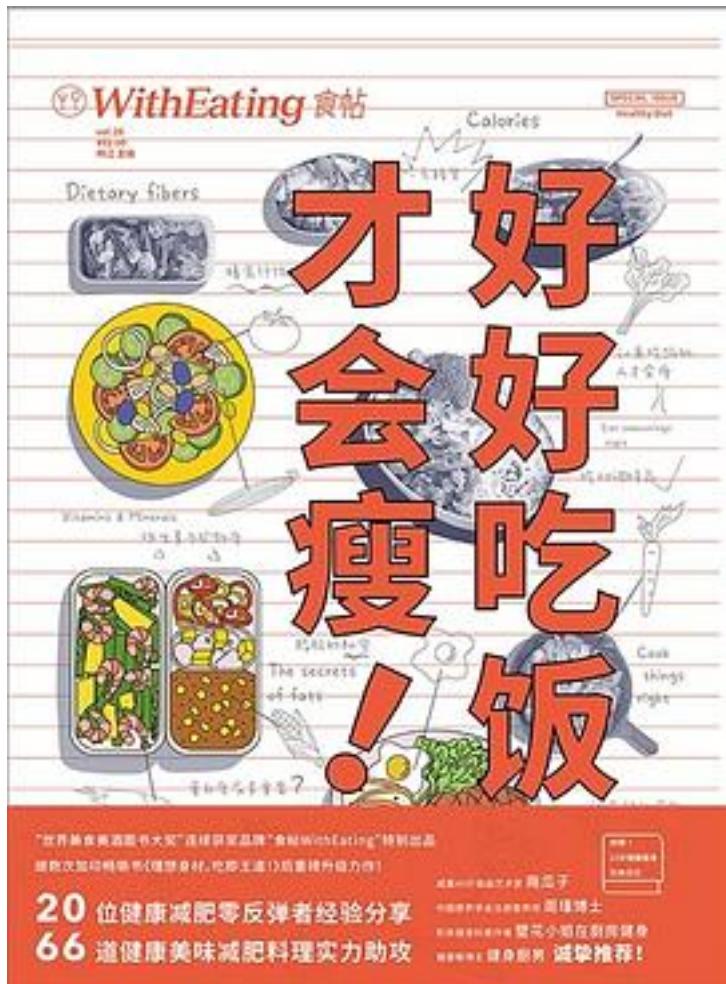


# 食帖26



[食帖26\\_下载链接1](#)

著者:林江

出版者:中信出版集团

出版时间:2019-4

装帧:平装

isbn:9787508694887

• 减肥不等于“不吃”或“少吃”，恰恰相反，想要真正减肥成功且不反弹，必须“好好吃饭”。理想的“瘦”也不等于“纤弱如柴”，而是指心灵的轻盈+身体的健美。

• 这本书将颠覆你对减肥的既往认知！本书围绕如何科学健康地吃出理想身材，探讨现代人发胖的真相，揭开断食、节食等错误减肥方式的问题所在，并提供20份健康减肥零反弹者的经验分享+66道健康又好吃的减肥料理做法，帮你重塑愉快减肥+健康饮食的路径与信心！

• 营养到底有多重要？一本书重新认识关键营养词汇：碳水化合物、脂肪、蛋白质、维生素与矿物质、膳食纤维、水分、卡路里，聪明地摄入营养，不挨饿也能轻松瘦身。

• 究竟怎样好好吃饭？一本书重新解读「好好吃饭」的定义与方法：健康食材选择方法 | 吃对调味品 | 好吃不“胖”的烹饪方式 | 控糖饮食全解说 | 营养三餐组合方案 | 上班族瘦身便当灵感

• 附赠必备实用工具：食材营养信息表 + 轻松运动图解攻略 + 21天健康瘦身饮食日记

• 人气内容品牌食帖With Eating，继畅销书《理想身材，吃即王道！》后重磅升级力作，284页全新内容，精装全彩印刷，信息量+收藏感兼具。

• 减重40斤插画艺术家 南瓜子，中国营养学会注册营养师  
周瑾博士，形体健身科普作者 壁花小姐在厨房健身，健康餐博主  
健身厨男等多位营养师与健身博主，诚挚推荐！

## 作者介绍：

「食帖With Eating」是一个有关“食物与生活方式”的内容品牌，擅长以“食物”为切入点，与人文、旅行、家居、设计、艺术和阅读等多种生活方式相连接，展现不同的生活样本，及其背后蕴含情感温度的生活美学。

2015年至今，「食帖With Eating」已出版25本《食帖》系列特集书，以及《孤独的泡面》《食帖的节气食桌》《哇！沙拉的教科书》《明天做什么吃呢？松浦弥太郎的料理笔记》《这是我的料理手账》《孤独的吃吃吃》等多本畅销书，并于2017&2018连续两年入选“世界美食类图书大奖赛”全球美食出版物。除出版领域，食帖也常年活跃在微博、微信公众号、bilibili等网络平台。

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 目录: Opening       |     |
| 你只有一生             | 6   |
| 后来，他们都瘦了          | 9   |
| Chapter1理论篇       | 16  |
| 无可取代的碳水化合物        | 18  |
| 脂肪的秘密             | 22  |
| 蛋白质有多重要？          | 27  |
| 如水一般轻盈            | 32  |
| 维生素与矿物质：别小瞧了微量营养素 | 36  |
| 膳食纤维：我为何总被忽视？     | 42  |
| 卡路里：想说爱你不容易       | 47  |
| 认真吃饭的人，才会瘦        | 58  |
| 吃对调味品             | 63  |
| 为真实的食物辩护          | 69  |
| 没有错的食物，只有错的做法     | 74  |
| Chapter2实践篇       | 78  |
| 谁都可以拥有，曾经不敢想象的人生  | 80  |
| 自然×自由×自信×自己       | 96  |
| 美食穿肠而过，英雄永存于心     | 110 |

|                  |     |
|------------------|-----|
| 与食物和解，才能找到生活的平衡点 | 115 |
| 究其本质，是健康生活方式的建立  | 134 |
| 坚持下去，自律就会成为你的常态  | 146 |
| 无论胖瘦，每个人都是宝贵的    | 156 |
| 健康也美味的三餐计划       | 164 |
| 我的一人定食           | 188 |
| 晨间能量果蔬汁指南        | 212 |
| 我们为什么要控糖？        | 224 |
| 人类生来就适合“控糖”      | 232 |
| 控糖甜品大作战！         | 237 |
| 上班族怎么做健康便当？      | 242 |
| 四种“诱惑”时刻怎么吃？     | 258 |
| Chapter3工具篇      | 266 |
| 轻松运动图解攻略         | 268 |
| 参考文献             | 280 |
| 食帖出版物零售名录        | 284 |
| 插页食材营养信息表        |     |
| 别册21天健康饮食日记      |     |
| · · · · · (收起)   |     |

[食帖26 下载链接1](#)

## 标签

饮食

食帖

减肥

杂志

美食

中国文学

\*北京·中信出版社\*

科普

## 评论

知识点还可以，趣味性不足

在看了在看了。求求了今年夏天让我体会一下衣不蔽体的乐趣吧T T

补标记。

食谱太赞了啊已经试了两三个了，都好吃！

科学有启发～自己便当做不到，辅食还是很好玩的～

前面博主那些好废话啊……菜谱太少了而且日式西式偏多 材料不好买

基本没用

1200bookshop搞活動世界閱讀日買的，迅速看完了。

看完只想做吃的 不想运动

开始吧

我很喜欢，给自己的早餐午餐晚餐又get了不少菜单！

好好吃饭才会瘦，冲着书名买的。刚收到，翻了一下，内容对得起这个书名。

以为是杂志书，没想到这么扎实，作为一本讲健康减肥饮食的书来说，信息很全面了。

食帖忠粉每本必入~

今年（目前为止）买的最有用的一本书。

采访的人太多反而导致都谈的不深，而且给的食谱都不够简单

难得看一本饮食书激发你少吃，学习正确的饮食模式，好好吃饭好好瘦。

懒人搞不掂

部分知识补充

关于塑身，写的太浮于表面；关于食帖，又不够有趣，还那么贵。。。不值

[食帖26 下载链接1](#)

## 书评

一本简单的营养学小知识书，讲述了生活、食物、状态的关系。

“每当我坚持不下去的时候，就是认为自己并没有在自我预设的时间里达到目标的时候。之前我会难过失望，甚至产生抑郁情绪。现在我明白了，没有期望就没有失望。我们不需要去坚持，而是去坚信。坚持是需要去克服很多苦...

---

[食帖26 下载链接1](#)