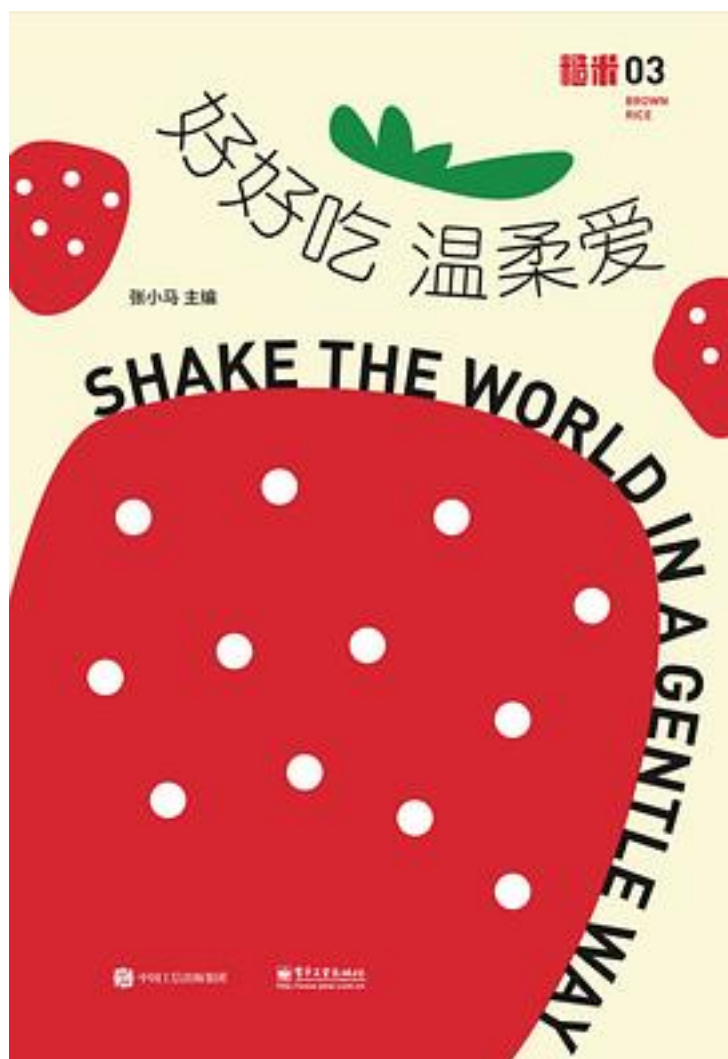


糙米03:好好吃 温柔爱



[糙米03:好好吃 温柔爱_下载链接1](#)

著者:张小马

出版者:电子工业出版社

出版时间:2018-8

装帧:平装

isbn:9787121350092

如果说这个世界上真的存在让人幸福的灵丹妙药，那就是与自然为伍的生活吧。有谁不想住在靠近森林大海、空气清新的地方呢？可是，在物质主义的催化下，人们不计后果的砍伐森林，把海洋捕捞一空后又填上垃圾，仿佛我们可以脱离自然而独居在城市中。

如果说文明意味着生活环境的进步，那所谓的生活环境一定不只是整洁的城市，我们更要去看看海洋的深处，窥探森林里的隐秘之地，再数一数垃圾场里的苍蝇。现代文明的进步一旦建立在了破坏所有生命赖以生存的自然环境的前提下，那不如过回野蛮人的生活。

于是在这本书中，我们试图探索这种与自然为伍的生活的可能和价值。不管是素食主义、极简主义，还是零废弃、断舍离，最终都基于一种由内而外的平衡，那就是要求人们察觉自然、尊重自然、保护自然，因为唯有自然才是亘古不变的幸福之源。

作者介绍:

潮流素食生活方式媒体“素食星球”旗下倡导纯素理念及生活方式的MOOK品牌。我们希望引领一种活力、有爱、充满能量且可持续的生活方式，帮助人们恢复与大自然的连接，重建人们对生活的定义。

目录: 开篇OPENING

迷失的衣扣

吃/Getting to Know Your Food

没有什么是一顿素食解决不了的

花点心思，比肉更馋人

慢下来，去觅食

拯救食物大作战

厨余变变变

零废弃野餐基础指南

活/Keep Live Alive

走！去你的环保店！

我们都爱玻璃罐

再袭时装店

肥皂实验室

未来元素

零废弃之旅

zero waster出街必备

理想世界的无限可能

人物专访/Exclusive Interview

为正义而生的反骨男子

我做的是一门从死到生的生意

从极简生活中体验极多人生精彩

穿在身上的可持续

灵感/ Inspired By Them

我和我的零废弃生活

通过整理，看见自己

• • • • • [\(收起\)](#)

[糙米03:好好吃 温柔爱_下载链接1_](#)

标签

生活态度

素食主义

素食

美食

生活

杂志

评论

书里说“中国城市餐饮业消费者每年仅在餐桌上造成的食物浪费，已相当于3000-5000万人口1年的口粮，足够养活一个加拿大。而中国每年被浪费的食物相当于2亿多人口1年的口粮。”想想自己在餐厅或者公司食堂吃饭时随意倒掉的食物就觉得汗颜。从下一餐开始尽量不要浪费吧。另外，随行杯也尽量用起来。好喜欢糙米系列，每次阅读时让我意识到自己人类之外的环境和其他的生灵。

很喜欢他家排版，能读下去，主题明确，这本讲的是关于浪费，推荐的几个纪录片都要看一下。

这次的设计很惊艳，设计师绽放自我了的感觉。
内容从衣食住行很多方面去探讨了如何过上更可持续的美好生活，理想世界什么样？有哪些美好的样板？一定会给予你许多启发和灵感！或许你也会和我一样感动落泪[爱心]

有些排版真的很蜜汁尴尬。内容都不错，倡导不浪费，永续性的生活方式，现在这样倡导素食生活的mook已经很少见了，不过感觉这本mook也消失中……

一贯倡导素食生活的杂志。人类离对自己对地球都好的理想生活还有很远的路，好在已经有越来越多的人这样做了。

封面成功吸引我的注意力，没想到是关于素食的，不过看看也不错！可惜里面的排版看起来很不方便！

和知日知中比较起来视觉效果出奇的差，排版简直是看不下去的感觉，倡导环保理念的书籍是不是不要走这种系列出版物的调调更为环保一些？

隔一阵子总需要被提醒一下 “如无必要 勿增实体”

零废弃的理念震惊到我了。

[糙米03:好好吃 温柔爱_下载链接1](#)

书评

满怀期待的买回来，结果发现性价比来看就一点也不“环保“，大量的留白页，不知道如此设计的意义在哪里，当做儿童书来设计的吗？内容也是无聊的常识而已，讲真，每读一页，我脑里都浮现出“亏”这个字，微信公众号什么做得倒是很好的，不知道这书怎么出成这个样子，40多元的钱...

《糙米》是中国最早的素食杂志书了！出几期我就追几期～还总会买好多送朋友！它打开了素食的格局，给更多人机会了解到素食的多面性。最新一期的封面真的可爱极啦！里面有一篇漫画也好好看！喜欢这个设计师，为设计师打call！这一期是讲环保的，感觉出的正是时候！最近的山竹事...

如果一个人，饮食上只吃纯素；拒绝一切含有哪怕只有半点动物成分的衣服、鞋子、包包；明明挣了钱，却还要减少“买买买”，过极简主义人生；工作已经够忙碌了，还得想着如何处理垃圾做到“零废弃”，会不会觉得太无趣？太难受？
但是倘若有人给你带来了二十四节气的蔬食食谱表，...

[糙米03:好好吃 温柔爱_下载链接1](#)