第一图书网, tushu007.com

<<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

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。

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。

第一图书网, tushu007.com

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

<<食在健康>>

书籍目录

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！

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

第一图书网, tushu007.com

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