

<<真味良食>>

图书基本信息

书名：<<真味良食>>

13位ISBN编号：9789881550446

10位ISBN编号：9881550440

出版时间：2011-12-8

出版时间：天窗出版社

作者：陳嘉麗

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>

<<真味良食>>

內容概要

發掘種、煮、買、吃之道，重尋在地食物風味你知道嗎？

你現時吃的，無論是平是貴，絕大部分都是四時不分，倒模出來的假食品！

今日香港，廚神、食家、烹飪明星當道，食譜書、飲食雜誌指南、電視節目充斥，以lifestyle、活力、形象、創意、廚藝、豪飾、享樂、懷舊、商業包裝等重重的精密計算打造下的，是一個複雜而封閉，令人不忍目睹沾手的龐然食品系統燙手芋。

絕大部份食品，不論貴賤，都被壓縮為四時不分，可入口的假食品(edible non-food)。而在背後推波助瀾的，是漠視農業文化的政府，為皇當道的地產霸權，及效率至上的思維價值。

只有在地依時令、少加工，並尊重傳統製法的，才是真食品。
而真正的良食，需要自己撥過雲霧，用心發掘梳理。

本書作者陳嘉麗，是香港有機美容先行者，推動綠色品味生活超過18年。
由當假日農婦開始，至近年搬往離島村居，她親自開闢農地，蒔花養草、種菜、植藥。
她更依據二十四節氣去生活，種、煮、買、吃，將個人研究及親身經歷，整輯成這本美好生活筆記。

從了解現代食品工業的真相起始，至發掘港九新界亂中有序、有美、有情的老舊社區，支持小店、小食肆，購買時令、本土的真味良食；這趟旅程，原來就是回歸大地本然韻律的原點。

<<真味良食>>

作者简介

陳嘉麗(Ophelia)，康姿堂(Herbal Bliss)創辦人，香港有機美容先行者，資深草本健康美容顧問；持中醫營養學證書，並於美國加州洛杉磯大學校外進修護膚品成份課程，及於法國、美國及澳洲研讀天然美容及香氛專科。

曾任中大及浸大校外課程健康美容及有機生活導師，於香港推動綠色生活及美容逾十八年，在多份報章雜誌撰寫有關天然健康及美容專欄，及獲邀於多間公共及私營機構舉辦講座。

Ophelia認為認識生命意義、人的品德素養是首要培育發掘的本質，亦源自穩健紮實內心、愛己及人的高尚情操，及與大自然和諧協調的生活方式。

她現正致力推介自己身體力行，富質素美感的新有機生活概念。

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>