

<<日本人為什麼會長壽?>>

图书基本信息

书名：<<日本人為什麼會長壽?>>

13位ISBN编号：9789867586650

10位ISBN编号：9867586654

出版时间：2008.6.30

出版公司：時周文化事業股份有限公司

作者：洪金珠

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>

<<日本人為什麼會長壽?>>

內容概要

村上春樹為何只吃太太做的家庭料理？

享壽98歲的女作家宇野千代為何一輩子自己做料理？

活到近90歲的昭和天皇，是日本最長壽的天皇，歷經昭和年代的日本人，造就了長壽國的美譽，昭和飲食術是日本人長壽的關鍵！

用充滿愛心的手作家庭美食，對抗棘手的現代文明病！

50道昭和手作料理，美味健康兼備，在家也可輕鬆做昭和飲食特色：恢復傳統「食育」，向老阿嬤學家庭料理。

以米飯為主食，和魚一起食用有助成長。

只吃四季當令食材，發揮食物的「藥力」。

醬漬物含抗酸化乳酸菌，日本人抗癌秘方。

長期居住在日本的作者洪金珠，與先生無蝶在千葉縣過著自給自足的生活，由於夫婦倆都相當崇尚昭和時代的飲食與生活方式，那個時代的人們身體勞動、吃著當令的食物、過著自給自足的生活，所以才能創造日本人是長壽民族的奇蹟；無蝶夫妻倆在平成時代過著昭和時代的飲食生活，想藉此告訴大家，原汁原味的日本料理法，可以吃到食物的精髓和身體的健康。

本書分成六個部分，前言部分告訴大家為什麼日本食物好，和式的料理法如何創造出日本人長壽奇蹟，然後分成春、夏、秋、冬四季及醬菜共五個章節，每篇都有作者洪金珠親手示範的一道和式手作料理，告訴你如何藉由攝取四季食材、得到永久的健康，以及如何製作和食，達到長生的目的，讓自己跟日本人一樣長壽。

是本擁有日式生活感的手作健康書。

<<日本人為什麼會長壽?>>

作者簡介

洪金珠

1960年生於台北萬華，在板橋長大，父母的故鄉為彰化和美鎮，由於幼時在鄉間成長的經歷，對田園生活始抱著懷念與嚮往。

十七歲進入台灣新生報當實習記者，之後進入中時報系，跑過政治、社會、環保、藝文及影視新聞等，也曾從事編譯及行政工作，並訪問眾多政商名流、知名作家、體壇明星、王宮貴族或演藝巨星等。自1985年進入日本文化女子大學日語科就讀、1996年前往慶應大學地域研究所擔任客座研究員，洪金珠二度赴日，並陸續擔任中時報系和《時報周刊》新聞特派員，進而與研究台灣原住民史的無蝶先生共結連理，成為日本媳婦，日本也因而成為她的第二故鄉，與她結下生命中的不解之緣。

<<日本人為什麼會長壽?>>

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>