

家常便飯——良食市場



[家常便飯——良食市場 下载链接1](#)

著者:鄺易行

出版者:明報

出版时间:2013-7

装帧:平裝

isbn:9789888206698

當生活完全被進口食材攻佔，土地上只矗立起高樓大廈，香港農業完全消失之時，被掐頸脖子的你還能有什麼選擇？你的下一代還有權對危害健康的食材說「不」嗎？

鄺易行四處尋找良食，只是為了提醒香港人——香港仍然良食處處，但假若沒有你們的支持，良食市場還是會逐漸萎縮，直至某刻大家才頓然發現，要完全仰仗他人，才能擁有賴以為生的糧食。

本書由「良食關注組」創辦人鄺易行博士撰寫，帶你遊走全港良食市場，蒐羅本地優質食材，並輔以簡易食譜。良食，惜食，就是如此簡單。

作者介绍:

鄺易行，生化博士，主修分子免疫學，自稱「煮飯婆」，2007年創立良食關注組(<http://www.goodfoodwatch.com>)

。她將科學知識融入日常飲食生活，不斷發掘本土優良食材，堅持追溯每件食材背後的生成與製造環境，配以簡便健康的烹調方法，實踐以個人行為，包括提升公眾的關注，作為對全球食物安全危機的回應。2011年起於《明報》Sunday Workshop「家常便飯」每周撰寫專欄。

目录:

[家常便飯——良食市場](#) [下载链接1](#)

标签

香港

飲食文化

评论

[家常便飯——良食市場](#) [下载链接1](#)

书评

[家常便飯——良食市場](#) [下载链接1](#)