

40年来，我们被反复告知的理念是：如果不想身上长脂肪，就不要去吃脂肪。于是，我们一边拼命地减少膳食中的脂肪含量，一边却疑惑体重为什么一次次超标。马克·海曼医生为我们厘清了真相，提供了一条切实可行、一劳永逸，且充满味觉享受的瘦身之路。

——医学博士，哈佛大学医学院教授 大卫·路德维希 (David Ludwig)



EAT FAT

吃“肥”见瘦

吃对脂肪赢回身材和健康

What is the single best thing you can do for your health, weight and longevity?
Eat more fat!

GET



美国前总统私人医生告诉您，多吃脂肪，吃对脂肪，不仅可以轻松瘦身，还可以预防甚至逆转心脏病、糖尿病、癌症等慢性疾病，重塑身体健康基因。

[美] 马克·海曼 (Mark Hyman) 著

美国克利夫兰医学中心功能医学中心主任

美国功能医学研究院院长

《纽约时报》畅销书作者榜单

译

THIN

中信出版集团

电子工业出版社
http://www.phai.com.cn

EAT FAT

吃“肥”见瘦

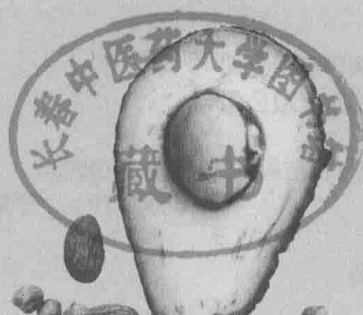
吃对脂肪赢回身材和健康

What is the single best thing you can do for your health, weight and longevity?
Eat more fat!

GET THIN

[美] 马克·海曼 (Mark Hyman) 著

王雅娟 译



电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京·BEIJING

EAT FAT,GET THIN by Mark Hyman

Copyright©2016 by Hyman Enterprises, LLC

This edition published by arrangement with Little,Brown and Company,New York,USA.

All rights reserved.

版权贸易合同登记号 图字：01-2018-2097

图书在版编目（CIP）数据

吃“肥”见瘦：吃对脂肪赢回身材和健康 /（美）马克·海曼（Mark Hyman）著；王雅娟译.

—北京：电子工业出版社，2018.5

书名原文：Eat Fat, Get Thin

ISBN 978-7-121-33908-0

I. ①吃… II. ①马… ②王… III. ①减肥—食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字（2018）第056853号

策划编辑：于 兰 项 红

责任编辑：于 兰

特约编辑：于 静

印 刷：北京七彩京通数码快印有限公司

装 订：北京七彩京通数码快印有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱

邮编：100036

开 本：720×1000 1/16

印张：19 字数：445千字

版 次：2018年5月第1版

印 次：2018年7月第5次印刷

定 价：68.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：QQ 1069038421。

前言

轻松减肥且健康长寿的“秘诀”就是：

多吃脂肪！

对！多吃脂肪反而有助于减肥，让您感觉更加轻盈，同时还能预防糖尿病、痴呆和癌症，助您健康长寿。

这怎么可能是真的？每位健康和营养专家、领先的医学协会，以及政府机构均告诫我们少吃脂肪，否则会导致肥胖和心脏病。在过去的50年里，我们忠实地遵循了这些专家和机构的建议，但是肥胖和患病率却与日俱增。

没错，体内积聚过多脂肪会导致我们生病、过早死亡。但是，我们食用的脂肪会导致身体肥胖并阻塞动脉的说法实为一种悖论。

当然，这是一种可以理解的错误理论。因为“食用脂肪必然导致身体肥胖”的说法似乎很符合逻辑。脂肪等同于肥胖吗？在英文中它们是同一个词fat，看起来似乎是一回事。营养学家警告我们，脂肪的热量（9卡路里/克）相当于碳水化合物和蛋白质（4卡路里/克）的两倍，因此，少吃脂肪才能减肥，身体才能感觉更轻盈。这似乎已经成为共识。但我们却忽略了一个事实。

这种根深蒂固的理论毫无科学依据，科学证据表明事实恰恰相反。当我们仔细观察各种数据时，就会发现科学研究反而证实了吃“肥”见瘦的理论（脂肪可逆转心脏病和2型糖尿病，并可预防痴呆、癌症和其他疾病）。事实告诉我们，吃越多脂肪，反而会越瘦，身体机能也会更好。自1980年以来，美国饮食指南多次警示食用脂肪的危害，并强烈建议公众少摄入脂肪。但这一长期以来人们所信奉的“真理”却发生了令人震惊的逆转，2015年美国饮食指南咨询委员会为胆固醇开脱了罪名，并取消了对膳食胆固醇或总膳食脂肪（除饱和脂肪外）的饮食限制建议（蛋黄又重返日常菜单中）。¹

此时您很可能会感到困惑。事实上，我自己也非常疑惑，多年来，我一直向患者推荐低脂饮食。几十年来，几乎每位医生、营养学家、专业协会和政府机构均建

议我们少吃脂肪，才能减肥和预防疾病。这些建议非但未给我们带来任何受益，反而误导了公众。事实证明，摄入脂肪过少反而会导致更多的肥胖和疾病。

自1970年以来，我们将饮食中的脂肪卡路里含量从43%减至33%，减少了更多的饱和脂肪摄入。然而，我们的身体却愈加虚弱，心脏病的患病率急剧增长（虽然得益于当今先进的医疗技术，很少人死于心脏病），全球2型糖尿病和肥胖率急剧上升。1960年，美国每100人中即有1人患有2型糖尿病；而今天，这个比例已经变成了每10人中即有1人患有2型糖尿病，患病率增加了10倍。自20世纪80年代以来，2型糖尿病的发病率上升了700%。1960年，仅有1/7的美国人肥胖；而现在肥胖的人占1/3，预计到2050年，每2个美国人中就会有1人肥胖。1980年，儿童中几乎没有2型糖尿病病例。而2000年，将近1/10的儿童患有糖尿病或2型糖尿病。到了2008年，每4个青少年中就有1个为糖尿病前期或2型糖尿病患者。²如果按此趋势发展下去，将会导致怎样的后果？

可悲的是，这不仅仅是发达国家所面临的问题。80%的2型糖尿病患者生活在发展中国家。当前全球面临的最大的健康问题是流行的代谢性疾病所导致的肥胖、2型糖尿病和心脏病。全球超重人群（约25亿）比遭遇饥荒的人群多出两倍。这不仅仅会影响我们的健康，还会影响全球经济。慢性可预防疾病在未来20年将耗资47万亿美元。³这超过了世界六大经济体的年度国内生产总值。在美国，医疗保险和医疗补助的无资金准备负债使所有其他联邦费用相形见绌；如果医疗保健费用继续上升，到2040年它们将消耗掉我们100%的税收，因而无法为军事、教育、司法或其他社会公共事业提供任何资金支持。

这些问题让我们深感焦虑，我们必须解决饮食导致的疾病所引发的人类、社会和经济问题。但首先，我们应该从关注自身健康和体重开始。其实我们想要了解的问题很简单：

怎样才能保持健康、实现减肥目标并逆转慢性疾病？

这正是本书将要为您解答的问题——您必须首先了解脂肪的真相。本书客观审查了多方证据，并摒弃了对于脂肪的传统认知——包括我们身体内的脂肪和我们食用的脂肪。

关于此计划

本书分为四部分。第一部分中，我们将介绍大众是如何进入这个脂肪认知误区。通过这部分您会了解脂肪之前遭遇了何等不公平的待遇，以及最终如何被

“平反”。

第二部分我们将详细为您描述常常令人感到困惑的脂肪世界。什么是单不饱和脂肪？为什么反式脂肪不好？为什么一直以来我们总是被告诫饱和脂肪会引起心脏病，如果这是不对的，真相又是什么？胆固醇究竟是什么？它真的会导致心脏病吗？我们将帮您一一梳理对最常见食物（如植物油、红肉、鸡蛋、黄油、坚果和种子等）的误解。我们也将向您详细解释脂肪有利于身体健康的原因所在。最重要的是，我们可让“吃脂肪会发胖”的传言不攻自破。

第三部分介绍21天的吃“肥”见瘦计划。此计划为您的身体制订了全方位的复苏方案。食物是最强大的药物，在21天的时间内通过改变您补充身体能量的方式，体内将会停止储存激素，重新编程减肥和健康基因，您会停止对食物的不良欲望，身体将会感觉前所未有的轻盈。您可以轻松地摆脱掉多余的体重，减轻甚至扭转疾病症状；您的皮肤看起来焕发光彩，大脑思路清晰，整个人都充满活力；您会感到幸福、快乐，最重要的是——完全摆脱了对脂肪的恐惧！

您的预期受益

在启动任何计划之前，必须先进行测试——不仅针对我的患者进行测试（几十年间测试了超过20 000名患者），同样针对全国各地的人群进行了测试。我创建了“beta计划”，允许人们在家里进行跟踪测试，这样我便可以追溯结果并微调计划。超过1000人尝试了吃“肥”见瘦的beta计划，结果以及各位测试者的经历足以让我们感到惊讶。整本书中，您将会读到众多参与者的亲身经历及见证，此计划不仅让他们减轻了体重，健康状况也发生了本质的变化。

这里是第一组测试者的平均测评结果：

- 减重：3.2公斤（最多减重20.8公斤）
- 腰围减少：4.8厘米（最多减少33厘米）
- 臀围减少：4.3厘米（最多减少40.6厘米）
- 血压降低：收缩压（最高值）9个点，舒张压（最低值）4.5个点
- 血糖降低：23个点

在施行该计划之前，49%的参与者报告他们经常强烈渴望食用某种食物；而施行计划之后，这一比率下降至仅有1%！施行该计划之前，89%的受访者称他们“经常或有时”渴望食用某种食物；施行该计划之后，80%的人说他们“很少或从来没

有”食物的渴望。

该计划还清晰地阐明了最适合的膳食选择，因此人们再也不用纠结该吃什么。施行计划之前，66%的人纠结于膳食计划，因为很难做出健康的选择；施行计划之后，75%很少或再也不担心他们的膳食选择。

也有人接受了FLC测验（也称为“Crap测验”，测量他们健康和体重各个方面的改善情况；您可以在第1章中自己参与此测验）。结果非常令人震惊。疾病症状的平均分从68分下降至21分，下降了69%。这一结果让人难以置信。地球上没有任何一种药物可以产生如此好的疗效。参与者的消化吸收、精力、情绪、关节疼痛、肌肉疼痛、窦道问题、后鼻滴注、皮肤过敏、体重、精神健康、睡眠、性欲等方面均有明显改善。为什么？本书并非减肥的指导书，而是旨在为您提供正确的信息（食物），从而实现身体健康的目标。因此，轻松实现减重目标后不会出现随之而来的各种不适和疾病等副作用。我从来不鼓励患者减肥。我只告诉他们如何保持健康。当您摒弃“坏”的食物，吸收好的营养成分时，当然可以加速身体的治愈和修复。这个过程不需要几个月或几年，仅需要数天。

现在我们来分享一些参与者在此计划中的亲身体会：

为了恢复因几十年对身体的疏忽而导致的心脏病、高血压、睡眠呼吸暂停以及糖尿病，我已经尝试了很多方法。这个计划真的挽救了我的生命，并让我在60岁时学会如何掌握自己的命运……做一名冒险运动员，爬山和徒步旅行……没有海曼医生的智慧、胆识及其所创造的EFGT计划，这些终生的梦想将永远无法实现。

——兰迪·戴维斯（Randy Davis）

二十多年来（我35岁），我每天都生活在痛苦中。多年来，我一直接受抑郁、焦虑、背痛、关节痛、关节炎、创伤后应激障碍、脊柱狭窄、肠易激综合征和经前症候群的治疗。我一直在吃各种药物。十多年来，我每天早晨只能坐着淋浴，根本无法站立，一直深陷这样的痛苦之中。施行EFGT计划半年来，我每天都可以站立淋浴了。虽然我的睡眠经常会被我1岁的孩子打断，但睡眠时间和质量均显著提高。关节疼痛改善许多，精力也更加旺盛。即使在一天结束，孩子们都已经入睡后，我仍然有精力去做家务。

——塔拉·福蒂（Tara Foti）

我曾经尝试过很多膳食计划，然而都无济于事。但施行此计划后，在享用美食的同时我轻松减掉了5.9公斤，再也不想吃那些不良食物了。对我来说最重要的是，这种饮食方式让我的睡眠质量变得非常好，精力更加充沛，感觉非常棒！疼痛感全部消失了。每天早上再也不用借助布洛芬才能运动，每天晚上，也不用通过喝几杯酒的方式来放松。谢谢您，海曼医生。您真的改变了我的生活！

——乔·安妮·玛祖卡（Jo Anne Matzuka）

我曾经认为自己再也不可能恢复正常的体重，然而就在这时，机会来了。因超重四十多公斤，我每天晚上都拖着疲惫的身体入睡，感觉身心俱疲。在施行此计划后的3个星期内我就减掉了9.5公斤，这让我有了继续坚持下去的勇气和动力。我一般不愿意去看医生，因为我的体重问题一直很让人头痛。然而，我今天看到我的医生，真的很高兴与他分享我的体重和血压的变化。他非常支持我，我也觉得现在和医生配合得很好。我希望我所做的改变可以成为对家人和朋友的一个证明，我非常愿意有机会向他们分享我的经验。

——底波·拉斯坦（Deborah Stine）

我做危重病护士已经三十多年了，几乎尝试过每一种节食计划。我曾经取得了巨大的成功，但用不了多久体重就会反弹。这个计划第一次让我彻底摆脱了对不良食物的渴望。我可以坦诚地说，此计划值得一直坚持下去，因为我的身体感到从未有过的轻松和舒适。我知道这听起来如同陈词滥调，但我不知道如何解释我此刻激动的心情，你们不知道我的身体感觉有多棒。如果我在二十多岁的时候就尝试施行此计划，那50岁时应该是完全不同的另外一个我！

——丹尼斯·皮米泰（Denise Pimintel）

我一开始不太相信此计划，但施行后开始逐步看到成果。体重几乎每天都会下降一些。更重要的是，它对我的血脂测试结果的影响。几年前我患上了轻微中风，几乎所有的药物和低脂饮食都无法改善血脂测试的结果。尝试此计划两个星期后，我惊讶地发现所有的测验结果指标均大大改善，甘油三酯水平终于回归正常范围。以后的生活中，我一定会坚持遵循此计划的原则！

——谢丽尔·舍恩斯坦（Cheryl Schoenstein）

此计划带给我的收获太多！它帮助我恢复了许久不曾有的良好睡眠。同时重塑了我的自尊心和自信心。对于一个经常会感到担心和焦虑的人来说，施行此计划后显著减轻了我的压力。之前我从不对任何膳食计划感兴趣，但这次，我真的想一直坚持下去！

——罗克珊·沃德（Roxanne Ward）

施行此计划后我减掉了5公斤，感觉压力减轻，情绪平稳。施行此计划前，我患有心悸、手脚刺痛、头痛，但现在这些症状完全消失了！我深知糖对身体的不利影响，因此，非常庆幸这次终于摆脱掉了它！

——辛迪·维特（Cindy Victor）

我现在感觉好极了！我的胃酸反流症状完全消失了。我可以随意活动，关节也不再疼了。我的皮肤变得非常光滑，水分充足，看起来更加年轻，因为胃变得小而软，因此我可以随意弯腰了。此计划引领我进入了一个完全不同的新世界。在施行此计划之前，我觉得衰老非常快，而现在我感到每天都在恢复元气，充满了青春的活力。再也没有感觉头晕，头脑非常清醒。我觉得自己宛如获得了新生。谢谢您，马克·海曼医生，引领我走向更加健康和更高品质的生活！

——卡塔琳·瓦斯科（Katalin Vasko）

EFGT是一个很棒的饮食计划！我从未想过在三个星期内自身健康状况会发生如此大的变化，我现在感觉非常棒，昨天我甚至对甜品都无动于衷。谢谢您提供的这项计划，让我们有机会改善生活和健康状况！

——帕米拉·巴雷特（Pamela Barrett）

虽然吃“肥”见瘦计划基于已经广泛验证的科学原则，但如同我们将在第三部分阐述的那样，没有一种减重和饮食计划适合所有人。本书将帮助您找到适合自己的长期饮食计划。而吃“肥”见瘦计划则是达成此目标的第一步，初步养成良好的饮食习惯，再逐步过渡为终身的饮食计划，从而让您收获更加健康美好的人生。本书第1章后面的测试中，您将会了解如果自己为碳水化合物不耐受，那么就应该少食用含碳水化合物的食物，多摄入脂肪；如果您的身体耐受碳水化合物，那么21天计划后饮食可以更加多样化。如果您的得分很低，表明您可以摄入更多碳水化合物，但如果得分非常高，则说明碳水化合物可能会触发更多的体重增长并导致其他身体

问题，因此，您也应做出适当调整。

虽然低碳水化合物、高脂肪饮食适合大多数人，但或许不适合长期坚持这样的饮食习惯。有些人靠大量饱和脂肪能够保持长期健康，但其他人则不能从中获得同样的收益。总体来讲，难以提供一个适合所有人的饮食建议。然而，根据我的研究和成千上万患者的实践经验，我强烈建议每个人都应该尝试一下这个为期21天的饮食计划。

最后，在第四部分中，我们为您专门设计了美味的吃“肥”见瘦食谱，从而让您保持饮食中脂肪、蛋白质和碳水化合物的最佳平衡，还会教您一些简单的烹饪技巧。并非必须成为一个美食家才能为自己和家人准备美味健康的饭菜，其实这比您想象得要容易很多。

欢迎来到享用脂肪的新世界。在短短的21天内，我们不仅要改变您对脂肪的看法——更要彻底改变您的饮食方式并改善您身体的整体健康状况。

目录

第一部分 我们是如何陷入脂肪认知大误区的？ /1

第1章 脂肪被“妖魔化” /3

重新思考我们对脂肪的恐惧 /4

我对脂肪认知的转变 /6

现在让我们来谈论一下您 /8

您是否为碳水化合物不耐受？ /8

您是否患有FLC综合征？ /9

第2章 消除我们对脂肪的恐惧 /13

揭开食物之谜 /14

脂肪误区是如何形成的？ /18

卡路里并非热量 /19

食用脂肪会导致心脏病吗？ /21

饮食心理学的挑战 /22

低脂肪植物饮食与心脏疾病 /24

如何使专家陷入误区？ /25

政府的强大作用 /26

低脂肪食品热潮的转变 /28

糖成为新的脂肪 /29

脂肪的救赎 /30

第二部分 消除对脂肪的疑虑 /33

第3章 食用脂肪不会让您发胖 /35

导致饮食过量的原因 /36

增重或减肥的奥秘：脂肪细胞的生物学 /37

高脂肪饮食与低脂肪饮食的对比 /38

低脂肪饮食会引发您对不良食物的渴望 /40

关于高脂肪、低碳水化合物饮食的疑问 /42

第4章 让您变瘦的脂肪 /45

好脂肪和坏脂肪 /47

饱和脂肪酸（SFA） /49

单不饱和脂肪酸（MUFA） /50

多不饱和脂肪酸（PUFA）： ω -6和 ω -3 /51

ω -6脂肪酸 /52

中链 ω -6：亚油酸（LA） /53

长链 ω -6：花生四烯酸（AA） /54

ω -3脂肪酸 /54

中链 ω -3： α -亚麻酸（ALA） /56

长链 ω -3：EPA和DHA /56

反式脂肪（TFA） /56

第5章 脂肪和心脏病的惊人真相 /59

研究结果如何？ /59

饱和脂肪研究的突破性进展 /62

饱和脂肪与炎症 /64

饱和脂肪与碳水化合物 /65

饱和脂肪与胆固醇 /66

他汀类药物的广泛销售 /70

联合统计数据 /73

预防和治疗心脏疾病 /74

接受适当测试 /76

总胆固醇, HDL (好胆固醇), LDL (坏胆固醇) 和甘油三酯 /77

NMR脂质分布概况或心脏IQ脂蛋白分离 (离子迁移率) /77

葡萄糖和胰岛素耐量试验 /77

血红蛋白A1c /77

心脏或高灵敏度C反应蛋白 /78

同型半胱氨酸 /78

氧化低密度脂蛋白 /78

纤维蛋白原 /78

脂蛋白(a) /78

抗体 /78

基因或SNP /78

高速CT或EBT扫描 /78

颈动脉内膜厚度 /79

关爱您的心脏 /79

第6章 植物油, 不可靠的食物 /80

ω -3 (鱼油) 还是 ω -6 (蔬菜油) 能够预防心脏病? /81

美国心脏协会糟糕的 ω -6脂肪建议 /83

ω -6脂肪不利于健康的原因 /84

第7章 肉类食物——不会导致心脏疾病和2型糖尿病 /87

肉类研究的问题 /87

肉类食物中的饱和脂肪和胆固醇会引发心脏病吗? /89

红肉会通过生成肠道不良细菌而引发心脏病吗? /90

红肉会导致2型糖尿病和体重增加吗? /92

红肉会导致癌症吗? /93

肉类食物会引发炎症吗? /94

食用肉类是不道德的行为? /94

草饲肉类食物会稍好些吗? /96

第8章 饱受争议的食物——究竟是有益还是无益? /98

鸡蛋: “朋友” 还是 “敌人”? /98

黄油是健康食物吗? /99

椰子油：有益还是有害？ /100

中链甘油三酯（MCT）：超级脂肪 /101

椰子油的其他好处 /103

棕榈油有利于健康吗？ /103

棕榈油的阴暗面 /104

橄榄油：液体黄金 /105

橄榄油与您的心脏 /106

橄榄油与您的肠道 /107

橄榄油与您的大脑 /107

橄榄油与癌症 /107

橄榄油：实际注意事项 /107

关于坚果和种子的好消息 /108

如何购买和准备坚果和种子 /109

第9章 脂肪的额外受益——让您更加聪明、性感和快乐 /110

食用脂肪可逆转2型糖尿病（并改善1型糖尿病的血糖控制） /110

食用脂肪可预防衰老和痴呆 / /112

食用脂肪可以预防癫痫、抑郁症、注意力不足症、自闭症、创伤，以及更多 /112

食用脂肪可减少炎症和自身免疫性疾病 /113

食用脂肪会提升运动表现 /113

食用脂肪可保持皮肤光滑、头发柔顺、指甲亮泽 /114

食用脂肪可改善性生活质量 /114

脂肪和癌症：我们应该担心吗？ /115

第三部分 吃“肥”见瘦计划 /117

第10章 我们应该吃什么？ /119

比较素食和原始人饮食 /120

最好的素食+最好的原始人饮食=Pegan /120

饱受争议的领域 /122

个性化制订饮食计划 /124

检测您的基因 /126

第11章 计划简介 /129

- 第一阶段：奠定基础 /129
- 第二阶段：吃“肥”见瘦计划 /130
- 第三阶段：过渡计划 /130
- 个人收获 /131

第12章 第一阶段：奠定基础 /132

- 重新整理您的厨房 /132
 - 健康烹饪 /133
 - 厨房的彻底转变 /134
 - 应避免食用的其他食物 /135
 - 我可以喝咖啡吗？ /136
 - 家庭厨房的一场变革 /136
- 转变您的恐惧心理 /139
- 储备您的“工具箱” /140
 - 正确的食物 /140
 - 膳食补充剂 /140
 - 健身齿轮 /144
 - 滤水器和瓶子 /145
 - 吃“肥”见瘦之旅 /145
- 检查这些数值 /145
 - 进行测量 /145
 - 检测您的血糖 /146
 - 让医生检测 /146
 - DNA 饮食测试 /147
- 加入吃“肥”见瘦计划的在线社团 /148
- 确保与您的医生一起检查执行计划的结果 /148
- 阶段一的清单 /148

第13章 第二阶段：吃“肥”见瘦计划 /150

- 营养 /150
 - 应该食用的食物 /150
 - 避免食用的食物 /153
 - 好脂肪的来源 /154

最佳含脂肪饮食指南 /155

好的蛋白质来源 /156

能否食用蛋白粉？ /157

有益的碳水化合物 /158

健康饮品 /160

能量 /161

身体恢复活力 /161

您的每日安排 /163

早晨 /163

中午 /164

晚上 /164

如果您中途遇阻：请排除障碍 /164

第14章 第三阶段：过渡计划 /169

您个人的“退出评估” /169

重新进行测试 /169

重新核查您的身体检查结果 /169

重新接受化验 /169

检查您的计划日志 /170

过渡选项#1：继续坚持吃“肥”见瘦计划 /170

过渡选项#2：Pegan饮食 /170

Pegan饮食：第1阶段 /171

Pegan饮食：第2阶段 /172

重新引入麸质和乳制品 /174

重新引入零食 /176

持续的旅程 /177

第四部分 吃“肥”见瘦 烹饪技巧与食谱 /179

第15章 简单、健康的烹饪 /181

制订每周饮食计划 /182

如何烹饪蔬菜 /183

焯水 /183

炙烤	/183
烤架烘烤	/183
烤箱烘烤	/184
煎炒	/184
蒸	/184
如何烹饪鸡肉、海鲜及肉类	/185
煎炒	/185
烤	/185
采购提示	/186
新鲜采购	/186
备货采购	/186
冷冻食物	/187
基本的厨房工具	/188
刀具	/188
炊事用具	/188
其他工具	/189
储存与备用的物品	/190

第16章 食谱 /191

零食	/193
思慕雪和其他	/194
鸡蛋和煎饼	/202
沙拉	/208
鸡肉、火鸡肉和鸭肉	/218
牛肉和羊肉	/226
海鲜	/230
汤和炖菜	/239
酱料	/245
佐餐及蔬菜	/249