

只買好東西: 食材達人朱慧芳採購秘訣大公開



[只買好東西: 食材達人朱慧芳採購秘訣大公開_下载链接1](#)

著者:朱慧芳

出版者:新自然主義股份有限公司

出版时间:2008/09/24

装帧:平装

isbn:9789576966439

健康好養生：有機蔬果的無毒安全、營養高，健康族群心甘情願花費好幾倍的錢買來當

成養生食材的首選；但是你可能不知道市面上充斥一些假有機，而且台灣環境可以種出來的純有機水果品項其實有限……，向有信譽的店家或小農採買當令盛產的四季蔬果，才能真正吃進營養，遠離疾病。

美味真好吃：黑心豬肉層出不窮，寧可吃得少也要吃得好，因此優質的飼料與用心的養殖，所生產出來的肉品才是最誠實的結果，像晶鑽豬、自然豬、香草豬、海藻豬等在飼養過程絕不施打無抗生素、荷爾蒙，肉質的柔嫩度，以及吃進後的甜度餘韻都是一極棒。

安全放心買：吃淡水魚怕有污染、深海魚怕吃進重金屬、市售魚獲可能加進人工保鮮劑……，這些是許多人不知道的食材真相，你可能會問有檢驗、有認證的魚產應該是安心採買的最佳管道，但是在此可得先學會看懂檢驗證明單，才能買到安全又顧健康的好魚產。

便宜省荷包：有機食材也有高貴不貴的，非常適合天天買、天天吃，沒錯，台灣自產有機米幾乎是有機食材當中最便宜的，能照顧的不僅是嘴巴和腸胃，還有我們生活的大環境，這個便宜不占太可惜了。

這是你一定要看的台灣在地好食材採購指南，因為食材好，不但吃得美味營養，也才能吃得安心、吃出健康！書中推薦上百家米麵、蔬果、水產、豬雞鵝鴨蛋等好食材資訊，方便你按圖索驥輕鬆採買好食材，隨意煮快樂吃，節省許多錯誤嘗試所繳交的學費；當然，更可以將作者累積十年功力所傾囊相授的採買要訣謹記在心，從日常生活中落實選擇在地當令、健康美味、安全又便宜的好食物，你就是下一位抗通膨的精明食材採買達人。

作者介绍:

朱慧芳

曾任職於美商花旗銀行，創台灣最年輕女性分行的紀錄。在事業尖峰處毅然決定離開都市，協助夫婿黃仁棟創辦台灣第一家超越環保標準的有機超市。累積超過十年的食材挑選經驗，只為了幫消費者尋找好東西，並且樣樣都是放心給家人吃的嚴選食材！

現專職寫作，並致力於推廣台灣優質天然農產品，並將國際化綠色行銷觀念轉植實踐於本土企業。著有《從泥土冒出的有機人生》、《只買好東西》（新自然主義出版）。

目录:

[只買好東西: 食材達人朱慧芳採購秘訣大公開_下载链接1](#)

标签

美食

生活

无农药食品

乐活

评论

[只買好東西: 食材達人朱慧芳採購秘訣大公開 下载链接1](#)

书评

[只買好東西: 食材達人朱慧芳採購秘訣大公開 下载链接1](#)