

<<食在健康>>

图书基本信息

书名：<<食在健康>>

13位ISBN编号：9789866433160

10位ISBN编号：9866433161

出版时间：上旗文化事業股份有限公司

作者：杜麗華 著

页数：192

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>

## &lt;&lt;食在健康&gt;&gt;

## 前言

吃得幸福，食在健康 花蓮長久以來對外豎立了「好山好水好環境」的形象，觀光的盛名遠遠大過農業。

然而花蓮卻有四分之一的住民，靠著從事農業相關的工作養家活口；不過我們的農產品在台灣的消費市場上卻是「小咖」，沒有哪一種產品是打著「從花蓮來的」名號。

長期跟農民在一起，他們的心酸我太了解，常年須與變幻無常的大自然相搏，無法改變「颱風來了、東西沒了」、「產量大出、價格大跌」的自然恆律，養成「靠天吃飯」的宿命觀，讓人看了好心疼。

對我來說，心痛就要馬上行動，花蓮農業唯有走品牌概念與做出市場差異性，才有脫胎換骨機會。

而事實證明，無毒農業的政策是對的，建立農業的口碑與產品品牌，也為產品加值，在競爭的市場中益形重要。

「無毒農業」是「有機農業」的雙胞胎姐妹，內涵相同，只是「無毒」以品牌的概念優先行銷花蓮。

其實這些模式存在於早期的農業當中，現代食品工業發展後才銷聲匿跡。

古早的年代，我們不使用農藥，沒有化肥，作物生長慢，但人人吃得健康，沒有奇奇怪怪的毛病。

大家可能不知道：台灣每年農藥的用量高達二百五十萬噸；而化肥的使用也衍生許多問題，比方現代農人對氮肥的高度依賴，導致過多的亞硝酸鹽殘留在葉菜類中。

亞硝酸鹽進入人體，經消化酵素轉化為亞硝胺，就能致癌；而亞硝酸鹽的來源又不只此端，加工食品中的硝酸鹽就是其一。

我們無法測知一天當中，自己到底吸收了多少亞硝酸鹽，把關的方法，就是儘量選擇自然健康的食材，而「有機」與「無毒」農法，相較之下亞硝酸鹽的含量是較低的。

因此，「老店新開」，只是重拾老祖先的智慧，回歸自然。

盼自消費者的立場，重新建立健康自然的飲食觀念，架構他們與產地農民之間的聯繫，食物產出的資訊透明，讓大家吃得安心；從農民的立場，要農民「破舊立新」，從愛護土地、照顧大眾的健康出發，並突破拍賣市場「買方強勢」的傳統銷售模式，農民自己走到台前，與消費者面對面。

當我們建立以農民為品牌的信賴管道，農民也因此產生榮譽感與價值感，而自我珍惜。

從「產地到餐桌」，是一條充滿故事與用心的食物生產旅程。

農家的田園將成為「你家的菜圃」，「吃飯」重新被定義，成為重要而令人滿足的飲食活動。

健康自然的理念、辛勤的農民、有益生態的耕作方式、美好食物等所帶來的幸福感，將在這個「田園食物鏈」裡頭生生不息，循環不已。

過去我一直認為紐西蘭能做出「好環境生產好產品」的全球口碑，花蓮也有這個條件。

政府只要掌握要領，其實台灣有好多的好產品，也都能有機會成功「變臉」。

正如美國當代先知溫德爾·柏瑞所言：飲食就是一種農業活動、一種生態活動，同時也是一種政治活動。

作為地球的一份子，來自好山好水的花蓮，我很榮幸能在飲食這個領域貢獻個人微薄心力，即便產生的僅是一點點的影響力，都能讓我雀躍不已、活力備增。

最後祝福大家：吃得幸福，食在健康。

## <<食在健康>>

### 内容概要

這幾年來，許多健康食品都習慣冠上「無毒」字樣，追根溯源，最早起自「花蓮無毒」農產品品牌的建立，而背後的最大推手就是前花蓮縣農業局長杜麗華。

《食在健康》就是農民暱稱「阿姑」的杜局長，在卸下公職後的第一本精心力作，書中呈現她實際輔導、深入了解十多年的在地農戶們所用心生產近50種安心食材的故事，從蔬果、五穀到奶蛋魚肉、安全加工品，甚至台灣原生種的土肉桂、純手工黑糖、食用百合等特用作物皆有。

文章生動有趣，每一篇專訪都是局長親入田野，和農戶零距離訪談的精彩內容。

另外，本書不僅介紹這些安心食材的來源，還有多篇關於飲食健康的正確概念，讓大家在閱讀後對餐桌上的食材和產地有更多連結與瞭解，進而在自身的健康管理上有更多自主而明智的選擇。

<<食在健康>>

作者简介

杜麗華 台灣大學農學碩士 曾歷任新竹市社會局長、建設局長 13年的花蓮縣農業局長

## &lt;&lt;食在健康&gt;&gt;

## 書籍目錄

推薦序：環境與發展基金會及台灣觀光學院董事長／柴松林推薦序：基督教門諾會醫院暨相關事業機構 總執行長／黃勝雄作者序：吃得幸福，食在健康。

◎蔬菜類 無毒菇菇 健康養生；花蓮山蘇 健康好食材 營養豌豆苗 輕食無負擔；高纖低熱量的箭筍 養生界最夯的花蓮山苦瓜；自然栽種的小黃瓜膠質最多 花蓮鄉愁的滋味 巴吉魯；吃了會讓人幸福的馬鈴薯 南瓜奇遇記；月眉小火蔥，夠你嗆的！

水梨口感般的蜜筍；多吃野菜，健康自然來 小兵立大功 甘藷變黃金 食在有概念：為什麼非要叫無毒農業；農藥對人體危害；氮肥過量吃菜也會吃出問題◎水果類 市場王牌的玉里火龍果；吃花蓮西瓜要配礦泉水 全心打拼 柚見商機；連皮都可吃的茂谷柑◎食在有概念：天然ㄟ尚好！

；昆蟲當鐵衛，農藥都OUT◎特用作物類 台灣土肉桂的春天；純天然黑糖是女性的好朋友 小綠葉蟬造

就了蜜香紅茶；營養又安全的文旦蜜；蓮花通身是寶 健身又清心；自日治時代一直傳頌的咖啡故

事 金針花海大作戰；當歸鮮吃 好藥好料理 滋補兼顧肺的食用百合；季節限定柚香茶 品牌NO.1 赤柯

山油菊 消暑解渴又養生 食在有概念：無毒產品讓你的人生變彩色；推動無毒農業的發想◎五穀類 飽

含先民智慧的養生紅糯米；馬太鞍樹豆—「生男之豆」；小土豆也能上檯面；黃豆是東方人的抗老傳

奇；為花蓮稻農掙一片天 食在有概念：堅持不用基因改造作物；無毒過生活◎奶蛋魚肉類 來自秀姑巒

溪的65度C香醇鮮奶；悠遊自在的放山水牛 好吃又可做面膜的花蓮健康豬；膠原蛋白魚中之最 曼波

魚 活水養殖台灣鯛 鮮美滋味忘不了；天生潔癖的苦花魚 好處多多的火雞肉；吃海水長大的無毒白

蝦，味美肉彈牙 東海岸的月桃飛魚；人間極品 無毒土雞蛋 食在有概念：食物打從哪裡來？

；無毒農業V.S.有機農業◎加工品類 大城農場自家製，料好味天然；酸菜古早味 新城尚出名「阿漾

咕咕咕」的「蓮豚」有媽媽的味道！

花蓮的香草天空◎後記 用行動鼓勵他們◎好食材哪裡吃、哪裡買！

## <<食在健康>>

### 媒体关注与评论

推薦序 1 食在認真的杜局長 認真的女人最美麗，認真的公務員更是值得掌聲鼓勵！

這本書是少見由公務員執筆的健康實用書籍。

近幾年台灣有機、養生、慢食、慢活的飲食休閒觀念逐漸蔚成風潮，而以此為出版方向的上旗出版社也累積了可觀的成績；不過由公務員執筆的，這還是第一本。

我跟杜麗華女士認識很久了，由於她過去在花蓮縣政府農業局任內的努力，績效卓著，除了花蓮的農民暱稱她「阿姑」之外，大家都叫她「杜局長」。

過去花蓮縣政府北上行銷農產品，我有空一定過去捧場；因為我知道公部門推動這

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>