

<<食在自然>>

图书基本信息

书名：<<食在自然>>

13位ISBN编号：9789867508942

10位ISBN编号：9867508947

出版时间：2009年01月10日

出版时间：上旗文化

作者：陳惠雯

页数：160

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>

<<食在自然>>

前言

這其實是一本將我的食育理念和食譜結合的書；有簡單好吃的當季料理，卻也談一些讓人食不下嚥的事。

和坊間的養生書不同，這本書裡面，不談某一種食物有什麼神奇療效，某種食材多珍稀，推薦某些高價的營養食品或烹調器具。

身為四個孩子的父母，捨棄華麗的醫師及醫師娘外套，回歸大自然，追求真正的身心靈健康，而十幾年來，家人也能不打針、吃藥，就得到健康的身體。

這並非砸了大錢所換得，也沒有甚麼忍耐及勉強，需要的，只不過是「有心」罷了！

雖然「吃」看起來是件「簡單」的事。

但其實背後卻包含許多「不簡單」。

尤其在忙碌的現代，有越來越多人依賴外食；年輕的太太、媽媽不會或沒空做菜；即使職業婦女累得半死，回家還想為家人烹調愛心晚餐，煮的料理對身體健康有幫助嗎？

早餐沒時間做，都拜託早餐店了嗎？

講究當季食材，但是當季的蔬菜就那幾種，吃都快吃膩了？

我雖然從小就喜愛烹調，但隨著自己親身種植蔬菜、稻米，學習、關心食物來源，加上每天的工作與日俱增，現在的烹調模式和以前已經大有不同，唯一很堅持的，就是一定要「好吃」！

如果某種食材盛產，我們就幾乎天天都吃差不多的食材，怎麼烹調才不會吃膩？

農場原本就很忙，如果訪客多，要在短時間內準備一大群人的食物，烹調一定要簡便、且保留食材美味 - 這似乎很能供忙碌的現代主婦做為參考。

很多朋友以為我們吃素！

因為到我們農場，經常吃到健康蔬食餐。

客人會問：「你們吃素嗎？」

「吃素！」

但也吃葷」這是我們的答案，「吃素」是因為農場有很高品質的蔬菜，沒道理到這裡還要吃不怎麼優的肉！

因此，這本書裡提供的食譜多為蔬食，但並非全是素菜。

如果在家中烹調，而家中的成員要求有點肉食，可適度加入一些肉，但最好不要端出整盤都是肉的料理，因為偏好肉食的家人，就可能因此失去多吃蔬菜的機會了。

但如果您是個素食主義者，也沒問題，把食譜裡的海鮮換成蒟蒻、豆包之類的，一樣無損美味。

然而，如果和其他家人朋友一起共餐時，一直說「這不好！」

「那有毒！」

「這食物裡有某某添加物」……，也是有點「顧人怨」！

蔬菜也好！

肉也好！

都是犧牲了某些生物的生命，而成就我們的生命。

蘿蔔也好！

魚也罷！

成為我們身體的一部分，直到哪一天，我也會化為春泥，來成就下一個生命的存在。

重要的是，那棵蔬菜、那隻雞，活的時候，過得好不好？

被我吃了，會不會覺得為我失去生命很值得？

如果是的話，那就太圓滿了！

很多人執著於「吃素」，卻意外吃進許多添加物或農、肥料，身心都無法健康！

當然，執著於「吃葷」，滿口這營養、那營養，而體力不好、得到心血管疾病、癌症的人，也已經比比皆是。

不過，即使是蔬菜，若把它烹調得很難吃，也會覺得真對不起這些生命！

把蔬菜當孩子照顧的我們，當然希望孩子長大，可以美美地見人，得到人的讚賞。

<<食在自然>>

因此，寫食譜時，盡可能不寫幾公克，而是分幾次把食材吃完的構想，所以調味即使寫了幾大匙、幾小匙，也是僅供參考，畢竟再怎麼了不起的廚師，也不可能寫出人人滿意的味道，所以就麻煩各位試吃一下，調出自家的專屬美味吧！

基於這樣的理由，有了寫這本書的方向。

希望能透過這本書，讓更多人能輕易得到健康，而不需費太多時間、金錢，也不會失去「吃」的樂趣。
盡可能地將這十幾年所學的事，從各個角度，簡單明瞭卻不失深度地跟大家分享。

<<食在自然>>

内容概要

當季、在地的食材最符合減少食物里程的環保要求，也是最美味的新飲食概念。但是當某種食材盛產時，我們就幾乎天天都吃差不多的菜色，怎麼烹調才不會吃膩？希望透過這本書，讓更多人在不需耗費太多時間、金錢，也不會失去「吃」的樂趣下，就能輕易得到健康，並為地球暖化共盡一份心力。

《食在自然》中並以「從產地到餐桌」的概念，呈現四季食材自大地生成到成為桌上美味料理的過程。

加上一篇篇文字分享，喚醒早被多數人所遺忘但本該如此的自然法則和吃的態度，配合上最天然、儉樸、方便的當季食材料理，讓都市人也能擁有農莊般質樸有味的健康生活。

<<食在自然>>

作者简介

陳惠雯 一位熱愛大自然的醫師娘，夫妻倆在台北大屯溪旁建造了自己的農莊，以自然農法自耕自足，並投入大量心血推廣飲食教育。

她最希望每個人都能了解「吃」對身心靈的影響，並且好好吃飯，就能讓身體和環境開始良性的循環！

著有「我的幸福農莊」一書。

<<食在自然>>

书籍目录

作者序推薦序夏瑞紅：上善人文基金會執行長、前中國時報副刊浮世繪版主編。

朱慧芳：暢銷作者，著有：只買好東西、從泥土冒出的有機人生。

黃仁棟：主婦聯盟總經理、台灣有機產業發展促進協會理事。

吃飯了嗎米食：七道料理馬鈴薯：七道料理五育之前的教育 - 食育莧菜：七道料理當季蔬菜蘆筍：六道料理減少食物的碳足跡竹筍：七道料理健康何需花大錢花菜：七道料理動手動腦樂趣多小黃瓜：七道料理糧食危機菜豆：六道料理農肥料秋葵：七道料理關於肉食茄子：六道料理食品添加物苦瓜：六道料理基因改造食品地瓜：七道料理種點什麼吧南瓜：七道料理打造陽台花園牛蒡：六道料理尋找桃花源金針：七道料理如何實現桃花源茭白筍：六道料理農民私塾白蘿蔔：七道料理師法自然茼蒿：六道料理知足感恩紅蘿蔔：七道料理愛的調味料結球白菜：七道料理為了孩子們青江菜：七道料理交個農夫朋友

<<食在自然>>

章节摘录

探索四季 說到「四季」，你會聯想到什麼？

前些日子，一個前輩談到農夫生活，他說：「對農人而言，沒有「blue Monday」，因為每天都是工作日，每天也都可以是假日；計算時間，也不是幾點打卡，幾點下班，畢竟每天的日出、日落時間不會一樣，沒有領薪日，失去「月」的感覺；剩下的只有春、夏、秋、冬了！

的確如此，告訴我們冬天將盡的，是茼蒿抽高的花苔，是田間突然湧現的鼠麴草。沒有人告訴它們，日曆上的數字、今年有「反聖嬰現象」之類的訊息。但可無所謂喔！

櫻花的花苞，絕對不會忘了冒出頭來

<<食在自然>>

媒体关注与评论

吃飯皇帝大 夏瑞紅（上善人文基金會執行長） 台灣俗諺有不少關於吃飯的，例如「一粒米，三粒汗」、「吃緊弄破碗」等等，其中有句堪稱最「神氣」的就是「吃飯皇帝大」。

仔細咀嚼這話，感覺有好幾層滋味。

首先說的是，吃飯乃日常一等重要活動，天大的事也得等吃飽了再說，耽擱打擾不得；其次，直指「民以食為天」，照顧肚子不挨餓是萬事前提；到近年，世界各地糧荒、食品安全、物種滅絕、及身心疾病問題層出不窮，才發現老祖宗早就告訴我們，吃飯不只是吃飯而已，吃飯一事「影響力」之大，堪比皇帝 好

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>