

《耐人尋味》

图书基本信息

书名：《耐人尋味》

13位ISBN编号：9789869085202

出版时间：2014-8-28

作者：關仲偉

页数：192

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

《耐人尋味》

內容概要

與身體對話 學習「聽聲辨味」

民以食為天，「食」這個字在《說文解字》中作「一米」解，為飯、為糧，即集眾米而成食或供口腹。早年先祖們皆以五穀雜糧為主食，輔以蔬菜水果，一方面符合一方水土養一方人，適合我們的體質；另一方面它們都來自大地，以傳統農法耕作，吸收地氣與日月精華，進而成長、茁壯，作物天然、原味、無汙染，恰如其分地提供身體所需，維持五臟六腑正常運作。

然而隨著西風東漸，假象物質的氾濫，人們遺失了食物天然美味的豐富，而迷失在單調貧乏的味覺麻痺中，大量食用精製的食品而非食物，在消費者茫然，加上不肖商家為了追求暴利與速度，屢屢使用人工甘味、化學香精等，甚至以假亂真的推波助瀾，造成食安問題連環爆，致使心人心惶惶，不知所措！

或許危機就是轉機，讓我們有機會重新省視現在的飲食習慣，學會與身體對話，傾聽身體的聲音，並重視身體發出的訊號，是食品安全自我把關的第一步。仔細想想，你是否曾經出現下列現象：

1. 用餐後會口渴？
2. 用餐後會嗜睡？
3. 用餐後會頭暈？
4. 用餐後口鼻分泌物增加？
5. 口腔不清爽？
6. 手腳出現腫脹？
7. 眼睛出現刺痛不適？

如果用餐後產生上述徵狀，或其他不適，表示這家餐廳可能在選擇食材，與烹飪過程中有違健康，讓身體立刻發出警訊，告訴你：別再吃了！

為了讓讀者從「寢食難安」進入到「食在安心」，並運用我餐飲管理的專業眼光，遊歷四方的眼界，以及親自品嚐的實證經驗，特別籌畫了《耐人尋味》這本書，以期將近二十年來收藏、符合「六項綜合評比」：即食材、風味、環境、故事、心態，以及凝聚力的餐廳與大眾分享。

在這入列的十七家餐廳中，不僅食材天然、新鮮，烹調單純，在講求口感之餘，仍具有特色及創意；再加上老闆、廚師、餐廳，或菜系故事雋詠；商家用心專注，把餐飲當成一生志業在經營，類似達人般鑽研不輟，全心投入，只賣自己敢吃的東西的態度，頗值得讀者一試。

讓您在享受美食之餘，還有機會浸淫在古董、古蹟、古宅的人文氛圍中，或攬山林入鏡，美景天成佐餐；當然其中也不乏精華地段、裝潢時尚的用餐環境；一家和樂、傳承三代的地方小吃，總之，不論古今中外、東西南北、廉價高檔本書一次呈現。

食安把關求人不如求己，試著打開與重建身體的防空系統，啟動感官的預警機制，跟著感覺走，用心傾聽、用心選擇、用心品味，固本而不忘本，重回食物原始風味的懷抱。

《耐人尋味》

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