

<<只吃好東西>>

图书基本信息

书名：<<只吃好東西>>

13位ISBN编号：9789868691872

10位ISBN编号：9868691877

出版时间：2011-10-24

出版时间：開企有限公司

作者：張瑀庭

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>

<<只吃好東西>>

前言

推薦序 TVBS周刊發行人 邱一新 好食，發現食物的本質與美好 終於，期待到一本值得信賴的「健康」概念美食書了。

多數的美食書都在講食物有多好吃，唯獨這一本還解構「美食」的健康成分，指點我們如何挑選「好食」。

每篇文章，都像是丹麥童話中《賣火柴的女來》中的火柴，讓我們在黑暗的餐飲世界中，看見食物的本質和美好…… 推薦序 台灣食材通 慢食達人徐仲 她對食物的認知，絕對有兩把刷子！

許多人羨慕餐飲記者，總認為做這行的天天都是極上美味，餐餐都是私房料理。

我每回都要痛心解釋，這種認知是個世界級的大誤會。

身為餐飲記者，的確會接觸不少料理，久而久之，看看餐盤就能大略知曉風味，然而這種辨識功力，是由無數場令人臉部扭曲的悲慘經驗中，慢慢修煉得到的成果。

換句話說，所謂的餐飲記者，就是為了消費者以身試食，去蕪存菁，最後將餘在舌間的殘味化為筆墨，公諸大眾與人分享。

畢竟是工作，不敢妄稱公德，但能日日煉舌達十五年以上者，對於食物的認知絕對有兩把刷子。我身邊這樣的人不多，張瑀庭是其中之一。

認識她也近十年，看到她將出版的書名訂為《只吃好東西》，不禁愉悅地笑出聲。

真是書如其人，就算不寫書，我們每回的話題也圍繞於某廚師的某道菜，或是分享某個街角又出現哪家新餐廳。

樂於分享，就是我認識的張瑀庭，想知道她心目中的好料理，看這本書就對了。

推薦序 輔仁大學餐旅管理學系 EMBA執行長 徐達光 你吃進肚子裡的食物，真的是好東西嗎？

隨著國內經濟快速發展，現代人的飲食型態相較於以往有明顯改變，外食可說是大多數人解決民生問題的方便選擇，外食的頻率與機會也大幅增加。

然而，你吃進肚子裡的食物，真的是好東西嗎？

吃的好，也要吃的巧 是外食者重要的依循原則。

瑀庭擔任多年的美食記者，從事飲食寫作，也曾應邀開設美食書寫系列課程與講座，在餐食的領域涉獵甚深，這本書也是瑀庭累積了多年經驗所完成的著作。

此書以專業獨到的角度看美食的原味，從挑選食材新鮮與否，食物和器具的採買，點出現代人在吃東西時的迷思…娓娓道來人們該如何吃，怎麼吃才是健康完美，在哪裡吃更是不錯的選擇。

這本書的誕生，實在是外食人重要的指南，也是健康飲食的參考依據。

推薦序 資深美食家 胡天蘭 能吃好吃的食物，是人生莫大的福分 我一直很納悶，坊間的飲食著述那麼多，何以就看不到瑀庭的呢？

自她從事與餐飲有關的工作時間算起，要論著作人的條件，當然非她莫屬！可是盼了一年又一年，等待幾乎令我不耐，此際接到她的電話，告訴新書即將上架，那種期待成真的結果，真令人欣喜！

瑀庭對我說，之前她在報社的工作無比忙碌，必須全力投入，無暇將心思放在任何可能耽誤工作的事務上，多年的採訪生涯告一段落，她終於可以放心地把自己多年的工作心得，徹底的整理成冊。

這就是我所認識的瑀庭，一個不會操捷徑打馬虎眼的人，要做一件事，勢必全力以赴。

有幾回她約我用餐，我覺得她和業者間的互動，態度上像嚴師又像慈母，一面叮囑商業道德的重要，一面又關心他們的經營模式，是否符合市場所需。

能吃好吃的食物，是人生莫大的福分，瑀庭過去在學校致力餐飲人的教育，現在同樣以專業知識，提升大眾品味，希望這本工具書，成為所有人餐桌上的實用參考書！

自序 我不是在餐廳，就是在去餐廳的路上 感謝在恩師阿基師的教導以及名廚許堂仁（小胖）、張振民（Jimmy）的協助下，才順利走入美食的殿堂。

在任職美食報導期間，非常感謝《壹傳媒》的大老闆黎智英先生，他首創全台唯一媒體願意付錢讓記者到處匿名試吃之例，讓我練就一付刁嘴，加上我過去從護理師、餐飲科老師改行當美食記者這十多年來，我過著非常不尋常的生活，就是天天大吃大喝。

<<只吃好東西>>

每當朋友問我最近忙什麼，我總開玩笑地說：「我不是在餐廳，就是在去餐廳的路上。」這些年來，黑心食品不斷，我常為找好吃又讓人吃的安心的食物傷透腦筋，因此身邊的好友除了陪我吃透透，也不乏指名要我推薦，所謂「人為財死，鳥為食亡」，我就是常常在為這種「鳥事」而忙碌著。

面對黑心食品滿天飛，感謝主給我力量，美味之外，總讓我看到另外隱藏的面向。很多人對於吃遍大江南北的我，會吃、愛吃什麼很好奇？

其實，我只吃安心又美味的食物，而最大的心願就是希望教會大家分辨食物的好壞。

在書中我除了談論這些年來我對餐飲界的隱憂，也很坦誠的點出需要改善的地方，透過我的分享，讓消費者自己學會取捨和判斷。

這裡沒有偏激的言論，只有客觀的呈述，以及坦白地說出事實的勇氣，希望能跟在意自己生活的人，引起少許共鳴，期盼為餐飲界貢獻一點個人的小小力量。

至於我推薦的店家，都是我個人常去，即使帶親朋好友光顧也不會失望的地方。

所謂好東西每個人的界定不同，這本書介紹的店的角度純粹是非常個人的喜好，而推薦理由就是，「夠好！

用心！

有良心」，這些業者的努力和堅持，在在令我感動，吃喝中我體認到，活著真是莫大的幸福啊！

感恩過去長官的教導和磨練，以及感謝美食家胡天蘭小姐在這條路上一路給我許多指導和關懷，另外在美食家朱振藩先生的提攜和帶領下，我才有機會跟唐立淇、吳淡如、于美人、李昂、林青蓉、吳若權等名人到處吃吃喝喝。

為了記錄這段工作經歷，在《TVBS》雜誌總監邱一新先生鼓勵下，才有這本書的誕生。

另外我要感謝身邊一直默默支持和鼓勵我的朋友，還有《蘋果日報》美食組的同事，你們是我心目中最棒的夥伴！

感謝《開企》總編輯劉兆媛小姐的用心和幫忙，我才能順利完成這本書。

我願意將一切榮耀歸於主，也願意跟大家分享！

<<只吃好東西>>

內容概要

每當掏出名片，秀出我是美食記者的身分，大家幾乎都會羨慕地說：「這世界上居然有這種行業」，要不然就是「哇！

好幸福喔，這真是夢幻的工作耶！

」感覺上我們好像天天出入大飯店（事實上也是），餐廳老闆、公關把我們捧上天，大家都以為美食記者只是懂吃飯的飯桶，其實美食記者也需要扮演狗仔的角色，我在報社期間就曾經幹了二次狗仔，一次是冰館無預警關門，一次是資生堂董座驚傳婚外情，身為美食記者的我，都從餐廳老闆下手追蹤，殊不知名人在吃喝之間，跟誰？

在哪？

常會透露出不少訊息。

感覺上跑美食好像很吃得開，很威風，事實上吃驚的事也不少，像被鼎鼎大名的吳寶春師傅威脅、差點被法國主廚控告的事情啦，都深深的烙印在我的心中。

當時吳寶春師傅還沒得獎前，天天窩在八里中華穀類食品工業技術研究所練習要去法國比賽的麵包，為了搶獨家，不但千里迢迢的找到那個鳥不生蛋的地方，還得說服他接受採訪，「你就一手拿舊愛紅酒桂圓，一手拿新愛米釀荔香這樣讓我們拍個畫面。

」，誰知這張照片也會出事，就在我的新聞要上稿前，他很痛苦的要求我把那張照片拿掉，「否則我將取消去法國比賽...」我哩咧，這下換我頭痛，為了不阻礙他為國爭光，我掙扎很久，忍著被罵到臭頭的決心挺他，果然傳來捷報，我的犧牲總算還有點代價，記得當時寒風冷颼颼，我們還將他親手做的麵包切給路人試吃評鑑，很多人有眼不識泰山的人居然拒吃，你看看，現在要吃吳寶春的麵包，就慢慢排隊吧！

三餐老是流浪在外 天天都要找出一家值得報導的好餐廳，美食記者三餐都必須流浪在外，到處去餐廳匿名試吃，所以才是「不是去餐廳的路上，就是在餐廳」如此的辛勞換來的往往是，「你們不是收人家廣告嗎？

」要不然就是，「還不是餐廳老闆請你吃飯...」。

（抱歉，我們是可以報公帳的。

）還記得很多年前，晚上因為要找麻豆很愛去宵夜的「先進海產店」，我迷失在延吉街的巷弄中正滿頭大汗時，看到街角的豆漿店燈火通明，於是便停下車想喝一杯豆漿解解渴，「老闆，我要一杯冰豆漿！

」老闆見我只點豆漿開始便遊說我說：「小姐要不要點一籠小籠包啊！

我們的小籠包很讚，口味絕對不會輸『鼎泰豐』，是因為我們地點在巷子內所以才沒有大排長龍喔！

」一聽到『不輸鼎泰豐』，記者的俠女精神就來了，路見不平拔刀相助是絕對要的，我心裡OS想著說，「如果真的有這般好手藝，那我報導這家店不就是獨家...哈哈，得來全不費工夫，心裡正盤算著，這下子發了...」為了確保品質，我把減肥這檔事先放一旁，就不管三七二十一叫了一籠。

沒多久後，亂七八糟粗細不一的薑絲送上桌後，我一看就有了不祥的預兆，沒想到接下來的小籠包也是一整個災難，老闆興沖沖地問我：「怎樣？

好吃嗎？

」我說：「你想聽真話？

還是假話？

」老闆心臟很強的說，「當然是真話！

」當然我也直話直說：「差很大耶！

」只差沒說你吃過「鼎泰豐」嗎？

沒想到老闆更是惡毒，回我這輩子都不會忘記的幾個字，「你根本不懂吃！

」，我差點從椅子上摔下來。

說正格的，自以為是的老闆和主廚我見過太多了！

一天到晚怪東怪西，不是經濟不景氣，就是客人不懂吃，要不然就是說：「記者，都嘛亂報啦！

」如果準備好了，機會來了，遲早都是臨門一腳而已的，如果自己偏偏技術不如人，卻不虛心求教，

<<只吃好東西>>

只一天到晚抱怨地點不好，那就大錯特錯了，人家有的餐廳走出特色，在天涯海角生意還是搶搶滾，這還要怪命不好嗎？

只吃好東西 吃美食不是只為了工作，雖然美食記者的生涯很緊湊，報導過的店家無數，但我從來沒有因此疲乏而對這份工作失去熱度，反而愈吃愈快樂，愈吃愈清楚好店家、好食材跟好料理在哪裡？

卸下職務後，我也會享受烹飪的樂趣，與三五好友們分享我的私房菜。

前一陣子塑化風波的影響，讓許多人憂心忡忡，食品追溯到源頭每個環節都出現了問題，被黑心食品毒害多年，消費者終於警覺地正視這個問題，「我們每天究竟吃了什麼？

」「而那些被大眾認定好吃的食品，對你我來說真的安全嗎？

」這就是我們矇著眼過生活的後果，在得過且過的狀態中，我們認知不清、不懂得好東西真正的定義、不懂得分辨好與壞之間的落差不是用食物本身的成本來定義，而是背後的每個環節將會如何反應在現實中，這本書就是為了這樣的目的而誕生。

聯合推薦 資深美食家 朱振藩 / 胡天蘭 資深媒體人 / 姚舜 暢銷作家 李昂 / 李偉文 / 江映瑤 中港台首席電影製片人 / 邱?寬 台灣食材通 / 慢食達人徐仲 輔大餐飲科教授 / 徐達光 GQ總編輯 / 杜祖業 法樂琪老闆廚藝總監 / 張振民 TVBS周刊發行人 / 邱一新 壹傳媒集團主席 / 黎智英 王品集團董事長 / 戴勝益 TVBS新聞部社會新聞中心副主任 / 鍾志鵬

<<只吃好東西>>

作者簡介

張瑀庭 一直在傳播媒體界工作，14年來做過報章雜誌、週刊，期間也曾在學校擔任餐飲老師，可說參與和見證了台灣人對美食最狂熱的年代。經過多年的採訪經驗，累積不少餐飲經驗和人脈，平日除了閱讀各類餐飲書籍、雜誌充實自己，並常參加國內外的食品展，親自體驗不同的餐飲文化。閒暇時，喜歡在國內或國外四處旅行，透過吃吃喝喝得到不少靈感，這也就是為什麼我的報導總是能第一時間反映流行，同時又兼具實用和趣味。

在《蘋果日報》美食組擔任組長期間，我的工作內容必須負責統籌、規劃北、中、南三地的美食版，並親自帶領和調度9位記者，為了搶獨家報導和餐飲新知，更讓我培養出敏銳的觀察和議題整合的能力。

在港商《壹傳媒》10年的嚴格訓練下，我領悟到求新求變，以及擁有獨到見解的重要性，新聞不但要在地化，也要貼近消費者。

我喜歡有趣的生活，也熱愛生活美學。

現任：國際藝術公益協會社長 100年度新北市餐飲業衛生品質提升評鑑委員 中廣《實在？有味》單元主持《只吃好東西》
《魅麗》雜誌有機生活專欄作家

<<只吃好東西>>

書籍目錄

推薦序 寶島珍味妙聽聞/朱振藩推薦序 為了健康也為了環境，一定要吃好東西 / 李偉文推薦序 秉持著「踢爆」的精神，掀開光鮮亮麗桌布下的真實！

/ 杜祖業推薦序 好食，發現食物的本質與美好 / 邱一新推薦序 能吃到好吃的食物，是人生莫大的福分 / 胡天蘭推薦序 美食這件事，她弄得這麼個愛恨分明！

/ 姚舜推薦序 你吃進肚子裡的食物，真的是好東西嗎？

/ 徐達光推薦序 她對食物的認知，絕對有兩把刷子！

/ 徐仲推薦序 在飲食危機之後，跟著瑪庭吃美食去吧！

/ 鍾志鵬推薦序 透過只吃好東西，了解美食的價值 / 張振民自序 我不是在餐廳，就是在去餐廳的路上前言 美食記者也會遇到的鳥事Chapter 1 美味的迷思黑心食品事件搞得人人自危之外，除了責怪政府單位失職、廠商趁機圖利外，消費者自己難道不用負一點責任嗎？

而究竟每天吃下肚的是什麼？

什麼才是真食物呢？

1-1是誰殺了大廚師？

1-2 照吃不誤，只因尚未「死到臨頭」？

1-3 瘋美食，還是瘋亂象1-4 「食」在有害1-5 好餐廳難尋1-6有機的迷思1-7 熱炒的魅力1-8 大家愛飽

肥1-9 把菜做好，不如菜好做Chapter 2 生活中無所不在的飲食陷阱過去我們買東西從不去瞭解來源，對食物如何生產的也一無所知，食物到底放了哪些添加物，以及被如何製造出來的，我們從不關心。對食物只一味的要求美味，顏色漂亮，矇著頭將讓我們踏入永無止境的陷阱。

2-1吃好蝦，還是吃了好瞎2-2秒殺的誘惑 麵包不香誰要買？

2-3尋找一塊好牛排2-4甜點的奶油陷阱2-5燒肉店吃得到好肉嗎？

2-6天天SPA的雲瀑冷泡茶2-7令人口乾舌燥的火鍋2-8方便熟食健康代價大2-9好鮮就好味，別讓問題海鮮吃下肚2-10放山雞真的安全嗎？

到新竹、烏來找店家自養好雞2-11有機蔬食好味道Chapter 3好物，非食不可什麼是好的食物和好餐廳呢？

那就是天然不經過任何加工的食物，而好餐廳就是選用好食材，不過度調味加上好服務的餐廳。

3-1台灣味豬腳3-2皮薄、香氣濃郁的台產紅豆3-3手工量製調味，讓廚藝更廚易3-4 每日料理的食養好油3-5 甜在心的療癒系好食3-6達人級南北乾貨食材 3-7 挑伴手禮有門道 Chapter 4 Lily的良心商店找好餐廳不能光靠媒體，大部分媒體求快求新，沒預算到處匿名試吃，造成的結果就是大家一窩風的報導同一個店家，一時之間各大媒體灑下天羅地網，強力放送下，消費者再厲害都難逃魔掌。

4-1無添加味精的小吃店4-2與眾不同的創意好料4-3走，一起去吃義大利菜！

4-4到私廚饕美味4-5好山．好水．好味道的景觀餐廳4-6「好好吃飯」的慢食流餐館4-7食尚法國菜4-8

五星級串燒好店4-9四季直透心脾的優良冰店

<<只吃好東西>>

媒体关注与评论

資深美食家 朱振藩 / 胡天蘭 資深媒體人 姚舜 暢銷作家 李昂/李偉文/江映瑤 中港台首席電影製片人 邱寬 台灣食材通 慢食達人徐仲 輔大餐飲科教授 徐達光 GQ總編輯 杜祖業 法樂琪老闆廚藝總監 張振民 TVBS周刊發行人 邱一新 壹傳媒集團主席 黎智英 王品集團董事長 戴勝益 TVBS新聞部社會新聞中心副主任 鍾志鵬

<<只吃好東西>>

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>