

# 《好吃不胖》

## 图书基本信息

书名：《好吃不胖》

13位ISBN编号：9787500073703

10位ISBN编号：7500073704

出版时间：2005-8

出版社：中国大百科全书出版社

作者：萨巴蒂娜 主编

页数：155

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](http://www.tushu000.com)

# 《好吃不胖》

## 前言

吃或者不吃？胖还是不胖？这是两个问题。现在很多人都在不择手段地瘦身，同时又不遗余力地成为饕餮之徒。于是在挖地三尺寻找任何美味佳肴、梦想随心所欲大啖一番的同时，还幻想能保持修长曼妙的身材——这毫无疑问是我们每个人的终极梦想。我们用美食满足着味蕾，用味蕾满足着身体，用身体满足着精神。这一切没有错！所以，吃没有罪过，热爱美食更不是罪过。胃舒服了，身体才能舒服，心情才会好。你才会拥有光洁的皮肤、清澈的双眼、亮泽的头发以及健康的身体。再说，吃了就一定胖吗？非也！就算胖是以吃为基石，但看似矛盾的对立面，也有峰回路转、化干戈为玉帛那一刻。所以我们不会教你快速地减肥，即使我们知道你很想快速瘦下去，但只有极少数人能快速减肥成功还不反弹，而且快速减肥一定会有害健康。减肥是要对自己好一点！你喜欢的东西不要不吃，只要少吃就好。适当地少吃，你会发现生活真的很美好。我们教给你的是享受大自然提供的洁净而鲜美的食物，并拥有快乐的心情。要减肥就得先吃饭！减肥不一定不吃东西，只要吃对东西就可以事半功倍。怎么吃能让身体更修长匀称？相信你一定很有兴趣知道！

“好吃不胖”的秘诀都收罗在这本书里。好吃是天性，不胖有妙方。让我们快乐地吃着、快乐地瘦着、快乐地生活着吧！

# 《好吃不胖》

## 内容概要

《好吃不胖:60道超酷瘦身美味佳肴》简介：想解馋？又怕胖？为了美丽，难道真的要放弃美味？《好吃不胖》让你不再有如此烦恼。只要巧妙的搭配，你一样可以吃的苗条健康。一款款赏心悦目的美食，一个个瘦身小贴士，时不时得再给你来个超量提醒，时刻告诉着你，吃吧，吃吧，只要控制！甚至于蛋糕你也可以尝试，只要第一口的味道咀嚼30次，肉类你也可以吃，只是只吃瘦少吃肥，当然烹调方式的讲究一样可以帮助你抑制脂肪，还有美颜茶，水果捞，甚至于冰淇淋……60道超酷瘦身美味佳肴等待着你。

点击链接进入：

《清粥小菜》

《绝色川香》

《低卡路里美食》

《亲爱的便当:为“办公族”精选的营养美味便当》

《宝宝爱吃的菜》

《妈妈做的菜》

《从小爱吃的菜》

《私房女人菜:60道为女人精选的美味家常菜》

《烘焙时光:烤出幸福好滋味》

《放不下的小吃》

《好吃不胖:60道超酷瘦身美味佳肴》

《一碗好汤》

《贝太厨房挚爱甜品:66道让你难忘的甜品》

《贝太厨房:粤美味》

# 《好吃不胖》

## 书籍目录

吃饭喽！一桌不用刷碗的减肥盛宴素食新主张——西皮流水金针菇绿地上洒满阳光的味道——迷你菜包饭燃烧吧，脂肪！——彩椒鸡丁异域苗条餐——泰式虾仁西红柿盅红、绿、黄的诱惑——韭菜煎鸡蛋vs红椒摊鸡蛋给身体来一次水果SPA——火龙果酸奶沙拉穿上帝王的衣服，来吃早餐吧夏日清雅美食——青瓜饭团豆花朵朵开——肉末豆花小馄饨的梦想来自大海的呼唤——油菜葱虾煨面第一口蛋糕的滋味让早晨从水果的芬芳开始——苹果里脊肉排片片云和颗颗星——蛋奶星星麦片早餐青山绿水白云黄花——红萝甜豆虾仁山药十个小可爱——青菜迷你丸子让人羡慕掉眼球的午餐便当丽人的中午美食心情——黑椒炒鸡球心急吃不了热豆腐——柠汁铁板豆腐节瓜的瘦身秘密——蒸酿节瓜窈窕重现江湖之香芹桃花虾吃好一点，才能吃少一点——番茄牛肉卷出来的美妙身材——紫菜手卷“懒”字当头——椰汁鸡肉炒个花样的鸡丝吃——彩椒甜豆鸡丝生猛的幸福感——寿司虾不想炒鱿鱼——彩椒鱿鱼卷彼岸的碧枝蔷薇——红汁黄瓜晚餐要懒懒地做，慢慢地吃扭转胖瘦乾坤——花雕小排骨搭土豆泥排排坐，吃果果——西红柿菜卷虾的魔法——蒜蓉蒸虾鱼肉也能编成麻花辫美人炖补之红酒牛肉舌头的外遇——黑椒牛排热量少少的人间美食——芹菜肉末像一条青葱红椒银鳕鱼那样酣睡胖人也能吃的什蔬咖喱饭一个人独享的美味——虾仁蒸蛋衣带渐宽终不悔——蒸茄子鸡肉西红柿卷多情菜菜两心知——肉粒蒸白菜清淡爽心鱼丸汤想减肥？请吃萝卜——生菜牛肉萝卜粒鲜菇烩豆腐的甜蜜时光随时都想吃，随时都能瘦野餐之葱姜烤鱼做客之QQ弹牙小果冻约会之浓情蜜意缅式拌饭独处之最美不过大虾汤看影碟之牛奶土豆泥上网之芦笋煎鸡蛋夜宵之牛奶番茄蓉大男人学厨艺之奶汁烩芦笋小女人下厨房之玫瑰花语扁豆篮朋友礼物之翠玉金针蔬果瘦身之食色理想橙汁冬瓜球绿色迷离——什锦蔬菜火腿汤水果茶的养颜攻势美好得如回到童年——姜红茶喝出水嫩皮肤——百益果王木瓜牛奶甜并苗条着——鲜奶水果捞无脂香蕉“冰淇淋”光彩照人的理由——红枣桂圆莲子百合枸杞糖水一杯美人汤瘦身厨房江湖录平衡膳食宝塔健康均衡地变瘦变美——盘子理论改善烹饪方法，悄悄降低热量不同时段怎样避免饥饿减肥一族最爱的食品省事好吃，帮助你减肥的调料常见食物热量表中国营养学会推荐人体每日所需营养供给量表《好吃不胖》创作人员介绍《贝太厨房》菜谱丛书简介

# 《好吃不胖》

## 媒体关注与评论

现在很多人都在不择手段地瘦身，同时又不遗余力地成为饕餮之徒。于是在挖地三尺寻找任何美味佳肴、梦想随心所欲大啖一番的同时，还幻想能保持修长曼妙的身材——这是每个人的终极梦想。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，越吃越让自己的身体匀称！它包含6道“不用刷碗的减肥大餐”、9道“帝王早餐”、11道“让人羡慕掉眼球的午餐便当”、15道“懒懒地做，慢慢地吃的晚餐主菜”、10道解馋小食，9道蔬果瘦身美馐——共60道超酷瘦身美味佳肴。

## 《好吃不胖》

### 编辑推荐

挣扎！挣扎！想吃又怕胖，女人生来就是嘴馋和怕胖的矛盾体，解馋或美丽？这是多么难的一道选择题。《好吃不胖》却可以让答案变得简单明晰，女人可以越吃越美丽！这怎么可能？不信你看，一次高品位的营养早餐，让人羡慕的掉眼球的午餐便当，需要懒懒地做，慢慢地吃的美丽晚餐，还有一桌专门设计的减肥盛宴，本书教会你可以随时得吃，却也能随时得瘦。当然，这些都需要书中的平衡膳食宝塔图，健康均衡盘子论，改变烹饪巧瘦身，避免饥饿有道行，常见食物热量表……你会发现《好吃不胖》对热量的计算是那么的准确到位，让你尽管放心的按照菜谱做给自己，也不用担心肥肉会跟着你。这是另一卷瘦身厨房江湖录，减肥和吃还会矛盾吗？在这里告诉你的答案是不！

# 《好吃不胖》

## 精彩短评

- 1、只要是好吃的都关注
- 2、瘦身美味菜
- 3、我爱做饭
- 4、不错的饮食书籍
- 5、对健康真的没什么触觉，口味上会逊色很多
- 6、垃圾书.浪费钱
- 7、同上
- 8、我只能说还行。在写评价之前，我想我应该说明一下：本人偏瘦，还是怕长胖。  
这本书里面写的推荐菜谱，食材多数倒是不难寻觅，但是做法实在不是很实用。身在北京的我表示没时间做这样的早餐、便当、晚餐。也不是因为对吃太不在意，真心的没有能够吸引我的佳肴存在。
- 9、真不知道当时买它干嘛
- 10、好吃不胖
- 11、是正版书，准备继续购买
- 12、感觉其中有好些菜的食材搭配很不科学，影响营养吸收，甚至还妨碍健康
- 13、没用
- 14、嗯图片好看排版漂亮，可惜不大实用。拿来消遣一读还是可以的。
- 15、减肥菜谱
- 16、300-100 凑单
- 17、哈哈 我在大学图书馆借阅的第一本食谱书 很棒
- 18、菜式做起来较复杂

# 《好吃不胖》

## 精彩书评

- 1、我只能说还行。在写评价之前，我想我应该说明一下：本人偏瘦，还是怕长胖。这本书里面写的推荐菜谱，食材多数倒是不难寻觅，但是做法实在不是很实用。身在北京的我表示没时间做这样的早餐、便当、晚餐。也不是因为对吃太不在意，真心的没有能够吸引我的佳肴存在。
- 2、如果秀色真的可餐的话,这本书无疑是精品.漂亮的摆盘,精致的菜肴,柔和的灯光~~~看的人食指大动但是操作起来,哼哼(套用同事小白的招牌冷哼)那就叫人很~~~操作起来麻烦无比不说,而且做法介绍的相当简单,对于我这种超菜的鸟来说~~~基本上就是摆设.按图索骥做出来的基本上是惨不忍睹~~绝对素颜门也许对于高手们来讲是本实用的书~~~



# 《好吃不胖》

## 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](http://www.tushu000.com)