上只是我个人看完这本书的一点感觉。各花入各眼啦~
- 3、我想减肥学习学习！以前经常上www.67571.com 了解减肥知识最近想买本减肥书系统学习一下。先看看

《晚间西红柿减肥2》

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:www.tushu000.com