

# 《因愛料理：給孩子的節氣菜譜》

## 图书基本信息

书名：《因愛料理：給孩子的節氣菜譜》

13位ISBN编号：9789865912759

出版时间：2013-9-13

作者：種籽節氣飲食研究室

页数：340

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](http://www.tushu111.com)

# 《因愛料理：給孩子的節氣菜譜》

## 內容概要

媽媽與孩子的翻書重點：

- 本書以24節氣為切點，運用當令食材設計當週菜單：日常早點心、午餐便當盒、快樂兒童餐、週六晚餐、週日全家一起做菜、一週份量的秘密醬料。
- 建立家庭食物鏈，藉由逛菜市場、認識耕種者、逛超市等，培養孩子對天地賜食的尊重。
- 趣味的食物相親相愛圖，了解現代的飲食教育。
- 每一個節氣裡，藏有媽媽在男孩、女孩耳邊訴說最赤裸的愛意。

本書特色

面對外食安全問題層出不窮，

孩子說，是該避避風頭的時候了。

為了孩子，我們一致追求：安全、健康、無毒、原味的飲食烏托邦。

遵循24節氣，將當令食材入鍋，為親愛的孩子打造：日常早點心、午餐便當盒、快樂兒童餐、週六晚餐、週日全家一起做菜、一週份量的秘密醬料等多樣節氣菜譜。藉由食物鏈的介紹、認識耕種者、帶孩子逛菜市場，進而培養孩子對於天地賜食的尊重。

孩子，我為你料理，只因我愛你。

<iframe width="420" height="315" src="//www.youtube.com/embed/onQ-VjhEG38" frameborder="0" allowfullscreen></iframe>

# 《因愛料理：給孩子的節氣菜譜》

## 作者簡介

種籽節氣飲食研究室

[www.seedsight.com](http://www.seedsight.com)

我們相信飲食的靈魂在風土

我們相信因愛料理是當代的情感印記

我們揣摩不同土地植生的農法、農作、農食、農加工以及食物原味

我們學習有機農業、節氣飲食、祖傳食譜、傳統食品製造法

我們收集土地甜度的故事

我們敬畏風土的縱深與轉化的陳義

我們明白古老的智慧是可敬的靈魂

這是

我們的節氣生活與生命節氣

厚生利用的亞洲式養生

不只是養到理想的歲數

而是

養出對生命的態度

## 書籍目錄

關於種籽節氣飲食研究室  
我們是種籽  
家書  
故事與美好的食物菜譜  
與愛偕行  
風土食物 相親相愛。  
我們的食物鏈  
立春。立春綠 日光青  
大好年裡老食物  
雨水。雨水清 春生碧  
正月來 魚鮮到  
驚蟄。驚蟄草 生命綠  
春暖乍至 親子聚  
春分。春分瓣 幸福粉  
日和春花開  
清明。清明飄 柳葉新青  
茄紅筍綠好時節  
穀雨。穀雨豆 愛笑墨綠  
野炊料理  
立夏。立夏得穗 天空很藍  
熱帶季風飲食學  
小滿。小得盈滿 日黃熟  
清爽裸食  
芒種。芒種端陽 快樂橘  
端陽飄粽香  
夏至。夏至荷 仙女紅  
紅橙黃綠果果遇  
小暑。小暑知了 童年綠  
夏日童趣泡泡浴  
大暑。大暑熱 星光寶藍  
上山下海放暑假  
立秋。立秋乞巧 靦腆桃  
初秋溫補  
處暑。處暑虎 刀子紅  
大豆小豆 手牽手一起來  
白露。白露月 桂香黃  
新學期 種籽餐  
秋分。秋分蟹 柿子紅  
秋日野外窯烤趣  
寒露。寒露涼 大地土黃  
農學樸食  
霜降。霜降微愁 芒白  
微涼暮秋瓜田樂  
立冬。立冬收 禾木深棕  
食補身心  
小雪。小雪感恩 微風紫  
感恩豐收食

## 《因愛料理：給孩子的節氣菜譜》

大雪。大雪飛 漫天灰  
菇菇野宴  
冬至。冬至節 團圓正紅  
烘焙燉烤學  
小寒。小寒臘八 雜灰雜紫  
季冬臘八會  
大寒。大寒冷 高粱辣金  
歲末團圓暖物聚

# 《因愛料理：給孩子的節氣菜譜》

## 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](http://www.tushu111.com)