

# 《驚人的橄欖油瘦身法！：橄欖油清新料理 省

## 图书基本信息

书名：《驚人的橄欖油瘦身法！：橄欖油清新料理 瘦了小腹、美了臉蛋》

13位ISBN编号：9789865749718

出版时间：2014-10-9

作者：濱內千波

页数：128

译者：林麗秀

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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《驚人的橄欖油瘦身法！：橄欖油清新料理 省

## 內容概要

# 《驚人的橄欖油瘦身法！：橄欖油清新料理 省

## 作者簡介

濱內千波（Hamauchi Chinami）

生於日本德島縣，1980年於東京都中野坂上成立Family Cooking School。2005年遷往東中野，著手整合烹飪教室及攝影簡報設施。2006年創立 Chinami 廚具品牌。

「希望能更深入地研究家庭料理」，2012年秉持此信念重新設立FamilyCooking School Lab，以「家庭料理是一件充滿著夢想與樂趣的工作」為宗旨，積極參與電視演出、演講活動、各種料理講習會，廣泛接受食品廠商、外食產業、流通業、住宿飯店業、廣告業等活動邀約。著有《早上喝最有效與晚上喝最有效的果汁》、《喜歡濱內千波煮的豆子！減重瘦身食譜》（PHP研究所）等書籍。

# 《驚人的橄欖油瘦身法！：橄欖油清新料理省

## 書籍目錄

橄欖油清新料理 瘦了小腹、美了臉蛋！

序 利用「橄欖油清新料理」來減重瘦身的原理為何？

攝取一匙橄欖油就能促進脂肪燃燒、消除便秘！.....2

「1大匙橄欖油」的神奇力量.....10

加入果汁或湯裡，「只是喝」就能達到減重瘦身的效果.....12

菜餚或白飯加上橄欖油，「只是吃」就能減重瘦身.....14

橄欖油的種類&區分運用要點

義大利生產.....17

義大利生產、西班牙生產.....18

希臘生產.....19

Q & A 橄欖油相關知識.....19

PART 1 早餐喝「果汁 + 1匙橄欖油」而一整天不發胖！

新鮮番茄汁.....22

菠菜蘋果汁.....23

小松菜芹菜奇異果汁.....24

酪梨青椒汁.....25

甜椒紅萵苣堅果汁.....27

苦瓜香蕉黃豆粉汁.....27

紫色、白色高麗菜藍莓汁.....28

胡蘿蔔柳橙汁.....29

PART 2 晚餐喝「湯 + 橄欖油」而成功打造不發胖的體質！

根菜類蔬菜湯.....32

長蔥櫻花蝦菠菜湯.....33

綠花椰菜鮪魚湯.....35

大量使用菇蕈類食材，充滿檸檬風味的鮮蝦湯.....35

作法最簡單的蒜頭番茄湯.....36

清爽無比的大豆洋蔥湯.....37

充滿柴魚風味的洋蔥湯.....38

酪梨橄欖湯.....39

PART 3 餐前吃「蔬菜沙拉 + 橄欖油」而順利達成減重瘦身目標！

充滿檸檬風味的紫色洋蔥和玉米蔬菜沙拉.....42

青醬甜椒蔬菜沙拉.....44

長蔥裙帶菜蔬菜沙拉.....45

色彩鮮豔的紫、紅色蔬菜沙拉.....46

搭配胡蘿蔔、西洋芹的白蘿蔔蔬菜沙拉.....48

兩種番茄的蔬菜沙拉.....50

菠菜蘋果蔬菜沙拉.....52

充滿芝麻風味的櫛瓜茄子蔬菜沙拉.....54

秋葵毛豆大豆蔬菜沙拉.....55

充滿優格風味的蘿蔓萵苣葡萄柚蔬菜沙拉.....56

高麗菜胡蘿蔔藍莓蔬菜沙拉.....58

大麥山藥小番茄蔬菜沙拉.....60

南瓜泥拌綠花椰菜的蔬菜沙拉.....62

紫色蔬菜的蔬菜沙拉.....64

PART 4 吃「魚 + 橄欖油」而攝取到好品質油脂成分，瘦得健康又美麗！

薑絲煮鯖魚.....68

番茄煮鯖魚.....70

# 《驚人的橄欖油瘦身法！：橄欖油清新料理省

檸檬漬鯉魚.....	72
超簡單鯉魚排.....	74
橄欖油烤裹上麵包粉的竹筴魚排.....	76
充滿檸檬風味的蒜薑甜椒炒竹筴魚.....	78
附上一小碟橄欖油的醋漬沙丁魚捲.....	80
捲著橄欖的嫩煎沙丁魚捲.....	81
鮪魚芽菜綠紫蘇春捲.....	82
大量添加辛香食材的鮪魚裙帶菜蔬菜沙拉.....	84
番茄醬汁佐香煎鮭魚排.....	86
搭配鮭魚蘸醬的蔬菜棒.....	88
酥炸鮮蝦和白肉魚.....	90
充滿義大利美食carpaccio風味的鯛魚.....	91
PART 5 以「雞肉 + 橄欖油」烹調吃起來美味又健康的餐點！	
焗烤酪梨雞里肌肉.....	94
雞絞肉豆腐的小漢堡串燒.....	96
橄欖燴煮雞胸肉.....	98
優格漬烤雞胸肉.....	100
香菇煮雞胸肉.....	102
義式燒賣.....	104
PART 6 以「蔬菜 + 橄欖油」搭配穀類食材打造不發胖體質！	
義式米麥炊飯.....	108
超簡單番茄炊飯.....	110
大量添加蔬菜！蔬菜沙拉飯.....	111
抗氧化作用超群！蔬菜超澎湃的義大利麵.....	112
蛤蜊油漬沙丁魚的香蒜辣椒義大利麵.....	114
鮪魚番茄通心麵.....	116
結合菇蕈類和堅果類食材的油拌義大利麵.....	118
豆漿口味的法式烤土司麵包.....	120
快發烤麵包.....	121
OLIVE OIL + Sweets	
搭配水果的大豆、豆漿薄煎餅.....	122
橄欖油烤甘藷泥.....	124
作法超簡單的橄欖油烤餅.....	125
INDEX.....	126

# 《驚人的橄欖油瘦身法！：橄欖油清新料理 省

## 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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)