

图书基本信息

书名：<<只買好東西: 食材達人朱慧芳採購秘訣大公開>>

13位ISBN编号：9789576966439

10位ISBN编号：9576966434

出版时间：2008/09/24

出版公司：新自然主義股份有限公司

作者：朱慧芳

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

前言

【推薦序之一】好食材孕藏無限的大愛陳月卿（養生達人暨資深媒體人）有一次上陳文茜的廣播節目談有機農業，她驚訝的說：「妳怎麼知道這麼多？」

其實都是因為「愛」。

一開始當然是因為要幫心愛的老公抗癌，所以縱橫書海，想知道人為什麼會得癌症，結果發現飲食與健康關係大矣！

接下來研究怎麼吃最健康，實驗結果發現多吃蔬果好處多多，打成精力湯更容易消化吸收。

但因為是生食，所以食材的來源和安全性成為我關心的焦點，除了經常來往於各有機門市，購買有機食材，「有機種植」也成為我研究的範疇，甚至遠赴日本、德國參加有機展，並且觀摩有機農場。

在這一連串的追尋中，我體認到飲食真是件大事。

小影響一個人的健康，中影響一家人的幸福，大影響一個國家的競爭力，最終影響到地球生態。

我們買什麼、吃什麼，決定了農人種什麼、怎麼種。

過去多少年來追求低價大量的結果，讓土地失去生機，環境危機四伏，吃蔬果擔心有農藥，吃養殖的雞、鴨、魚、豬，擔心有藥物殘留，我們的消費行為傷害了地球，也傷害了自己。

其實大多數的主婦跟我一樣，只想買到安全可靠的食物，為家人調理營養均衡的三餐，卻不知道該到哪裡買？

有機種植似乎是一個解答，但是全世界的消費者都有一個共同的問題，那就是：那是真有機嗎？

在這樣的困境中，很高興看到朱慧芳女士把她和夫婿黃仁棟尋找健康食材的經驗和心得娓娓道來，並編輯成冊，讓我們可以按圖索驥，尤其慧芳的文筆細膩又充滿感情，讀起來更是一種享受。

我想這也是因為「愛」。

一方面他們把消費者當好朋友，「好東西」當然「要跟好朋友分享」；一方面也是因為他們愛那些守著土地、兢兢業業，只想用對的方法、種出好食物的農友，希望他們能得到更多的支持與肯定。

最終是對這片土地的大愛，因為只有「對」與「好」的耕種、養殖方式，才可以慢慢恢復這片土地的生機。

讓我們用「只買好東西」的消費方式，投好農友一票，也投自己的健康和地球生態一票。

「好好吃」不僅可以救自己、救家人，最重要的是可以救地球。

我們每天都有三次做好事的機會，能不好好把握嗎？

【推薦序之二】用飲食力量改變自己、改善環境陳秀枝（台灣主婦聯盟生活消費合作社 理事主席）第一次同時見到慧芳與他的夫婿黃仁棟，是在台北火車站，時間極短只說了幾句話，她說：「我是一個傳統的女人，因為十年前仁棟起頭想開有機超市的緣故，我就一路陪著他走上這條有機路。」

當時坐在一旁的仁棟，聽到「傳統」兩字笑得很詭異，慧芳訝異的揚眉看仁棟一眼。

回想起那畫面非常經典、有趣。

接著慧芳說：「這十年的過程，一路走來很辛苦，有時候我會質疑，難道我們做錯了嗎？」

想想也沒有！

如果生命可以重來，我們還是會選擇走這條路，因為值得.....。

慧芳真是一位「認真的傳統」女人，以丈夫仁棟的最愛為最愛，也因此促成無數深入了解台灣好食材的豐沛知識與感動。

「一包米、一籃菜的延伸中，我們相信消費可以改變世界！」

把好的生產者介紹給消費者，始終是主婦聯盟生活消費合作社的理念，目前只服務入會的社員，還來不及把我們尋訪好食材的訊息向社員以外的大眾傳遞。

慧芳先我們一步，藉著她的文筆告訴所有人，好的生產者隱身在台灣的每個小角落，等著大家去探訪挖掘。

慧芳單純的以為，出書是她個人私事；其實，她所呈現的是對人、對環境生態最深的敬意與關懷，那是公共事務。

身為合作社的理事主席，肩負推動合作社理念「人人為我，我為人人」的任務。

誠實、公開、社會責任、關懷他人，是合作人的價值信念，寫序之故實因感動於慧芳渾然天成而不自

覺的合作人情操。

受邀之時，我私心希望能夠藉由寫序讓讀者認識合作社，同時傳達消費者也可以自組合作社。

關心食物的來源，藉著互助合作「共同購買」的力量，一起來做聰明有道德的消費者，支持友善環境的生產者。

「我們對待地球的方式，決定了我們生活的品質；我們耕種的方式，孕育出我們吃進嘴裡的食物，同時影響我們的健康。

」我想「身土同愛」這四個字，可以完全體現慧芳在書中所提及的生產者，因為他們對自然、對土地的謙卑態度，實在令人動容。

慧芳也是我們合作社的社員，身為主席有此「食材達人」選擇加入我們的合作社，深感與有榮焉。

【推薦序之三】一本健康又樂活的飲食指南 陳俊旭（自然醫學博士、《吃錯了，當然會生病！

》作者）收到新自然主義出版社寄來的《只買好東西：食材達人朱慧芳採購秘訣大公開》初稿，如獲至寶。

我很有榮幸來替這一本飲食採購指南寫推薦序。

作者朱慧芳女士曾和夫婿黃仁棟先生經營台灣第一家有機超市，擁有十年的豐富經驗，這次她巨細靡遺地公開全台優良的食材採購來源。

這不但是一項創舉，更是一件無私的奉獻。

現代化工業與農業，已經深深傷害了人類居住的環境與食物。

尋求乾淨營養的食材，已成為有心追求健康者最迫切的課題。

然而，由於食物供應者無心或存心的掩飾，市售食品卻是危機四伏。

為了健康，很多人找得很辛苦，甚至我遇過一些人因為不敢吃有污染的食物，而瘦得只剩皮包骨。

作者分享親身的實務經驗，以溫暖又有力量的文學筆觸，揭開各類米麵、蔬果、水產、豬雞鴨鵝蛋等食材的層層神秘面紗，相信一定能讓消費大眾豁然開朗，書中還代表性地推薦優良農戶或廠商，讓大家不但有所依循，而且電話一打就可以立即消費。

如果我把這一本書稱之為腳前的一盞明燈，應該是名符其實吧！

我非常贊成作者公開優良小農或小商的作法，如此，不但可以實質獎勵默默付出的有心人，更可以抑制財團壟斷，豐富台灣農業與商業的多樣性。

台灣四十年來，走過經濟奇蹟，嘗過繁華富足，如今大家已經從吃得飽的境界，提升到吃得好，而且更要吃得健康。

台灣與鄰國競爭優勢，已不再是廉價人力，也不是無止境地破壞環境以賺取外匯，而是在於長遠規劃、永續經營。

其中，有機與環保產業是台灣目前的競爭優勢。

希望藉由朱慧芳女士《只買好東西》新書的拋磚引玉，能夠激起更多農家、商家、消費者的興趣，積極投入健康食材的產業，讓台灣更乾淨，進入良性循環，走向正面化發展，說不定這將會是本書意想不到的長遠貢獻。

【推薦序之四】好食材是健康的源頭 黃有評（台北科技大學電機系教授兼主任秘書）每天數以百萬計的上班族和學生，三餐大部分都在外解決，購買餐點時，除了考量價格與口味外，大都忽略了營養是否均衡，更遑論詢問食材的來源。

以一般大學委外經營的自助餐廳為例，學校餐管會均會要求廠商貼公告說明，「所有肉品均符合CAS規定，大腸桿菌與人員健康等均符合定期檢查標準，請放心享用」。

老天保佑，多年下來，倒也沒聽到有重大意外狀況發生，但靜下心來仔細想想，大家真的吃得健康嗎？

還是時間未到，身體的健康尚未亮紅燈呢？

拜讀朱慧芳女士大作《只買好東西》後，吾人才恍然大悟，食材是健康的源頭。

俗話說：「樹頭顧好在，不怕樹尾刮風颳。」

真正的好食物，是最接近原始風貌的食物。

好的食物進入人體，才能提供足夠的熱量，讓我們的身體永保健康，如此才能抵擋各種病毒的入侵。

但消費者如何辨認什麼才是好的食物呢？

<<只買好東西: 食材達人朱慧芳採購秘 >>

朱女士憑藉十幾年來與其先生共同的觀察與生活體驗，告訴消費者一些簡單又實用的技巧，讓消費者可以針對好的食材，買得安心、吃得放心。

朱女士在本書前言，即提到她跟你我一樣，以前什麼都不懂，只要食物衛生就好，但是如何讓自己學習成為挑剔有理的消費者呢？

本書第一章就與大家分享採買好食材，從主食開始，國人大部分以米飯為主食，一般人的認知，台灣東部產的米比西部的米優良，果真如此？

西部種不出好米嗎？

第二章談到大自然既已將一年分為四季，依循季節變化吃當季盛產的蔬菜豈不是更健康。

第三章則以台灣水果為主題，教大家許多小撇步，比方說葡萄串上果粉要不要洗？

為什麼買小鳳梨會比較安全？

第四章是討論水產，如何採買安全又無重金屬污染的魚產？

第五章談到吃肉應該有更好的選擇，教大家如何輕易買到優質的肉品？

整本書圖文並茂，作者以自己親身體驗，利用最簡潔易懂的寫作方式，傳達給讀者選擇食材的要訣，每章還附上好食材的採買資訊，藉由只吃好東西來支持台灣在地優質農畜魚牧。

為了讓大家吃得更健康，出版社還邀請朱女士錄製選購好食材的影音短片，手機有攝影功能的讀者可以拿起這本書的封底，對準QR Code圖型照一下，就可以看到好食材的資訊了。

對於過去已經下肚的食物，沒有辦法吐出來了，但是自己可以掌控未來。

深信只要細讀本書，從此刻起，大家也可以自學成為食物達人了！

【QR Code使用說明】：QR Code（全名是Quick Response Code），是一種比現行條碼具有更高資料儲存容量的二維條碼，它是在一九九四年由日本Denso Wave公司所發明，原始設計目的是用於管理汽車零件，目前在台灣隨處可見QR Code的蹤影，例如廣告傳單、雜誌、入境許可證等。

台灣最近幾年也逐步推廣QR Code的使用，究竟如何使用QR Code呢？

部分具備照相功能的新款手機會內建QR Code的解碼軟體，若在你的手機內找不到該軟體，則可自行上電信業者的官網，免費下載適用於你的手機之QR Code解碼軟體。

在你的手機上啟動解碼軟體後，以手機上的相機鏡頭對準QR Code，即會在手機上立即顯示QR Code解碼後的內容，一般以網址或簡單產品內容介紹居多。

感到很新鮮吧，不妨現在就試試看。

【推薦序之五】與您分享在地好食材 黃仁棟（台灣有機產業發展促進協會理事）這些年來，很幸運的，我們的家庭生活圍繞著好食材。

因為尋訪有機食材，開始接觸好的東西、好的人。

身為慧芳的另一半，我知道她是個認真、用功的人。

她對有興趣的題目會習慣性提問，還會努力地蒐集相關資訊。

幾年下來，書架上放滿了食品相關的工具書籍、食譜、國外看展帶回的資料。

她會逐一整理、閱讀，還會跟他人分享吸收到的心得。

除了文字之間吸收知識之外，對於我們幫助最深、教導我們最多的是遍布台灣四處的農友和工作者。

慧芳在寫本書的過程中，我們擔心的有兩件事情，其一是值得介紹的生產者和產品很多，掛一漏萬是一定會發生的結果；其二是一本書要說明台灣的米、麵、蔬果、肉，只能提示重點，無法一一細究。

更何況市面上還有許多好東西，是我們還沒有緣分接觸到的。

我們的好食材經驗，得自於台灣各地努力耕作、養殖的專家。

除了感謝，我們也樂意分享，讓這些知識發揮價值。

期待《只買好東西》成為一本幫助大家實踐綠色飲食的生活手冊。

一日三餐吃在地、吃當季、吃好食物，從照顧身體健康，繼而改善我們居住的環境。

內容概要

朱慧芳在事業顛峰處毅然決定離開都市，協助夫婿黃仁棟創辦台灣第一家有機超市。為了尋訪台灣好食材，十年來行駛的里程，足足繞行台灣五百圈以上。這回，她將首次公開自己的私房好食材，從來源選擇、外觀判斷、清洗、烹煮、保存等獨家秘訣都一一分享。

更要破除一般人常見的飲食迷思，包括：外食族吃糙米不一定比吃白米健康、深海魚不一定沒有重金屬污染、市場上的溫體肉品不見得最新鮮美味，還有香氣撲鼻的麵包店真的有好麵包嗎？

..... 這是你一定要看的台灣在地好食材採購指南，因為食材好，不但美味營養，也才能吃得安心、吃出健康！

書中嚴選上百家米飯、麵包、麵條、四季蔬果，以及豬雞鴨鵝蛋和水產等食材，舉凡有機天然、安全無殘留、產銷履歷、人道飼養、小農自產等應有盡有，方便你按圖索驥輕鬆採買，隨意煮快樂吃，節省許多錯誤嘗試所繳交的學費。

當然，還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、天然有機、安全又便宜的好食物，做一個精明的食材採買家。

本書特色 一本台灣優質精品農畜物產的採買指南，囊括台灣各地好食材。

作者更以挑剔有理的消費者心態，在字裡行間解答一般消費者對食材會有的疑惑和提問。

從日常生活中，常見的米飯、麵包、麵條，四季蔬菜、當令水果，以及豬雞鴨鵝蛋和水產等，舉凡有機天然、安全無殘留、產銷履歷、小農自產等，均一一詳細介紹推薦給讀者。

全書充滿慢食與樂活的精神，作者大力倡導：「吃飯救地球！」

因為一天之中，每人至少有三次救地球的機會，現在就開動吃樂活三餐，為改變環境盡心力，是一本非常實用的綠色生活手冊。

全方位打破疆域的天然有機食品採購的局限，藉此澄清一般人常犯的有機謬思，藉此重建全新的飲食觀。

作者簡介

食材達人朱慧芳 (Alice) 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）。

書籍目錄

【推薦序】好食材孕藏無限的大愛 陳月卿 - 養生達人暨資深媒體人用飲食力量改變自己、改善環境
陳秀枝 - 台灣主婦聯盟生活消費合作社理事主席一本健康又樂活的飲食指南 陳俊旭 自然醫學博士、《吃錯了，當然會生病》作者好食材是健康的源頭 黃有評 - 台北科技大學電機工程系所教授與您分享在地好食材 黃仁棟 - 台灣有機產業發展促進協會理事【前言】一切從當個挑剔的消費者開始 我和我先生黃仁棟花了超過十年的時間，四處尋覓台灣優質好食物，如此這般的因緣際會，讓我從一個五穀不識的都市上班族，變成了好食材報馬仔、健康補王、瘦身中心，甚至變成了防癌諮商專線.....【第一章】採買好食材，從主食開始一碗米飯、一個麵包、一束麵條的價值，不單是香Q黏、鬆軟或紮實、彈牙或順口，更是從土地到餐桌的過程中，對空氣、水質、土壤、環境、生態的珍愛。

健康的產品與健康的環境必須靠自己去創造，現在就從購買好東西開始，用消費力積極改善生活的大環境。

【第二章】天意成就四季蔬菜好滋味所謂健康的飲食，就是幫助身體達到平衡狀態。要做到這一點其實不難，因為大自然已經幫我們安排妥當，只要按照四季時序，適量食用當地當季盛產的蔬菜、瓜果，就不會偏離平衡太遠。如果能夠避免吃進化學農藥、食品添加物，離健康狀態就更近了。

【第三章】世界級口感的台灣水果我始終覺得一定有什麼因素，讓台灣的水果這麼有風味，這麼好吃。

我認識農友的用心，也知道這片土地的豐腴，可是能夠做到樣樣水果都這麼好吃，除了技術、土壤之外，一定有些什麼別的原因吧！

台灣，是上帝應允的「迦南美地」嗎？

至少就水果而言，是的。

【第四章】水產是健康肉品新主流現代人吃得太過豐盛，追求健康飲食的消費者，開始轉向魚蝦水產等白肉。

我常覺得，吃得少才能吃到好東西。

飲食和環境的關係牽連很深，要想吃到高品質的食物，保持生態平衡是基本的條件。

這條鐵律，在農漁畜牧各種與食物相關的產業中，都可以得到印證。

【第五章】吃肉有更好的選擇在台灣要吃到有機米、有機蔬果都不是難事，但是堅持吃有機肉，可就是跟自己過不去了。

生產有機肉的門檻很高，要量產上市著實不易。

不過，台灣還是有優良的豬雞鴨鵝蛋等養殖場，飼養環境和處理過程非常乾淨，只要認清品牌，想買到安全健康的好食材，不會有什麼困難。

【後記】最好的東西通常近在眼前

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>