

《中午吃什麼? 一個經濟學家急》

图书基本信息

书名：《中午吃什麼? 一個經濟學家的無星級開胃指南》

13位ISBN编号：9789866613593

10位ISBN编号：9866613593

出版时间：2013-7

出版社：早安財經

作者：Tyler Cowen

页数：315

译者：朱道凱

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《中午吃什麼？一個經濟學家怠

內容概要

這是一本書評家拍案叫絕、造福百萬上班族的日常飲食指南！

他說，正妹太多的餐廳別進去，為什麼？

他說，除非報公帳，否則別吃懷石料理，為什麼？

他說，吃美食最好到巷子裡找，為什麼？

聽重量級暢銷經濟學家泰勒·柯文，教我們打破吃飯魔咒！

美食，誰說一定得貴聳聳？吃好料，誰說一定得心痛地砸大錢？

這本書大力主張：飲食世界需要一種文化，幫助我們擺脫「勢利眼美食家」的偏見，讓人人都無須花更多錢，就能吃到健康、環保、令人讚嘆的美食！

作者用他經濟學家獨到的視角，讓我們明白：只要拋開五星級的迷思，就能讓你我在『無星級』的小攤子、小餐館，享用到物美價廉的好東西！

《中午吃什麼？》會改變你對食物與環境、食物與健康，乃至食物與追求幸福的看法。這本書，將影響你我今天吃什麼的選擇，也關乎人類明天將如何餵飽全世界。

如果你在乎吃，就要在乎食物背後的經濟學.....

柯文的超有趣平價開味指南

平常上班用餐，盡量到巷子裡找「低租美食」！

回家下廚，可以搭配外食「偷吃步」！

出門旅遊，買一本米其林指南，然後專挑「無星級」的館子！

在東京想吃好的日本菜，隨便挑一家餐館進去就對了！

想在家下廚? 很好，但不必買一堆鍋子.....

《中午吃什麼？一個經濟學家怠

作者簡介

泰勒·柯文 Tyler Cowen

當代最重要經濟學大師之一。美國商業週刊稱他「最炙手可熱的經濟學家」。15歲時贏得紐澤西西洋棋大賽冠軍；16歲時的棋力，已經相當於今天全美一百大棋手。19歲開始發表經濟學論文，後來取得哈佛大學學位，於1989年開始任教於喬治梅森大學，長期關心社會運動與文化經濟學。2011年入選《經濟學人》「十年來最有影響力經濟學家」，《外交政策期刊》亦將他列為「2011年最有影響力思想家」。

目前除了擔任喬治梅森大學經濟系主任，同時也是《紐約時報》專欄作家。他與另一位經濟學家塔巴羅克（Alex Tabarrok）共同主持的經濟學部落格「邊際革命」（Marginal Revolution），在「最受歡迎的財經部落格」票選中高居第二名，領先經濟學大師克魯曼（第三名）以及《蘋果橘子經濟學》作者李維特（第五名）。

柯文不僅是當前最有影響力的經濟學家，也是個精打細算的美食家。在這本廣受歡迎的日常飲食指南中，他建議所有想吃得又好又自在的人，要拋開「五星級迷思」！相反的，用經濟學家的眼光看看四周，也許你我身邊最平凡的巷子裡，就藏著最完美的一餐……

重要著作：《大停滯》（早安財經出版）

譯者簡介

朱道凱

政治大學新聞系畢業，美國普特拉學院電腦碩士，曾任職資訊業二十餘年，現退休專事翻譯工作。

譯作包括《網路商機》、《平衡計分卡》、《超越後進發展》、《社會學動動腦》、《全球化迷思》、《政策甲詭：政治決策的藝術》、《你不就是那個誰》、《誰說經濟一定要成長？》等。

《中午吃什麼？一個經濟學家怠》

書籍目錄

- 推薦序。美食的追尋與冒險 / 陳雨航
推薦序。打破迷思，發現新天地 / 王瑞瑤
第1章 美食家是勢利眼？
在乎吃，就要在乎食物背後的經濟學
第2章 東西怎麼愈來愈難吃
都是禁酒令與媒體幹的好事
第3章 打破你的買菜習慣
一個禮拜後，你會更有創意
第4章 正妹很多？千萬別進去！
我如何找到好餐廳
第5章 雜亂無章的食堂裡，冒出美好的煙
燒烤是「慢食之最」
第6章 呷飽未？
在亞洲，吃是個永無止境的話題
第7章 糧食革命，人人有責
我們需要來自消費者的創新
第8章 你挺綠嗎？
那就菜買多一點，車開少一點
第9章 邊境上的料理東西軍
哪裡的墨西哥菜比較好吃
第10章 吃，也是旅途的一部分
一個省錢吃飯達人的故事
第11章 回家，動手煮吧！
在家烹飪的材料與價值
註釋

《中午吃什麼? 一個經濟學家怠

精彩短評

- 1、好玩兒，看得出更多的東西
- 2、沒有想象中有趣
- 3、真係一本飲食指南...囧
- 4、真的是永远也别指望鬼佬们能了解中国餐饮的哪怕三分之一。。。 (虽然这个家伙相对来说已经算是非常在行的了) 有用的tips有，不过感觉说是一本 <美国吃货指南> 大概更合适 以上 ...
- 5、算是经济学家里写得不那么 boring 的了...但是离生活方式家还太远...
- 6、用经济学的角度来分析关于吃的学问，怎么吃才是最经济的，更多让我们去思考，吃也可以变得这么有门道。
- 7、餐厅选择tips 饮食文化历史 nice
- 8、吃货的最愛
- 9、一本好书！
- 10、一个吃货的觅食日记。刚好那吃货还是个经济学家。果然读商的人都有寻觅性价比的本能和癖好 ~ 果然美国没什么好吃 ~

章节试读

1、《中午吃什麼? 一個經濟學家的無星級開胃指南》的笔记-第11页

推薦序的作者寫了兩個很重要的事，就是關於小食的安全和基因改造食品的問題。

小食不論在香港，內地還是台灣，尤其是內地，小食衛生還非常不講究的小地方，要留意湯有沒有滾燙，要留意碗筷長籤乾不乾淨，要留意老闆有沒有吃下肚，我相信第二點港台兩地只要有人看到不乾淨就不會有人夠膽再回頭食，就算那個地方的食物是多麼的色香味俱全；內地就不同了，內地太多危害食品了，吃小食之前還要想那些食物究竟下了多少添加劑，光是想已經寒了

另外基因食品，我是比較支持的，目前說基因食品從沒有說到那麼恐怖，基因食品最大的破壞不是吃下肚會令人怎樣，這個問題該是科學家頭痛，因為基因食品有機會破壞生態平衡，改變食物鏈，最最大的擔心還是有機會會製造出超級生物，就像薇金菊這樣的生物已經令所有植物學家向它跪下了，基因食品引致癌症，真的是造謠的

2、《中午吃什麼? 一個經濟學家的無星級開胃指南》的笔记-第19页

最好的美食，就在平凡的日常生活之中

作者跑到尼加拉瓜，手上的旅行書推薦當地一家地中海菜館，但他懂得用腦子轉一轉，尼加拉瓜跟地中海根本就是相差十萬八千里，完全兩個不同風格的地方，去尼加拉瓜吃地中海菜倒不如到地中海吃得更地道，然後翻查當地的多產食物，根據最多產的食品去挑選美味，果然是正確的。

看到這裡我就想起我跟著驢友跑到西安，旅遊書告訴我們當地回民街是特色，後來去了一次，失望透了，在回民街遇上同樣是來自廣東的妹子，我膽粗就跟她會了一個連她都是第一次見面的陝北網友，帶我吃了一個最地道的陝北館子，真真切切覺得，自己簡直就是一個傻瓜，拋開那個網友，自己跟住旅遊書跑到一條推薦的酒吧街，但那裡人煙稀少，就是拉客的比遊客還有多幾十倍，我就知道，我再蠢了一次，挑了一家看上去最正常，最安全的酒吧，搭訕的酒吧的老闆，交了朋友，才知道，西安最特色的不是辣的羊肉串麵筋串，不是胡麻湯，也不是肉夾膜，其實是香噴噴的小米粥，又大又甜的玉米饅頭，四喜丸子，和爆炒羊肚，我上飛機的前一刻，無比興幸自己有一個那麼大膽的決定

3、《中午吃什麼? 一個經濟學家的無星級開胃指南》的笔记-第1页

第一章 美食家是勢利眼？

關於吃，整個世界都需要一些重大改變。這本書接下來要告訴大家的是：你可以從現在開始，就吃到更好的食物——不只對你自己，也對別人好。我們需要的，是一場很特別的革命。

讓我從自己的故事講起吧。這是一個關於找到好食物、找到簡單又好吃食物的故事。當我們自己擁有了一種更好的飲食經驗，並且理解這美好經驗從何而來，你將會很奇妙地發現，這是人類邁向九十億人口的第一步，也是最重要的一步。

吃點心，能讓你不必飢不擇食

寫這段時，我在前往尼加拉瓜途中。過去好像沒人推崇過什麼尼加拉瓜美食，旅遊指南也很少有好話，所以我只好到了當地再想辦法。

陪我飛往尼國首府馬拉瓜的，是一點麵包和乳酪，算是勉強充飢用的，因為我的航班直到下午一點半

《中午吃什麼？一個經濟學家怠》

才抵達終點，午餐會拖到很晚。乳酪是Safeway超市的超強味巧達乾酪，麵包是Whole Foods超市已出爐三天的老麵發酵麵包。吃點心的好處，可以避免肚子太餓；因為太餓會引發各式各樣的問題，例如，會讓你飢不擇食，隨便找一家餐廳了事。所以，你可以把點心當作一種找尋美食之前的虔誠禁食。

走出機場，我挑了一台司機看起來年紀較大的計程車。到一個陌生城市，找老司機是你獲得人身安全、風土人情、旅遊資訊的好辦法，也是找好吃東西的好辦法。

車資已經談妥，但上路後，我告訴他：「我想中途停下來吃點真正特別的東西，道地的尼加拉瓜食物。我會付你美金十元補償你多花的時間，我也會請你一起吃午餐。」他接受我的提議，並告訴我，我們將停在一個靠近萊昂（León）的quesillo。

這是什麼？小吃攤？酒吧？妓院？我不知道。他只告訴我，那地方接近旅途終點。我餓了，但好在有麵包和乳酪墊底，我可以忍耐。隨著車子顛簸前行，我思索quesillo很可能指queso，西班牙文的乳酪。

沒多久，我看到一塊路牌，看樣子是官方放的，上面說前方有quesillos。幾分鐘後，我看到道路兩旁各有約五家quesillos，全是露天餐廳，全都有客人。好兆頭。

運將說他知道一處特殊的quesillo，在一個叫做拉帕茲（La Paz）的小鎮，所以我們來到另一個quesillos聚集區。我被告知這裡只賣一種熟食，叫做.....quesillo。你只有兩個選擇——「不放洋蔥」或「全套」。我點了「全套」，沒問那是什麼意思。

結果quesillo非常簡單。它是一片厚厚溫熱的玉米烙餅（tortilla），捲著涼涼液態的白奶油，配上黏答答的乳酪，餅中包著洋蔥，灑了點醋。玉米烙餅和乳酪是每天現場現做的；洋蔥帶來甜味和清脆質地，醋提味。簡單。棒透了。

午餐總共花費：12美元（包括付給運將的額外車資）

最好的美食，就在平凡的日常生活之中

我們開著他那輛搖搖晃晃的老爺車繼續前往萊昂，一路聊著殖民地建築和尼加拉瓜所有值得一遊的景點。當我們越過鄉間，我一邊驚嘆著火山和湖泊之美，一邊也在觀察當地的農業。接近我要去的萊昂城外，我看到幾座小（真的很小）的農場——養雞與賣雞。

我對萊昂一見鍾情，它是我所見過最迷人的拉丁美洲城鎮之一，有幾分像魔法夢境，你以為只存在於魔幻寫實小說中，它卻真實存在。建築雖老，卻依然漂亮，這裡每個人似乎世代代生於斯死於斯。

《中午吃什麼? 一個經濟學家怠

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:www.tushu000.com