

饥饿女孩



[饥饿女孩_下载链接1](#)

著者:许希

出版者:古吴轩出版社

出版时间:2011-4

装帧:精装

isbn:9787807335986

这是一本关于美食与瘦身的魔法书，一本女性瘦身美容必读之物，帮助每位女性解决馋嘴与爱美之间的纠结。本书介绍了150张200卡路里低热量减肥食谱以及外出就餐指南，并且详细地介绍了每道饭菜卡路里、蛋白质、脂肪等。菜式低热量又营养，种类丰富

多样，让女性不再忍受饥饿之苦

作者介绍:

许希，高级营养师，号称“饭桶”。天蝎座世俗女，热爱星座八卦、热爱帅哥美女，更热爱美食。因常流连于美食之中，故身材也不断大大地膨胀。

无可救药地爱吃，又抓狂地想要好身材。世俗女解决此矛盾的原则：决不能放弃美食，饿着自己。因此，经常“不务正业”地钻研各种美食，翻身为人气“减肥教主”，功夫不负有心人，终于从“笨笨的企鹅大婶”变身为“妖娆的小狐狸”。

目录: Chapter 1 早晨，多给自己一点爱——吃不胖的魔力早餐组合

- 12 青春、苗条共存的秘密——苹果豆浆
- 13 每天都是万圣节——低脂南瓜羹
- 14 中西混搭新方法——番茄蛋汤+烤面包片
- 15 肠道清新剂——牛奶麦片粥
- 16 西式的优雅阳光——火腿煎蛋
- 17 让早晨清醒起来——苹果里脊肉排
- 18 随身瘦伴侣——泡菜煎饼
- 19 用美食打败脂肪——山药莲子枸杞粥
- 20 等待的人是有福的——萝卜牛腩面
- 21 早晨只为自己微笑——笑脸汉堡
- 22 吃粗粮，长细腰——玉米面青菜粥
- 23 早餐不求人——独自做美食妖精
- 24 清晨的法兰西漫步——法式三明治
- 25 简简单单吃早餐——奶酪三明治
- 26 吃出来的杨柳细腰——减肥果蔬早餐
- 27 水晶之恋——素菜饺子的秘密
- 28 一张素菜饼的美味故事——西葫芦
- 29 鸡蛋的“软骨头”——芦笋煎鸡蛋
- 30 蛤蜊爱追着面——蒜香蛤蜊面
- 31 斜切通心粉配蒜辣番茄汁的罗曼史
- 32 蒜蓉辣椒番茄配意大利面的圆舞曲
- 33 懵懂年少时光的味道——菠菜蒜沾面
- 34 补气清肠健康到——红枣薏米粥

Chapter 2 午餐，给上午一点小奖赏，送下午一针兴奋剂

- 38 心情舒畅剂——酸菜鱼片
- 39 给你带来味觉的盛宴——蛤蜊与鸡蛋
- 40 肚里有学问——红烧猪肚
- 41 绿色“心”情——肉末菜心
- 42 家常减肥餐——肉丝炒蒜苔
- 43 火辣身材吃出来——爆炒空心菜
- 44 微甜青春日记——洋葱炒肉
- 45 中国慕斯——鸡蛋羹
- 46 减肥人参——绿豆芽炒鳝丝
- 47 缘出妙味——金针菇、木耳、鸡
- 48 美丽是吃出来的——番茄菜花
- 49 巧手姑娘——手撕扁豆的做法
- 50 相濡以沫——肉末豆腐
- 51 食鱼者之本色——清蒸黄花鱼

- 52 药膳的神奇力量——瘦肉山药炒木耳
- 53 水嫩妖精——蒜蓉粉丝蒸丝瓜
- 54 酸酸甜甜就是美——酸萝卜甜玉米饭
- 55 秋季瘦身绝招——南瓜饭
- 56 美容养生小菜——菠菜鸡蛋
- 57 家常“灭火器”——蒜蓉油麦菜
- 58 要健康也要瘦身，做时尚女族——豆干海藻丝
- 59 美食大搜索——木瓜炖雪蛤
- 60 美丽加分——虾酱肉末蛋羹
- 61 平凡中的高调——韭菜鸡蛋
- 62 但爱鲈鱼美——清蒸鲈鱼
- 63 给你十全十美的美味——十个青菜迷你丸
- 64 温软香玉，垂涎三尺——荷香豆腐
- 65 安能辩我是荤素？——辣子风螺
- 66 丝丝有柔情——海带肉丝
- 67 夺目红白翡翠——凉拌西瓜皮

Chapter 3 晚餐，一天中给胃一个华丽的谢幕

- 70 红黄搭配，带出喜庆——解开番茄与鸡蛋的秘密
- 71 我不是泛泛之辈——冬瓜虾仁
- 72 辣出独味——油泼笋片
- 73 蛋糕点心菜——鸡汤虾仁豆腐蒸蛋
- 74 情投意合——西芹搭百合
- 75 不吃“苦”，也爱——苦瓜鸡蛋饼
- 76 快炒嫩嫩Q版大白菜——娃娃菜
- 77 五星级西餐在家享——蒜蓉蒸虾
- 78 给鳕鱼编个麻花辫
- 79 “纠结”的缘分，注定美味——腐竹蟹味菇
- 80 让你爱不释手——蒸茄子猪肉卷
- 81 家庭版“巫山烤鱼”——葱姜烤鱼
- 82 一步到“味”——辣炒金针菇
- 83 华丽转身——蒜香茄子
- 84 吃出苗条来——豆豉鲑鱼油麦
- 85 一场“蚝”门盛宴——蒜蓉生蚝
- 86 丝丝有情——豆角炒肉
- 87 低热量、想吃就吃——彩椒鱿鱼卷
- 88 尖叫的美味——肉丝的搭配
- 89 味香爽口——豆芽炒肉
- 90 卷出美味——腊肠白菜卷
- 91 简简单单——茭白炒肉
- 92 出双入对——芥蓝搭牛肉
- 93 清炒腐竹黄瓜木耳
- 94 撕出美味——手撕包菜
- 95 就是这种“火”味——火爆腰花
- 96 尖椒与土豆丝的浪漫之情
- 97 清淡爽口——清炒莴苣
- 98 酒味香浓，爱不释手——板栗烧鸡
- 99 日式厚蛋烧
- 100 吃出红润来——肉末木耳
- 101 老虎的皮，你敢扒吗？——尖椒虎皮
- 102 美味、健康集于一身——葱爆猪肝
- 103 “酸溜溜”的味道——醋溜白菜
- 104 脂肪燃烧器——爆炒鸡胗
- 105 盯住美味——榄菜山药

- 106 一清二白——菠菜金针菇
- 107 吃出好心情——西兰花搭配牛柳
- 108 人间减肥美食——芹菜肉末
- 109 美丽与美味共存——蕃茄牛肉
- 110 东篱菜菊——凉拌苦菊
- 111 贴心小棉袄——三鲜日本豆腐

Chapter 4 为自己煮一碗“孟婆汤”——靓汤大集合

- 114 瘦如排骨，白如冬瓜——冬瓜排骨
- 115 冬天里的一缕阳光——萝卜虾仁汤
- 116 裙带舞翩跹——紫菜蛋花汤
- 117 体验韩剧生活——泡菜汤
- 118 就做“中原一点红”——红枣银耳汤
- 119 煲出火辣曲线——日式味噌汤
- 120 DIY——苹果玉米汤
- 121 滋补暖胃——白萝卜肉丝汤
- 122 最好的生日礼物——海带汤
- 123 平凡的外表潜藏着美味——海米冬瓜汤
- 124 栗子与鸡腿齐飞，快乐共减肥一路——栗子鸡腿汤
- 125 低调“暖宝宝”——蔬菜海鲜汤
- 126 素出“肉”味——大酱汤
- 127 驻颜秘笈——十八罗汉煲
- 128 普通的材料，不普通的味道——清心养颜汤
- 129 温暖人心的爱心汤——牛肉蔬菜汤
- 130 做保鲜女人花——喝瘦身美白汤

Chapter 5 与美食一起玩乐，一样玩转火辣身材！

- 134 低调的华丽——当红酒遇上香梨
- 135 又爱又恨的叉烧鸡腿
- 136 只为一个人的精彩——烤香菇
- 137 解馋零食——蜜汁豆干
- 138 把“金砖”一块一块吃下去——烤豆腐块
- 139 五彩缤纷——时蔬大餐
- 140 特别的寿司，只为特别的你——西红柿娃娃菜卷
- 141 绝版橡皮糖——炒猪耳
- 142 家庭版“久久丫”——红油藕片
- 143 我要我的滋味儿——美味冰激凌
- 144 欢喜冤家——当牛奶遇上西瓜
- 145 旋转口水鸡——微波炉烤鸡翅
- 146 吃出花样年华——蒜香青豆
- 147 自己也能摆平——果肉果冻
- 148 吃出花样年华——番茄花椰菜
- 149 卷出活力来——金针培根卷
- 150 小小姜片，诱惑你的胃——腌仔姜的做法
- 151 韩流劲瘦风——韩国泡菜思密达
- 152 美味早点到——田园沙拉
- 153 吃“玻璃”的魔术师——玻璃粉的做法
- 154 不瘦都不行——凉拌茄子
- 155 清爽一夏——DIY糖醋黄瓜
- 156 迷你味觉魔幻美食荟萃——柑橘鲜蔬沙拉
- 157 小家碧玉爽心菜——巧拌芹菜三丝
- 158 大胆MM，睡前也敢吃的秘密——黄豆泥的做法
- 159 花生百合奶昔
- 160 注定绽放美丽——雪梨携手苜蓿芽

- 161 梦幻水晶花——银耳拌青瓜
- 162 超级懒人的超级蛋白薄脆饼
- 163 可吃的雏菊——凉拌茼蒿
- 164 如意卷出好身材——如意卷
- 165 形影不离——二指弹
- 166 别样的午后红茶
- Chapter 6 减肥生存法则——外出就餐指南
- 170 在影院，我要这么吃
- 171 鸡尾酒宴会、野外烧烤及假期就餐小指导
- 172 聚会中，不用自责的吃法建议
- 174 精致的意大利菜生存指南
- 176 墨西哥食物的生存指南
- 178 油轮、航空、陆地旅行，一站式服务指南
- 182 办公室生存指南
- 185 咖啡馆的快速减肥生存之道
- 187 素食之七嘴八舌
- • • • • [\(收起\)](#)

[饥饿女孩_下载链接1](#)

标签

减肥

食谱

瘦

评论

看的我饿死了，要让爸爸做~

使用价值很高，也不是无油无糖版，挺好

食谱一本，基本都是我家常吃的家常炒菜，偶尔有没试过的菜式，也都是家常的食材，

完全可以在家做的。不过话说，我就是吃这些菜长大的呀，还不是胖的跟球一样，减肥的好方法只有饿！

[饥饿女孩 下载链接1](#)

书评

大部分比较清淡，但问题是一开始没有很系统的让读者了解人体营养所需，食物营养图，看这种书的应该都是忍不住嘴想吃的人，好歹也把人体一日所需给简单介绍一下吧。。。所以读者只能自己去思考了。29.8人民币。。。上网找食谱也一样。。。。

[饥饿女孩 下载链接1](#)