

# 《爸爸的味道》

## 图书基本信息

书名：《爸爸的味道》

13位ISBN编号：9789866118562

10位ISBN编号：9866118568

出版时间：2013-7-9

出版社：本事文化

作者：高山峰

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)

# 《爸爸的味道》

## 內容概要

孩子還沒出生，我就迫不及待想跟他建立關係，雖然我豐沛的父愛無法化為母乳（嘆）但我可以將愛化為食物，天天餵養他。這裡的每一道食譜，都洋溢著我的愛，我希望他直到自己當爸爸了，依然會記得這味道。

馬偕紀念醫院 營養課徐于淑擔任營養審定與諮詢  
專業主廚張瑋玲擔任食譜顧問

### 本書特色

以男人角度出發，分享「一巴掌料理法」。

每道食譜都有實用貼心的爸爸筆記。

寶寶成長的四個階段，不同的營養知識與小叮嚀。

不同階段的餵食秘訣，與寶寶出狀況時的餵食方法。

以前，我和爸爸講話最多不超過兩句，

現在，做了爸爸，才開始懂他，

原來當爸爸有這麼多的甜蜜、疲累、憂心和滿足！

成為爸爸，是男人的成長啊（遠目）。

曾以浪子聞名江湖的我，

怎麼可能想像得到，會有這麼一天，

我奔跑時，前面的目標是個小傢伙的屁股！

追著跑時覺得累，但又希望他跑得快又遠……

跑啊跑，跑到他當爸爸的年紀了，

我希望，他依然愛我，

我決定每天用行動對他說：

打破傳統父親的形象，當臺灣新好爸爸

臺灣上一代的父親好命苦，做到死，卻礙於面子，羞於將愛說出口

我們這一代的爸爸，還要重複上一代的悲苦嗎？

高山峰回憶起四歲時，曾跟父親有段美好的餵食時光

但曾幾何時，父子關係卻瀕臨無話可說，超過兩句就緊張的狀態。

在一次父親63歲，自己36歲的家庭聚會上，看著太太肚子裡的孩子。

「兒子長大後，會愛自己嗎？」他不禁非常惶恐。

於是，他暗暗下了決定：「我要每天都跟兒子說，我愛你。」

父親與孩子之間的臍帶，要爸爸自己建立

奇妙的是，高山峰當爸爸之前並不喜歡小孩，

也曾擔心自己是否可以當個合格的爸爸

在太太懷孕期間，雖然每次產檢都沒缺席，

他卻找不到自己在撫育孩子的位置：無法分擔懷孕的辛苦、無法親餵母乳、當然也無法如母親與孩子連為一體……他沮喪地覺得自己只是個精子提供者，是頭種豬！

在一次產檢過程中，他深刻省思後，

決定要每天做菜給即將初生的孩子「小賽」吃！

不像母親與孩子的臍帶，是自然而來天生就有。

他與孩子之間的臍帶，他決定用味覺來建立。

寶寶食譜四階段，四十二道食譜圖文並茂

高山峰說做就做，認真研究副食品該有的營養，

加上本來就愛下廚，他很快地做出一道又一道小賽愛吃的料理。

跟大部分的爸爸一樣，高山峰工作也十分忙碌，要錄影、演戲、上通告……

外表粗獷內心細膩的他，非常理解男人不拘小節的個性，

自創「一巴掌料理法」，分享給想為寶寶做料理卻不知從何下手的爸爸，

原來自己作副食品給寶寶吃，如此簡單，又能兼顧營養與安全！

這是一段為人父、為人子、為人夫的心路歷程，

## 《爸爸的味道》

高山峰以味覺與食物的記憶串連起不同的角色與階段，  
幽默的文字中有淚水，腦內小劇場裡滿滿父愛。

看完後保證你驚呼：

「好希望爸爸在小時候能以這種方式愛我！」

「好想有這樣體貼的老公！」

# 《爸爸的味道》

## 作者簡介

高山峰

主持人、演員、作家。

一九九九年主持《快樂小菩薩》入圍金鐘獎最佳兒童節目主持人。

二〇〇三年開始主持《在中國的故事》，上山下海，贏得亞洲鐵胃之稱。

戲劇上的表現同樣精彩，曾以《黑夜藍天》入圍金鐘獎戲劇類最佳男主角。

他能演能說，還寫一手好文章。本書中，高山峰除了分享四十四道食譜外，更披露了自己做為兒子，丈夫與爸爸三種角色的心路歷程。

婚前給人的印象不外乎「浪子」或「夜店玩咖」，婚後卻性格大變，成為愛家愛小孩的好丈夫好爸爸。不僅花許多時間陪伴小賽，更重要的是，他決定要自己下廚調製小賽的副食品，一羹一瓢餵養小賽營養，他用心作的每一道料理都是小賽人生味覺的初體驗----酸甜苦辣，以及滿滿的愛。

都說人生無法重來，但是在陪小賽長大的過程中，高山峰也讓自己再長大了一次。

# 《爸爸的味道》

## 書籍目錄

Sara推薦序：我老公是前任浪子，我現在很幸福

曾國城推薦序：察覺自己角色轉變，真心付出的真男人！

庹宗康推薦序：用最營養健康的料理，帶給孩子滿滿的愛！

自序：我每天都要做菜給你小寶吃

第一篇 成為爸爸，是男人的成長

阿嬤，跟我回家吧！

爸爸給我的食物的回憶

大學時瘋狂的料理經驗

63與36

奇蹟的一刻

兒子會不會愛我啊……？

高艦長做的第一道天菜

用錢也買不到的回憶

累一點又何妨？

挖係林老北

第二篇 寶寶食譜筆記

使用手冊

第一階段（4~6個月）

營養師徐于淑給您的寶寶這階段建議

食譜

1. 白米糊 (1:10倍粥)

2. 南瓜米糊

3. 地瓜米糊

4. 馬鈴薯米糊

5. 高麗菜米糊

6. 大白菜米糊

7. 青江菜米糊

8. 梨子糊

9. 蘋果糊

10. 香蕉糊

第二階段（7~9個月）

營養師徐于淑給您的寶寶這階段建議

食譜

1. 青花菜南瓜粥 (1:7倍粥)

2. 香菇地瓜粥

3. 山藥胡蘿蔔粥

4. 洋菇南瓜粥

5. 吻仔魚胡蘿蔔粥

6. 鱸魚高麗菜粥

7. 鱈魚胡蘿蔔粥

8. 雞肉馬鈴薯粥

9. 雞肉豆腐粥

10. 牛肉洋蔥粥

第三階段（10~一歲大）

營養師徐于淑給您的寶寶這階段建議

食譜

1. 花椰菜蔬菜稀飯

## 《爸爸的味道》

2. 起司燴飯
3. 海苔香菇稀飯
4. 黃綠紅稀飯
5. 鮪魚稀飯
6. 豌豆海鱸魚稀飯
7. 吻仔魚海苔稀飯
8. 牛肉雙瓜稀飯
9. 菇菇雞肉稀飯
10. 醬瓜蒸肉稀飯

第四階段（一歲~一歲半）

營養師徐于淑給您的寶寶這階段建議

食譜

甜椒香菇馬鈴薯飯糰

蕃茄豆腐湯麵

什錦雞肉粥

蔬菜蛤蜊排骨湯

香蕉牛奶

蘋果多多

木瓜豆漿

鳳梨蘋果咖哩飯

茼蒿蒸蛋

鮪魚玉米起司飯

附錄 唉呀，寶寶身體不舒服，吃不下的時候 / 馬偕醫院營養師徐于淑的建議

- \* 感冒發燒時，餵食的重點
- \* 便秘時，餵食的重點
- \* 拉肚子時，餵食的重點
- \* 過敏時，餵食的重點

# 《爸爸的味道》

## 精彩短评

1、等这本书超过一个月的时间，拿到手迫不及待就看完了。可能是我从Mountain和Sara结婚以后就一直在关注他们的生活状态，所以包括小赛出世到目前，对书里提到的点点滴滴都有种熟悉感。那张夜幕下的家庭照特别温馨。当然最重要的是后半部分的宝宝食谱，天下父母心，从孩子出生操心到自己人生的最后时刻。唯一的不足，我觉得如果可以再多累积几年的厨事经验（因为小赛会慢慢长大），书的内容会更丰富吧。

# 《爸爸的味道》

## 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)