

高雄榮總圖書館主題書

10510 主題：食欲之秋



跟著天氣養生

作者：林貞岑, 曾慧雯等

索書號：411.1 8745 2014

條碼號：0000070464

- ☆跨界中西醫學、氣象專家台灣第一本氣候的歲時養生書
- 順應氣候變遷，養出絕佳體質!
- ☆結合傳統與現代的康健養生曆，一年 365 天常保健康

氣候改變對人類健康影響甚鉅，這種隨天氣而惡化的身心狀態，稱之為氣象病。

揭開天氣與健康的祕密，怪天氣時代不能缺少的護身符

冬（12・1・2月）補腎保暖，養藏一整年的活力！慎防感冒、心腦血管及筋骨問題。

春（3・4・5月）春天養肝顧脾胃，增強抵抗力！小心腸胃病。

夏（6・7・8・9月）告別濕熱，不再昏昏沉沉！小心中暑。

秋（10・11月）養肺潤燥，保護呼吸系統！小心過敏及憂鬱

《跟著天氣養生》教你如何觀察天候狀況、調整生活作息，養出最能適應多變氣候的絕佳體質！

給你最及時、最貼近、最到位的健康提醒!

打破傳統節氣框架，冬寒、春濕、夏熱、秋燥，每天都用得到的健康調理法

傳統中醫的養生智慧融入最新科學實證，跨領域邀請資深氣象及中、西醫療專家，分析台灣常見的五種天氣型態：濕、寒、熱、風、燥，依照不同的地區地形產生的天氣，對應不同的身體疾病，全面提供身體、睡眠、心靈、運動、穴位按摩、生活飲食六大養身法。

<書籍簡介取自博客來網路書店 <http://www.books.com.tw/products/0010634349> >



吃當季盛產, 最好!

作者：李內村著

索書號：411.3 8436 2012

條碼號：0000067554

跟著老天爺 吃最便宜、最健康的盛產美食

正月蔥，二月韭，三月莧，

四月薤，五月匏，六月瓜，

七月筍，八月芋，九芥藍，

十芹菜，十一蒜，十二白。

各種蔬菜各有其生長季節，配合節氣與土壤環境，不必施用農藥，自然長得好。採收後只需簡單調味，即可呈現食材美味，更可吃出健康。

為提倡簡單自然的養生之道，本書精選臺灣一年四季常見的 22 種蔬菜。例如：秋末冬初盛產高麗菜、大白菜、芥菜、白蘿蔔、茼蒿等，而初春至夏則有竹筍、馬鈴薯、花椰菜、空心菜等。

這些看似尋常的蔬菜，背後都有豐富的身世故事，它們富含何種營養素，又和什麼食材搭配最對味，

作者除一一詳述外，更獨家披露「李氏」食譜與經典菜色。追求健康，就從品嘗當季美味開始！



原味料理全圖解：120°C 低溫烹調 x 打造低過敏

體質 x 自然排毒抗老化 60 道安心飲食手記

作者：喻碧芳著；吳金石攝影

索書號：411.3 8647 2014

條碼號：0000070994

營養與美味不容易劃上等號！？

吃對的食物、用對的烹調方法，觀念通了！實踐就容易。

吃出健康、減緩老化、氣爽窈窕、安心自在，這一切就變得無限可能。

就讓低溫烹調實踐家喻碧芳老師，帶你找到烹調食物的美味溫度！

美食關鍵密碼：低溫烹調=美味×健康！

根據醫學研究，不當的高溫烹調會產生比吸菸還毒上二十倍的致癌物質，所以在烹調方式這方面，我們必須非常小心，小心高溫烹調的食物默默「蠶食」掉你我的「健康存摺」！

吃好油，代謝體內的壞油脂！

遠離食材過敏原，打造低過敏體質！

吃對食物，自然排毒抗老化！

質樸的原味，輕輕鬆鬆做點心！

本書特色

1. 顛覆傳統印象的烹調大革命，低溫！低溫！低溫！打破讀者崇尚高溫「燒烤炸」美味的迷思。
2. 打通「減緩老化、遠離過敏」的任督二脈，打造「自然醫學、自我療癒」防護飲食。
3. 美味健康食譜易上手、輕鬆做、零失敗。
4. 全書料理近千張詳細照片 Step by Step 全圖解。



餐叉勝過手術刀：蔬食讓你更健康

作者：吉恩.史東(Gene Stone)編著；皮海蒂譯

索書號：411.3 887 2013

條碼號：0000069178

這是生活中你所不願面對的真相！

經醫師和研究人員發現，全植物飲食能改善你的健康，甚至救你的命！

在美國，每分鐘就有一個人因心臟病而死亡，每天有 1,500 人因癌症而過世。根據估計，有十分之七的人是因為慢性病而死亡。總體來說，從 1996 年到 2005 年，所有年齡的美國人患有三種或三種以上慢性病的比率高達 86%。光是在十年前，糖尿病的發生率就成長了 90%。愈來愈多人開始警覺，生活型態的選擇對他們的健康具有強烈的影響，其中最重要的選擇是營養。然而，儘管擁有這些知識，但大多數人仍然在吃會破壞健康的飲食，也就是富含油脂、鹽分、精製糖及動物性的產品。不幸的，醫生並未確實了解飲食和健康之間的關係。他們在學校時沒有被要求要學習營養課程，因而他們總是倚賴藥物和手術來治療病人。

但對於我們健康的問題，可能有一個相對明確而簡單的解答嗎？有沒有可能促進健康及避免疾病的最佳方式，並非服用大量藥物或倚賴複雜的醫療處置？

答案是「是」。良好健康的處方就是這麼簡單：攝取全食物、以植物為本的飲食。

以植物為主的飲食非常簡單。只要避開「有臉 (a face)」或「有母親」的食物來源。換言之，就是要避開所有的肉類（包括魚）、乳製品和蛋。你該吃的是大地之母所提供的最佳食物：穀類、水果、蔬菜和豆類。

以下是以植物為主、全食物、健康飲食的關鍵原則：

- 吃植物，愈原始愈好
- 避免過度加工的食物
- 避免防腐劑和添加物
- 剔除乳製品
- 別怕碳水化合物
- 別擔心未獲得足夠的蛋白質
- 不要擔心 omega-3 脂肪酸
- 維生素 B12 營養品

★125 道蔬食食譜，帶您進入健康美味的飲食世界

<書籍簡介取自博客來網路書店 <http://www.books.com.tw/products/0010591365> >



不生病! 24 節氣 x 360 道調養體質的養生湯粥療方

作者：書香悅己編著;賈學亮主編

索書號：418.91 8364 2012

條碼號：0000067501

春養肝、夏養心、秋養肺、冬養腎

24 節氣的對症養生療方

四季對症吃，99%的病自己就會好！

節氣養生·照症療方·體質改善·美容瘦身

「順應節氣，自然養生」

強化自癒力，再也不生病！

食品安全監督暨營養保健師 VS 保健飲食生活研究家

黃金組合專業打造

360 道最實用的養生湯粥療方

食品安全監督暨營養保健師賈學亮與保健飲食生活研究家書香悅己，

依據不同節氣、年齡、體質、症狀、美容需求，

共同設計超美味養生的 360 道實用湯粥療方，

更詳細備註各年齡層、體質、症狀的療養秘訣，

還有中藥小字典與健康知識，

讓你輕輕鬆鬆作自己和全家人的養生保健顧問！

目錄

序 ----- P6

Opening 湯粥，是最好的藥膳-----P7

我們為什麼會生病？ ---P8

煲湯學問大---P10

煲湯前的準備工作

煲湯的基本步驟

煲湯小常識

煲湯的關鍵—湯底

熬粥學問大---P14

.....



譚敦慈的安心廚房食典 = Healthy kitchen

作者：譚敦慈著

索書號：427 8462 2016

條碼號：0000056555

**吃下肚的每一口，決定了家人的健康！
食安風暴不停歇的年代，
你需要最簡單、易實行的安心採買×無毒烹調法！**

職業婦女必學、「煮」婦必知！

- ◆省水、省時，無農藥的蔬菜清洗法
- ◆降低罹癌率，抽油煙機安裝原則
- ◆廚房家電成為安心飲食好幫手的3關鍵
- ◆鋁鍋、不沾鍋、炒鍋、陶鍋、不銹鋼鍋無毒用法
- ◆3種廚房必備清潔小物，報你知！
- ◆砧板、刀具的選購與清潔技巧
- ◆手掌大小、餐盤尺寸，助你安心挑好魚！
- ◆蔬菜選當季、拌煮炒營養又健康
- ◆善用辛香料，滷肉加熱沒問題
- ◆米麵製品汆燙再烹調，健康吃下肚
- ◆5分鐘上菜，多點時間陪伴家人
- ◆外食&家用餐具的挑選、清洗、避毒撇步

本書特色

排毒，不如少吃毒！

現在，就從家中廚房開始，

正確採買、簡單烹調、無毒清潔，

拿回「安心飲食」的主導權！

- ◆完整收錄！廚房小家電&鍋具挑選、清洗、無毒用祕訣
- ◆快速學會！各類食物選、洗、煮、食、保鮮技巧
- ◆詳細圖解！步驟式說明採買、清潔、挑選的關鍵重點
- ◆經驗分享！譚老師公開家中餐桌常見料理&安心食撇步



庖廚食光

作者：宇文正著；唐唐插畫

索書號：427.07 8464 2014

條碼號：0000071058

「食光」，吃飯的時光，食物的光譜，也是吃光光的意思。

這做便當的食光呀，細炊著不需言說的愛的心意，慢燉著三代傳承的味覺記憶……

在食安令人心慌的此刻，最讓人安心的便當菜！

愛子心切的藝文媽媽，決定為上建中的兒子重執鍋鏟，在廚房與文字間慢燉快炒起來！

『52 篇雋永散文+16 道便當食譜』

兒子上高中了，「封鏟」十年的母親，下決心要為孩子做三年（七百八十個）便當，於是，風風火火卻手段輕靈，出入於食材與鍋鏟之間，廚房與文字之間。好吃到連作家駱以軍都說：「妳不怕孩子（因為便當）被霸凌？」

就有這樣的飲食書寫，溫柔與幽默比飛，如海鮮沙拉般俏皮浪漫、情趣濃郁；文字和烹調盡顯本事，勾引出的是雲淡風輕、傍花隨柳的美好。她對著食材唱歌，以詩人的吟詠挖掘各自美麗的故事；她追尋父母輩留給她的口感記憶，兒時到年少，厚積成為夫為兒炊煮幸福的底稿。原來，味覺的翻撈傳遞，就是最好的教育，最微妙的情感牽絆。

母親在小小便當盒裡，所施的是多麼虔誠、如魔法般的創造呀！在食材成為料理的過程中，「愛」是永恆的調味料。便當盒蓋掀起的氤氳香氣，綴連在五十餘篇書頁間，釋放出食物與生活的醇厚甘辛。



玻璃罐食譜 = : Jar salad

作者：若山曜子著；邱香凝譯

索書號：427.1 8565 2015

條碼號：0000056278

風靡各大時尚都市，巴黎、東京、紐約，人手一罐！

「預先做，隨時吃」的新食感沙拉革命！

「上班族、便當族、外食族」新選擇！

玻璃罐沙拉=常備菜×午餐便當×野餐點心×聚會用小菜

百搭沙拉醬=義式×法式×中式×和風×韓風×南洋風

✓大魚大肉吃多了，偶爾想清清腸胃，吃點蔬菜！

✓今天又睡過頭，來不及買早餐！

✓每天加班到很晚，只能吃外賣便當...

如果你有這些困擾，那就試試行動沙拉吧——玻璃罐沙拉。

玻璃罐沙拉，一次滿足你生活中所有飲食需求！

Q 什麼是罐裝沙拉（Jar Salad）？

就是裝進廣口玻璃罐（Jar）中，可事先做好帶著走的沙拉。

Q 沙拉真的可以保存這麼久嗎？葉菜不會變黃變軟嗎？

玻璃罐沙拉，微真空狀態，徹底顛覆沙拉「不能久放」、「不方便攜帶」的既定印象！

Q 都是蔬菜會有飽足感嗎？

除了當成輕食沙拉之外，也有以麵條、米飯為主，充滿飽足感的主食沙拉！搭配熱湯就更完美的佐菜沙拉！

Q 沙拉醬汁會不會很麻煩？

只需要三四種材料攪拌就可完成醬汁，做成冰磚甚至可保存長達一年，想用時再解凍即可！

玻璃罐沙拉只要週末預先做好，週間就能輕鬆帶出門！

玻璃罐沙拉怎麼做？步驟 1 先倒入醬汁。步驟 2 將蔬菜依序從硬到軟放入。步驟 3 蓋上蓋子，封好。

.....

<書籍簡介取自博客來網路書店 <http://www.books.com.tw/products/0010670001> >



樂齡好滋味：楊玲玲的幸福餐飲

作者：楊玲玲著

索書號：427.1 8633 2014

條碼號：0000070537

一個電鍋，一台果汁機，即可做出健康美味又可口的高齡樂活餐飲；這是能讓多少老人家胃口大開、多少為人子女覺得盡孝變得好容易的一舉兩得！

在常日的飲食中，我們常可聽到什麼東西「性熱」，什麼東西「性涼」，什麼人的體質屬什麼型，不能吃什麼東西等，可見雖然醫學如此發達，古老中醫的許多觀念，仍然在深深影響著我們，特別是上年紀的父母、長輩們。

這本書由認識體質吃出健康開始，並教大家如何測試自己的體質，選擇適合自己體質的食物，這可比吃補藥還有用！一來可借此認識食物的性質，二來可選擇適合體質的食物，同時做方便的料理烹飪。全書超過百道各式葷素料理食譜外，還有茶飲與點心，讓原本對飲食越來越沒胃口的老人家，也可重拾享受美食的樂趣，讓兒女們對高齡父母的三餐，不再因變不出花樣而傷腦筋。

高齡老人味覺退化，如何用「視覺」來補強，及善用天然的調味來吸引與提升他們的食慾，對越來越多獨居的高齡老人來說，參考這本書，省時、省事的做三餐，其實一點都不難。

身體也要有「中庸之道」的健康！中醫之所以一再強調什麼東西能吃，什麼東西不能吃，主要是考慮各人不同的體質或症狀，而以藥食來加以平衡，用意在使我們身體能處於不偏頗的「中庸之道」，使生理運作是平衡的，這很符合現在科學的理論。

多吃食材的原味，不加工，是楊玲玲所提倡的「健康蔬果原味餐」；任何人在食材的選擇方面，不宜有所偏寵，因此必須去思考要如何搭配，即便是普遍受國人喜愛的滷味、沾醬，都可以用當季新鮮蔬果，自己動手輕鬆做，這對老人家的健康是重要的。

老年人年紀大了，心血管疾病就會比較多，慢性病也會比較多，所以不適合去攝取飽和脂肪酸。一般的飽和脂肪酸是含在動物的油脂裡，老人家適合食用的，是植物性的油脂，天然的脂肪來源就是從蔬菜、種子或是一些果實中得來，而楊玲玲推薦的天然脂肪來源主要是堅果、水果，而且加上巧思變化，三餐一樣可以讓老人家吃得津津有味。

<書籍簡介取自博客來網路書店 <http://www.books.com.tw/products/0010636638> >



MASA, 早安! 我們一起吃 Brunch 吧! : 每天都想吃的

102 道超人氣美味早午餐食譜

作者：山下勝(Masa)作

索書號：427.1 8638 2013

條碼號：0000069163

**五大分類，內容完整，102 道料理，MASA 的 800 條貼心小叮嚀，
2000 張照片 Step by Step 超強全圖解，讓您一學就會！
輕輕鬆鬆就能讓您和家人在自家廚房，慢活樂享晨間美味好食光。**

工作忙碌了一星期，想要在周末假日享受悠閒好時光的美味料理，卻不想和別人訂餐廳、搶位子，吃得匆忙與狼狽嗎？現在就跟著 MASA 來做華麗又奢侈的 Brunch 吧！本來要到咖啡館、餐廳、大飯店才能夠享受得到的美好早午餐料理，從今天開始，就可以把它端上專屬於自己的餐桌！

跟著 MASA 一起做 Brunch，您就可以輕鬆悠閒地坐在家裡靠窗的位置，邊喝茶或咖啡，邊享受美味的 Brunch 囉！Yes. Let's Have a Good Brunch Time！

本書特色

◆2000 張照片超強圖解，800 條貼心小叮嚀，MASA 的食譜，一路走來，始終如一，絕對是您的第一選擇！不管是家常小菜、飯店大餐、世界經典或創意料理，內容永遠完整，解說永遠詳盡，一學就會，即使是料理新手，也能輕易做出令人驚艷讚許的好味道。

◆五大分類，102 道特色料理。忙碌時，只要花 10 分鐘就能簡單快速輕鬆上桌享用的 Brunch；熱量低，營養豐富，即使想大吃一頓也可以很健康的 Brunch；大家都喜歡，風靡全球的英國、法國、日本、義大利、泰國、印度、墨西哥等各國知名超人氣的經典 Brunch；無需奢華，周末假日悠閒也可以慢活樂享的美味 Brunch；情人節、結婚紀念日、聖誕節等特別假日，不需出外人擠人，即使在家也可以做出五星級豪華套餐 Brunch。內容豐富完整，可滿足您挑剔的味蕾。

◆特色單元再加上食材分類雙索引，閱讀容易，貼心細心超實用，讓您一目瞭然，馬上就可以找到想要學習的各式料理，不會浪費任何食材。

<書籍簡介取自博客來網路書店 <http://www.books.com.tw/products/0010592940> >



內田悟的蔬菜教室：當季蔬菜料理完全指南：

保存版 秋冬

作者：內田悟作；何珮儀譯

索書號：427.3 8453-2 2014

條碼號：0000070696

22 種秋冬蔬菜 + 111 道料理 =

9 歲到 99 歲都需要的全新季節蔬菜完全指南！

蔬菜達人內田悟，親自解說什麼蔬菜要在什麼季節吃、要怎麼洗、切、煮、調味，更重要的是要怎麼吃才會最好吃！

「秋冬蔬菜，你知道的有多少？」

- ★高麗菜的季節是冬天。如果從葉脈與葉脈之間切開，味道會更香甜。
- 馬鈴薯放入微波動的熱水裡慢慢煮，口感會更鬆軟。
- ★胡蘿蔔縱切與橫切的味道不一樣喔。
- ★南瓜上下兩個部位的味道不一樣喔。

從今天開始就可以派上用場的〈秋冬〉蔬菜料理新技術，
只要試過一次就會愛上它的內田式烹調技術、技巧、技能。

本書特色

1. 蔬菜的季節、產地、特色、保存方式等基本常識。
2. 蔬菜該怎麼選、怎麼洗、怎麼切。
3. 蔬菜的每個部位都有不同的特色和味道，內田悟教你該怎麼善用蔬菜的每個部位。
4. 蔬菜要怎麼調味，才會最好吃。全書有大量的彩色照片，詳細解說。
5. 蔬菜要怎麼料理，才會最好吃。內田悟教你最簡單、實用、美味的蔬菜家庭料理。



中午吃什麼？：一個經濟學家的無星級開味指南

作者：泰勒·柯文(Tyler Cowen)著；朱道凱譯

索書號：538.7 876 2013

條碼號：0000069106

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……

<書籍簡介取自博客來網路書店 <http://www.books.com.tw/products/0010591491> >



旅人的食材曆

作者：洪震宇文

索書號：538.7833 8274 2010

條碼號：0000062129

跟著節氣的脚步，品嚐人情、風土共釀的豐盈滋味

你可曾經驗過這樣的旅行？

在最當令的季節，到最盛放的產地，品嚐最新鮮適口的美味食材料裡？不止是味蕾的驚奇，還有食物背後的人情，人情背後的故事，以及孕育故事的風土、文化、歷史……

春：二月到宜蘭，清甜微辛的三星蔥，滿口初春的新鮮感與生命力；三月到金門，肥碩石蚵配鮮嫩韭菜，Q彈有勁，是最豪邁的蚵仔煎春盤；四月澎湖臭肉鮭腥香滿溢，雲林口湖玫瑰小番茄酸甜爆漿，路數不同，卻都訴說春日的美好。

夏：五月是空心菜的季節，馬祖的脆勁與宜蘭礁溪的溫柔口感，各有所好，但同樣清爽宜人；六月小琉球的愛文芒果，渾圓多汁性感，大大滿足旅人夏日的奔放渴望；七月暑氣如潮，點盤絲瓜麵線或來碗金瓜米粉，讓你熱氣全消。

秋：八月龍眼當令，台南東山的香醇龍眼乾讓吳寶春師傅的酒釀桂圓麵包名揚世界，不可不試；九月台南的虱目魚，最是鮮嫩肥美，一碗熱騰騰魚粥下肚，化開入秋的瑟肅寂涼；十月寒露霜降如約而來，到台西海港試試肥蚵與香蛤吧！鮮甜海味，忍不住感恩九降風的賜予。

冬：十一月到苗栗泰安泡溫泉，順便來顆水氣飽滿的甜柿，全身毛細孔更舒張暢快；十二月冬至，別忘了屏東東港的烏魚子之約，細火烤出外脆內軟、柔而不膩的口感，是下酒絕配；一月已是冬季尾聲，冷鋒高潮的小寒、大寒節氣，品嚐汁甜飽滿的蓮霧是歲末的最大驚喜，不管是高雄六龜的黑鑽石或是屏東林邊的黑珍珠，都讓人感佩台灣農果帶給我們的幸福。這是行遍城鄉離島、嚐遍季節食材與鄉土料理的浪漫旅人獻給讀者的禮物。這是深入家鄉最自在的玩味旅行。

邀您一起上路品嚐。

<書籍簡介取自博客來網路書店 <http://www.books.com.tw/products/0010482673> >



大碗大匙呷飽未? : 一定要知道的台灣菜故事!

作者：陳玉箴著

索書號：538.7833 8735 2014

條碼號：0000070811

**無論台菜的「大菜」與「小吃」，
台灣人的餐桌就是一部台灣史，
推動「食育」一定要知道的台灣菜故事！**

你知道.....

點心，為什麼叫「點心」？杏仁茶為什麼配油條？

蘋果的婆婆是誰？招牌的「酒家菜」是哪一道？

蝦餅其實不是南洋菜？原來，幾十年前台灣的義大利餐廳也賣清粥小菜！

鱉的吃法有八種，熬製頂級肉燥有祕法，
自家醃製的醬菜，芒果、鳳梨入菜的佳餚，
蚵仔煎、海蠟煎、蠔烙一家親，有點黏又不會太黏。

每種食材都述說著一群人生活的故事。

台灣的老滋味不能只留在過去的時空，跟著陳玉箴博士一起追尋台菜的根源，
瞭解那些關於台菜的各種形象與文化痕跡，以及台菜蘊含的「澎湃」情感！



饞：貪吃的歷史

作者：弗羅杭·柯立葉(Florent Quellier)著；陳蓁美, 徐麗松譯

索書號：538.784 8538 2015

條碼號：0000056607

你可知道：

熱可可曾讓民眾春心蕩漾？在修道院裡引發軒然大波？

女人在文藝復興時期不把體態吃得肥軟豐腴，便稱不上美女？

哈利波特吃得到柏蒂全口味豆和巧克力蛙，

是因為十九世紀後，糖與巧克力不再是貴族階級的專屬樂趣！

穿梭時空，用目光滿足食慾，

圖文並茂，大嚼吃的歷史！

一本插圖豐富精美、內容色香俱全的美食史

禁忌全彩！超過 200 幅歷史珍稀畫作、諷刺畫，及文學作品中的插圖、名畫

有點邪惡！跨越千年，帶領你偷窺歷史上奇形怪狀、奇風異俗的貪食場景

一覽無遺！從希臘神話到童話世界，從黑暗時代到現代飲食，探討貪食與文化的變遷

舔油盤、刀子嘴、夾肉鉗、吸湯碟、吮羹盤、啜酒杯——

歡迎來到貪吃博物館！

這裡不但要勾起你的食慾，更要讓你大開眼戒。這本書帶領我們遊走一場華麗的美食之旅，從中探索那充滿曖昧的原罪：「貪吃」。當中收錄超過 200 張噴香欲滴的插圖及畫作，以獵奇和戲謔角度，展出人類歷史上著名的貪食場景。從中世紀到現代，透過貪吃這件事，探討「人類與吃、吃與文化」的進展。

從希臘神話中佳餚美酒築成的極樂世界，到中古時期魔鬼引誘墮落的縱酒暴食。「貪吃」到了十七、十八世紀時期，有了率真、貪嘴、講究美食的特質。後來才成為精緻美點的同義詞。直至現代，貪饞被商業廣告上下其手，健康飲食與對纖細時尚的狂熱追求，也使貪食以另一種世俗化的形式，從二十世紀蔓延到你我周遭……

<書籍簡介取自博客來網路書店 <http://www.books.com.tw/products/0010667083>>