

<<饥饿女孩>>

图书基本信息

书名：<<饥饿女孩>>

13位ISBN编号：9787807335986

10位ISBN编号：780733598X

出版时间：2011-4

出版时间：古吴轩出版社

作者：许希

页数：192

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;饥饿女孩&gt;&gt;

## 前言

吃得正确，人人都能是饱腹瘦美人每一个胖女孩都跟我拥有一样的梦想——让自己瘦下来。以瘦为美的时尚风刮得猛烈，人们拼命追求骨感，连电器都踏上极致轻薄的不归路，也来凑这股热潮。

姐妹们，你说不减肥，还能怎么活着？

节食、运动、吃药、针灸……可能是许多减肥族都尝试过的减肥方式吧。

尤其是节食减肥，每当意志力沦丧的时候，总是很想把那些瘦子一个个捆起来。

我也希望自己能有一天使的脸庞，魔鬼的身材，可是爱吃又能怎么办？

美食似乎有一种无法抵抗的魔力，那种满足的幸福感，对我，是绝无仅有的致命吸引，绝非口腹之欲那么简单。

我想大家都能理解这种心情吧。

想要美，又馋嘴，因此，在各种美食面前，吃与不吃常常成为我最纠结的问题。

这个时候我一边盯着美食两眼闪着金光，脑袋里却浮现另一幅画面——一个圆滚滚的我，不能吃！

我怎么能不对身边那几个怎么吃都不胖的闺蜜羡慕嫉妒呢？

每次眼睁睁地看着不能吃的美食哀嚎：“为什么你们吃掉大象都没事，还找不到一点脂肪？

这是什么天理啊？

”而她们总是非常得意地笑道：“没办法，谁要我们有着强大的遗传因子做后盾！

”我只能愤恨地咬着小手绢，哀叹这些没人性的家伙怎么可以一辈子都那么瘦？

强大的遗传因子神马的都是浮云，管不住嘴就要和美好身材告别的才是世界的大多数，对自己太好的结果，就是让身体纳入了多余的热量，于是脂肪惨不忍睹地变成一圈圈的游泳圈，挂在腰间，我是多有安全感啊？

因为胖，我也活得很辛苦，不仅健康常常亮起红灯，而且生活，事业常常碰壁，嘲笑、打击……更是家常便饭。

我决定让以后的自己不再遗憾地胖下去，减肥从此成为了我的一大理想。

曾经也尝试了许多非人的不健康的方法，最终发现，我没有办法放弃对美食的热爱，于是开始研究各种美食的吃法。

其实，减肥没有那么难，只要吃对了，只要每天摄入的热量 身体消耗的热量，完全可以鱼和熊掌兼得，实现你馋嘴与爱美的天性，既不用委屈自己的肚子，也不会委屈自己的身材。

经过几个月的努力，我将我的减肥经历与成功的方法写在这本《饥饿女孩》里，这本书不仅包含150张200卡路里的低热量减肥食谱，还有超贴心的外出就餐指南，每道饭菜的卡路里、蛋白质、脂肪都清楚明白的标注给你。

每一道菜的做法都超简单，超有趣，让你在看菜谱的时候不仅能学到手艺，掌握美容知识，还能享受到文字给你带来的乐趣。

《饥饿女孩》菜式的宗旨就是低热量、高营养，丰富多样的种类，让你可以放肆地做个挑剔美食家，这可是瘦美人独享的特权。

在家轻松享“瘦”你的私房幸福菜，外出痛快苗条。

吃对东西，不再做可怜巴巴的饥饿女孩，200卡的美食魔法，让我们都能做个饱腹瘦美人。

希望每位翻开《饥饿女孩》的女性都能成功收获美丽，希望每一位在享受美食的同时也能享受美丽。

## <<饥饿女孩>>

### 内容概要

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，张开你的嘴，放心地吃。

全书以轻松幽默的口吻述说种种美食密语，既能享受美味，又能收获美丽。

## <<饥饿女孩>>

### 作者简介

许希，高级营养师，号称“饭桶”。  
一天蝎座世俗女，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”。

## &lt;&lt;饥饿女孩&gt;&gt;

## 书籍目录

## Chapter 1 早晨,多给自己一点爱——吃不胖的魔力早餐组合

青春、苗条共存的秘密——苹果豆浆

每天都是万圣节——低脂南瓜羹

中西混搭新方法——番茄蛋汤+烤面包片

肠道清新剂——牛奶麦片粥

西式的优雅阳光——火腿煎蛋

让早晨清醒起来——苹果里脊肉排

随身瘦伴侣——泡菜煎饼

用美食打败脂肪——山药莲子枸杞粥

等待的人是有福的——萝卜牛腩面

早晨只为自己微笑——笑脸汉堡

吃粗粮,长细腰——玉米面青菜粥

早餐不求人——独自做美食妖精

清晨的法兰西漫步——法式三明治

简简单单吃早餐——奶酪三明治

吃出来的杨柳细腰——减肥果蔬早餐

水晶之恋——素菜饺子的秘密

一张素菜饼的美味故事——西葫芦

鸡蛋的“软骨头”——芦笋煎鸡蛋

蛤蜊爱追着面——蒜香蛤蜊面

斜切通心粉配蒜辣番茄汁的罗曼史

蒜蓉辣椒番茄配意大利面的圆舞曲

懵懂年少时光的味道——菠菜蒜沾面

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

心情舒畅剂——酸菜鱼片

给你带来味觉的盛宴——蛤蜊与鸡蛋

肚里有学问——红烧猪肚

绿色“心”情——肉末菜心

家常减肥餐——肉丝炒蒜苔

火辣身材吃出来——爆炒空心菜

微甜青春日记——洋葱炒肉

中国慕斯——鸡蛋羹

减肥人参——绿豆芽炒鳝丝

缘出妙味——金针菇、木耳、鸡

美丽是吃出来的——番茄菜花

巧手姑娘——手撕扁豆的做法

相濡以沫——肉末豆腐

食鱼者之本色——清蒸黄花鱼

药膳的神奇力量——瘦肉山药炒木耳

水嫩妖精——蒜蓉粉丝蒸丝瓜

酸酸甜甜就是美——酸萝卜甜玉米饭

秋季瘦身绝招——南瓜饭

美容养生小菜——菠菜鸡蛋

家常“灭火器”——蒜蓉油麦菜

## &lt;&lt;饥饿女孩&gt;&gt;

要健康也要瘦身，做食尚女族——豆干海藻丝

美食大搜索——木瓜炖雪蛤

美丽加分——虾酱肉末蛋羹

平凡中的高调——韭菜鸡蛋

但爱鲈鱼美——清蒸鲈鱼

给你十全十美的美味——十个青菜迷你丸

温软香玉，垂涎三尺——荷香豆腐

安能辩我是荤素？

——辣子风螺

丝丝有柔情——海带肉丝

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

红黄搭配，带出喜庆——解开番茄与鸡蛋的秘密

我不是泛泛之辈——冬瓜虾仁

辣出独味——油泼笋片

蛋糕点心菜——鸡汤虾仁豆腐蒸蛋

情投意合——西芹搭百合

不吃“苦”，也爱——苦瓜鸡蛋饼

快炒嫩嫩Q版大白菜——娃娃菜

五星级西餐在家享——蒜蓉蒸虾

给鳕鱼编个麻花辫

“纠结”的缘分，注定美味——腐竹蟹味菇

让你爱不释手——蒸茄子猪肉卷

家庭版“巫山烤鱼”——葱姜烤鱼

一步到“味”——辣炒金针菇

华丽转身——蒜香茄子

吃出苗条来——豆豉鲮鱼油麦

一场“蚝”门盛宴——蒜蓉生蚝

丝丝有情——豆角炒肉

低热量、想吃就吃——彩椒鱿鱼卷

尖叫的美味——肉丝的搭配

味香爽口——豆芽炒肉

卷出美味——腊肠白菜卷

简简单单——茭白炒肉

出双入对——芥蓝搭牛肉

清炒腐竹黄瓜木耳

撕出美味——手撕包菜

就是这种“火”味——火爆腰花

尖椒与土豆丝的浪漫之情

清淡爽口——清炒莴苣

酒味香浓，爱不释手——板栗烧鸡

日式厚蛋烧

吃出红润来——肉末木耳

老虎的皮，你敢扒吗？

——尖椒虎皮

美味、健康集于一身——葱爆猪肝

“酸溜溜”的味道——醋溜白菜

## &lt;&lt;饥饿女孩&gt;&gt;

脂肪燃烧器——爆炒鸡胗  
 盯住美味——榄菜山药  
 一清二白——菠菜金针菇  
 吃出好心情——西兰花搭配牛柳  
 人间减肥美食——芹菜肉末  
 美丽与美味共存——蕃茄牛肉  
 东篱菜菊——凉拌苦菊  
 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

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

低调的华丽——当红酒遇上香梨  
 又爱又恨的叉烧鸡腿  
 只为一个人的精彩——烤香菇  
 解馋零食——蜜汁豆干  
 把“金砖”一块一块吃下去——烤豆腐块  
 五彩缤纷——时蔬大餐  
 特别的寿司，只为特别的你——西红柿娃娃菜卷  
 绝版橡皮糖——炒猪耳  
 家庭版“久久丫”——红油藕片  
 我要我的滋味儿——美味冰激凌  
 欢喜冤家——当牛奶遇上西瓜  
 旋转口水鸡——微波炉烤鸡翅  
 吃出花样年华——蒜香青豆  
 自己也能摆平——果肉果冻  
 吃出花样年华——番茄花椰菜  
 卷出活力来——金针培根卷  
 小小姜片，诱惑你的胃——腌仔姜的做法  
 韩流劲瘦风——韩国泡菜思密达  
 美味早点到——田园沙拉

## <<饥饿女孩>>

吃“玻璃”的魔术师——玻璃粉的做法  
不瘦都不行——凉拌茄子  
清爽一夏——DIY糖醋黄瓜  
迷你味觉魔幻美食荟萃——柑橘鲜蔬沙拉  
小家碧玉爽心菜——巧拌芹菜三丝  
大胆MM，睡前也敢吃的秘密——黄豆泥的做法  
花生百合奶昔  
注定绽放美丽——雪梨携手苜蓿芽  
梦幻水晶花——银耳拌青瓜  
超级懒人的超级蛋白薄脆饼  
可吃的雏菊——凉拌茼蒿  
如意卷出好身材——如意卷  
形影不离——二指弹  
别样的午后红茶

### Chapter 6 减肥生存法则——外出就餐指南

在影院，我要这么吃  
鸡尾酒宴会、野外烧烤及假期就餐小指导  
聚会中，不用自责的吃法建议  
精致的意大利菜生存指南  
墨西哥食物的生存指南  
油轮、航空、陆地旅行，一站式服务指南  
办公室生存指南  
咖啡馆的快速减肥生存之道  
素食之七嘴八舌



<<饥饿女孩>>

编辑推荐

《饥饿女孩》编辑推荐：肆无忌惮地吃！

怎么可能？

好吃不胖；女性必读的苗条圣经；解救3亿女性成功减肥饮食烦恼；要减肥先学会做菜——郑欣宜；  
女性必读的苗条圣经。

## <<饥饿女孩>>

### 名人推荐

其他女人都能瘦下来为什么你不行？

你难道喜欢别人对你不堪入目的身材指指点点？

就喜欢看着自己喜欢的男生被自己厌恶的女生抢走？

就喜欢每天对着肥大的裤子把自己粗壮的腿塞进去？

就喜欢身边的脸很丑但很瘦的女人穿着你穿不进的美衣？

体重在3位数的女人没有未来！

要么瘦，要么死！

——小s四月不减肥，五月徒伤悲，六月徒伤悲，七月徒伤悲，八月徒伤悲，九月徒伤悲……传说中的大象腿啊，那可是要月月徒伤悲了！

——王静（形象管理专家）胖胖的史努比它不会蹦，胖胖的云儿不会动，胖胖的芭比每天都在哭，胖胖的我要拼命瘦瘦瘦 Hong ba di ba di ba di bei hong 我要努力地瘦瘦瘦——张小觉 减肥魔力咒

<<饥饿女孩>>

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>