

日本人為什麼會長壽？



[日本人為什麼會長壽? 下载链接1](#)

著者:洪金珠

出版者:時周文化事業股份有限公司

出版时间:2008.6.30

装帧:平装

isbn:9789867586650

村上春樹為何只吃太太做的家庭料理？

享壽98歲的女作家宇野千代為何一輩子自己做料理？

活到近90歲的昭和天皇，是日本最長壽的天皇，

歷經昭和年代的日本人，造就了長壽國的美譽，

昭和飲食術是日本人長壽的關鍵！

用充滿愛心的手作家庭美食，對抗棘手的現代文明病！

50道昭和手作料理，美味健康兼備，在家也可輕鬆做

昭和飲食特色：

恢復傳統「食育」，向老阿嬤學家庭料理。

以米飯為主食，和魚一起食用有助成長。

只吃四季當令食材，發揮食物的「藥力」。

醬漬物含抗酸化乳酸菌，日本人抗癌秘方。

長期居住在日本的作者洪金珠，與先生無蝶在千葉縣過著自給自足的生活，由於夫婦倆都相當崇尚昭和時代的飲食與生活方式，那個時代的人們身體勞動、吃著當令的食物、過著自給自足的生活，所以才能創造日本人是長壽民族的奇蹟；無蝶夫妻倆在平成時代過著昭和時代的飲食生活，想藉此告訴大家，原汁原味的日本料理法，可以吃到食物的精髓和身體的健康。

本書分成六個部分，前言部分告訴大家為什麼日本食物好，和式的料理法如何創造出日本人長壽奇蹟，然後分成春、夏、秋、冬四季及醬菜共五個章節，每篇都有作者洪金珠親手示範的一道和式手作料理，告訴你如何藉由攝取四季食材、得到永久的健康，以及如何製作和食，達到長生的目的，讓自己跟日本人一樣長壽。是本擁有日式生活感的手作健康書。

作者介绍:

洪金珠

1960年生於台北萬華，在板橋長大，父母的故鄉為彰化和美鎮，由於幼時在鄉間成長的經歷，對田園生活始抱著懷念與嚮往。十七歲進入台灣新生報當實習記者，之後進入中時報系，跑過政治、社會、環保、藝文及影視新聞等，也曾從事編譯及行政工作，並訪問眾多政商名流、知名作家、體壇明星、王宮貴族或演藝巨星等。自1985年進入日本文化女子大學日語科就讀、1996年前往慶應大學地域研究所擔任客座研究員，洪金珠二度赴日，並陸續擔任中時報系和《時報周刊》新聞特派員，進而與研究台灣原住民史的無蝶先生共結連理，成為日本媳婦，日本也因而成為她的第二故鄉，與她結下生命中的不解之緣。

目录:

[日本人為什麼會長壽? 下载链接1](#)

标签

飲食

日本

養生

藏書

吃货

.日本

食物

食

评论

书中的料理很特别，不知道是否与图片里看起来一样可口，但健康指数一定是有保证的。恕我啰嗦一句，无蝶桑的皮肤看起来好好啊！！！！！！

書展買的.在你的書架上 好味的栗子飯:)

世外桃源的生活

虽然里面一些食谱做出来的东西不是那么好吃。但是作者和她丈夫努力传达的朴素的“昭和时代”生活方式给人平静的力量。

關於食材有詳盡介紹 裡面的菜 看起來清淡又可口 就是我們這裡大部分都弄不了

[日本人為什麼會長壽?_下载链接1_](#)

书评

[日本人為什麼會長壽? 下载链接1](#)