

原味食悟：從口慾到食癒，讓有機更美味的真食物料理



[原味食悟：從口慾到食癒，讓有機更美味的真食物料理 下载链接1](#)

著者:邱佩玲

出版者:麥浩斯

出版时间:2013-7

装帧:平装

isbn:9789865932916

一位旅居國外的菜鳥廚娘，蛻變為健康廚藝老師

歷經一段從口慾到食癒、有機到樂活的食事旅程

用她的飲膳體悟告訴你，健康與美食，從來不是魚與熊掌的關係！

只要有心且得法，自然烹調也能取悅味蕾與感官、吃的美味過癮！

《食悟緣起…》

這本書所記錄的，是作者因一連串生命起伏，從最開始的追求口慾，轉化到療癒身心照顧家人的有機慢食生活，再過渡到兼顧環境責任的樂活型態，進而蛻變成健康廚藝老師的生活歷程。

邱佩玲Pei原本是搶時間拼獨家的報社記者。1999年夏初，她向公司交出最後一則稿和如同緊箍咒的呼叫器，到太平洋彼岸與先生團聚，展開人生新旅程。沒想到是閒不住好動勞心的命，繼續深造的企圖又被迫放棄，反倒是鑽研超市折價券、品嚐新食材的新手廚娘生活，讓她樂不可支；加上認識擁有一手好廚藝的中川夫婦，陶養了她的味蕾，也激發她作菜的熱情。兩家人兢兢業業每周不間斷地party了兩年，開闊了Pei的飲膳視野，也拓展了她的美食版圖。但廚藝愈精進，健康愈走下坡，各種病痛症狀如同洪水猛獸般，張牙舞爪地向她襲來。

看遍醫生、做遍檢查卻得不到一個診斷，醫師幫不了，她只好自救。榨蔬果汁、補充藥草、斷食、只吃天然全食物、避免吃任何精製加工品…進行飲食大變革，讓她的病症在短期內消失了九成；也發現只要在採買割烹間進行「有意識的選擇」，無需犧牲口味、虧待味蕾，也能兼顧健康與美味。身體調養到最佳狀態後，她欣喜迎接了第一個新生命，沒想到老天爺開了個殘酷的玩笑，女兒五個月大時被診斷罹患血癌，生活從此天翻地覆！這個人生的重大打擊，讓她更審慎看待天然有機食物的療癒功能；也從一個母親目睹孩子的苦難折磨，體悟到有機生活不應只是口慾的延伸，和獨善其身的療癒之路。

《美味實踐…》

書中收錄的食譜，是Pei十幾年來把餐桌當舞台、把廚房當畫室，透過雙手撫弄食材來療癒身心，成就創作喜悅和餵養旁人樂趣的結晶。她的健康廚藝，強調在全食材的組合間找尋封存食物原味，又能創造味蕾驚喜和視覺美感的烹調法，顛覆一般人對有機飲食生冷、乏味、偏重功能但犧牲口慾的刻板認知；只要有心且得法，擁抱有機在地食材，活用香草香料入菜，養生與美食，不再是魚與熊掌難以兼得的關係。

全書以「天然全食物」為基底，設計源自生鮮蔬果、堅果種籽、低污染海鮮肉品、全穀物、超級食物及零負擔調味食材等60多道療癒身心的豐食美饌，引你輕鬆實踐於每日餐桌與觥籌交錯間。書中分享的不僅是飲膳料理，也透過食物與在地人食事的交集所引發的生活軼事，表達有機永續生活是一種兼具品味與美趣的選擇，一個讓身心趨於平衡、讓美食好日自然融合的天人合一態度！

本書特色

＊清楚具體的天然飲食及樂活原則，加上全方位食材的美味食譜、料理訣竅，日日實踐有機、在地、永續的全食物主張。

＊傳達依時而食的自然生活美學，分享旅居國外的飲食人事所演繹出的人生百態。

＊詳細介紹廚房器具和全食物廚房的食物櫃，幫助你更有效率地執行全食物有機飲食。

＊帶你深度認識和輕鬆烹調天然好食材，以「食材在地化，口味國際化」的食譜設計，帶你體驗「有機」飲食不等於「有限」口味；以自然烹調加原味組合，成就出口味清淡而不平淡，口感鮮明而有層次的零負擔美味。

＊書中呈現的每道菜皆原汁原味、完全不作假，烹煮至適度合口的真實樣貌；食譜清楚標示一味多變、延伸組合及適用場合，讓你輕鬆應付三餐之餘，也能隨時將它變身為宴客菜。

作者介绍:

作者簡介

邱佩玲 Pei

深度研究養生、自然療癒和廚藝的健康美食者（healthy foodie）。目前定居美國印第安那州的她，歷經一場小孩的病痛後，開始研究天然飲食，並經營料理教室及部落格，藉由每月一至兩次的廚藝課，與來自世界各地的朋友，分享以有機、天然、在地、當令的全食物為主的零負擔健康烹調法。她的原創料理兼具東西方口味，是「食材在地化，口味國際化」的力行者。

目录: 緣起：一段從口慾到食癒、有機到樂活的美食旅程

啟蒙階段—香醇美味的例行周末派對

管理健康、照顧家人的使命期

從有機到樂活

走出悲慟、廚藝教室的分享期

與鄉下女孩的重逢

關於這本書

廚事必備：我的廚房器具和食物櫃

Part1 活力泉源早餐&早午餐Energetic breakfast & brunch

高纖枸杞燕麥粥 | 結合超級食物的營養首選

Food & People飲食軼事：代罪羔羊的椰油

酪梨奇亞籽三明治 | 降膽固醇補充滿滿元氣

蕎麥芝麻煎餅 | 捨棄白麵更美味的早晨煎餅

堅果種籽燕麥酥 | 寒天裡甜牙齒的好夥伴

千層果香優格 | 彙集超級食材的美味一杯

根蔬菜菜蛋餅 | 清冰箱料的週末蛋餅

棗香堅果豆穀奶 | 通體暖舒的寒冬良伴

固本清源綠果汁 | 連小朋友也愛的酸甜果蜜

Food & People飲食軼事：美國農夫市集與在地食物運動

Part2 爽舒食沙拉&時蔬Salads and vegetables

涼拌果香高麗菜 | 暖心護士的療癒菜譜

Food & People飲食軼事：寒冬裡的一抹陽光—以食餵養、以愛護育我們的Rosa

涼拌金棗櫻桃蘿蔔 | 家鄉風味涼拌一品

涼拌蕪菁柿子 | 東西合璧的秋季風味

蕎麥涼麵沙拉佐薑汁芝麻醬 | 沁涼開胃夏日輕食

酪梨南瓜佐腐乳醬 | 連老外都驚艷的絕妙組合

乾煎茄子佐味噌蒜泥醬 | 廚藝課裡佳評如潮的夏季菜色

蒜烤南瓜 | 綿密如脂瓜香甘甜

秋之烤蔬 | 封存味蕾裡的馥郁秋意

培根孢子甘藍 | 天生一對宴客料理

豆腐韭菜煎餅 | 連肉食者也愛的巧變菜色

咖哩肉末秋葵 | 健胃整腸的夏季鮮甜

Food & People飲食軼事：人氣竄升的亞洲菇及健康不敗烹調法

烤蘆筍香菇 | 春季必嚐原味蔬香

Part3 歡樂時光—手食Light food & finger food

義式烤甜椒佐歐包 | 食慾大開美味麵包船

煙燻鮭魚蘿蔔捲佐萊姆椰奶醬 | 畢業派對應景菜

鮮蝦酪梨三明治 | 派對必備營養一手食

雙味海苔 | 海菜課裡的創意菜單

墨式毛豆高麗菜捲 | 一捲補足蔬果量

全穀捲餅佐檸檬優格醬 | 色彩鮮艷麥香輕食

週末的雞湯米粉 | 半小時上桌的安慰食物
Food & People飲食軼事：吃健康，愛地球—社區化的有機食品合作社
Part4 甘甜鮮美海之味Taste of the ocean
南洋風蝦沙拉 | 色鮮味豐豪華沙拉
橙香干貝沙拉 | 果香提鮮海滋味
烤魚塊佐萊姆蜜汁醬 | 少油多滋無負擔料理
咖哩鮭魚 | 滋養身心的優質蛋白來源
蒸烤紙包魚 | 基本款養眼功夫菜
香草蒸酒淡菜 | 偷師而來的絕妙海味
香草油淋魚 | 精簡健康的全魚烹煮
香料海鮮燉飯 | 嚐一口就折服的全穀燉飯
珍珠蝦肉丸 | 半肉半蝦健康配方
Food & People飲食軼事：坐飛機來的海味
Part5 味豐而不膩的肉品For the meat lovers
從零開始泰式綠咖哩 | 自製蔬香綠咖哩
烤雞柳佐菠菜杏仁醬 | 另類青醬的驚奇之味
南洋風茄汁雞 | 改良版南洋酸甜風味
金棗橙香雞 | 排行我家前三名的雞料理
五香烤肋排 | 用味噌做吮指回香肋排
健康升級肉燥 | 以天然鮮蔬代替爆香
果香根蔬燉牛肉 | 果酸是天然軟肉劑
日式烤里肌佐橙汁醬油 | 低脂多汁的肉排做法
Food & People飲食軼事：與中川家共享的美好食光
Part6 讓肉食者拒絕不了的蔬食Vegans' delights
涼拌豆腐蘿蔔葉海帶芽 | 顛覆美國友人觀念的無添加美味
Food & People飲食軼事：隱匿在美國中西部小鎮的東方古早味
催芽種子抹醬 | 有「肉味」的多用途抹醬
沖繩苦瓜炒豆腐 | 讓苦瓜變好吃的升級做法
印式菠菜鷹嘴豆咖哩 | 椰奶風味濃郁配方
甜菜豆腐核桃千層 | 不油膩的清爽嘗試
椰汁南瓜豆 | 滿足肉食者的蔬食料理
Food & People飲食軼事：餐桌上的季節風景
Part7 讓非白飯不吃者破例的全穀Whole grains
油蒜拌飯／雜蔬拌飯 | 擄獲不食糙米者的飯料理
日式栗子炊飯 | 噴香誘人的濃郁秋味
彩虹小米沙拉 | 易消化的零麥穀類料理
芝麻菜松子螺旋麵 | 全麥取代白麵的營養吃法
糙米蘿蔔糕 | 蒸烤兩吃的家傳蘿蔔糕
Food & People飲食軼事：廚藝教室裡的人生百態
Part8 零罪惡無負擔小點Guilt-and burden-free snacks & treats
脆烤地瓜洋芋片 | 短時間搞定的健康零嘴
蒜味香草小薄餅 | 打敗天下無敵手的小點
全穀胚芽馬芬 | 不用白麵粉也一樣鬆軟
杏仁奇亞籽巧克力方塊 | 零負擔的「黑色喜悅」
椰棗松露球 | 無加糖的純素生機點心
美味附錄
蒜香辣油 | 健康口味的萬用辣醬
基本款青醬 | 可多變化的無調味青醬
• • • • • ([收起](#))

[原味食悟：從口慾到食癒，讓有機更美味的真食物料理](#) [下载链接1](#)

标签

美食

菜谱

food

饮食

庄祖宜推荐

评论

食物与人的故事以及健康饮食的理念。

[原味食悟：從口慾到食癒，讓有機更美味的真食物料理 下载链接1](#)

书评

[原味食悟：從口慾到食癒，讓有機更美味的真食物料理 下载链接1](#)