

《菜市場吃出好氣色》

图书基本信息

书名：《菜市場吃出好氣色》

13位ISBN编号：9789868174658

10位ISBN编号：9868174651

出版时间：2006

出版社：布克文化出版事業部

作者：李國英,余佩玲

页数：176

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

《菜市場吃出好氣色》

內容概要

紅酒面膜、左旋維他命C、美白乳液、防曬粉餅.....光有這些，還是不夠！

光靠保養品、化妝品，只能擁有表面的好氣色；真正的好氣色，其實根源於健康的身體，才能散發出由內向外透出來的光采。真的不需要花大錢，只要帶著本書一起上菜市場採買新鮮食材，再搭配簡單健康的烹調方法，就能吃出好氣色，天天都給人「好臉色」看！

延續《菜市場吃出免疫力》，本書同樣不以繁複的營養學觀點探討各種食材的營養價值，而採清楚、易查閱的列表方式，提供讀者基礎的營養價值參考，並佐以採買的原則，協助讀者選購新鮮的食材，並運用最佳的處理跟烹調方式，吃到健康美味的食物，自然而然地改善體質、做好體內環保，擁有健康好氣色。

《菜市場吃出好氣色》

作者簡介

李國英

行政院衛生署及台灣醫院感染管制學會衛生宣導「濫用抗生素，有病沒藥醫」專案企畫、執行及撰稿；行政院衛生署衛生宣導「小護士阿曼衛教專區」專案企畫、執行及撰稿；九年一貫健康與體育科「正確使用藥物」輔助教材編撰；亞洲醫藥網健康生活家網站「家有寶貝」、「專屬女人」頻道主編、「健康醫報」主編。曾任醫學中心及專科醫院護理工作。目前為專職作家。著有《輕鬆養育0-3歲寶寶》（新苗）、《家有小寶貝》（東觀）《菜市場吃出免疫力》（布克）

余佩玲

文化大學新聞系畢業。歷任記者、公關企畫、編輯，現為編輯製作公司總策劃。喜愛美食、收集並研究各國料理食譜。擁有自己的廚房後，正努力烹調各式美味健康的料理。

《菜市場吃出好氣色》

精彩短評

1、以前好多不喜欢的蔬菜都在里边 现在知道了就不挑食了 嘿嘿

1、记得买这本书的时候还是在一个类似菜市场的夜市。四周人来人往，几个朋友游走在一个杂乱的书摊。拿到这本书完全不是因为写了多少精美的食谱，更多是因为它那清新无比的封面和食物图片。那种感觉不是惹得你口水涟涟，而是让你不由得从心中生出一份美好，简简单单的美好。在这个不缺菜少粮的时代，各种美食、零食太让人容易胃口大开、眼花缭乱。可我对食物总是不那么敏感，那些有关美食的回忆往往无关它们的味道。晚上在洗刷餐具时突然想起来小时候和食物发生的那些故事，自己忍不住乐了半天。第一次炒鸡蛋是在奶奶午睡的时候，想做东西给她吃。锅里放了很多的油，我忘记了鸡蛋的味道只记得奶奶说还不错啊！我就偷偷乐了。第一次切土豆丝，一个土豆就切了半个小时的样子，急得弟弟在旁边直说，怎么这么慢啊？！我也是奇怪怎么可以这么慢。第一次在炖土豆的时候加入酱油，各种调味料，我喜欢食物最初的味道，不过我更喜欢家人吃到合胃口食物的满足表情。在经历了一段时间的素食之后，我现在又慢慢开始走回到食肉的队列。其实小时候我还挺爱吃肉的，最喜欢的是家里炒的辣子鸡，明明被辣得不行了，还是会留着口水继续啃。对猪肉的第一个印象则是有些好笑，还是和爷爷奶奶住在一起的时候，估摸五六岁。奶奶在她那小灶台上煮了一锅猪肉，煮了很久也不知道肉有没有煮好，就用锅铲从锅里挑出一块肥肉递到我嘴边，刚放在我嘴里，我就被烫到了，还没完，那猪肉在我嘴里被嚼来嚼去，就像个橡皮糖一样怎么也嚼不烂，我一边嚼着一遍对奶奶和姑姑说：“嚼不烂啊！嚼不烂啊！”而奶奶她们，早就被我那副被烫得乱跳，然后又张着嘴巴认真嚼肥肉的样子逗得直乐。记得那个灶台在堂屋的门口，她们站在阶梯的上面，我则站在台阶下面也跟她们一起乐。整个院子里满是肉香，我记得最清楚的却是我们一起笑的样子。类似的经历还有和奶奶一起包粽子，帮姑姑蒸馒头。奶奶先找两根白线卷一卷当做包粽子的绳子，我就蹲在地上看那两条绳子转啊转就转成了一条白线。再把盛着糯米的盆、盛着红豆、盛着大枣、盛着洗干净的粽子叶的盆放在院子里，然后我们坐在小木凳上，开始包粽子。那些散发着清香的粽子叶，被大人扭一扭放上食料再用白色缠绕一圈，一个个饱满的粽子就成形了。当时帮姑姑揉馒头，虽然卖相不好，不错蒸出的效果竟然还不错，结果还被姑姑夸奖。那些做食物过程中获得的满足感、成就感、亲近感都让我欣喜不已。山东人是以面食为主的，小时候也常常看大人做各种面食。话说“好吃不如饺子”，说到饺子就想到我第一次包饺子还算是偷偷学的。过完年姑姑都要回娘家，那饺子就是必不可少的。大人忙不过来，孩子就要上阵，而像五六岁的我纯属凑热闹，所以奶奶就不教我怎么包。我也就只好站在旁边瞎搞，好在表姐也是第一次学，速度慢到正适合我学习，于是第一次包饺子我还是和表姐同时出师。其实记不得我第一次包的饺子到底是什么样子，只记得奶奶当时一直在跟擀皮的姑姑说话，表姐在费力又认真地给手中的饺子捏花边，我就手拿着饺子皮弄些馅安静地看着表姐的慢动作教学，里屋空间不大，我却清晰记得那份和睦气氛。比起饺子，我最爱的面食莫过于奶奶做的馒头了！从前的老人做馒头大概是不会像现在这样用发酵粉的，而是用面引子。小时候奶奶要准备做馒头了，就在晚上先把面引子在青黑色的大瓷盆里用水泡开，用葫芦瓢从面袋子里挖出一勺又一勺的面，然后开始和面。我就一直站在边上看，奶奶一边和面一边还说，以前家里看女人能不能持家就看她和面盆里会不会留下很多面糊，和好面之后，瓷盆里也应该是干干净净的。和好的面团放在瓷盆里，用笼布盖住，放上一夜。第二天，我常常跑到瓷盆看看面团有没有变化，原来一个不大的面团往往会变得把整个瓷盆包围了。然后就是拿到案板上开始揉面了。整个过程中，总是有几下让我们小孩子兴奋不已。在开始蒸馒头之前，奶奶会揪下来半个鸡蛋大小的面团先在炉火上烤，看看碱放的合不合适。那种不加任何调料烤熟的小面团总会散发着面粉独有的香味，加之有点焦焦的脆皮，每次都让我在炉火边期待很久。经过一番和、揉、蒸之后，馒头终于要出锅，掀开锅盖时的腾腾雾气，总让人觉得十分那么神奇和兴奋。而我也总是第一个把所有的馒头皮都剥下来吃掉。每次蒸馒头总会让奶奶给我做一些小个子馒头，每次吃肉包子时候都会把不想吃的肉馅都留给爷爷，每次都央着奶奶给我做稍微费事的葱盐油花卷，那些任性的要求，爷爷奶奶都会一一答应。再后来，我上了小学，离开了爷爷奶奶。可爷爷每次来看我都会买各种好吃的。冬天时候爷爷总是喜欢给我买冰糖葫芦或者烤红薯，现在还记得那些食物的模样，红红的山楂球上满是甜甜的糖浆，几串冰糖葫芦被包在塑料袋里，糖总是会黏到袋子上；烤红薯呢，总是那种大大的，有时候外面会被烤焦，掰开之后就冒出呼呼的热气。还记得小时候还迷恋过麻球，每次看到卖麻球的，爷爷就会叫住他，掏钱买给我，然后我就抬起脑袋看着卖麻球的人包麻球，一拿到手就开心地吃起来。这三样东西，现在到了冬天就想吃，遇到了还是觉得莫名的温暖，明明就是普通的食物，却因为那些回忆，有时候就多了份依恋和感伤。高中的时候，我彻底不和爷爷奶

《菜市场吃出好气色》

奶一起住了。可辛苦了一辈子的奶奶还是继续给我们家蒸馒头，每周都会蒸，蒸到我们根本吃不了，蒸到一家人都有些吃不消了，那时候还对奶奶发火说不要再做了。那时候，根本没有不会去想，有一天或许我们再吃不到奶奶蒸的馒头了。再后来，爷爷去世了。那个现在可以称得上“吃货”的爷爷，那个一直买给我各种好吃的爷爷，那个爱嚼冰糖也不怕弄坏牙齿的爷爷，那个最疼我爱我的爷爷不在了。可我一直记得他牵着我在市集上买我吃的场景，记得他坐在堂屋门口从包里拿出一个水蜜桃跟奶奶说：“这个很甜！”记得一次他忘记带钥匙，我和他一起在门口等奶奶的时候，他拿出书包里刚买的嫩莴笋对我说：“这个也很好吃的~”再后来，奶奶老了，老到锅也拿不动了，老到提一壶水都很困难。于是，那些我最钟爱的馒头、花卷再也不会有了。看《舌尖上的中国》的时候，我相信很多人都看哭了。不是那些食物多么精美，而是我们从那些食物中看到我们的记忆。记得小时候的夏天夜晚，常常和家长、小朋友一起去抓知了猴，那些拿着手电筒在树林间来回搜索的足迹，那些差点把天牛当成知了猴的惊吓，那些在地上挖洞怕是挖到青蛙或是蛇的担忧，那些眼巴巴看着爷爷奶奶在院子里从花椒树上摘知了猴的夜晚，想起来就觉得甜蜜，而第二天知了猴的味道却怎么也想不起来了。我不是个吃货，对于各种美食，我更看重是吃东西的心情，和谁一起吃。只要有爱，就算吃的最简单也是最美味。如果我清晰地记住一个食物的味道，那大概是我太寂寞了，寂寞到只剩下了食物的味道。食物的味道很难完整地传达给别人，而那份做饭、吃饭的快乐心情，那份家的温暖，那种被别人疼爱，愿意去照顾别人的心情却是可以百分百传递出去，滋润心田。记得法鼓山的师父说的，吃饭要一口一口吃，闭上眼睛慢慢感受它们的气味和变化，就像我们走路一样，要一步一个脚印，每一步都要脚踏实地。我谨记那份心情，让我在这人间不觉得孤单。

《菜市場吃出好氣色》

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