

《原味食悟：從口慾到食癒，讓有機更美味的真食物料理》

图书基本信息

书名：《原味食悟：從口慾到食癒，讓有機更美味的真食物料理》

13位ISBN编号：9789865932916

10位ISBN编号：9865932911

出版时间：2013-7

出版社：麥浩斯

作者：邱佩玲

页数：240

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

《原味食悟：從口慾到食癒，讓有機

內容概要

一位旅居國外的菜鳥廚娘，蛻變為健康廚藝老師
歷經一段從口慾到食癒、有機到樂活的食事旅程
用她的飲膳體悟告訴你，健康與美食，從來不是魚與熊掌的關係！
只要有心且得法，自然烹調也能取悅味蕾與感官、吃的美味過癮！
《食悟緣起...》

這本書所記錄的，是作者因一連串生命起伏，從最開始的追求口慾，轉化到療癒身心照顧家人的有機慢食生活，再過渡到兼顧環境責任的樂活型態，進而蛻變成健康廚藝老師的生活歷程。

邱佩玲Pei原本是搶時間拼獨家的報社記者。1999年夏初，她向公司交出最後一則稿和如同緊箍咒的呼叫器，到太平洋彼岸與先生團聚，展開人生新旅程。沒想到是閒不住好動勞心的命，繼續深造的企圖又被迫放棄，反倒是鑽研超市折價券、品嚐新食材的新手廚娘生活，讓她樂不可支；加上認識擁有一手好廚藝的中川夫婦，陶養了她的味蕾，也激發她作菜的熱情。兩家人兢兢業業每周不間斷地party了兩年，開闊了Pei的飲膳視野，也拓展了她的美食版圖。但廚藝愈精進，健康愈走下坡，各種病痛症狀如同洪水猛獸般，張牙舞爪地向她襲來。

看遍醫生、做遍檢查卻得不到一個診斷，醫師幫不了，她只好自救。榨蔬果汁、補充藥草、斷食、只吃天然全食物、避免吃任何精製加工品...進行飲食大變革，讓她的病症在短期內消失了九成；也發現只要在採買割烹間進行「有意識的選擇」，無需犧牲口味、虧待味蕾，也能兼顧健康與美味。身體調養到最佳狀態後，她欣喜迎接了第一個新生命，沒想到老天爺開了個殘酷的玩笑，女兒五個月大時被診斷罹患血癌，生活從此天翻地覆！這個人生的重大打擊，讓她更審慎看待天然有機食物的療癒功能；也從一個母親目睹孩子的苦難折磨，體悟到有機生活不應只是口慾的延伸，和獨善其身的療癒之路。

《美味實踐...》

書中收錄的食譜，是Pei十幾年來把餐桌當舞台、把廚房當畫室，透過雙手撫弄食材來療癒身心，成就創作喜悅和餵養旁人樂趣的結晶。她的健康廚藝，強調在全食材的組合間找尋封存食物原味，又能創造味蕾驚喜和視覺美感的烹調法，顛覆一般人對有機飲食生冷、乏味、偏重功能但犧牲口慾的刻板認知；只要有心且得法，擁抱有機在地食材，活用香草香料入菜，養生與美食，不再是魚與熊掌難以兼得的關係。

全書以「天然全食物」為基底，設計源自生鮮蔬果、堅果種籽、低污染海鮮肉品、全穀物、超級食物及零負擔調味食材等60多道療癒身心的豐食美饈，引你輕鬆實踐於每日餐桌與觥籌交錯間。書中分享的不僅是飲膳料理，也透過食物與在地人食事的交集所引發的生活軼事，表達有機永續生活是一種兼具品味與美趣的選擇，一個讓身心趨於平衡、讓美食好日自然融合的天人合一態度！

本書特色

- * 清楚具體的天然飲食及樂活原則，加上全方位食材的美味食譜、料理訣竅，日日實踐有機、在地、永續的全食物主張。
- * 傳達依時而食的自然生活美學，分享旅居國外的飲食人事所演繹出的人生百態。
- * 詳細介紹廚房器具和全食物廚房的食物櫃，幫助你更有效率地執行全食物有機飲食。
- * 帶你深度認識和輕鬆烹調天然好食材，以「食材在地化，口味國際化」的食譜設計，帶你體驗「有機」飲食不等於「有限」口味；以自然烹調加原味組合，成就出口味清淡而不平淡，口感鮮明而有層次的零負擔美味。
- * 書中呈現的每道菜皆原汁原味、完全不作假，烹煮至適度合口的真實樣貌；食譜清楚標示一味多變、延伸組合及適用場合，讓你輕鬆應付三餐之餘，也能隨時將它變身為宴客菜。

《原味食悟：從口慾到食癒，讓有禱

作者簡介

作者簡介

邱佩玲 Pei

深度研究養生、自然療癒和廚藝的健康美食者 (healthy foodie)。目前定居美國印第安那州的她，歷經一場小孩的病痛後，開始研究天然飲食，並經營料理教室及部落格，藉由每月一至兩次的廚藝課，與來自世界各地的朋友，分享以有機、天然、在地、當令的全食物為主的零負擔健康烹調法。她的原創料理兼具東西方口味，是「食材在地化，口味國際化」的力行者。

書籍目錄

緣起：一段從口慾到食癒、有機到樂活的美食旅程

啟蒙階段 - 香醇美味的例行周末派對

管理健康、照顧家人的使命期

從有機到樂活

走出悲慟、廚藝教室的分享期

與鄉下女孩的重逢

關於這本書

廚事必備：我的廚房器具和食物櫃

Part1 活力泉源早餐&早午餐Energetic breakfast & brunch

高纖枸杞燕麥粥 結合超級食物的營養首選

Food & People飲食軼事：代罪羔羊的椰油

酪梨奇亞籽三明治 降膽固醇補充滿滿元氣

蕎麥芝麻煎餅 捨棄白麵更美味的早晨煎餅

堅果種籽燕麥酥 寒天裡甜牙齒的好夥伴

千層果香優格 彙集超級食材的美味一杯

根蔬菠菜蛋餅 清冰箱料的週末蛋餅

棗香堅果豆穀奶 通體暖舒的寒冬良伴

固本清源綠果汁 連小朋友也愛的酸甜果蜜

Food & People飲食軼事：美國農夫市集與在地食物運動

Part2 爽舒食沙拉&時蔬Salads and vegetables

涼拌果香高麗菜 暖心護士的療癒菜譜

Food & People飲食軼事：寒冬裡的一抹陽光 - 以食餵養、以愛護育我們的Rosa

涼拌金棗櫻桃蘿蔔 家鄉風味涼拌一品

涼拌蕪菁柿子 東西合璧的秋季風味

蕎麥涼麵沙拉佐薑汁芝麻醬 沁涼開胃夏日輕食

酪梨南瓜佐腐乳醬 連老外都驚艷的絕妙組合

乾煎茄子佐味噌蒜泥醬 廚藝課裡佳評如潮的夏季菜色

蒜烤南瓜 綿密如脂瓜香甘甜

秋之烤蔬 封存味蕾裡的馥郁秋意

培根孢子甘藍 天生一對宴客料理

豆腐韭菜煎餅 連肉食者也愛的巧變菜色

咖哩肉末秋葵 健胃整腸的夏季鮮甜

Food & People飲食軼事：人氣竄升的亞洲菇及健康不敗烹調法

烤蘆荀香菇 春季必嚐原味蔬香

Part3 歡樂時光一手食Light food & finger food

義式烤甜椒佐歐包 食慾大開美味麵包船

煙燻鮭魚蘿蔔捲佐萊姆椰奶醬 畢業派對應景菜

鮮蝦酪梨三明治 派對必備營養一手食

雙味海苔 海菜課裡的創意菜單

墨式毛豆高麗菜捲 一捲補足蔬果量

全穀捲餅佐檸檬香優格醬 色彩鮮艷麥香輕食

週末的雞湯米粉 半小時上桌的安慰食物

Food & People飲食軼事：吃健康，愛地球 - 社區化的有機食品合作社

Part4 甘甜鮮美海之味Taste of the ocean

南洋風蝦沙拉 色鮮味豐豪華沙拉

橙香干貝沙拉 果香提鮮海滋味

烤魚塊佐萊姆蜜汁醬 少油多滋無負擔料理

咖哩鮭魚 滋養身心的優質蛋白來源

蒸烤紙包魚 基本款養眼功夫菜

香草蒸酒淡菜 偷師而來的絕妙海味

香草油淋魚 精簡健康的全魚烹煮

香料海鮮燉飯 嚐一口就折服的全穀燉飯

珍珠蝦肉丸 半肉半蝦健康配方

Food & People飲食軼事：坐飛機來的海味

Part5 味豐而不膩的肉品For the meat lovers

從零開始泰式綠咖哩 自製蔬香綠咖哩

烤雞柳佐菠菜杏仁醬 另類青醬的驚奇之味

南洋風茄汁雞 改良版南洋酸甜風味

金棗橙香雞 排行我家前三名的雞料理

五香烤肋排 用味噌做吮指回香肋排

健康升級肉燥 以天然鮮蔬代替爆香

果香根蔬燉牛肉 果酸是天然軟肉劑

日式烤里肌佐橙汁醬油 低脂多汁的肉排做法

Food & People飲食軼事：與中川家共享的美好食光

Part6 讓肉食者拒絕不了的蔬食Vegans' delights

涼拌豆腐蘿蔔葉海帶芽 顛覆美國友人觀念的無添加美味

Food & People飲食軼事：隱匿在美國中西部小鎮的東方古早味

催芽種子抹醬 有「肉味」的多用途抹醬

沖繩苦瓜炒豆腐 讓苦瓜變好吃的升級做法

印式菠菜鷹嘴豆咖哩 椰奶風味濃郁配方

甜菜豆腐核桃千層 不油膩的清爽嘗試

椰汁南瓜豆 滿足肉食者的蔬食料理

Food & People飲食軼事：餐桌上的季節風景

Part7 讓非白飯不吃者破例的全穀Whole grains

油蒜拌飯 / 雜蔬拌飯 擷獲不食糙米者的飯料理

日式栗子炊飯 噴香誘人的濃郁秋味

彩虹小米沙拉 易消化的零麥穀類料理

芝麻菜松子螺旋麵 全麥取代白麵的營養吃法

糙米蘿蔔糕 蒸烤兩吃的家傳蘿蔔糕

Food & People飲食軼事：廚藝教室裡的人生百態

Part8 零罪惡無負擔小點Guilt-and burden-free snacks & treats

脆烤地瓜洋芋片 短時間搞定的健康零嘴

蒜味香草小薄餅 打敗天下無敵手的小點

全穀胚芽馬芬 不用白麵粉也一樣鬆軟

杏仁奇亞籽巧克力方塊 零負擔的「黑色喜悅」

椰棗松露球 無加糖的純素生機點心

美味附錄

蒜香辣油 健康口味的萬用辣醬

基本款青醬 可多變化的無調味青醬

《原味食悟：從口慾到食癒，讓有裨

精彩短評

1、食物與人的故事以及健康飲食的理念。

《原味食悟：從口慾到食癒，讓有禱

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