

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，就從品嚐當季美味開始！



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>>