

《爸爸的味道》

图书基本信息

书名：《爸爸的味道》

13位ISBN编号：9789866118562

10位ISBN编号：9866118568

出版时间：2013-7-9

出版社：本事文化

作者：高山峰

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

《爸爸的味道》

內容概要

孩子還沒出生，我就迫不及待想跟他建立關係，雖然我豐沛的父愛無法化為母乳（嘆）但我可以將愛化為食物，天天餵養他。這裡的每一道食譜，都洋溢著我的愛，我希望他直到自己當爸爸了，依然會記得這味道。

馬偕紀念醫院 營養課徐于淑擔任營養審定與諮詢
專業主廚張瑋玲擔任食譜顧問

本書特色

以男人角度出發，分享「一巴掌料理法」。

每道食譜都有實用貼心的爸爸筆記。

寶寶成長的四個階段，不同的營養知識與小叮嚀。

不同階段的餵食秘訣，與寶寶出狀況時的餵食方法。

以前，我和爸爸講話最多不超過兩句，

現在，做了爸爸，才開始懂他，

原來當爸爸有這麼多的甜蜜、疲累、憂心和滿足！

成為爸爸，是男人的成長啊（遠目）。

曾以浪子聞名江湖的我，

怎麼可能想像得到，會有這麼一天，

我奔跑時，前面的目標是個小傢伙的屁股！

追著跑時覺得累，但又希望他跑得快又遠……

跑啊跑，跑到他當爸爸的年紀了，

我希望，他依然愛我，

我決定每天用行動對他說：

打破傳統父親的形象，當臺灣新好爸爸

臺灣上一代的父親好命苦，做到死，卻礙於面子，羞於將愛說出口

我們這一代的爸爸，還要重複上一代的悲苦嗎？

高山峰回憶起四歲時，曾跟父親有段美好的餵食時光

但曾幾何時，父子關係卻瀕臨無話可說，超過兩句就緊張的狀態。

在一次父親63歲，自己36歲的家庭聚會上，看著太太肚子裡的孩子。

「兒子長大後，會愛自己嗎？」他不禁非常惶恐。

於是，他暗暗下了決定：「我要每天都跟兒子說，我愛你。」

父親與孩子之間的臍帶，要爸爸自己建立

奇妙的是，高山峰當爸爸之前並不喜歡小孩，

也曾擔心自己是否可以當個合格的爸爸

在太太懷孕期間，雖然每次產檢都沒缺席，

他卻找不到自己在撫育孩子的位置：無法分擔懷孕的辛苦、無法親餵母乳、當然也無法如母親與孩子連為一體……他沮喪地覺得自己只是個精子提供者，是頭種豬！

在一次產檢過程中，他深刻省思後，

決定要每天做菜給即將初生的孩子「小賽」吃！

不像母親與孩子的臍帶，是自然而來天生就有。

他與孩子之間的臍帶，他決定用味覺來建立。

寶寶食譜四階段，四十二道食譜圖文並茂

高山峰說做就做，認真研究副食品該有的營養，

加上本來就愛下廚，他很快地做出一道又一道小賽愛吃的料理。

跟大部分的爸爸一樣，高山峰工作也十分忙碌，要錄影、演戲、上通告……

外表粗獷內心細膩的他，非常理解男人不拘小節的個性，

自創「一巴掌料理法」，分享給想為寶寶做料理卻不知從何下手的爸爸，

原來自己作副食品給寶寶吃，如此簡單，又能兼顧營養與安全！

這是一段為人父、為人子、為人夫的心路歷程，

《爸爸的味道》

高山峰以味覺與食物的記憶串連起不同的角色與階段，
幽默的文字中有淚水，腦內小劇場裡滿滿父愛。

看完後保證你驚呼：

「好希望爸爸在小時候能以這種方式愛我！」

「好想有這樣體貼的老公！」

《爸爸的味道》

作者簡介

高山峰

主持人、演員、作家。

一九九九年主持《快樂小菩薩》入圍金鐘獎最佳兒童節目主持人。

二〇〇三年開始主持《在中國的故事》，上山下海，贏得亞洲鐵胃之稱。

戲劇上的表現同樣精彩，曾以《黑夜藍天》入圍金鐘獎戲劇類最佳男主角。

他能演能說，還寫一手好文章。本書中，高山峰除了分享四十四道食譜外，更披露了自己做為兒子，丈夫與爸爸三種角色的心路歷程。

婚前給人的印象不外乎「浪子」或「夜店玩咖」，婚後卻性格大變，成為愛家愛小孩的好丈夫好爸爸。不僅花許多時間陪伴小賽，更重要的是，他決定要自己下廚調製小賽的副食品，一羹一瓢餵養小賽營養，他用心作的每一道料理都是小賽人生味覺的初體驗----酸甜苦辣，以及滿滿的愛。

都說人生無法重來，但是在陪小賽長大的過程中，高山峰也讓自己再長大了一次。

《爸爸的味道》

書籍目錄

Sara推薦序：我老公是前任浪子，我現在很幸福

曾國城推薦序：察覺自己角色轉變，真心付出的真男人！

庹宗康推薦序：用最營養健康的料理，帶給孩子滿滿的愛！

自序：我每天都要做菜給你小寶吃

第一篇 成為爸爸，是男人的成長

阿嬤，跟我回家吧！

爸爸給我的食物的回憶

大學時瘋狂的料理經驗

63與36

奇蹟的一刻

兒子會不會愛我啊……？

高艦長做的第一道天菜

用錢也買不到的回憶

累一點又何妨？

挖係林老北

第二篇 寶寶食譜筆記

使用手冊

第一階段（4~6個月）

營養師徐于淑給您的寶寶這階段建議

食譜

1. 白米糊 (1:10倍粥)

2. 南瓜米糊

3. 地瓜米糊

4. 馬鈴薯米糊

5. 高麗菜米糊

6. 大白菜米糊

7. 青江菜米糊

8. 梨子糊

9. 蘋果糊

10. 香蕉糊

第二階段（7~9個月）

營養師徐于淑給您的寶寶這階段建議

食譜

1. 青花菜南瓜粥 (1:7倍粥)

2. 香菇地瓜粥

3. 山藥胡蘿蔔粥

4. 洋菇南瓜粥

5. 吻仔魚胡蘿蔔粥

6. 鱸魚高麗菜粥

7. 鱈魚胡蘿蔔粥

8. 雞肉馬鈴薯粥

9. 雞肉豆腐粥

10. 牛肉洋蔥粥

第三階段（10~一歲大）

營養師徐于淑給您的寶寶這階段建議

食譜

1. 花椰菜蔬菜稀飯

《爸爸的味道》

2. 起司燴飯
3. 海苔香菇稀飯
4. 黃綠紅稀飯
5. 鮪魚稀飯
6. 豌豆海鱸魚稀飯
7. 吻仔魚海苔稀飯
8. 牛肉雙瓜稀飯
9. 菇菇雞肉稀飯
10. 醬瓜蒸肉稀飯

第四階段（一歲~一歲半）

營養師徐于淑給您的寶寶這階段建議

食譜

甜椒香菇馬鈴薯飯糰

蕃茄豆腐湯麵

什錦雞肉粥

蔬菜蛤蜊排骨湯

香蕉牛奶

蘋果多多

木瓜豆漿

鳳梨蘋果咖哩飯

茼蒿蒸蛋

鮪魚玉米起司飯

附錄 唉呀，寶寶身體不舒服，吃不下的時候 / 馬偕醫院營養師徐于淑的建議

- * 感冒發燒時，餵食的重點
- * 便秘時，餵食的重點
- * 拉肚子時，餵食的重點
- * 過敏時，餵食的重點

《爸爸的味道》

精彩短评

1、等这本书超过一个月的时间，拿到手迫不及待就看完了。可能是我从Mountain和Sara结婚以后就一直在关注他们的生活状态，所以包括小赛出世到目前，对书里提到的点点滴滴都有种熟悉感。那张夜幕下的家庭照特别温馨。当然最重要的是后半部分的宝宝食谱，天下父母心，从孩子出生操心到自己人生的最后时刻。唯一的不足，我觉得如果可以再多累积几年的厨事经验（因为小赛会慢慢长大），书的内容会更丰富吧。

《爸爸的味道》

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