

一周番茄菜单计划，短短7天腰围马上瘦一圈！

和平编辑部 编著

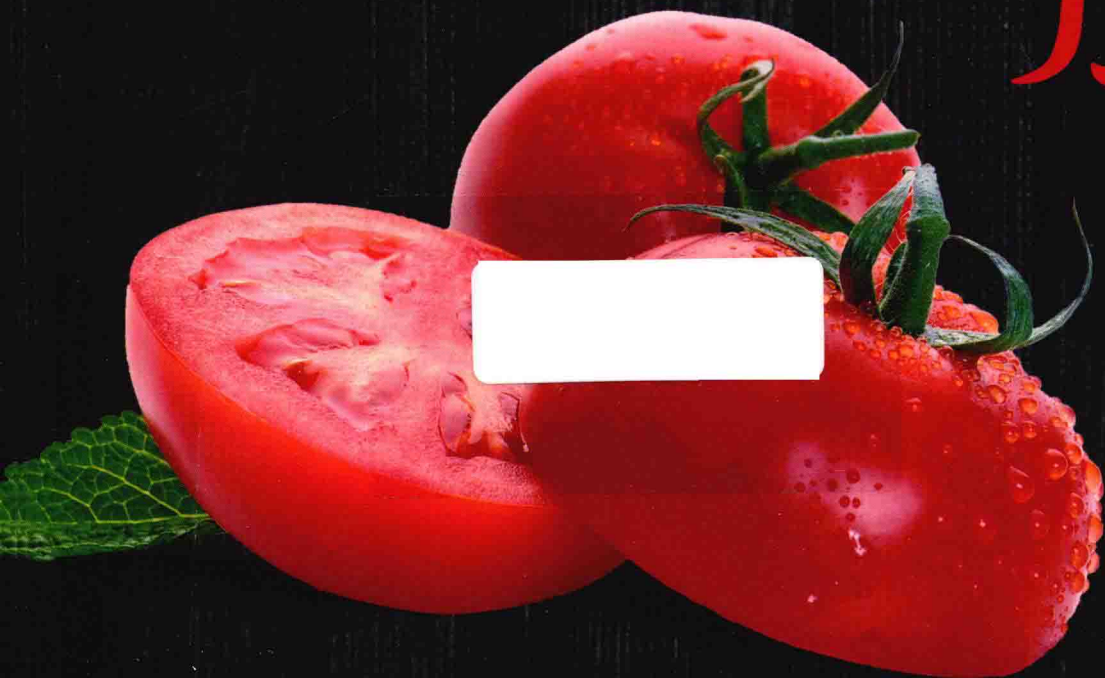
番茄瘦身力

tomato



这样吃番茄，增强血液循环，提高体内基础代谢率！

低于500kcal的美味低卡番茄餐，简单享瘦，不挨饿、不复胖！

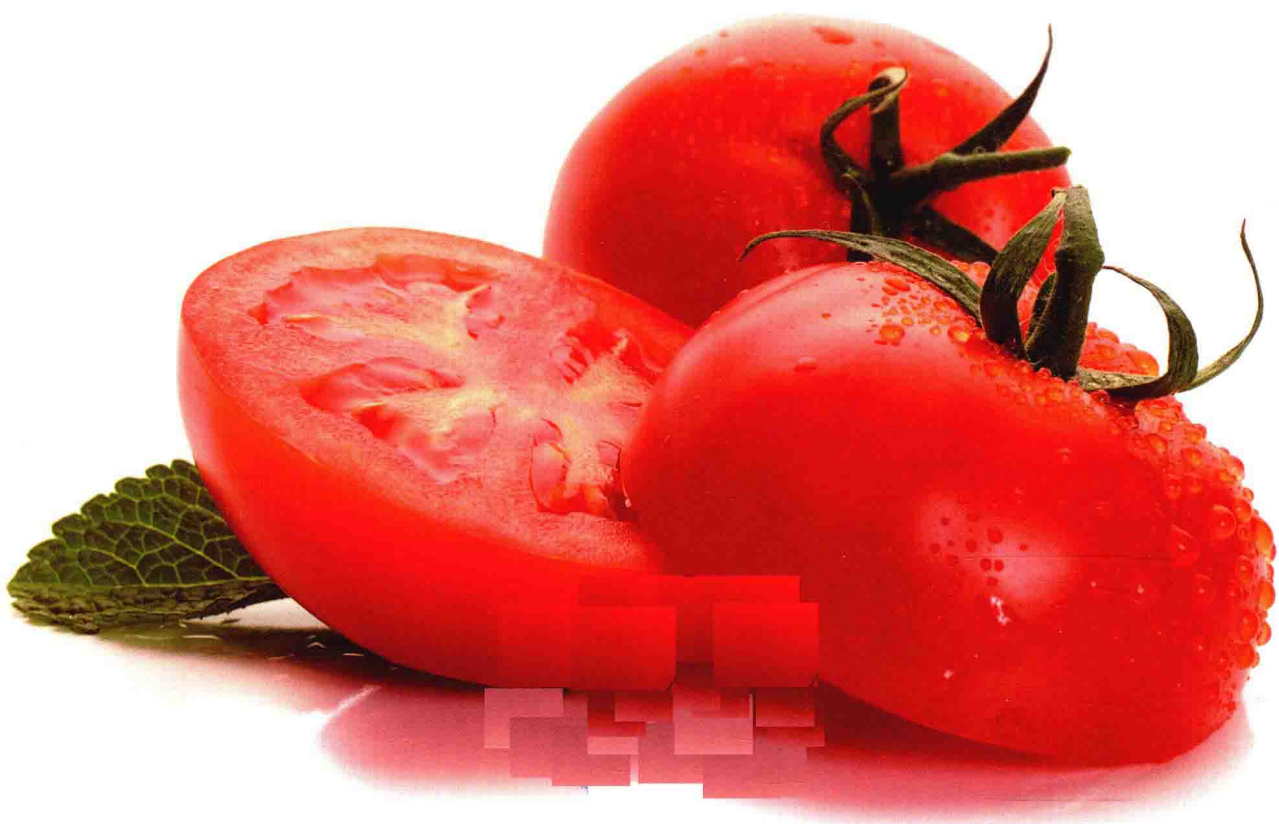


青島出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

一周番茄菜单计划，短短7天腰围马上瘦一圈！

番茄瘦身力

和平编辑部 编著



图书在版编目 (CIP) 数据

番茄瘦身力 / 和平编辑部编著. — 青岛 : 青岛出版社, 2016.7

ISBN 978-7-5552-3064-9

I. ①番… II. ①和… III. ①番茄—减肥—食谱

IV. ①TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第044477号

本著作通过四川一览文化传播广告有限公司代理, 由汉湘文化事业股份有限公司授权出版中文简体字版

山东省版权局版权登记号 图字:15-2015-265

| | |
|------|---------------------------------------------------------|
| 书 名 | 番茄瘦身力 |
| 作 者 | 和平编辑部 |
| 出版发行 | 青岛出版社 |
| 社 址 | 青岛市海尔路 182 号(266061) |
| 本社网址 | http://www.qdpub.com |
| 邮购电话 | (0532) 68068026 13335059110 |
| 责任编辑 | 王秀辉 |
| 封面设计 | 潘 婷 |
| 照 排 | 青岛双星华信印刷有限公司 |
| 印 刷 | 青岛炜瑞印务有限公司 |
| 出版日期 | 2016 年 8 月第 1 版 2016 年 8 月第 1 次印刷 |
| 开 本 | 16 开(787mm × 1092mm) |
| 印 张 | 6.5 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5552-3064-9 |
| 定 价 | 25.00 元 |

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068638

印刷厂服务电话: 13864837986

本书建议陈列类别: 美食 瘦身



第 1 单元

你不可不知的独家秘密

认识番茄

11

| | |
|------------------|----|
| 番茄的介绍 | 12 |
| 番茄家族成员介绍 | 14 |
| 番茄营养成分 | 16 |
| 番茄对身体的好处 | 17 |
| 你一定要知道的番茄 7 大好处! | 18 |

第 2 单元

番茄选购停看听

21

| | |
|------------|----|
| 挑选新鲜番茄的小技巧 | 22 |
| 番茄清洗、保鲜小技巧 | 24 |
| 购买新鲜番茄 | 26 |
| 农场内的新鲜番茄 | 27 |



第3单元

美味又健康的番茄餐

一起下厨一起瘦吧!

29

| | |
|--------------------|----|
| 煮熟的番茄比较营养! | 30 |
| 升级番茄功效的小秘密 | 32 |
| 番茄料理准备抢先做! | 34 |
| 简单又便利的番茄汁代餐 | |
| 番茄蔬菜汁 | 37 |
| 番茄汁 | 38 |
| 番茄优酪乳 | 38 |
| 番茄柑橘汁 | 39 |
| 番茄苹果汁 | 40 |
| 番茄凤梨汁 | 41 |
| 番茄梅子冰沙 | 42 |
| 番茄多多冰沙 | 43 |
| 番茄葡萄柚汁 | 44 |
| 蜂蜜番茄冰沙 | 45 |
| 饱足感十足的美体番茄餐 | |
| 芝麻番茄秋葵 | 47 |



| | | | |
|-----------|----|--------------------|----|
| 番茄松子沙拉 | 48 | 乐活山药锅 | 63 |
| 番茄鸡丝凉粉 | 49 | 番茄蔬菜锅 | 64 |
| 凉拌番茄 | 50 | 番茄鲜蔬汤 | 65 |
| 鲜虾番茄生菜沙拉 | 51 | 生菜番茄虾松 | 66 |
| 青酱起司番茄斜管面 | 52 | 泰式番茄海鲜鸡肉 | 67 |
| 清炒番茄斜管面 | 53 | 番茄烧肉卷 | 68 |
| 洋葱金枪鱼镶番茄 | 54 | 迷迭香鸡肉卷番茄 | 69 |
| 鲜蔬番茄汤饺 | 55 | 减肥也可以吃的番茄甜点 | |
| 番茄炖肉饭 | 56 | 薄荷番茄奶酪 | 71 |
| 橄榄番茄花枝面 | 57 | 番茄起司塔 | 72 |
| 苏勒番茄肉酱面 | 58 | 番茄山药塔 | 73 |
| 番茄鲜鱼煲 | 59 | 什锦番茄比萨 | 74 |
| 番茄荞麦面 | 60 | 番茄沙沙贝果 | 75 |
| 清炖番茄排骨拉面 | 61 | 起司番茄蛋挞 | 76 |
| 番茄猪肋排饭 | 62 | 番茄苹果慕斯 | 77 |



第4单元

懒惰也可以减肥!

随时随地补充番茄

79

| | |
|----------------|----|
| 生食番茄计划 | 80 |
| 健康减肥小秘诀大公开! | 82 |
| 关于水果减肥专家的意见停看听 | 84 |
| 我的番茄有机农场 | 86 |

第5单元

附 录

88

| | |
|------------|----|
| 番茄瘦身计划表 | 90 |
| 蔬菜及菌类营养成分表 | 92 |
| 水果类营养成分表 | 99 |

一周番茄菜单计划，短短 7 天腰围马上瘦一圈！

和平编辑部 编著

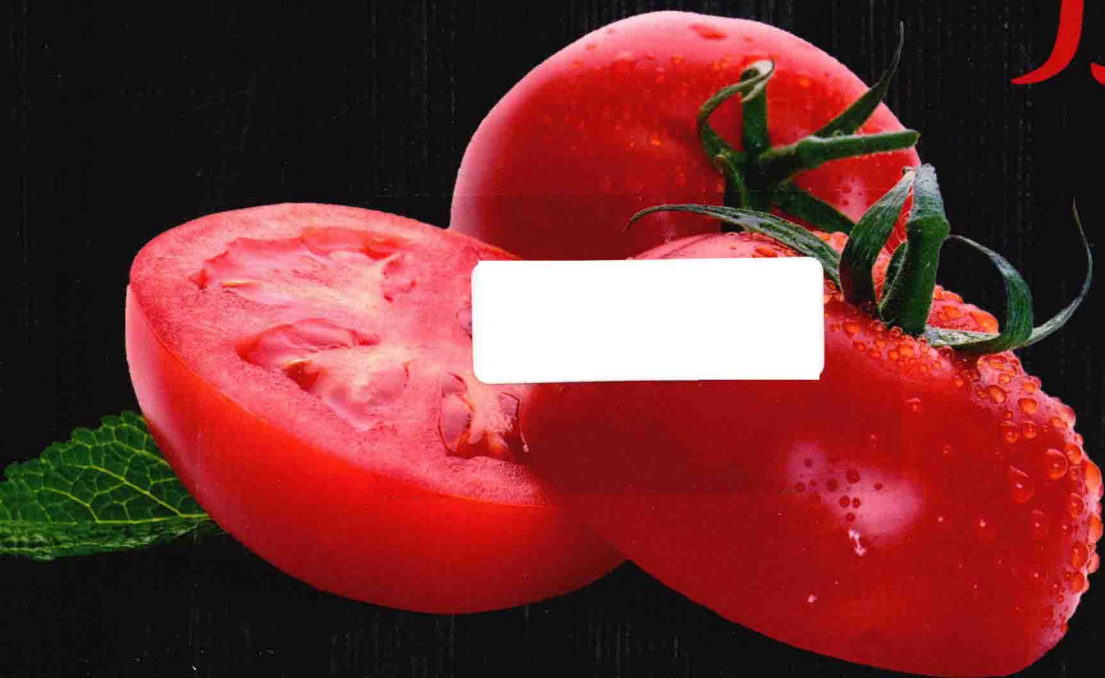
番茄瘦身力

tomato



这样吃番茄，增强血液循环，提高体内基础代谢率！

低于500kcal的美味低卡番茄餐，简单享瘦，不挨饿、不复胖！



青島出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

番茄瘦身力

吃番茄让你皮肤光滑、不复胖、人不老!

- 低卡番茄餐富含多种维生素和膳食纤维,
- 热量低、易饱足、加速身体代谢,
- 还能补血、补身, 健康享瘦一辈子!

你不可不知的番茄神奇功效!

丰富的膳食纤维, 告别便秘烦恼, 天天都顺畅!

打造Q弹水嫩肌, 让肌肤水嫩有弹性。

减缓压力, 消除疲劳, 夜晚好睡眠。

一天一个番茄, 远离各种癌症!



媒体支持:



权威热量查询工具



上架建议: 美食 瘦身

ISBN 978-7-5552-3064-9



9 787555 230649 >

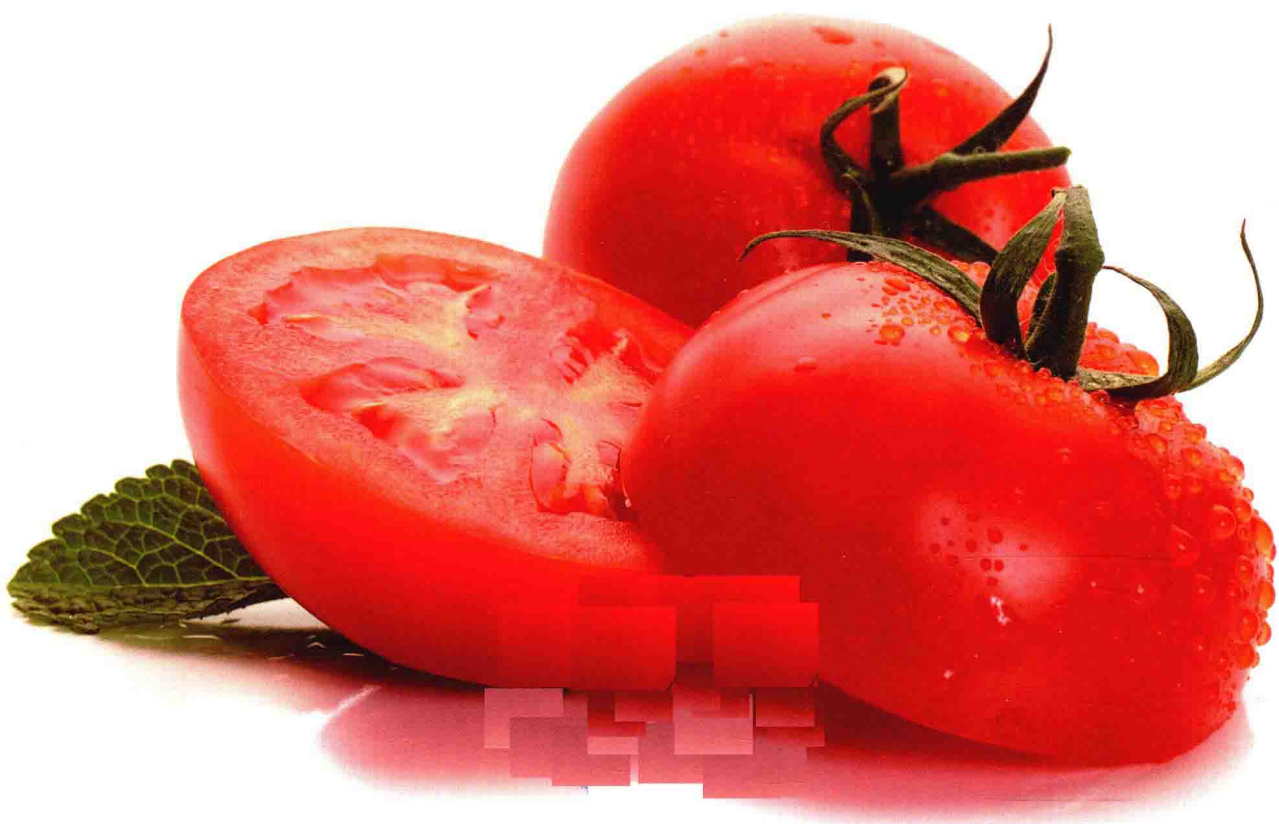
ISBN 978-7-5552-3064-9

定价: 25.00元

一周番茄菜单计划，短短7天腰围马上瘦一圈！

番茄瘦身力

和平编辑部 编著



图书在版编目 (CIP) 数据

番茄瘦身力 / 和平编辑部编著. — 青岛 : 青岛出版社, 2016.7

ISBN 978-7-5552-3064-9

I. ①番… II. ①和… III. ①番茄—减肥—食谱

IV. ①TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第044477号

本著作通过四川一览文化传播广告有限公司代理, 由汉湘文化事业股份有限公司授权出版中文简体字版

山东省版权局版权登记号 图字:15-2015-265

| | |
|------|---------------------------------------------------------|
| 书 名 | 番茄瘦身力 |
| 作 者 | 和平编辑部 |
| 出版发行 | 青岛出版社 |
| 社 址 | 青岛市海尔路 182 号(266061) |
| 本社网址 | http://www.qdpub.com |
| 邮购电话 | (0532) 68068026 13335059110 |
| 责任编辑 | 王秀辉 |
| 封面设计 | 潘 婷 |
| 照 排 | 青岛双星华信印刷有限公司 |
| 印 刷 | 青岛炜瑞印务有限公司 |
| 出版日期 | 2016 年 8 月第 1 版 2016 年 8 月第 1 次印刷 |
| 开 本 | 16 开(787mm × 1092mm) |
| 印 张 | 6.5 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5552-3064-9 |
| 定 价 | 25.00 元 |

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068638

印刷厂服务电话: 13864837986

本书建议陈列类别: 美食 瘦身

Preface 序

近年来，番茄摇身一变成了美容保健的新宠儿，如番茄汁、番茄酱、番茄面膜、标榜着有番茄红素的保养品等，在食品业与保健业屡创销售佳绩。

番茄中的番茄红素 (Lycopene)，是一种植化素，也是一种很强的抗氧化剂。番茄红素不仅可以养颜美容、增进免疫力，还能预防癌症。因为番茄红素是属于脂溶性，所以煮熟的番茄糊以及番茄酱都比生食番茄使人更容易获得番茄红素。

番茄物美价廉，可当菜肴，亦可当水果，是老少皆宜的食品。本书可以说是番茄瘦身的专书，番茄迷们可千万不要错过！从认识番茄的成员、番茄的营养成分、番茄的选购到番茄低卡路里食谱都完整收录，同时也是健康爱美人士的最佳选择。

有了这本书，你也可以成为瘦得美丽健康的番茄达人。





第 1 单元

你不可不知的独家秘密

认识番茄

11

| | |
|------------------|----|
| 番茄的介绍 | 12 |
| 番茄家族成员介绍 | 14 |
| 番茄营养成分 | 16 |
| 番茄对身体的好处 | 17 |
| 你一定要知道的番茄 7 大好处! | 18 |

第 2 单元

番茄选购停看听

21

| | |
|------------|----|
| 挑选新鲜番茄的小技巧 | 22 |
| 番茄清洗、保鲜小技巧 | 24 |
| 购买新鲜番茄 | 26 |
| 农场内的新鲜番茄 | 27 |



第3单元

美味又健康的番茄餐

一起下厨一起瘦吧!

29

煮熟的番茄比较营养! 30

升级番茄功效的小秘密 32

番茄料理准备抢先做! 34

简单又便利的番茄汁代餐

番茄蔬菜汁 37

番茄汁 38

番茄优酪乳 38

番茄柑橘汁 39

番茄苹果汁 40

番茄凤梨汁 41

番茄梅子冰沙 42

番茄多多冰沙 43

番茄葡萄柚汁 44

蜂蜜番茄冰沙 45

饱足感十足的美体番茄餐

芝麻番茄秋葵 47



| | | | |
|-----------|----|--------------------|----|
| 番茄松子沙拉 | 48 | 乐活山药锅 | 63 |
| 番茄鸡丝凉粉 | 49 | 番茄蔬菜锅 | 64 |
| 凉拌番茄 | 50 | 番茄鲜蔬汤 | 65 |
| 鲜虾番茄生菜沙拉 | 51 | 生菜番茄虾松 | 66 |
| 青酱起司番茄斜管面 | 52 | 泰式番茄海鲜鸡肉 | 67 |
| 清炒番茄斜管面 | 53 | 番茄烧肉卷 | 68 |
| 洋葱金枪鱼镶番茄 | 54 | 迷迭香鸡肉卷番茄 | 69 |
| 鲜蔬番茄汤饺 | 55 | 减肥也可以吃的番茄甜点 | |
| 番茄炖肉饭 | 56 | 薄荷番茄奶酪 | 71 |
| 橄榄番茄花枝面 | 57 | 番茄起司塔 | 72 |
| 苏勒番茄肉酱面 | 58 | 番茄山药塔 | 73 |
| 番茄鲜鱼煲 | 59 | 什锦番茄比萨 | 74 |
| 番茄荞麦面 | 60 | 番茄沙沙贝果 | 75 |
| 清炖番茄排骨拉面 | 61 | 起司番茄蛋挞 | 76 |
| 番茄猪肋排饭 | 62 | 番茄苹果慕斯 | 77 |



第4单元

懒惰也可以减肥!

随时随地补充番茄

79

| | |
|----------------|----|
| 生食番茄计划 | 80 |
| 健康减肥小秘诀大公开! | 82 |
| 关于水果减肥专家的意见停看听 | 84 |
| 我的番茄有机农场 | 86 |

第5单元

附 录

88

| | |
|------------|----|
| 番茄瘦身计划表 | 90 |
| 蔬菜及菌类营养成分表 | 92 |
| 水果类营养成分表 | 99 |

