

《一塊美金過一天》

图书基本信息

书名：《一塊美金過一天》

13位ISBN编号：9789862482360

10位ISBN编号：9862482362

出版时间：2012-1-7

出版社：大好書屋

作者：克里斯多福·葛恩雷特, 凱莉·雷諾德

页数：268

译者：賴孟怡

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《一塊美金過一天》

內容概要

〔美國版黃金傳說〕

一對美國夫妻超省錢飲食冒險故事，30元吃3餐過1個月，挑戰食欲、耐力、創意、健康大考驗！重新思考飲食對個人健康和生活的意義，同時了解食物價值的祕密。

一本必讀的好書，讓你對日常飲食有更深的觀點和看法。 瑪莉莎·克拉克（《A Good Appetite》作者 & 《紐約時報》專欄作家）

超省錢飲食冒險實錄

兩位美國高中教師受夠了超市高價食物帳單，而這世界有許多人過著一天花費甚至不到一美元的生活，為何全球的食物供應系統會演變成今日樣貌。他們決定展開一塊美金吃三餐過一天的旅程，從中找出健康飲食的代價。作者凱莉·雷諾德和克里斯多福·葛恩雷特詳細的記錄他們是怎麼辦到的，過程中克服無數食物產生的問題。在實驗成功後，他們更進一步嘗試「靠食物券過一個月」的計畫，挑戰靠美國食品券的每日飲食額度US\$4.13，一天四塊多美元如何讓自己吃得健康又美味呢？

這本書概述了幾項，讓每分錢都花在刀口的關鍵策略。加總全部食材的價格，再除以煮的餐數計算出每餐價格。最便宜的方法便是購買散裝食品，計劃採買清單貨比三家但不要固定去一家商店，減少食量並只吃當令蔬果，每週花一天的時間，事先準備食材在家自己烹調合理的餐量，額外捲起袖子自己種菜。

發現食物背後的祕密

實驗中，他們都負擔不起速食快餐或是大部份的蔬果，問題就出在當人民的荷包因為經濟現況縮水，選擇權便愈來愈少。許多家長都知道晚餐吃快樂兒童餐對孩子來說，不是最健康的飲食，但如果這是最便宜，又是最快餵飽小孩的方法，很容易就會變成餐桌上最常出現的選擇。

因為一元美金能夠買到的食物只有很小的份量，吃得時候，腦袋裡面只有眼前的食物，沒在吃的時候，想得也都是食物，還會注意到人們浪費食物的壞習慣，每天都有人將還很新鮮的食物丟掉。學校是最浪費食物的地方。常常看到好好的三明治被丟到垃圾桶、半包沒吃完的洋芋片被風吹到地上、只咬一口的蘋果就被放在圍牆邊、將黃瓜還有蕃茄沙拉丟掉。人們只要擁有過多的東西，浪費的天性就會出現，只有在食物數量受到限制時，才懂得珍惜。

一湯匙的醬汁就要0.18塊美金，為什麼一湯匙的沙拉醬和一顆柳丁的價格竟然一樣？

因為加工食品的利潤比起蔬果高出許多，讓企業真正賺錢的是再製品，而非天然蔬果。就是因為企業可以透過加工，提高食品的附加價值，便能以高價售出，他們提供的是「服務。」多數的產品標籤，總是會註明一長串的内含成份，每項添加物都是企業精心分析，認為能提昇產品價值，才做下的決定。當你站在現代化的超市麵包區，光是要搞清楚麵包的種類，可能就會弄得頭昏腦脹。但是現代人已經養成習慣了，對過多的選擇不但產生免疫力，我們還總是期望任何東西都能夠有不同的選擇。

除了附加價值以外，人們願意付錢的原因不外乎就是「便利性」

我們很習慣花錢買一個方便，減少烹調的時間或是難度，吃完之後還能好清理。康寶濃湯總裁在推出這樣的產品之前，便知道銷路一定會很好，因為能節省婦女許多寶貴時間，即使是在一九六九年，女性開始走入職場，食品公司便預言加工食品一定會為烹飪帶來革命性的改變，而成為市場主流。因為這些以男性為主導的公司認為，光是罐頭食物就能拯救女性，誇大自己對女性解放運動的貢獻，讓她們得到更多的平等對待。

還有讓個人、國家經濟背負著看不到的成本

為什麼燃油和運費早已調降，但是食物價格仍舊穩穩不變動呢？

雜貨超市如何處理超過「最佳賞味期限」的食物？

食品公司是如何耍計謀縮小包裝，讓消費者花更多的錢卻買了更少的食品呢？

為什麼一湯匙的沙拉醬和一顆新鮮柳丁的價格竟然相同？

為什麼加工食品的市場利潤優於新鮮食物？

為何美國人普遍有過胖問題，卻有三千六百萬的人民受限於少量食物？

廣告大肆宣導，人們要攝取維他命，為什麼會有添加額外營養素的觀念？

《一塊美金過一天》

作者簡介

克里斯多福·葛恩雷特 (Christopher Greenslate)

現任職於美國聖地牙哥的公立高中老師，主要傳授社會公義以及相關新聞科系。他發現社會公義的重要，希望能提供美國學生一個公開討論現今重要議題的場所。藉由「一美元吃三餐」的實驗計劃，幫助學生了解如何讓人們，以新視野看待這些備受爭論的議題。二〇〇八年，他當選美國新聞編輯協會 (ASNE; American Society of Newspaper Editors)、密蘇里大學、雷諾茲新聞學院 (Reynolds Journalism Institute) 院士；曾主導多項大型研討會，例如社會公義年度教師會議以及全國高中新聞學大會。二〇〇九年，國際扶輪社更提供克里斯旅行基金，贊助他參加各種學術觀摩，並到東非參訪、交流。

凱莉·雷諾德 (Kerri Leonard)

生長於加州北部，全家人均投身於食品雜貨業，她曾在食品雜貨店工作六年半的時間。凱莉在聖地牙哥公立學校教授英文、演講和辯論等學科，並且擔任聖地牙哥年度演講、辯論賽的學生教練。克里斯和凱莉目前居住於加州的恩西尼塔斯市。

《一塊美金過一天》

書籍目錄

Part1 一美元吃三餐

第一章 糧價高漲買不起

第二章 那就動手執行吧

第三章 餅乾戰爭

第四章 我要吃青菜

第五章 與好友共進晚餐

第六章 執行結果

Part2 小氣菜單 節約食品計畫

第七章 繼起之挑戰

第八章 怪異的晚餐組合

第九章 互相坦誠

第十章 食物大戰

第十一章 通心麵嘉年華

第十二章 花生醬起土蛋糕

Part3 再省也要吃得健康

第十三章 十七顆蕃茄植栽

第十四章 壞頭殼樂團和燒烤黑眼豆豆

第十五章 菜園大豐收

〔後記〕

找出自己的方向

《一塊美金過一天》

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:www.tushu111.com