

# 《明日的餐桌》

## 图书基本信息

书名：《明日的餐桌》

13位ISBN编号：9789868929490

出版时间：2014-12-1

作者：余宛如

页数：336

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](http://www.tushu000.com)

# 《明日的餐桌》

## 内容概要

# 《明日的餐桌》

## 作者簡介

余宛如

生態綠公平貿易咖啡創辦人、台灣公平貿易推廣協會理事、綠雜誌專欄作家，倫敦大學亞非學院飲食人類學碩士，熱愛人群、喜歡旅行、經常體驗不同的文化，深度探索環境、人文與食物的議題。二〇〇七年底投入公平貿易推廣工作，創辦了生態綠公平貿易咖啡，成為台灣第一家取得國際公平貿易認證的咖啡商，以喝咖啡由顧客定價的方式，讓消費者有機會認真思考社會價值與環境價值的真義，並將公司獲利投入台灣公平貿易倡議活動與架構的工作上，策劃台灣第一場公平貿易婚禮、公平貿易小旅行、公平貿易超市，同時推動人權與環境保育議題。

## 書籍目錄

作者序 開創綠色經濟，打造永續的食物生態系 余宛如

出發 吃出新國境

第一部 英國

01親親牡蠣，倫敦青年的慢食聚會：用牡蠣吃出英國的光榮記憶

青年食物運動：以食物做為武器，進行創新改革

02合作社的進擊：消費者主導的百年超市傳奇

Co-Op推動「責任零售」

03人民的超市：格外品，新一代合作社運動的挑戰

名廚揭開超市革命

04英國大學生的嘴巴革命：大學校園餐飲改革的關鍵動力

如何成立學生食物合作社

05英國中小學生的永續餐盤：讓學生吃的健康，也創造在地經濟

「生活食物夥伴」校園飲食獎項

06倫敦百年市場的變革：博羅市集，達人的代名詞

生蠔世家：最有人情味的攤位

07剩食初體驗：印度共享傳統，餵飽每一個飢餓的人

食物銀行：第一線分送食物給最需要的人

08愛食物恨浪費，也能有商機：以社會創新解決「剩食」

七種行動，解決剩食好有創意！

09不賣咖啡的倫敦咖啡節：一杯咖啡，也能善盡社會責任

黑金的真相：《咖啡正義》挺小農

10英倫咖啡革命第三波：超越風味和等級的咖啡正義

Cafedirect：和二十八萬名咖啡小農并肩作戰

11市井小民的城市願望：用公平貿易推動城市轉型

如何成為一個公平貿易城鎮

12奧林匹克的良心：激情過後，倫敦以食物重塑城市魅力

奧運城市：食物願景的成就

第二部 西歐、北歐、南歐

13巴塞隆納的美食漫步：一口一步，品嚐獨特的風土

Tapas與西班牙小酒館文化

14挪威大選，綠黨以剩食出奇招：北歐富裕國家積極求變

Freegan白食族：跟消費主義說掰掰

15歐洲「食物再設計」新浪潮：為食物而設計、用食物來設計

設計師打造「零浪費」餐廳

16不只是廚師，我是食物設計師！米其林主廚之女的跨界創新

吃的設計師：荷蘭的食物設計驚艷全球

第三部 北美洲、中美洲、南美洲

17重新設計你的飲食指南：誰控制了你的飲食潛意識？

減碳飲食金字塔，兼顧健康和永續

18要食物，不要炸彈：我們分享食物，我們反對戰爭和貧窮

七個步驟，發起Food Not Bombs行動

19小農市集與大型超市的形象戰：社群支持，是最重要的資產

歐盟Farm to Fork 以行動支持小農

20中美洲咖啡小農出頭天：改變傳統產銷體系，咖啡小農大團結

卓越杯，咖啡高端市場的射門員

21藏在雨林裡的巧克力夢工廠

## 《明日的餐桌》

公平貿易，實現可可農夢想

22食物，發動了一場拉美革命：年輕人不想踢足球，都想當廚師  
給明日主廚的公開信

23拉丁美洲咖啡小農走出動盪年代：浴火重生的咖啡農合作社  
國際公平貿易組織FLO，把關自由貿易的公平與永續

24多元原生物種，迎戰基改大軍：祕魯餐廳守護傳統的美味食材  
藜麥，廿一世紀的希望之糧

25生態貿易重現雨林傳奇：用創新思維，為傳統物種找出新利基  
道德生態貿易聯盟的宣言

26巴西堅果的生態貿易行動：兼顧熱帶雨林保育和人民的生計  
攜手制止跨國農企業的土地掠奪

27零飢餓計劃傳奇：解決分配不均，為小農找出路  
巴西大規模農企業的爭議

28生態主廚的微政治行動：用烹飪救地球，建立農創的價值鏈  
廚藝學院扮演農創推手

### 第四部 西非、中東

29苦澀的巧克力：公平貿易，從可可產地打擊勞動剝削  
《巧克力的黑暗面》紀錄片

30來自奶與蜜之地的橄欖油：一場跨越巴勒斯坦邊界的冒險之旅  
長跑巴勒斯坦：為橄欖而跑

### 第五部 中國、東南亞、日本、韓國

31左撇子的社企豆漿：工傷勞工的人生逆轉  
中國社會企業進行式

32尕斗扎西的餐廳：藏族青年找回自己的語言和傳統  
藏族青年返鄉之歌

33堅持一碗酥油茶：藏族的草原生態與千年文化  
游牧文化的現代悲情

34自成世界的亞齊咖啡館：一段從獨立抗戰走向和平的歲月  
迦幼咖啡，亞齊獨立運動的寄託

35印尼女農，打破歧視賣咖啡：Koperi Ketiara 咖啡農合作社的成長之路  
女農是下一波農業革命的關鍵

36日本熊本，亞洲第一個公平貿易城市  
首爾，用公平貿易設計城市

37韓國完州的韓風大桌菜：農村經濟復興的況味  
社區企業，為韓國農村、小鄉鎮找出路

38台灣生態綠的實踐，一杯咖啡推動「倫理消費」  
終章 全球觀察，在地實踐

在全球糧食現場，重新思考我們的飲食新選擇

# 《明日的餐桌》

## 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](http://www.tushu000.com)