

本期書目





高雄市右昌國中圖書室



0008424

歐陽英、侯昌明 著

# 歐陽英

## 蔬菜食療大全 I



61種蔬菜健康力大分析  
532道對症蔬菜食療食譜  
防病、抗癌、排毒、美容  
吃對蔬菜，健康不求人



生機飲食傳道者歐陽英最新力作  
最完整的蔬菜生機飲食指導原則

珍古德

# Jane Goodall

with

Gary McAvoy & Gail Hudson

HARVEST FOR HOPE: A Guide to Mindful Eating

## 用心飲食

from



吃在地，吃當季，  
用飲食找回綠色地球

陳正芬 譯





◎ 20種防癌食物大公開 ◎

# 防癌保健 特效食譜

北醫家醫科健康管理中心主任 **王森德** 審訂  
長庚技術學院營養學講師 & 營養師 **蕭千祐** 推薦



台視文化

# 美食健康吃

家常好菜少油膩 · 吃得美麗又健康

高雄市右昌國中圖書室

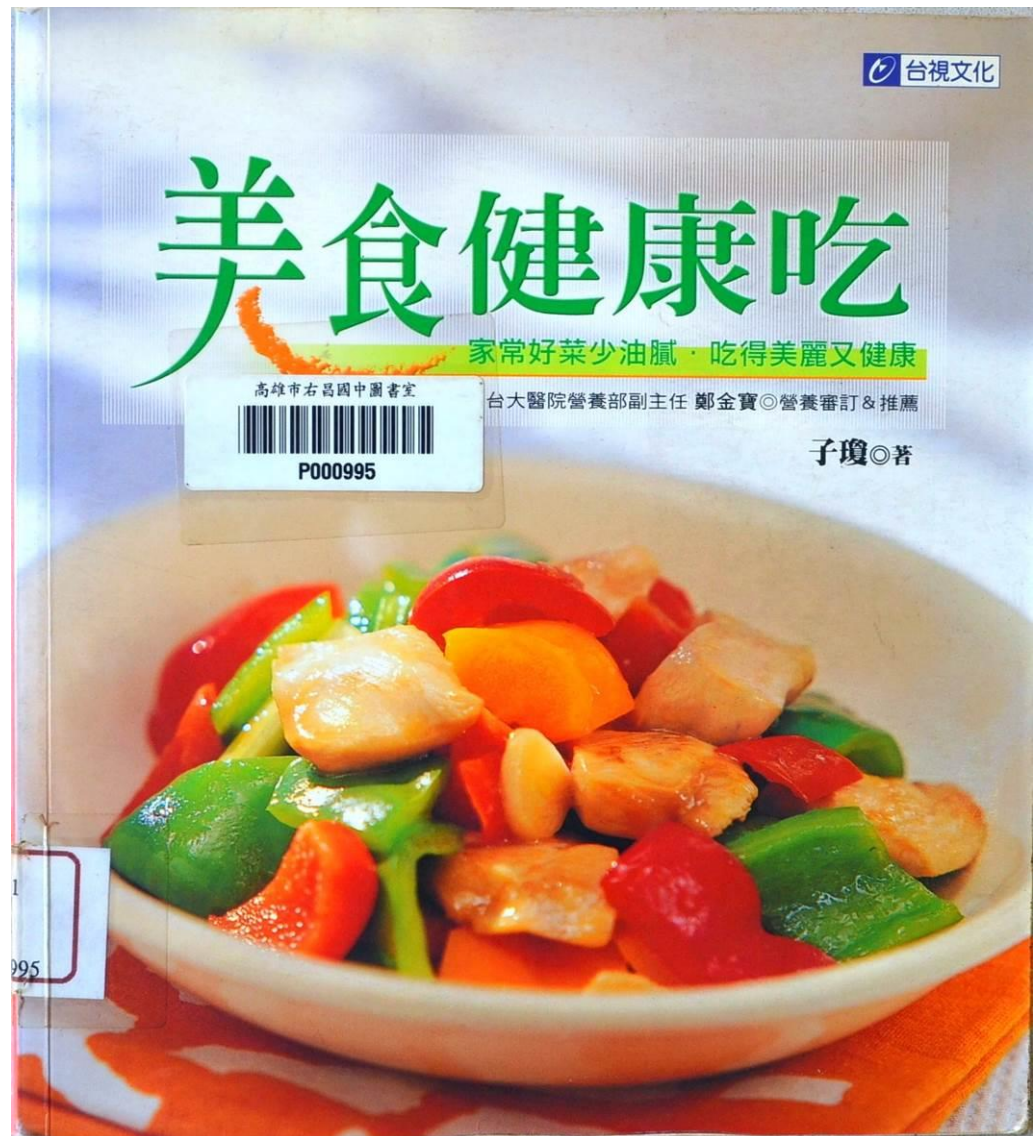


P000995

台大醫院營養部副主任 鄭金寶◎營養審訂&推薦

子瓊◎著

995





高雄市右昌國中圖書室



0012657



# 便秘不再來 這樣吃

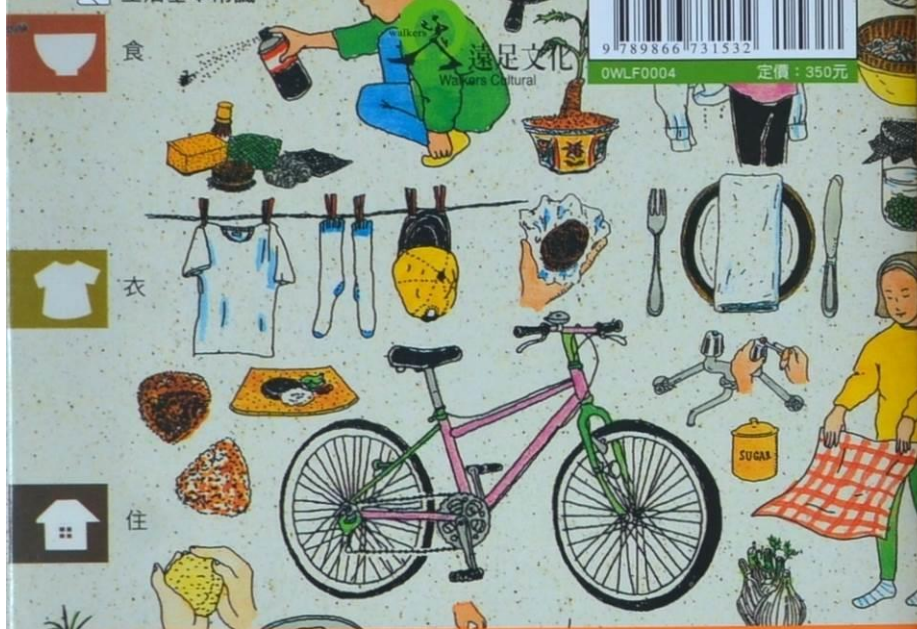
本書主要是寫給為便秘所苦的讀者，介紹許多如何排除便秘的方法，例如：如何吃不便秘、生活習慣大改造、膳食纖維美食料理的做法…等，愛美的女性也一定要看，因為本書除了預防便秘以外，對於改善體質、膚質、慢性疾病…等更有許多功效。



06

557

每個人都應該知道的生活基本常識



ISBN 978-986-6731-53-2



0 0 3 5 0

9 789866 731532

0WLF0004

定價：350元

# 超省事

## 媽媽也甘拜下風！

家事女巫 / 林素芬  
注重細節，可以讓生活更有美感，也可以讓事情更成功。做家事的時候，多花一點點心思在細節上，就會使平淡的例行公事，變成一種個人風格的呈現，以及自我能量的延伸。就像我們每天在鏡子前面精心打扮一樣，是非常好玩的！這是一本注重細節的生活好書，它會陪你輕鬆的鍛鍊出做家务的功力，而且越做越有趣喔！

家事訓練專家 / 陳安祺  
「做家事」聽起來似乎很簡單，實際操作起來卻又是那麼的需要些技巧，雖然已經有許多的家事書籍出版，但要學習到更基本的家事生活概念，就得收集好幾本的工具書。《生活圖鑑》透過簡易清晰的圖解與文字，把生活中的食衣住等大大小小的基本概念，都整理的非常清楚，只要把生活中的細節都掌握了，人人都可以是生活大師！





食品安全委員會 全面把關

# 小朋友不能吃的

# 常見食物

高雄市右昌國中圖書室



00016569

はいけない50品目  
行委員会

教媽媽懂得如何選擇  
放心、安全的食品

在家就能去除食物中的汙染殘留物

農藥事件不容許重演！

讓寶貝遠離有害添加物！

「這個...可以給小朋友吃嗎？」就讓食品專家來為媽媽們解答！



高雄市右昌國中圖書室



0012691

## 紅色食品

五色飲食養生寶典 5

# 食療經

吃對了，  
身體會更好



要關愛身體健康，就要關注食物的顏色

醫學家們提出，在日常飲食中，要多吃“五色”食品，是一個新的養生理念。醫學研究證明，五種天然顏色的食物，具有抗氧化、抗癌症的作用，能增強人體天然解毒系統的能力，對維護人體健康十分有益。“五色”食品主要是指白、黃、紅、綠、黑五種顏色的食物。具體地說，“五色”食品，各有春秋，所含的營養素不同，其營養價值也不同。

介紹紅色食物—含有豐富的β胡蘿蔔素，可用來抑制傷風感冒，減輕疲勞，驅寒，讓人精神抖擻。多吃紅色食物，是給人體加固了防病毒入侵的防線，增強抵抗力。「紅色」肉食卻不宜多吃，多食「紅肉」將增加患癌症的風險。

原價：320元  
健康價

250元

王增 編著



生機飲食傳道者歐陽英最新生機飲食指導守則

天下文化  
健康生活

# 水果

于美人 & 歐陽英

## 食療大全II

22種水果活用秘笈，讓你輕鬆成為水果行家  
131道歐陽英特調生機食譜，讓全家吃得快樂又健康  
18種水果面膜DIY，每天只要20分鐘，你就是個水果美人

F R U I T

# 美味關係

從餐飲學習出發

撰稿採訪  
陳靜宜

編著  
開平餐飲學校

推薦  
臺北市教育局長 吳清山  
行政院政務委員 曾志朗  
亞都麗緻旅館系統集團總裁 嚴長壽



聯經



高雄市右昌國中圖書室



0010942

多一分愛心  
增萬倍幸福

# 全食物再發現

升級版

THE WHOLE FOOD REDISCOVERY

絡繹不絕的見證故事與感動  
更多、更簡單、更美味的健康食譜  
抗癌重生家庭的感恩寶典

陳月卿 著

42

高雄市右昌國中圖書室



00016836

# 這樣吃， 最有醇！

生機飲食專家 王明勇老師

從增強免疫力、預防三高到抗癌，  
10大高醇能食物×24道元氣食譜，  
讓你越吃越健康！

336



高雄市右昌國中圖書室



0012701



Ciel

# 把米其林名廚帶回家

## 三星女主廚的法式料理

Au Nom du Père



安蘇菲·碧克 Anne-Sophie Pic / 著  
賈翊君 / 譯

臺灣商務印書館

高雄市右昌國中圖書室



00016568

請你跟我  
這樣過 4

# 食物安全 吃健康

【強力推薦】

何一成 書田診所家醫科主任醫師

林孝義 台北榮民總醫院過敏免疫風濕科主任

陳彥成 台北市立萬芳醫院腎臟內科主治醫師

洪尚綱 前台北市立聯合醫院中醫師

葉又齊 《魅麗》雜誌 健康&美容主編



權威專家

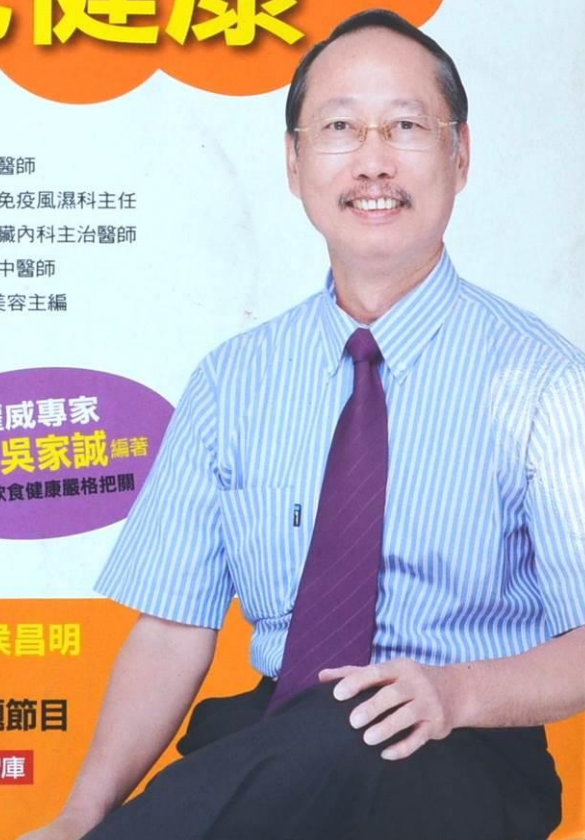
化學教授 吳家誠 編著  
為您的飲食健康嚴格把關

黃文華 vs 侯昌明

健康生活女性親子議題節目

第一品牌

人類智庫





高雄市右昌國中圖書室



00016581

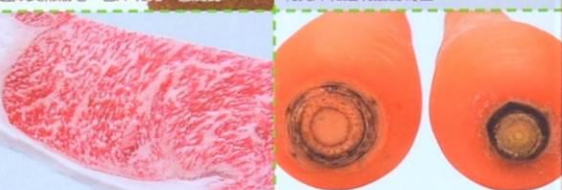


外觀色澤較暗沉為農殖魚



選擇長滿絨毛、色澤明亮、色淺的

有光澤和透明感為佳



牛腰內的脂肪和肌肉比例較均衡

哪個味道較濃郁？



表皮有刺的才新鮮

色澤要均勻，星狀條紋是甜度的指標

哪個比較甜？

答案請見P.78



內附  
簡易食材處理法  
最佳食材保存術

脇坂真吏 監修  
沙子芳 譯

一眼挑出

好食材

1分鐘就了解的美味食材挑選法！  
讓你一眼掌握好食材的關鍵！

581

積木文化



眷村菜  
偉忠姐姐的

王家祕傳33道吹牛好菜

王蓉蓉、王偉忠 著



SET 三立電視



高雄市右昌國中圖書室



00014554

59元

詹姆士

# 出好菜

## 創意日式料理

一道精緻日式料理到底要花多少錢？

美食鳳味最受歡迎單元 附 CD 0CD00414

從家常的主食、配菜，到  
讓您輕鬆端出五星級（有看錢）創意日式料理

隨書附贈超值附錄

- 高湯醬料篇
- 美食週曆
- 200分鐘精華內容DVD

### 美食鳳味

心靈工坊

Living 006

高雄市右昌國中圖書室



0012993



- 1 節令祭饌篇
- 2 傳奇麵食篇
- 3 經典米食篇
- 4 原創小食篇
- 5 古老美食篇
- 6 特色滋味篇
- 7 大江南北篇

# 慢食府城

Casual Gourmet Tainan

## 台南小吃的古早味全記錄

王浩一 編著

你可知道，祭祀七夕的供品糖粿，為何要在中間擦一個凹洞？為何尾牙時要吃俗稱「虎咬豬」的刈包？冬至全家大小一起搥完湯圓，為何不要洗手？「廈門肉粽」和「泉州肉粽」有何不同？而林則徐又如何利用「太極芋泥」這道福州名菜，報復外國領事們的捉弄，為國爭光？從小吃典故到飲食考古，為你打開窺察台灣文化的有趣窗口。

- 10個節令的典故與應景食品
- 114家超美味的實力店家
- 50種小吃的精彩有趣故事
- 手繪台南舊城古蹟與小吃地圖

蔣勳推薦

記一次美好的味覺記憶



比起任何山珍海味，  
阿嬤所做的飯菜，

島田洋七、佐賀阿嬤◎著

陳小五◎譯

永遠都是  
最香最好吃的！

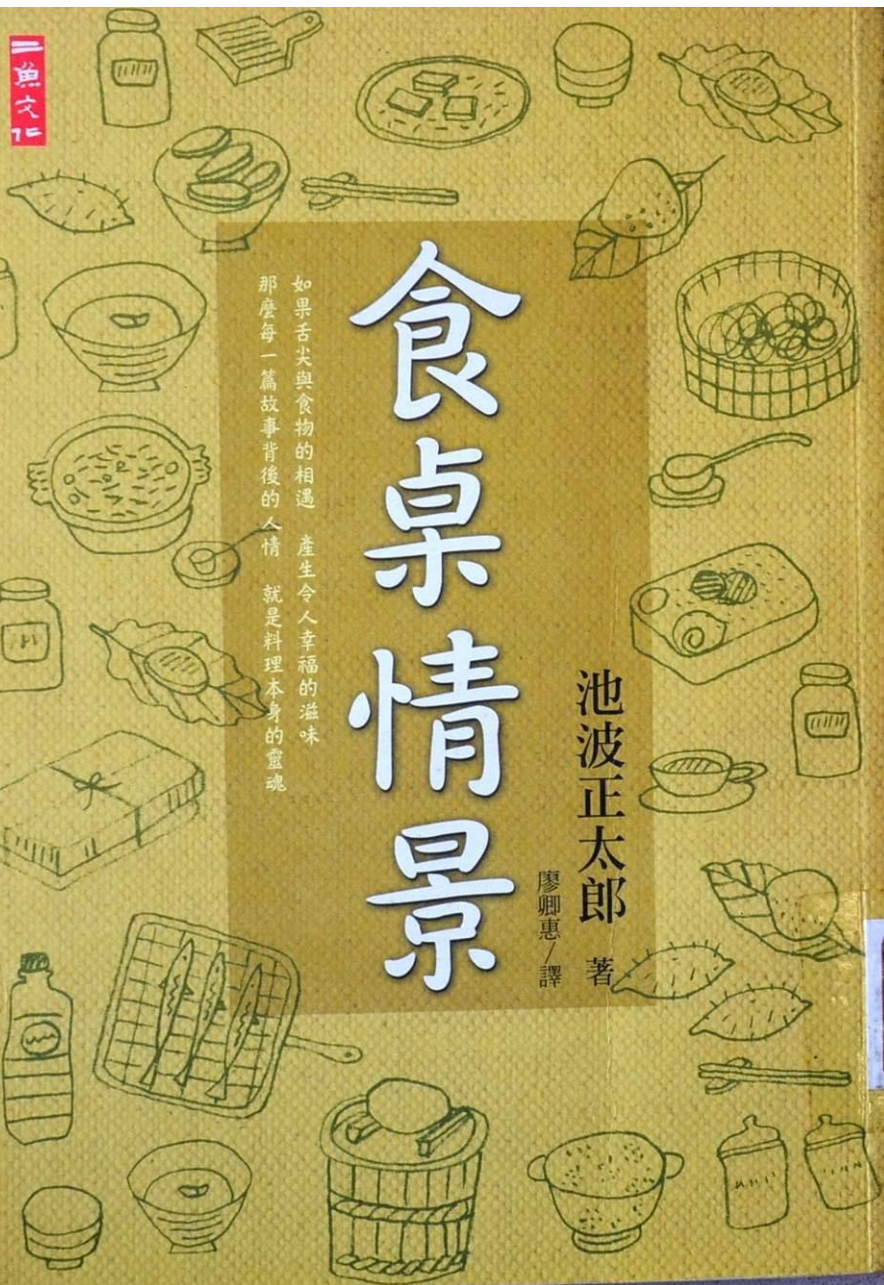
# 佐賀阿嬤的料理 超元氣

簡單而懷念的  
幸福滋味

時報出版

時鮮自然的食材、簡單健康的烹調  
佐賀阿嬤充滿元氣  
和情感的家常菜

讓我們重溫最初始的  
味覺感動……



# 食桌情景

池波正太郎 著

廖卿惠 / 譯

如果舌尖與食物的相遇 產生令人幸福的滋味  
那麼每一篇故事背後的人情 就是料理本身的靈魂



高雄市右昌國中圖書室



0012708

素食名廚 陳穎仁◎著

可以天天換著吃，  
變著吃的50道菇料理  
讓你怎麼吃都吃不膩！

# 最好吃！

# 菇食

【mushroom】

· 素食可 ·

特價 Special  
**188元**



708

時報出版

高雄市右昌國中圖書室



0012680

就是藥局，  
的秘訣掌握在日常三餐。  
不僅要慎選食材，更要懂得如何搭配，  
權威教授給你飲食的「關鍵報告」。

膳食有規劃，健康不生病

# 養生樂活

Diet Concepts of Health and Vitality

# 概念餐

除了具備養生功能的「四季輕食」，  
針對國人慢性病最大宗的「糖尿病」  
「高血壓」「慢性肝炎」以及「過  
敏體質」「防癌抗癌」等症狀的  
食療秘訣，盡在本書中。

Dr. Maggie

實踐大學食品營養與保健生技學系（所）  
系主任&所長

[黃惠宇博士◎著]



# 食物選購秘訣 100

高雄市右昌國中圖書室



0012656

## 本書將各種食材

分為蔬菜類、海鮮及肉類、水果類、乾貨類以及常用食材

內容除了提供大量的選購方式，也教你如何避免挑到黑心產品，不管是身經百戰的家庭主婦，或是初入廚房的新手，都可以在其中獲得新知，不論黑心產品如何猖獗，只要有了這本秘訣，相信你就不会是上當受騙的那個人。

天佑編輯小組 編

高雄市右昌國中圖書室



0011395

生活館

03

# 常見病飲食宜忌

懂得吃什麼、學會怎樣吃、擁有健康人生

THE COMPATIBILITY AND INCOMPATIBILITY OF DIET



常見病症食材搭配合宜才能  
兼顧美味與健康

- 呼吸系統疾病飲食宜忌
- 消化系統飲食宜忌
- 肝膽飲食宜忌
- 心血管病飲食宜忌
- 神經、精神飲食宜忌
- 小兒常見病症飲食宜忌
- 各類虛弱體質者飲食宜忌
- 其他疾病飲食宜忌

ENJOY! ♥

中國醫藥大學  
編著 李敏





高雄市右昌國中圖書室 及技術士技能檢定



0008439

# 中餐烹調 必勝精選

★名師親自實作★內附流程圖表★步驟簡易清楚★  
★學科精闢解析★無師可以自通★考照必備好書★



台視文化



高雄市立右昌國民中學圖書室



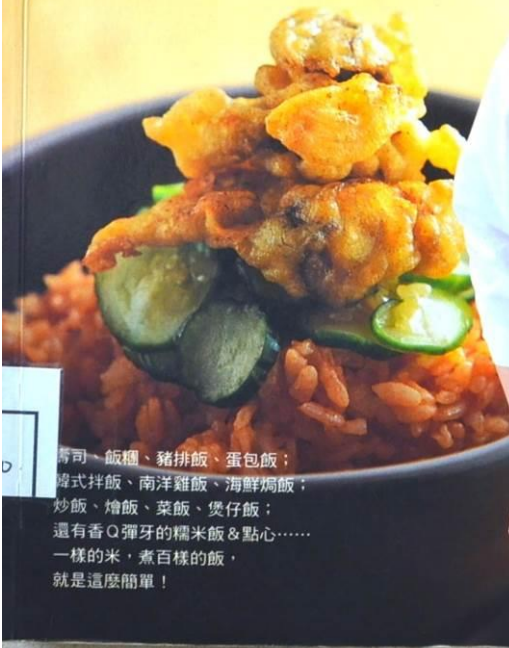
0P005480

8億名廚的拿手飯

# 8億名廚的 拿手飯

選好米、吃好米、做好米，  
呷飯的代誌，阿彰師通通教給你！

大潤發熟食行政總主廚 王政彰◎著



壽司、飯糰、豬排飯、蛋包飯；  
韓式拌飯、南洋雞飯、海鮮燻飯；  
炒飯、燴飯、菜飯、煲仔飯；  
還有香Q彈牙的糯米飯&點心……  
一樣的米，煮百樣的飯，  
就是這麼簡單！





# 吃對保健食品！

江守山醫師教你聰明吃出真健康

保健食品已成為國人依賴的營養補給品，  
但是，究竟有多少人真正買對、吃對？！

江守山 ◆ 著



腎臟科名醫江守山醫師大膽揭發市場常見名品內幕，  
並分析國人體質最應補充的10大保健食品，  
帮助大家建立正確知識，從此有效又安心使用！

健康推薦

陳俊榮 (台北醫學大學保健營養學系教授、系主任)

吳映蓉 (台灣營養基金會執行長、台大生化科技系營養學博士)

陳怡靜 (台灣全民健康促進協會理事、《不生病，「食」在很簡單》暢銷書作家)

台視文化

# 菇料理

郭玉芳◎著





自然醫學博士陳俊旭—著

吃錯了，

當然會生病！

陳俊旭醫師的健康飲食寶典

全家健康，就從改變飲食習慣開始！



強力推薦

許達夫自然醫學診療中心負責人 許達夫 · 新光醫院腎臟科醫師 江守山  
振興醫院骨科部主任 敖曼冠 · 赫尼曼診所院長 李德初  
龍合骨科診所院長 游敬倫 · 正聲廣播公司名主持人 郝士英

# 美味咖哩養生餐

高雄市右昌國中圖書室



0012655

CURRY-KEEP YOU HEALTHY



天佑創意小組 編

的飲食相當豐盛，選擇千變萬化，吃膩了大魚大肉，不妨來道咖哩美食。  
所含的辣味成份辛香料，不但可以刺激腸胃蠕動、促進食慾，還可以促進血液循環，  
辛香料與胃中的酸液結合後，還具有殺菌、消毒的效果。

走進咖哩「食」錄，本書介紹各種咖哩香料的用法及營養價值，並教你如何製做  
異國風味咖哩醬汁和創意料理。一起享用美味又健康的咖哩美食之旅。

02

簡單做料理



高雄市右昌國中圖書室



0012660

以活用天然酵母的「新視點」技術，  
讓麵包的製作更輕鬆。

『麵包工房 風見雞』 福王寺明／著

# 天然酵母麵包的 技術教本



東販出版

6

660

# 365種 台灣人 最愛的主食



定價 199元 食譜作者／楊林文化

高雄市右昌國中圖書室



00016579

餐餐換口味，天天吃不膩！



1

2

2

16579



# 食在有健康

高雄市立右昌國中圖書館



00015738

## 讓你吃得好 Healthy

料理達人  
詹姆士

藥理學教授  
潘懷宗

01

0738

誰說健康料理不好吃?!  
煮對了健康也可以簡單又美味。

用30種超級好食材，  
輕鬆面對現代文明病。



高雄市右昌國中圖書室



00015146

超過千萬人次的  
點閱推薦

## 新手也能 醬料變佳餚90道

小小米桶的寫食廚房

Kitchen Blog

吳美玲 著

15 種 基 本 醬 料 變 化 75 道 美 味 料 理

01

0146





The delicious

高雄市立右昌國中圖書館



00015974

平凡卻值得回味的100種溫暖味道

# 林美慧的家庭味

【美慧老師的美味人生】

• 家人團圓在餐桌上的幸福  
• 來自世界各地的溫暖情誼  
• 旅途中感動人心的家鄉味



電視人氣美食名師  
林美慧◎著

高雄市立右昌國中圖書館



00016128



# 400道素食 家常菜聖經

定價600元

健康特價  
350元

簡單又美味的烹調手法讓你天天都愛吃素



40大常人氣素食料理、107道素食煎炒燒燴料理、  
102道素食烤炸涼拌料理、63道素食蒸煮湯品、  
64道素食燉滷、26道素麵食米食，  
還要教你4大素食高湯做法、素食材調味料選購使用指南



定價600元

高雄市立右昌國中圖書館



00016132



# 400道蔬菜聖經

天天變換不同的蔬菜美味

139道煎炒蔬菜×60道燉滷蔬菜

55道炸烤蔬菜×67道拌燙蔬菜

42道蒸煮蔬菜×39道山菜野菜

21種陽台種菜自己來



Thailand · Vietnam · Singapore · Indonesia · Myanmar · Yunnan

# 泰越料理

高雄市立右昌國中圖書館



00015975

## 精選99

收錄點菜率最高的

泰國菜  
越南小吃  
南洋美食



囊括落居台灣的東南亞風味餐館中，  
點菜率最高的人氣料理：  
涼拌青木瓜、月亮蝦餅、清蒸檸檬魚、  
打拋豬肉、酸辣蝦湯、生牛肉河粉、  
春卷乾拌米粉、越式煎班燒、香椰沙嗲牛肉、  
海南雞飯、大薄片、巴東牛肉……  
這些不可遺漏的美味本書都一一網羅，  
讓喜歡泰越南洋美食的你，  
學到最道地的料理配方。

馮慶強◎著



38

75



# 電鍋燉出好補方

## 100道對症燉品

高雄市右昌國中圖書室



00015153

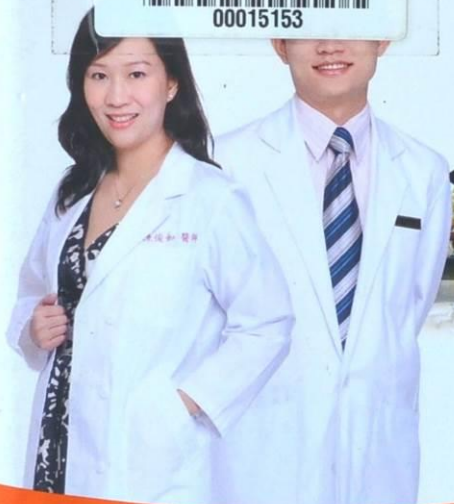
京禾中醫診所院長

陳俊如

京禾中醫診所主治醫師

陳博聖

◎合著



### 吃補方要選對症 電鍋燉補最方便

燉品最能完整攝取到食材和藥材精華。不論養生、保健、長者幼兒都容易吸收。

本書精選100道以電鍋就能完成的燉品，不但方便，又零油煙，就算是廚房新手也能輕鬆搞定。

- 生理期不適、手腳冰冷、孩子發育遲緩……等，本書依症狀別分類，讓你根據自己的體質，想補就補。

中華民國中醫師公會 全國聯合會理事長 **孫茂峰** 台北醫學大學講座教授 **謝明哲** 專業推薦

台視文化

圖解步驟超詳細  
甜點製作零失敗

輕鬆在家做

# 飯店 超人氣 甜點

Ultra-Popular dessert

郭士弘 Terry 著



Pastry Chef  
Terry Suo



台灣第一本自然醫學的  
健康食譜書



# 不生病 食在很簡單

自然醫學博士 陳俊旭  
營養師 陳怡靜 著

陳俊旭：吃錯了，當然會生病 ③ 健康食譜篇



最完整、最正確的觀念，  
最實用的  
72道健康食譜大公開，  
有效提升抗發炎、  
抗百病戰力！

美食系列 8



# 清涼的 冰淇淋

芭菲  
聖代  
布丁

● 芭菲的常識 ● 奶油摻  
出的各式花樣 ● 布丁的  
運用 ● 聖代的常識 ● 果  
凍的凝固法 ● 鮮奶油的  
做法 ● 水果的調理 ● 巴  
黎的常識 ●  
張志明 / 編著





台視文化

輕鬆料理，幸福滿味

高雄市立右昌國民中學圖書館



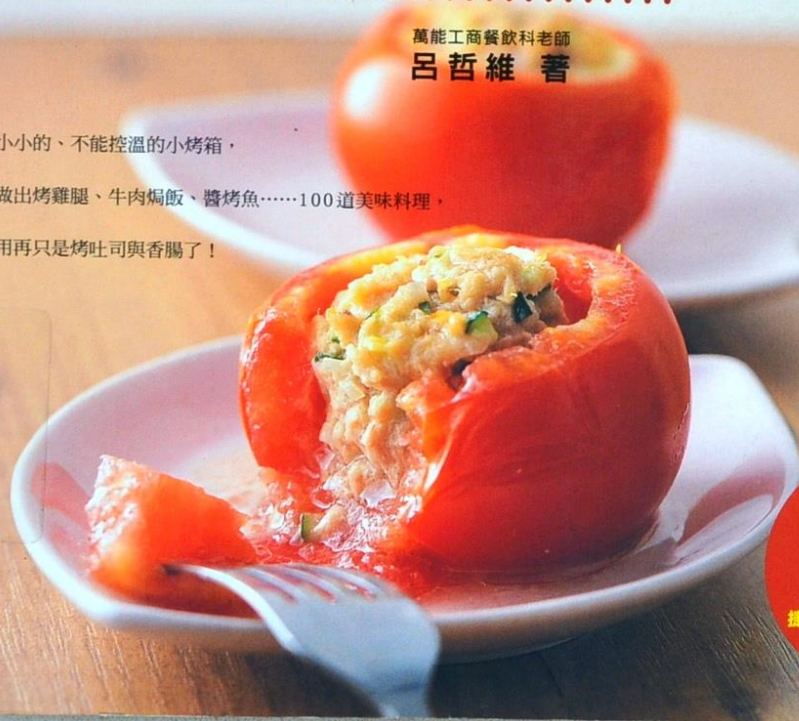
0P005481  
超簡單小烤箱料理

# 超簡單 小烤箱料理

促銷價  
**79折**

萬能工商餐飲科老師  
呂哲維 著

一台小小的、不能控溫的小烤箱，  
也能做出烤雞腿、牛肉焗飯、醬烤魚……100道美味料理，  
您不用再只是烤吐司與香腸了！



幸福價 **220元**

買就抽

捷寶電烤箱·捷寶小烤箱

活動請見內頁