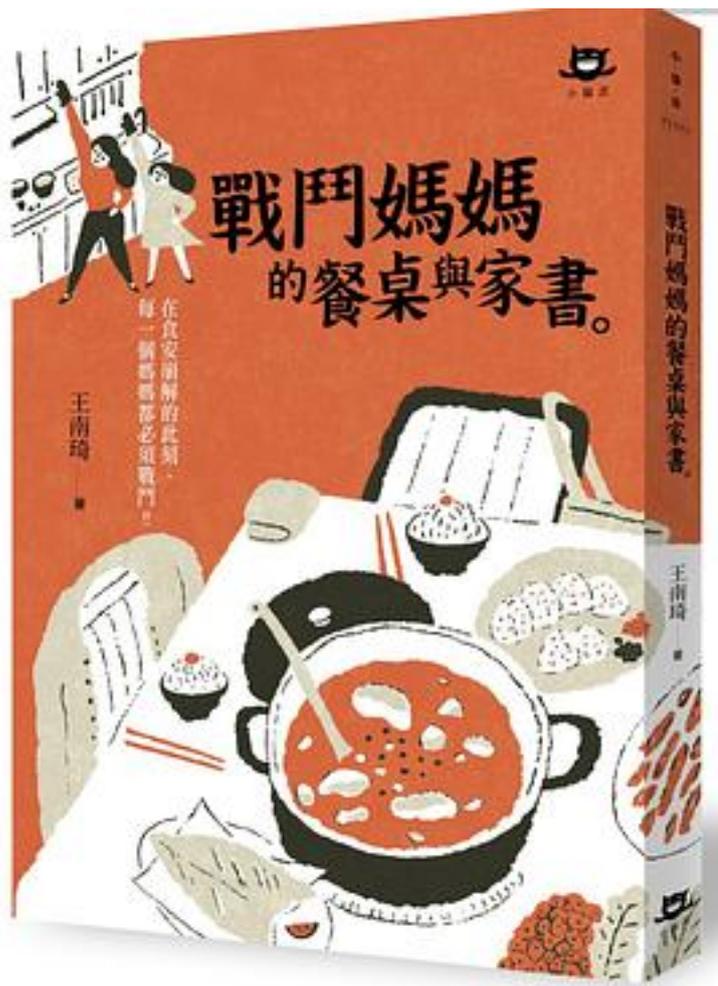


# 戰鬥媽媽的餐桌與家書



[戰鬥媽媽的餐桌與家書\\_下载链接1](#)

著者:王南琦

出版者:小貓流文化出版

出版时间:2017-1-9

装帧:平装

isbn:9789869333627

在食安崩壞的此刻，每一個媽媽，都必須戰鬥！

食安問題層出不窮，環境不斷被污染破壞。

為了守護餐桌，讓孩子們好好長大，每一個媽媽，都是戰鬥媽媽！

《戰鬥媽媽的餐桌與家書》是由戰鬥媽媽王南琦寫下的，她從太妹，變成貴婦，又為了守護家裡的餐桌而走上街頭，變成戰鬥媽媽。這本書除了故事，還有食譜，每一道菜都有故事，下鍋的都是戰鬥媽媽四處蒐集而來的食材，除了告訴讀者怎麼煮，還告訴讀者特殊食材怎麼買、去哪買。書末還附上最新小農市集資訊，讓台灣各地每一個戰鬥媽媽都能輕鬆作戰。

這本書主體則分為兩部，第一部「餐桌上的記憶」，講述她自己母親的餐桌，以及她從太妹、貴婦，到街頭媽媽的歷程。包括母親煮的讓她流淚的雞湯、在異鄉喝到的酒釀蛋湯圓；在學校四處奔波演講，更讓她堅定要「做個好大人」。

第二部「寫給女兒的家書」，則是把每一道料理化成一封信，細細叮嚀十五歲的女兒，希望女兒長大離家後，能夠靠著媽媽料理的味道，得到更多堅定勇氣，走得更穩、更好。

這是台灣第一本戰鬥媽媽的家書，從小餐桌到大社會，全書充滿感情，十分珍貴。

王南琦的寫作偶爾激昂，但多數時候是溫柔的，她盼望用這本書，撫慰每一個戰鬥爸爸/媽媽，撫慰他們與兒女奮戰的辛苦、撫慰他們對大社會的失望，更希望彼此安慰後，可以更有氣力往下走，希望終有一天，環境不再被污染，餐桌上的食物都安全可食，媽媽爸爸們不用再戰鬥。

我戰鬥，因為愛

街頭媽媽不一定討喜，甚至會惹人討厭。王南琦好好的貴婦不當，卻自討苦吃上街頭發傳單，自掏腰包到學校示範安全食品。這不是條容易的路，她第一次在街頭發傳單，就被找碴的男人問：「你做這些有什麼用！」她傻了幾秒後，喃喃地說：「不做一定沒用，開始去做就有希望。為了我的孩子，我一定要試試看，你也跟我們一起試試看，好嗎？」

我料理，也是因為愛

在街頭被稱為「王大砲」的王南琦，回家後卻把戰鬥力化為廚房炊煙，因為她知道，再多的錢都換不回女兒用料理記憶母親。她的母親用料理，喚回差點變成小太妹的她；她記下母親的味道，做出新的料理，讓女兒有家的記憶。

她自嘲已近更年期的她，對上正在青春期的女兒，簡直就是兩個荷爾蒙失調的女人在大戰，幸好有料理，廚房裡飄出的陣陣香味，很快就能化解對立，讓女兒微笑，讓媽媽警報解除。所以她特地寫了文章，獻給身陷青春期風暴的爸爸媽媽們。

因為陪伴女兒，讓我重新長大一次

每個人長大的歷程，難免因為各種原因，可能因為父母的輕忽、兄弟姊妹的爭寵，心裡的很多小角落是破碎的，但是因為陪伴孩子長大，這些小角落得以修復。

王南琦的父母在菜市場擺攤，總是無法好好陪伴他們。她獨自面對初經的慌亂、初戀的心痛，幸好有了女兒，她可以在陪伴女兒的同時，回頭陪伴當年那個慌慌張張、孤孤單單的自己。

她在寫給女兒小乖的信裡說：「因為你，媽咪陪伴自己心中的小女孩重新長大一次，重新面對許多當年過不去的難關。就像那天，媽咪帶你去選自己喜歡的衛生棉，彷彿也陪

著當年佔在貨架前，孤單而不知所措的自己。我牽著你的手，同時輕聲地對我心裡的小女孩說：『別怕，我們一起來陪你買衛生棉了。你慢慢挑、慢慢選，我們會永遠陪著你的。』謝謝你，親愛的小乖，有了你，才開始有了這一切的可能。」

## 【本書特色】

1. 這本書記錄為了食安、空污問題走上街頭的媽媽的心情，也定義了在食安崩解的年代，每一個守護餐桌的媽媽，都是戰鬥媽媽！
2. 這本書不只提供了戰鬥媽媽的食譜，還附上特殊食材的購買資訊，及最新的小農市集資訊，確保餐桌上的每一道菜都安全無虞，讓媽媽們輕鬆作戰。
3. 全書共26道料理，29篇文章，分為「餐桌的故事」與「給女兒的家書」，雖然講的是社會議題，讀來卻溫暖感人而深刻。
4. 本書版稅所得，全數捐給「地球公民基金會」，每一位買書的人，都為台灣環保盡了一份心。
5. 每一場新書發表會，都有小農站台，戰鬥媽媽愛小農，小農力撐戰鬥媽媽！

作者介紹:

作者簡介

王南琦 / 主婦聯盟環境保護基金會董事

### ★學經歷

政治大學廣告學系畢業

新光三越百貨公司台中店販促課襄理

主婦聯盟生活消費合作社台南分社社代

地球公民基金會空污小組志工

### ★專長

食安、空污、料理、生活美學

### ★志向

當食品安全、空氣清新、安心食材供給無虞，台灣再也不需要主婦聯盟奔走呼籲各項環境保護，主婦聯盟再也沒有存在的必要，希望這天早日到來。

### ★給自己設下的人生目標

十年後我要開一間社會企業養老院，旁邊有幼稚園，養老院裡有菜圃，健康的老人們可以帶幼稚園的小朋友種菜養雞鴨、烤麵包做料理、編織刺繡寫書法。老人們不是等著被

照顧，而是善用自己的人生智慧讓這個世界變得更美好。

目录: 自序：轉彎的貴婦人生

第一篇 餐桌的故事

1. 阿母的雞湯，是我的鄉愁---香菇雞湯
2. 水交社市場的香氣---甜酒釀蛋湯圓
3. 用料理改變世界---《阿平的菜單》
4. 為阿祖燉一鍋肉---匈牙利燉牛肉
5. 莎唷娜拉，秋刀魚---虱目魚一夜干
6. 餐桌上的社會運動---干貝芥菜四物雞湯
7. 我們一起保衛地球吧! ---《愛吃青菜的鱷魚》
8. 珍惜小農，守護台灣農業---雞蛋布丁
9. 每天讓世界更好一點點---西西里番茄肉醬義大利麵
10. 當著好大人---《非基改月刊》
11. 親愛的媽媽們，一起戰鬥吧! ---非基改親子豆豆炒飯
12. 消費為改變之本---黃豆時蔬蘋果油醋豆腐沙拉
13. 擁抱哭泣的女孩---《旭川動物園》
14. 堅持到底的不「藥」人生---番茄羅勒雞腿

第二篇 寫給女兒的家書

1. 藏在你名字裡的祝福---筍干滷肉燥
2. 媽媽與料理，永遠不會背叛你---義式茄汁肉丸子
3. 喜歡料理的人，一定很溫柔---干貝芥菜雞湯
4. 女強人媽媽的眼淚---松葉蟹海鮮火鍋
5. 找尋獨一無二的人生任務---紅椒鑲蛋豆腐
6. 願你長大的世界公平正義---惜福咖哩
7. 歐洲再美，比不上故鄉落地的種子---米粉炒
8. 陪伴你，讓我重新長大一次---紅豆紫米粥
9. 人生就是不斷練習選擇---阿薩姆紅茶戚風蛋糕
10. 更年期媽媽VS. 青春期女兒---排骨蘿蔔文蛤湯
11. 獻給深陷青春期風暴的父母---皮蛋瘦肉粥
12. 讓我陪伴你經歷初戀的苦澀---紫蘇酸梅雞湯
13. 每一段人生，都有酸甜苦辣---梅干扣肉
14. 好想一直一直陪伴你---蒜頭雞湯
15. 用料理，撫慰心事重重的靈魂---章魚熱狗炒烏龍麵

後記：願我沒有辜負自己

• • • • • [\(收起\)](#)

[戰鬥媽媽的餐桌與家書\\_下载链接1](#)

标签

飲食

食譜

非基改

母女

引述

小農

媽媽

健康

## 评论

多麼希望我也有個這樣的媽媽

-----  
更喜欢后面部分的家书，大概妈妈的叮咛都是一样的吧。

-----  
[戰鬥媽媽的餐桌與家書\\_下载链接1](#)

## 书评

-----  
[戰鬥媽媽的餐桌與家書\\_下载链接1](#)