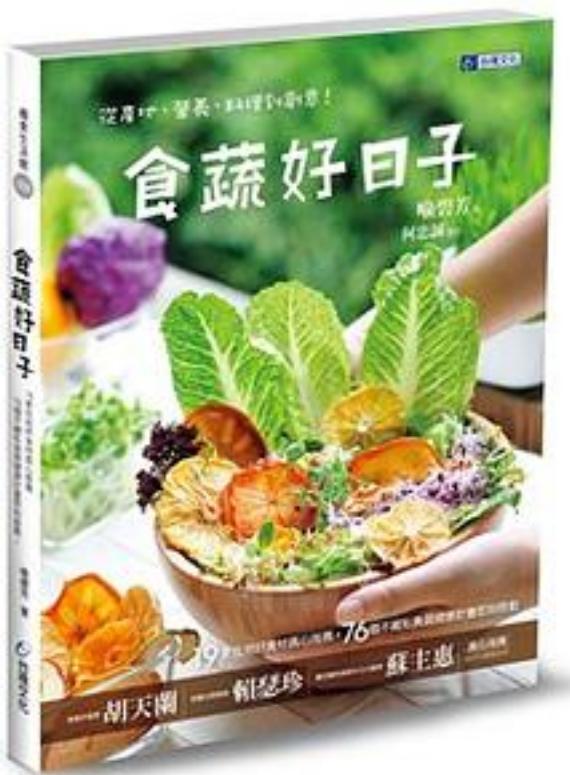


食蔬好日子: 從產地、營養、料理到創意!



[食蔬好日子: 從產地、營養、料理到創意! 下载链接1](#)

著者:喻碧芳

出版者:台視文化

出版时间:

装帧:

isbn:9789575659400

預防醫學就是這麼簡單！

環保、低碳、無毒從吃開始，每個人都能自我健康管理。

吃得巧、吃得好、吃得健康，還得吃得開心！東雅小廚創辦人喻碧芳20年健康料理不藏

私公開，採買心法、飲食癒病、手創料理，在簡化精闢的烹飪步驟，領你輕鬆入門食蔬好生活。

最近幾年，問題食品的風暴席捲全台，搞得人心惶惶，朋友常問：「應該如何自救？」喻碧芳老師則答以：「學習自己DIY動手做」。因為透過自己動手做要吃的食品，才會學習如何挑選好食材，避免使用有添加物、加工的食品，這正是《食蔬好日子：從產地、營養、料理到創意！》的目的之一。吃當令、當季的食物，自己動手做，增進親子家人的互動關係，就能減少外食的機率，進而一步步管理、經營好自己的健康。

喻碧芳老師希望藉《食蔬好日子：從產地、營養、料理到創意！》推廣食育，尤其是小朋友若能從小養成正確的飲食習慣與烹調方法，就能遠離含糖的飲料、食品與速食。

《食蔬好日子：從產地、營養、料理到創意！》集結了幾個讓喻碧芳老師深受感動的故事。是她走遍台灣，尋找食材過程所發現的好人。一直以來，他們在偏遠的土地上默默耕耘著好事，儘管有人笑他們憨直，依然堅持不使用農藥、不使用化肥、不過度種植，用尊重土地與生態的農法耕作。手捧著辛苦種植的蔬菜水果，那滿滿的土地能量，除了喜悅之外，那種感動是無法言喻的。

作者介紹：

喻碧芳

現任／

- 台北醫學大學「各種疾病的自然療法學分班」研習結業。
- 台安醫院Newstart聯誼會理事。
- 雅比斯手創樂活館執行總監。
- 東雅小廚餐廳執行總監。

經歷／

- 2012台灣美食展健康飲食概念展組召集人。
- 2010台灣美食展低碳蔬活飲食展組召集人。
- YWCA基督教女青年會烹飪比賽評審。
- 台安醫院第一屆無油煙烹調比賽評審。
- 耕莘醫院永和分院健康烹調教師。
- 2008年台北中華美食展「樂活養生展」策展規劃。
- 2007年台北中華美食展「生機飲食展」策展規劃。

著作／《食物溫度決定癒病力》三采文化。

目錄: 目錄

推薦序1 找到健康的入門之匙／美食評鑑家 胡天蘭4

推薦序2 讓選食材、煮好菜變成賞心樂事／前觀光局局長 賴瑟珍5

推薦序3 吃得正確才有健康／臺安醫院婦產科主治醫師 蘇主惠6

自序 本該如此、回歸自然／喻碧芳7

好菜 火與油的對話 走進喻碧芳的低溫烹調廚房

21世紀最流行飲食風潮：120°C低溫烹調，爐火上的健康革命9

不藏私好食油選購須知：從Ω369破解食油危機12

認食台灣在地安心食材：吃蔬食就是救命飲食14

五穀雜糧 可以製造快樂的高能量食物

五穀雜糧營養學：全穀物樂活飲食法20

叮咚！拜訪好農家

連麻雀都會愛上的米／銀川永續農場22

喚醒泥土裡的部落記憶／拉勞蘭小米工坊26

五穀雜糧料理動手做

西班牙總匯燉飯30

香菜青醬義大利麵32

小米餐包佐杏仁醬34

紅藜披薩36

和風飯糰3式38

牛蒡蓋飯40

山菇日式釜飯42

彩蔬京都沾麵44

日式紅豆甜飯46

薏仁百合甜粥48

B貝塔甜鹹糕50

懷舊米香茶泡飯53

番茄風味辯子麵包54

桂圓蓮棗米戚風56

蕎麥芭蕉鬆餅58

米鳳梨酥60

英式司康62

全麥杏仁餅乾64

阿里山紅茶豆渣餅乾66

芽與苗菜 爆發力無窮的迷你蔬菜

芽與苗菜營養學：根莖葉一物全體的超級蔬菜70

叮咚！拜訪好農家

一顆種子的生命爆發力／百壽有機芽菜農場72

芽與苗菜料理動手做

暹羅風涼拌鮮筍76

清爽油拌芽菜78

葫蘆巴莢芽口袋餅80

綠花椰芽白金手卷82

繽紛芽菜法式小塔84

風乾芽菜烘蛋86

發芽豆88

蔬菜 庇護健康的守護神就住在裡面

蔬菜營養學：嫣紅紫綠吃進彩色人生92

叮咚！拜訪好農家

上一堂土地管理學／觀自在有機農場94

走入菇蕈的神秘世界／豐年生態農場98

日本野菜也來台南Long Stay！／元氣農場102

膠質特豐！接骨小黃瓜／宜聯有機栽培農場104
拒絕填鴨的自然蔬菜／健福有機農場105
1°C冬眠的活百合／佳豐有機農場106
吸引野兔定居的夢幻菜園／城南有機農場107
蔬菜料理動手做
甜菜根田園沙拉108
義式番茄冷湯110
奶油絲瓜濃湯112
法式南瓜蔬菜濃湯114
五行燉湯品116
韓流煎餃118
元氣卜派餅120
香蒜晚香玉筍122
和風芝麻過貓124
福氣山蘇125
野菜時間126
菇蕈活力菜128
印度咖哩燉菜130
醃漬蔬菜3式132
鑲餡彩椒燒134
薯泥茄子卷136
輕烤時蔬串138
紫金地瓜瑞士卷140

豆與堅果 果實是暗藏能量的小宇宙
豆與堅果營養學：小小一豆就是蔬菜之肉144
叮咚！拜訪好農家
不黑心的花生／五兄妹無毒農莊146
手摘日曬的嫩皮紅豆／草皮在養148
比愛馬仕更誘惑的絹絲豆紙／大池豆皮店149
豆與堅果料理動手做
豆皮花壽司150
手做豆腐小漢堡152
綠碧雲吞湯154
北非風鷹嘴豆濃湯156
馬告樹豆部落湯158
茶油綠豆糕160
義大利堅果脆餅162

食用花與果實 老天爺生產的營養錠
食用花與果實營養學：一枚可口甜美的天然良帖166
叮咚！拜訪好農家
拜訪18年老欉火龍果／玉里鎮果樹產銷班第5班168
雙手種出瑰麗的夢想／玫瑰四度食用玫瑰園172
見識葡萄達人的堅持／美香農場174
天公牌古法龍眼乾／山丘田農莊176
阿里山物產，台灣大寶庫／竹崎農特品177

食用花與果實料理動手做
綜合果乾溫沙拉178
西瓜酪梨起司沙拉180
無花果風味沙拉182
薑味鳳梨黑木耳184

麥芽糖漬水蜜桃186
芭娜娜蒸糕188
玫瑰花凍190
紅寶石沙貝192
芒果冰淇淋194

手創好食光 醬類、調味粉、豆腐、果乾、優格輕鬆在家做
賞味季節甜蜜：李子果醬、鳳梨醬、葡萄果醬198
濃縮蔬菜精華的魔法醬汁：番茄醬、香菜青醬202
淺嘗柔滑濃香之味：杏仁醬204
生菜尚青的麻吉：沙拉醬205
給身體好菌的食物：優格、起司206
自己釀出百變好醋：檸檬醋207
吸收海洋能量的好豆腐：鹽滷豆腐208
有健康概念的幸福零嘴：高麗菜乾、柳橙乾210
用天然之味豐厚料理的深度：蔬菜七味粉、香菇昆布芽菜粉212
簡單吃的健康良伴：補腦素香鬆214
附錄1 安心好農聯絡簿215
附錄2 私推薦我的廚房幫手221
· · · · · (收起)

[食蔬好日子: 從產地、營養、料理到創意!](#) [\[下载链接1\]](#)

标签

素食

烹饪

健康

评论

[食蔬好日子: 從產地、營養、料理到創意!](#) [\[下载链接1\]](#)

书评

[食蔬好日子: 從產地、營養、料理到創意! 下载链接1](#)