

<<我的安心餐桌>>

图书基本信息

书名：<<我的安心餐桌>>

13位ISBN编号：9789865932671

10位ISBN编号：9865932679

出版时间：2013-1-15

出版时间：麥浩斯資訊

作者：劉天和

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>

## <<我的安心餐桌>>

### 內容概要

吃出健康，吃出美味，100道原味料理幸福上桌。

不安心的時代，  
你需要的不是吃到飽，而是吃的安心。

揭開你不知道的食材「添」大秘密，  
真正的健康，其實是從挑選健康的食材就開始。

48歲一場大病，人生改變

「想吃魚，需要自己養魚嗎？」

大部分的人初次聽到天和鮮物董事長劉天和的故事，必定會發出這樣的疑問，但是老天爺就是這樣的幽默與慈悲。

一場中年不預期的大腸癌，讓一個科技業的老闆，轉而從吃魚、養魚到賣魚，從魚延伸到雞豬蔬果，從生產到廚房，從產地到餐桌等一系列流程與理念堅持。

十年來所花費的財力超過十多億，用科技業的高規格和品質在做農漁業。

你可以笑他傻，但你也一定不得不打從心底感動，因為這樣的食材傻瓜做的事，已經不是為他個人，而是在實踐他當年在病床上所許下的心願：「我是被閻羅王放回來的，我做的每一件事都會記在生死簿上了……，如果老天爺再給我一次機會，我一定要提供健康的食物給大眾」。

從吃魚變養魚職人

從小貧困的生活沒有打倒他，但48歲這場大病讓他差點喪命，切除所有大腸，醫生囑咐吃魚較易消化補充營養，但是健康的魚哪裡來呢？

這時他科技業的究極精神又顯露無疑了。

劉天和原本從事的是打造半導體無塵室工程，舉凡台灣的聯電、聯友光電、友達、群創到茂德等晶圓廠和面板廠，都曾是他的客戶。

在科技業待久了，凡事追根究底，鉅細精準的精神全用在找魚上面，從訪察水產市場發現，乾淨單純的魚並不容易取得，於是興起了養殖純淨水產的念頭。

劍及履及的個性，讓澎湖「天和漁場」成為全台最具規模的箱網養殖場，在最短時間內建成，開始投入生產，首創養殖場MIS管理系統，全程電腦e化養殖，每條魚有「身分證」，消費者上網就可立即得知這條魚的魚苗來源、成長過程、吃了什麼飼料、有沒有生病過。

魚廢物變黃金，走上永續生態事業

養魚之後，才知道上了不歸路，不知不覺走上了打造全方位健康食材之路。

漁場從養殖到包裝，採取「魚不落地」原則，包括魚廢棄物也都自設焚化爐處理，避免造成環境污染。

2007年與哈佛大學醫學研究中心產學合作，脂類科學家康景軒教授指導開發天和澎湖生態漁場「比黃金、黑金珍貴的黃金寶」--未用藥的魚血和廢棄物以及褐藻，將魚廢料轉化成生物鏈，製成雞豬的飼料及蔬菜的有機肥料，因此也開啟了飼養健康豬雞及有機蔬果農場之路。

從產地到餐桌，一步一步實現

## <<我的安心餐桌>>

自從2003年成立海上牧場，看起來也還順利的漁場，不料卻碰上2008年澎湖百年寒害，看著浮在海上滿箱的死魚，劉天和默默擦乾眼淚，召集員工宣示絕不倒下，繼續衝衝衝。

同年又設立天和鮮物．海島食堂旗艦店，販售有機食材，並設置餐廳及果汁吧，讓大眾直接在店裡享用現做現吃的食物。

產銷直售「全方位健康食材，安心看得見」的概念，正是實現當年在病床上對自己和老天爺的承諾。

設立國際規範的食品加工廠

嘴巴說無法賺錢，但心裡想的卻是想用照顧家人朋友的心情來給消費者，所以2010年又設立水產加工廠，2012年剛通過EU、HACCP與CAS認證，十年來一路的堅持，完成了從產地到餐桌的拼圖，「用科技做農漁牧產業能賺錢嗎？」他的劉氏風格微笑說明了一切。

幸福餐桌從健康食材開始

一切用最高規格管理，只想將心比心，劉天和希望將這份體貼家人的心意滲入全台灣的家庭裡，讓消費者都能因安心無虞的食材來擁抱健康，進而獲得快樂。

賣的不只是食材，而是你的健康生活

劉天和說，天和賣的已不只是食材了，而是希望透過對食材的堅持，提供健康的食物，更進一步對自己，對家人，甚至對環境都能有所改善。

這本書是

- 1.一本有意識，教你買好食材的採購工具書。
- 2.一本有觀點，實踐天然飲食的健康書。
- 3.一本很實用，讓你活用好食材的食譜書。

## <<我的安心餐桌>>

### 作者简介

劉天和：  
天和鮮物董事長。

一場中年不預期的大腸癌，讓一個科技業的老闆，轉而從吃魚、養魚到賣魚，從魚延伸到雞豬蔬果，從生產到廚房，從產地到餐桌等一系列流程與理念堅持。十年來所花費的財力超過十多億，用科技業的高規格和品管在做農漁業。

## <<我的安心餐桌>>

### 書籍目錄

推薦序 天然的食物是身體最好的營養補給品

推薦序 天和鮮物讓「健康+品味」，一次到位

推薦序 大家一起過健康生活

自序 提供健康食材的傻瓜... 我是「劉天和」

part1 一場癌症，走上打造全方位健康食材之路

48歲不預警的一場癌症，切除所有大腸，醫生囑咐吃魚較易消化補充營養，在找魚的過程中才發現健康無毒的食材難尋，誤打誤撞開起漁場、農場、超市、餐廳，從產地到餐桌一條龍的經營之路。

48歲，展開另類的人生

小學畢業後瞞著家人北上拼家計

以老實、拼勁在職場闖蕩

80年代搭上科技業蓬勃列車，進入高科技工程市場

事業出色，生活則一貫節儉

健康檢查意外發現大腸癌

大腸全部切除，要選易消化食物吃

從吃魚，變成養魚職人

澎湖之旅開啟養殖契機

門外漢從工轉漁投入「藍海」

巨資學費全投藍海裡

魚就像家人，需細心呵護

接軌世界級生技，廢物變黃金

一個海外訂單意外打通了技術門檻

專業慧眼發現魚廢棄物是寶

打造超營養的獨門配方飼料

預防醫學博士遇見養魚職人的環保火花

漁場遇寒害，小學生一人一信鼓勵向前走

遭百年大寒害考驗

眼淚擦乾往前衝

受小孩子感動，繼續做傻子事業

不只是賣食材，賣的是健康生活

從漁擴展到畜產農牧

從產地到餐桌

台灣好食材的精品店

賣食材更賣健康生活

part2 一探究竟，原來食材好壞差很多

過去最喜歡的海鮮、肉品，原來隱藏很多不為人知的秘密；過去最愛的蔬果，原來是這樣被種出來；自從親自從漁從農之後，才知道原來食材好壞真的差很多。

食物裡的「添」大秘密，要從食材源頭追追追

水產食材常見的添加物 VS. 健康魚怎麼來

肉品食材常見的添加物 VS. 健康肉品怎麼來

蔬果食材常見的添加物 VS. 健康蔬果怎麼來

烘焙食材常見的添加物 VS. 健康麵包怎麼來

早餐食材常見的添加物 VS. 健康早餐怎麼來

便當食材常見的添加物 VS. 健康便當怎麼來

<<我的安心餐桌>>

丸類食材常見的添加物 VS.健康丸類怎麼來

香腸、肉鬆、魚鬆常見的添加物VS.健康香腸、肉鬆、魚鬆怎麼來

加工食品常見的添加物VS.健康加工食品怎麼來

牛樟芝好壞差很大的秘密VS.真材實料牛樟芝怎麼來

>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>

part3 好食材這樣吃，原味料理100

健康的食材只要簡單料理就好吃。

大廚教你在家作菜很輕鬆，從一個人吃到全家的幸福餐桌，100道原味料理全示範，健康和美味一起吃進心坎裡。

吃當令，順應節氣最健康

我的享瘦餐桌

多吃抗氧化食物

四季蔬菜一覽

高纖輕食的蔬果圖鑑X輕食料理50

{輕淡蔬食}

冷燻魚片。

什錦生魚片。

珍鱸生魚片

冰卷蔬果沙拉。

冰卷刺身切盤。

涼拌海鮮。

雞絲涼拌麵。

茄汁魚片。

三寶辣味海鱸魚片。

桔香肉片。

南瓜鑲小卷。

醃紅魷魚

{米飯便當}

龍膽石斑炊飯。

海苔壽司捲。

嘉鱸山藥飯

鹽烤海鱸魚便當。

醬烤小卷便當。

醬燒雞腿便當。

豬肉燥雞絲便當。

{湯粥麵食}

香菜皮蛋魚片湯。

魚生湯。

魷仔魚海菜羹。

蕃茄雞絲豆腐湯。

日式海鮮蒸蛋。

澎湖灣麵線。

<<我的安心餐桌>>

菊島海鮮粥。  
蒜子青斑魚湯。  
石斑魚片粥。

石斑清湯。  
港式海皇粥。  
中式海鮮炒麵  
{過水即食}  
鮮魚片湯鍋。  
海鮮鍋。  
豬肉鍋(梅花、里肌)  
雞肉鍋(雞胸、雞腿)。  
素食鍋  
{烘焙輕食}  
海藻雞帕里尼。  
鮮魚帕里尼。  
雞肉普切塔  
煙燻青鯛普切塔。  
杏鮑菇普切塔。  
番茄普切塔  
洋芋蔬食三明治。  
高鈣魷仔魚三明治。

海藻豬蛋堡。  
培根蛋潛艇堡。

{活力飲品}

精力湯。  
胡蘿蔔汁。  
南瓜堅果豆漿。  
甜菜根汁

營養好吃的魚圖鑑X 魚料理30

乾燒珍鱸魚下巴。  
日式珍鱸角煮。  
鹽烤珍鱸魚肚。  
糖醋珍鱸魚柳  
辛香料煎紅魷魚。  
蜜汁燒紅魷魚頭。  
茄香紅魷魚排。  
慢煮紅魷魚下巴。

年年有餘黃金鯧。  
野菇燴龍膽石斑。  
香蔥蒸龍膽石斑魚。  
麻油龍膽石斑  
時蔬炒龍膽石斑片。

<<我的安心餐桌>>

味噌炭烤鮮蚵。

蒜蒸鮮蚵。

豆豉汁蒸鮮蚵

蠔汁燴鮮蚵。

花枝可樂餅。

酒釀甜蝦。

辣泡菜煨花枝漿

時蔬燒白點魚。

清蒸白點笛鯛。

醬蒸嘉鱸。

三鮮小炒

清蒸海上鮮玳瑁石斑。

醬燒黃雞魚。

蘿蔔燒黃雞魚。

梅汁溜青嘴

普式海鮮鍋。

酒蒸青斑魚

從頭到尾都好吃的豬圖鑑X豬料理11

藕香豬排。

大蒜紅棗煨豬腳。

梅花好彩頭

紹興東坡肉。

步步高升醬燒豬排。

闔家慶團圓

味噌里肌肉。

桔醬薑汁炒豬肉。

洋芋燉肉。

梅花豬xo醬炒食蔬。

杏鮑菇雪花卷

彈Q有勁的雞圖鑑X雞料理14

照燒雞腿。

香草烤雞胸肉。

蠔汁燒雞。

咖哩醬燒雞井

三杯雞。

香菇雞。

蘋果烤全雞。

南瓜燒雞

紅白綠燉雞。

羅馬蕃茄燉雞。

砂鍋當歸燉雞

腰果炒雞丁。

梅香燒雞。

糖醋雞里肌



<<我的安心餐桌>>

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>