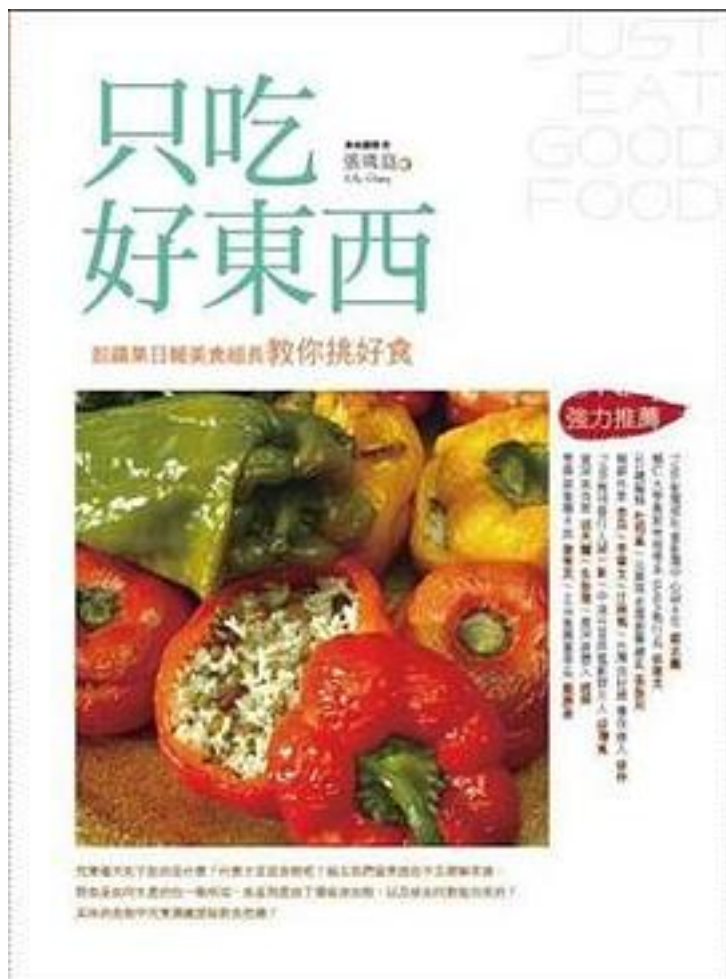


只吃好東西



[只吃好東西_下载链接1](#)

著者:張瑪庭

出版者:開企有限公司

出版时间:2011-10-24

装帧:平装

isbn:9789868691872

每當掏出名片，秀出我是美食記者的身分，大家幾乎都會羨慕地說：「這世界上居然有這種行業」，要不然就是「哇！好幸福喔，這真是夢幻的工作耶！」感覺上我們好像天

天出入大飯店（事實上也是），餐廳老闆、公關把我們捧上天，大家都以為美食記者只是懂吃飯的飯桶，其實美食記者也需要扮演狗仔的角色，我在報社期間就曾經幹了二次狗仔，一次是冰館無預警關門，一次是資生堂董座驚傳婚外情，身為美食記者的我，都從餐廳老闆下手追蹤，殊不知名人在吃喝之間，跟誰？在哪？常會透露出不少訊息。

感覺上跑美食好像很吃得開，很威風，事實上吃驚的事也不少，像被鼎鼎大名的吳寶春師傅威脅、差點被法國主廚控告的事情啦，都深深的烙印在我的心中。當時吳寶春師傅還沒得獎前，天天窩在八里中華穀類食品工業技術研究所練習要去法國比賽的麵包，為了搶獨家，不但千里迢迢的找到那個鳥不生蛋的地方，還得說服他接受採訪，「你就一手拿舊愛紅酒桂圓，一手拿新愛米釀荔香這樣讓我們拍個畫面。」，誰知這張照片也會出事，就在我的新聞要上稿前，他很痛苦的要求我把那張照片拿掉，「否則我將取消去法國比賽…」我哩咧，這下換我頭痛，為了不阻礙他為國爭光，我掙扎很久，忍著被罵到臭頭的決心挺他，果然傳來捷報，我的犧牲總算還有點代價，記得當時寒風冷颼颼，我們還將他親手做的麵包切給路人試吃評鑑，很多人有眼不識泰山的人居然拒吃，你看看，現在要吃吳寶春的麵包，就慢慢排隊吧！

三餐老是流浪在外

天天都要找出一家值得報導的好餐廳，美食記者三餐都必須流浪在外，到處去餐廳匿名試吃，所以才是「不是去餐廳的路上，就是在餐廳」如此的辛勞換來的往往是，「你們不是收人家廣告嗎？」要不然就是，「還不是餐廳老闆請你吃飯…」。（抱歉，我們是可以報公帳的。）

還記得很多年前，晚上因為要找麻豆很愛去宵夜的「先進海產店」，我迷失在延吉街的巷弄中正滿頭大汗時，看到街角的豆漿店燈火通明，於是便停下車想喝一杯豆漿解解渴，「老闆，我要一杯冰豆漿！」老闆見我只點豆漿開始便遊說我說：「小姐要不要點一籠小籠包啊！我們的小籠包很讚，口味絕對不會輸『鼎泰豐』，是因為我們地點在巷子內所以才沒有大排長龍喔！」

一聽到『不輸鼎泰豐』，記者的俠女精神就來了，路見不平拔刀相助是絕對要的，我心裡OS想著說，「如果真的有這般好手藝，那我報導這家店不就是獨家…哈哈，得來全不費工夫，心裡正盤算著，這下子發了…」為了確保品質，我把減肥這檔事先放一旁，就不管三七二十一叫了一籠。

沒多久後，亂七八糟粗細不一的薑絲送上桌後，我一看就有了不祥的預兆，沒想到接下來的小籠包也是一整個災難，老闆興沖沖地問我：「怎樣？好吃嗎？」我說：「你想聽真話？還是假話？」老闆心臟很強的說，「當然是真話！」當然我也直話直說：「差很大耶！」只差沒說你吃過「鼎泰豐」嗎？沒想到老闆更是惡毒，回我這輩子都不會忘記的幾個字，「你根本不懂吃！」，我差點從椅子上摔下來。

說正格的，自以為是的老闆和主廚我見過太多了！一天到晚怪東怪西，不是經濟不景氣，就是客人不懂吃，要不然就是說：「記者，都嘛亂報啦！」如果準備好了，機會來了，遲早都是臨門一腳而已的，如果自己偏偏技術不如人，卻不虛心求教，只一天到晚抱怨地點不好，那就大錯特錯了，人家有的餐廳走出特色，在天涯海角生意還是搶搶滾，這還要怪命不好嗎？

只吃好東西

吃美食不是只為了工作，雖然美食記者的生涯很緊湊，報導過的店家無數，但我從來沒有因此疲乏而對這份工作失去熱度，反而愈吃愈快樂，愈吃愈清楚好店家、好食材跟好料理在哪裡？卸下職務後，我也會享受烹飪的樂趣，與三五好友們分享我的私房菜。前一陣子塑化風波的影響，讓許多人憂心忡忡，食品追溯到源頭每個環節都出現了問題，被黑心食品毒害多年，消費者終於警覺地正視這個問題，「我們每天究竟吃了什麼？」

「而那些被大眾認定好吃的食品，對你我來說真的安全嗎？」

這就是我們矇著眼過生活的後果，在得過且過的狀態中，我們認知不清、不懂得好東西真正的定義、不懂得分辨好與壞之間的落差不是用食物本身的成本來定義，而是背後的每個環節將會如何反應在現實中，這本書就是為了這樣的目的而誕生。

◎聯合推薦

資深美食家 朱振藩／胡天蘭

資深媒體人／姚舜

暢銷作家 李昂／李偉文／江映瑤

中港台首席電影製片人／邱?寬

台灣食材通／慢食達人徐仲

輔大餐飲科教授／徐達光

GQ總編輯／杜祖業

法樂琪老闆廚藝總監／張振民

TVBS周刊發行人／邱一新

壹傳媒集團主席／黎智英

王品集團董事長／戴勝益

TVBS新聞部社會新聞中心副主任／鍾志鵬

作者介紹:

張瑀庭

一直在傳播媒體界工作，14年來做過報章雜誌、週刊，期間也曾在學校擔任餐飲老師，可說參與和見證了台灣人對美食最狂熱的年代。經過多年的採訪經驗，累積不少餐飲經驗和人脈，平日除了閱讀各類餐飲書籍、雜誌充實自己，並常參加國內外的食品展，親自體驗不同的餐飲文化。閒暇時，喜歡在國內或國外四處旅行，透過吃吃喝喝得到不少靈感，這也就是為什麼我的報導總是能第一時間反映流行，同時又兼具實用和趣味。

在《蘋果日報》美食組擔任組長期間，我的工作內容必須負責統籌、規劃北、中、南三地的美食版，並親自帶領和調度9位記者，為了搶獨家報導和餐飲新知，更讓我培養出敏銳的觀察和議題整合的能力。

在港商《壹傳媒》10年的嚴格訓練下，我領悟到求新求變，以及擁有獨到見解的重要性，新聞不但要在地化，也要貼近消費者。我喜歡有趣的生活，也熱愛生活美學。

現任：國際藝術公益協會社長

100年度新北市餐飲業衛生品質提升評鑑委員

中廣《實在·有味》單元主持《只吃好東西》

目錄: 推薦序 | 寶島珍味妙聽聞/朱振藩

推薦序 | 為了健康也為了環境，一定要吃好東西 / 李偉文

推薦序 | 秉持著「踢爆」的精神，掀開光鮮亮麗桌布下的真實! / 杜祖業

推薦序 | 好食，發現食物的本質與美好 / 邱一新

推薦序 | 能吃好吃的食物，是人生莫大的福分/胡天蘭

推薦序 | 美食這件事，她弄得這麼個愛恨分明! / 姚舜

推薦序 | 你吃進肚子裡的食物，真的是好東西嗎? / 徐達光

推薦序 | 她對食物的認知，絕對有兩把刷子! / 徐仲

推薦序 | 在飲食危機之後，跟著瑞庭吃美食去吧! / 鍾志鵬

推薦序 | 透過只吃好東西，了解美食的價值 / 張振民

自序 | 我不是在餐廳，就是在去餐廳的路上

前言 | 美食記者也會遇到的鳥事

Chapter 1 美味的迷思

黑心食品事件搞得人人自危之外，除了責怪政府單位失職、廠商趁機圖利外，消費者自己難道不用負一點責任嗎？而究竟每天吃下肚的是什麼？什麼才是真食物呢？

1-1是誰殺了大廚師？

1-2 照吃不誤，只因尚未「死到臨頭」？

1-3 瘋美食，還是瘋亂象

1-4 「食」在有害

1-5 好餐廳難尋

1-6 有機的迷思

1-7 熱炒的魅力

1-8 大家愛飽肥

1-9 把菜做好，不如菜好做

Chapter 2 生活中無所不在的飲食陷阱

過去我們買東西從不去瞭解來源，對食品如何生產的也一無所知，食品到底放了哪些添加物，以及被如何製造出來的，我們從不關心。對食物只一味的要求美味，顏色漂亮，矇著頭將讓我們踏入永無止境的陷阱。

2-1吃好蝦，還是吃了好瞎

2-2秒殺的誘惑—麵包不香誰要買？

2-3尋找一塊好牛排

2-4甜點的奶油陷阱

2-5燒肉店吃得到好肉嗎？

2-6天天SPA的雲瀑冷泡茶

2-7令人口乾舌燥的火鍋

2-8方便熟食健康代價大

2-9好鮮就好味，別讓問題海鮮吃下肚

2-10放山雞真的安全嗎？到新竹、烏來找店家自養好雞

2-11有機蔬食好味道

Chapter 3好物，非食不可

什麼是好的食物和好餐廳呢？那就是天然不經過任何加工的食物，而好餐廳就是選用好食材，不過度調味加上好服務的餐廳。

3-1台灣味豬腳

3-2皮薄、香氣濃郁的台產紅豆

3-3手工量製調味，讓廚藝更廚易

3-4 每日料理的食養好油

3-5 甜在心的療癒系好食

3-6達人級南北乾貨食材

3-7 挑伴手禮有門道

Chapter 4 Lily的良心商店

找好餐廳不能光靠媒體，大部分媒體求快求新，沒預算到處匿名試吃，造成的結果就是

大家一窩風的報導同一個店家，一時之間各大媒體灑下天羅地網，強力放送下，消費者再厲害都難逃魔掌。

4-1無添加味精的小吃店

4-2與眾不同的創意好料

4-3走，一起去吃義大利菜！

4-4到私廚饗美味

4-5好山．好水．好味道的景觀餐廳

4-6「好好吃飯」的慢食流餐館

4-7食尚法國菜

4-8五星級串燒好店

4-9四季直透心脾的優良冰店

• • • • • [\(收起\)](#)

[只吃好東西 下载链接1](#)

标签

飲食

食物

張瑀婷

评论

[只吃好東西 下载链接1](#)

书评

[只吃好東西 下载链接1](#)