

<<一塊美金過一天>>

图书基本信息

书名：<<一塊美金過一天>>

13位ISBN编号：9789862482360

10位ISBN编号：9862482362

出版时间：2012-1-7

出版时间：大好書屋

作者：克里斯多福．葛恩雷特,凱莉．雷諾德

译者：賴孟怡

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：<http://www.tushu007.com>

<<一塊美金過一天>>

內容概要

一對高中教師的超省錢飲食冒險故事兩位高中老師厭倦了超市的價格，所以決定實踐一塊美金過一天的方案，從中找出健康飲食的代價。

看看這兩個受夠了高價食物帳單的美國高中教師，他們決定展開一塊美金吃三餐的旅程。

這樣的決定會讓他們的生活起了什麼樣的變化？

作者凱莉．電諾德和克里斯多福．葛恩雷詳細的記錄他們是怎麼辦到的。

在實驗成功後，他們更進一步嘗試挑戰美國食品券的每日飲食額度US\$4.13，靠著一天四塊多美元，他們又如何讓自己吃得健康又美味呢？

把錢花在刀口上，省錢方法大公

<<一塊美金過一天>>

作者簡介

克里斯多福·葛恩雷特 (Christopher Greenslate)

現任職於美國聖地牙哥的公立高中老師，主要傳授社會公義以及相關新聞科系。

他發現社會公義的重要，希望能提供美國學生一個公開討論現今重要議題的場所。

藉由「一美元吃三餐」的實驗計劃，幫助學生了解如何讓人們，以新視野看待這些備受爭論的議題。

二〇〇八年，他當選美國新聞編輯協會 (ASNE; American Society of Newspaper Editors)、密蘇里大學、雷諾茲新聞學院 (Reynolds Journalism Institute) 院士；曾主導多項大型研討會，例如社會公義年度教師會議以及全國高中新聞學大會。

二〇〇九年，國際扶輪社更提供克里斯旅行基金，贊助他參加各種學術觀摩，並到東非參訪、交流。

凱莉·雷諾德 (Kerri Leonard)

生長於加州北部，全家人均投身於食品雜貨業，她曾在食品雜貨店工作六年半的時間。

凱莉在聖地牙哥公立學校教授英文、演講和辯論等學科，並且擔任聖地牙哥年度演講、辯論賽的學生教練。

克里斯和凱莉目前居住於加州的恩西尼塔斯市。

<<一塊美金過一天>>

書籍目錄

Part1 一美元吃三餐

第一章 糧價高漲買不起

第二章 那就動手執行吧

第三章 餅乾戰爭

第四章 我要吃青菜

第五章 與好友共進晚餐

第六章 執行結果

Part2 小氣菜單 節約食品計畫

第七章 繼起之挑戰

第八章 怪異的晚餐組合

第九章 互相坦誠

第十章 食物大戰

第十一章 通心麵嘉年華

第十二章 花生醬起土蛋糕

Part3 再省也要吃得健康

第十三章 十七顆蕃茄植栽

第十四章 壞頭殼樂團和燒烤黑眼豆豆

第十五章 菜園大豐收

〔後記〕

找出自己的方向

<<一塊美金過一天>>

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:<http://www.tushu007.com>