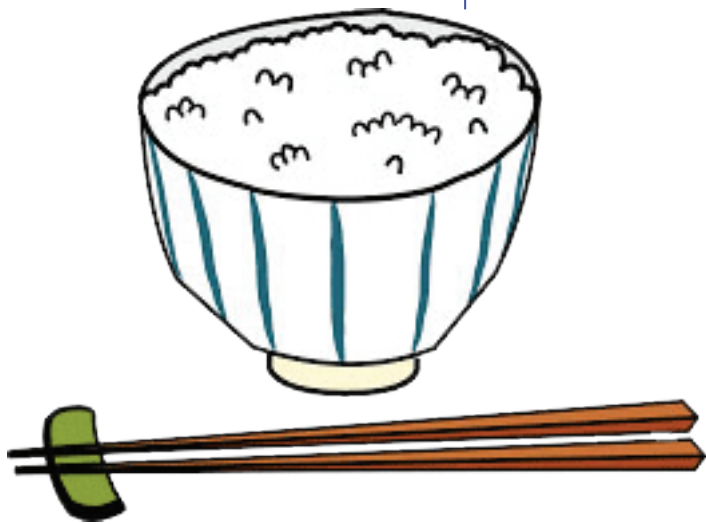


七月好书推荐

关于吃饭。



最知日本味
栗原晴美 青岛出版

料理专家栗原晴美带来原汁原味的日式家常菜，原书名为“可以代代相传的日本之味”，内容包括感受季节美味、白米饭与大酱汤、和式炖菜、盛器之趣等。作为世界美食图书获奖作品，本书是栗原晴美的集大成之作，插图装帧精美，心情随笔温暖动人，是一部值得永久收藏的美食文化书。



厨房之歌
蔡颖卿 天下文化

厨事，是蔡颖卿从小的迷恋。和母亲一起在厨房工作，聆听母亲的殷殷叮咛，是她领受教诲最多的时候；而这些幸福的叮咛，在蔡颖卿建立自己的家庭，走入厨房之后，也以她自己的嗓音，喃喃低吟在与女儿们的生活之间。所以这本《厨房之歌》，是蔡颖卿与母亲、与女儿家事传承的重唱。书中，蔡颖卿以一道道自成一派的料理，与许多围绕着料理的小故事，编织出她所珍爱的生活面貌，也传达出她所信仰的家庭爱。

细细品味，自能从中看出「方法」，得到「力量」。



把爱写进食谱
Gwyneth Paltrow 北京联合出版公司

料理专家栗原晴美带来原汁原味的日式家常菜，原书名为“可以代代相传的日本之味”，内容包括感受季节美味、白米饭与大酱汤、和式炖菜、盛器之趣等。作为世界美食图书获奖作品，本书是栗原晴美的集大成之作，插图装帧精美，心情随笔温暖动人，是一部值得永久收藏的美食文化书。



素食家常菜一本就够
杨桃美食编辑部

《素食家常菜一本就够》一共分为5个章节，分为简单快炒菜、下饭卤味菜、色香请客菜、蒸煮凉拌菜和家常素汤品，让您可以根据自己的需求，快速地找到自己需要的素食菜品；并附有精美的成品图，详细的食材用料、调料，还有详细的制作步骤，让你快速定位、一学就会。一起来进入健康美味的素食世界吧！



阿贤好食光
杨佳贤，许裕全 大将出版

每一则故事都有着无数的生命流转于其中，用食物串起世代间的传承、交集、吸收与转化，当中掺杂着兴盛、失落、悲欢离合，都被一缕缕味道牵引起来。那是人生的食光，生命的滋味。透过食物的时空旅行，「阿贤好食光」记录的不止是食物，还有食物背后人与人之间温情交集的情感。这些故事集结了阿贤在长达17年的节目拍摄中，先后两次甚至三次的采访内容，是一次穿越时光隧道的饮食书写，诉说的是食物与人、家族、土地、历史与生活间的长久关系。



你是你吃出来的

夏萌

江西科学技术出版社

《你是你吃出来的》是前安贞医院营养科主任夏萌总结自身患病经历和10万 临床病例写成。

高血压、高血脂、糖尿病、冠心病等慢病人群都曾陷入同一个误区——误以为低油低脂保健康，其实多是蛋白质缺乏式营养不良；误以为只能终生服药或手术，忽略了饮食等生活方式改变带来的真正康复。

作者结合实例提出：要预防疾病，先回到史上人类进化突飞猛进阶段的食谱——{植物类食物65% 动物类食物35%}，一日三餐才是真正的保健品；针对已患慢病人群，提出“四分法”，讲解冠心病、甲状腺结节、胃炎、心悸、便秘、高血压、痛经、抑郁、老年痴呆14种常见慢病饮食治病方法，帮助患者控制疾病和恢复健康。中国人到底怎样吃才健康？一本书重建健康饮食新认知——吃对少生病，病了这样吃。



餐桌上的生物学

小仓明彦
晨星出版

你知道鲜味的由来吗？神秘果为什么可以让酸变甜？虾子煮熟为什么会变红色？怎么煮出漂亮的黄色海鲜炖饭？一片柠檬就可让锦葵花茶从蓝变粉红！本书端上餐桌上的料理生物课，精选有趣又有料的科学素材，从简单小实验，边吃边学生物学！

本书特色是从料理生物学出发，剖析色、香、味、温度、食器怎么影响食物的味道，并结合解剖学、生物化学及历史，再透过简单小实验，从熟悉的料理中发掘有趣的科学，从做料理中增长知识。



来一口，把世界吃到肚子里！

徐慧源
尖端出版

以厨艺旅行世界各地的作者徐慧源Wony，她在巴黎蓝带学校接受最精致的厨艺训练、在巴塞隆纳感受最热情的料理手法、在印度清迈见识到香料的变化美味、在河内感受亚洲的传统与中西融合滋味……

本书由世界各地的道地儒播珣{中所学得食谱汇集而成，从最基础的地方食材、香料调味、基本美食技法教起，向读者介绍世界十大美食城市：巴黎、伦敦、佛罗伦斯、巴塞隆纳、纽约、普罗旺斯（欧洲人厨房食谱篇）、东京、曼谷、河内、峇里岛（亚洲主厨私藏菜篇），把最好吃的经典异国美食搬回家！



神奇的蔬果汁：改善高血压秘诀 神奇的蔬果汁：改善糖尿病秘诀 神奇的蔬果汁：健康瘦身一辈子

李馥

新疆人民出版社

《改善高血压秘诀》收录了100道健康养生的饮品，每一道都是特别针对高血压及其他慢性疾病设计的，所以还会将食材的功效和预防治疗的效果一一详述。

《健康瘦身一辈子》收录百种高纤、高酶的瘦身果汁，每一款蔬果汁都有简单直观的食材用量、营养成分、详细做法、食疗作用，以及色彩鲜艳的蔬果汁彩图，助读者瘦身。

《神奇的蔬果汁》以深入浅出的方式，先介绍糖尿病的基本知识，并有感于现代人生活忙碌，常常外卖，饮食不均衡，常常没有时间为自己准备健康的一餐，于是我特别设计了100多道蔬果汁（包含沙拉、茶饮、果冻等轻食），是要特别体恤可能因为很多因素而没办法亲自下厨的人，或是想用美味蔬果改善体质的人，而特别精选了能预防尿病的蔬菜水果，并详细地介绍每一种蔬果的功效。

九十三岁的爱德华是一位风度翩翩的绅士，而且「很会做菜」。无论是在口中融化的杏子舒芙蕾、香气弥漫的苹果派，还是纸包香草烤鸡、里斯本风镶小乌贼、法式葡萄酒酱牛排……伊莎贝儿每周与爱德华共进一次晚餐，不仅品尝到爱德华精心烹调的各种美味佳肴，也分享了爱德华丰富的人生阅历与智慧。

他教伊莎贝儿要认出「我们心里的陌生人」，找到「灵魂的休憩所」；放慢脚步，花时间思索做的每一件事；剖开自己的生活，无论会有多么血肉模糊。爱德华的话有时婉转，有时也很尖锐，强迫伊莎贝儿面对自己的本质，也让她体认到「爱是存在，而不是归属；是施与受，不是占有」。

与爱德华在一起的每一天都像是一份大礼，他们透过晚餐建立了忘年的情谊，给予彼此在人生关键时刻最需要的关爱与陪伴，更重要的是，带给了伊莎贝儿「真正对抗世界的饥饿」的勇气。



今晚，我们用人生调味
Isabel Vincent
平安天下



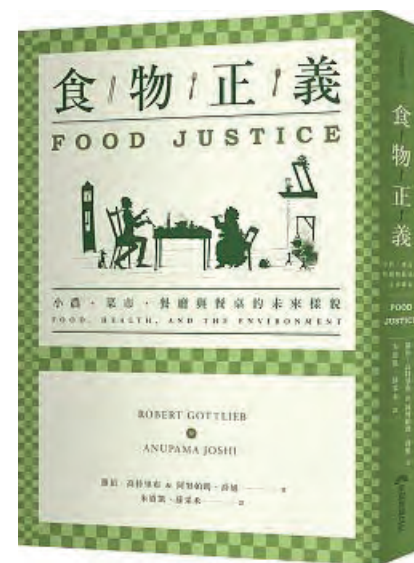
惆怅又幸福的粉圆梦
吉本芭娜娜 著
Soupy Tang 绘
时报出版

妈妈的打卤面，虽没有老字号店里的好吃，却独独记住了那个味道。家乡的小馄饨，也可以在异国他乡做的别有一番滋味。一个女孩对抹茶的钟爱，源于曾经那场刻骨铭心的恋爱。小时候厌食的南瓜，长大后独创的新吃法。疲惫时手不释杯的咖啡，悠闲时独爱的甜点……对于食物，对于和食物有关的人和事，我们总是那么记忆深刻。

《食光深处的温暖》中，10余篇浸润美味、记录情感的文字；70余道搭配近500张精美食帖的美味。终有一种味道，承载着记忆，让我们念念不忘，这念想，可以满足味蕾，也能慰藉灵魂。



食光深处的温暖
凉酱
中国友谊出版公司

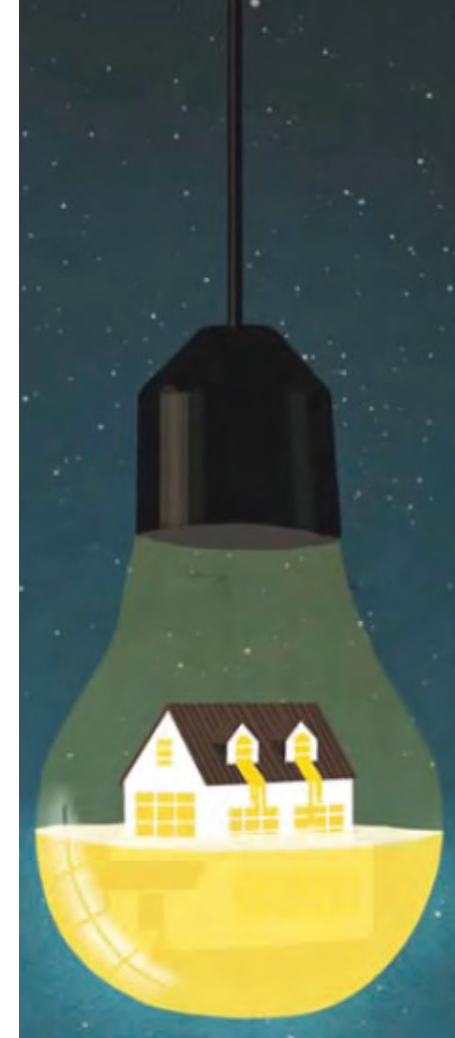


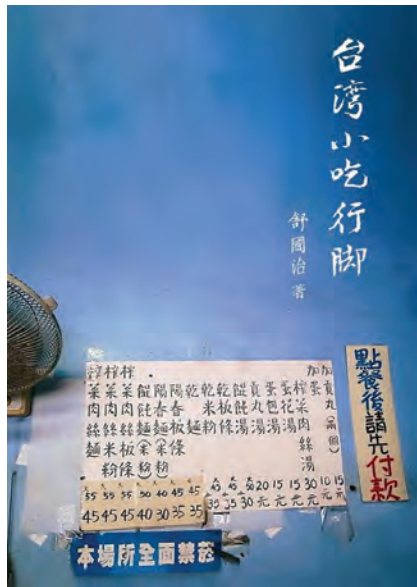
食物正义
Robert Gottlieb & Anupama Joshi
早安财经

读这本书，就像在看一部「从种子到餐桌」的食物纪录片。作者带领我们，一关又一关闯入食物种植与生产的现场，目睹各种与我们切身相关、却长期不被重视的「不正义」现象——大型

农场环境脏乱猛撒农药、跨国食品业诱骗我们吃廉价垃圾食物、饮料业勾结校方联手推销汽水给孩子…

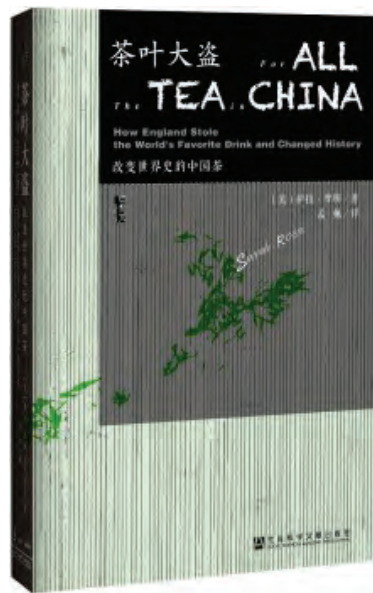
本书两位作者为美国「食物正义」运动的重要成员，借由本书提出现有食物从种籽到餐桌的历史背景和分析，以及它所产生的政治、经济、文化和环境冲击，书中也提出「食物正义行动与策略」，从根本上改革我们的食物系统。希望透过这本书，让更多人投入食物正义的讨论与研究，并进一步唤起行动。世界各地已经有无数团体投入这场运动了，这本书，正是参与和行动的指南。





台湾小吃行脚
舒国治 皇冠出版

借着捷运和高铁，舒国治晃游的脚步更远了。从麻醬面、鱼丸米粉、豆浆烧饼，到绿豆汤、润饼、面线糊，甚至美式三明治或大饭店的健康蔬食自助餐，他谈小吃、谈老街坊、谈台湾的美景风光、谈台湾的人情温暖，更谈的是满足现代人心灵匮乏的一种完美的理想生活。就让我们跟著舒国治一起晃游，吃遍美丽的台湾吧！



茶叶大盗
Sarah Rose
社会科学文献出版社

这是一部描写大英帝国东印度公司雇员罗伯特·福钧在华经历的历史故事书，情节非常吸引人，写法像小说，将罗伯特·福钧个人的“冒险故事”讲述的异常精彩。罗伯特·福钧的故事核心是受东印度公司在利益和社会需求驱动的商业行为资助，凭借着自己的植物学才华和强烈兴趣在中国寻找优茶种的故事。



达·芬奇的秘密厨房
Dave Dewitt
新星出版社

达·芬奇将他对美食的热诚和他在烹饪方面的天才发明都详细记录在了《达·芬奇笔记》中，在那里我们可以找到他的烹饪技艺、他的饮食哲学、他对于饮酒的建议，以及他的厨用设计和发明。借由全才达·芬奇在烹饪方面的成就，戴夫·德威特拉开了一个更为广阔的舞台的帷幕，将掩映其后的意大利烹饪的壮丽图景全部呈现在读者面前。本书将全面探索公元15至16世纪，意式料理兴盛、发展与变革的全过程，从豪奢的宫廷筵席、别致的皇家御食到农民饭桌上的普通餐食一一囊括。



用安静改变世界
Russell Simmons
九州出版社

“美国嘻哈教父”、“《福布斯》年度商业人物”、《纽约时报》畅销书作家、“好爸爸”、“好丈夫”，这是多少人羡慕的生活状态，但拉塞尔却轻松做到了。

而做到这一切，仅仅需要借助冥想这个已存在千年的修行方式，用拉塞尔自己的话说，“成功一直植根于我所经历的那些宁静时刻。这种宁静时刻在我的生活中出现得越多，我所获得的幸福感与成就感便越多”。

冥想与成功的关系也得到现代科学的印证。来自美国斯坦福大学、哈佛大学、耶鲁大学、加州大学洛杉矶分校的科学家们不约而同地发现：冥想可以让思想的脚步慢下来，让大脑的杏仁体有机会对我们的处境做出更冷静、更准确的评估。

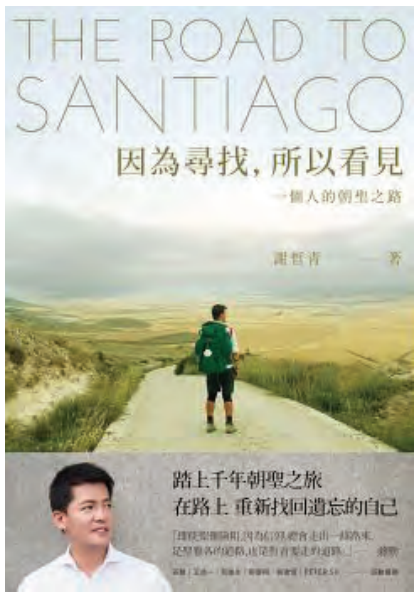


你其实可以不用开刀
Harvey Bigelsen
商周出版

作者哈维·毕格森医师以三十年临床经验，重新检讨侵入式治疗对身体造成的祸害，追寻疾病产生的真正原因，并呼吁病人重视身体自愈的本能，自主捍卫健康，别让手术误了一生。毕格森指出，慢性疾病的真正病因来自慢性发炎，而慢性发炎往往就是手术伤疤送给身体的「纪念品」。

作者宣称，西药至今并未能有效解决任何慢性疾病，而真正的治疗，不是动不动就把病人推进手术室，而是要找出破坏病人身体健康的真正根源。我们往往看轻了药物「副」作用的涵义，其实它一样会给身体带来直接的负面影响。我们以为是对症下药，但时常是误将症状看作病因，结果治了标，却一样坏了本。

我们往往将自身的健康完全托付给医师，不自觉地放弃了捍卫健康的权利！毕格森提醒道，手术是无法可施时的终极手段，绝对不是保健之道。建构良好的体质，增进身体的自愈能力，才能真正让人远离病痛。



用安静改变世界
Russell Simmons
九州出版社

《因为寻找，所以看见——一个人的朝圣之路》是谢哲青首度踏上千年朝圣古道「圣雅各之路」，向未知探寻，所带出的一部灵魂放游书写。与过往不同，哲青这次的文集，除了传递他所擅长的人文、历史与艺术，在这趟古道之旅，也获得更开阔的人生省思：探索真实、回顾过去、寻求方向，在孤独中重拾遗忘的自己，前往生命的繁星之地，并且写下沿途的体悟和感动，是出书以来最坦诚感人的一部疗癒之作。

关于远走。

除了旅行不懂要干嘛

在平常生活之外，再给自己一个不一样的旅程，通过13国自驾，每天从早上6点出发，到晚上10点才睡。



除了旅行
不懂要干嘛
胡翠婷 / 饶康妮
MOGU DESIGN

主要讲述两位80后马来西亚女生如何规划及完成7500公里的欧洲13国自驾之旅。七年前，两人一同辞去杂志社工作到新西兰打工度假。那一次的旅程让两人深刻体会在国外生活的不容易。从新西兰回国后，她们各自在生活与工作颠簸的走着。如今一晃七年，褪去青涩的两人再次辞职相约到欧洲展开另一趟生命旅程。这一次，她们将分别透过手绘旅游插画、手帐、摄影与文字分享对13个欧洲国家的观点。同一地方，在不同的人眼里有不一样的诠释，作者希望透过不同的角度与看法讲述旅途所见的人事物，并提供读者详细的自驾路线、住宿、饮食、交通等规划与贴士。

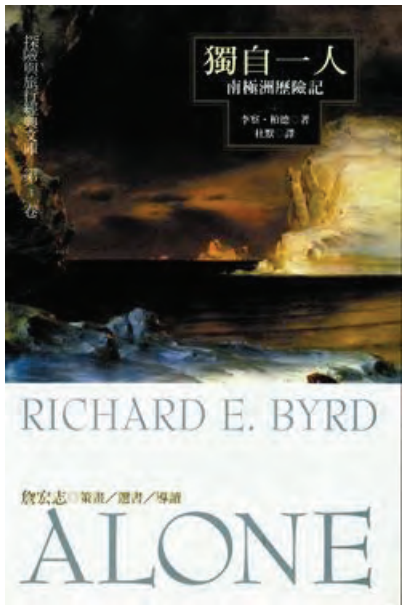


圣母峰之死
Jon Krakauer
大家出版

1996年5月，尼泊尔放宽圣母峰登山人数的限制，世界最高峰迎来史上最热闹的登山季。5月10日，全年吹袭圣母峰的狂风停了，天空一片湛蓝，一丝风也没有，登山者梦寐以求的「窗口」打开了，山神仿佛拿出了奖牌向所有人招手。四号营中，34人於午夜出发攻顶。但等着他们的，不但有全年最适合攻顶的天气，还有圣母峰史上最严重的塞车，以及鬼魅般默默来袭的暴风雪。攻顶的安全时限早已过去，大部分攻顶者却还被困在氧气稀薄的「死亡地带」，当山神收回奖牌，最顶尖的向导连自己的命都救不了……

在这场夺走十二条人命的山难中，传奇登山家暨畅销作家强·克拉库尔，正是成功登顶的幸存者之一。他抱着强烈自责回溯整场山难，以分钟为单位，试图一层层挖开生死谜团，作者不仅试图揭开山难真相，更以文学笔力带领读者重新认识登山，理解登山者为何执著把自己丢入险境。登顶的意义、登山的价值，就在死神的一秒秒逼近中显现。

圣母峰上的每具白骨，都代表一个梦想的蒸发，一场勇气的挣扎。作者虽然没能透过写作获得平静，却也成功完成招魂，让全球读者记住那些奋不顾身的梦想家，以及无数慷慨助人、自我牺牲的英雄身影。



独自一人
Richard . E Byrd
马可孛罗

柏德在南极地区领导许多次探险，1933年，著名南极探险家李察·柏德，率领一支探险队到南极美国基地作气象观测。由于人员安全的考量与装备补给非常困难，他独自在距离基地一百二十三哩的小木屋（他称呼为前进基地）居住，进行大气观测，在南极的永夜，气温摄氏零下七十度的环境中被隔绝近半年，救援要到隔年的春天才会到来。他因精神与肉体上的疾病而受尽折磨。

本书披露作者个人在这次孤独奇特、前所未见的惊险经验和精神印象。书中对大自然的美多有描述，是一本真正激励人心的杰作。

关于运动。

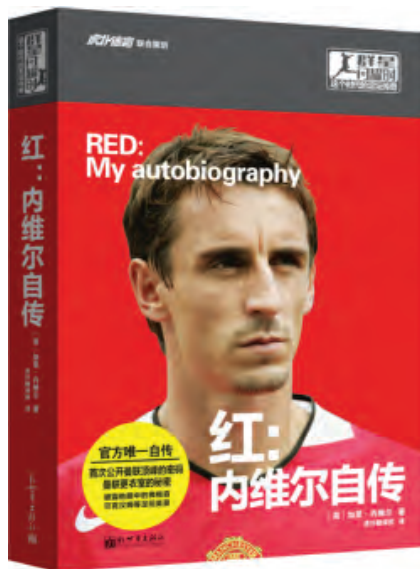
鲁尼自传： 我的英超十年

Wayne Rooney 新世界出版

本书详细记录了鲁尼如何从年轻时的脾气暴躁、挑战高层，脱胎换骨成为球队榜样的心路历程。

鲁尼司职前锋，在老特拉福德球场为红魔征战十多年。年少成名的他在足球场上屡立战功，多少人羡慕着他的天赋和那些傲人战绩。

如今已过而立之年的鲁尼依然是英格兰足球的领军人物，天赋异禀又勤劳刻苦的他仍在绿茵场上续写着传奇。



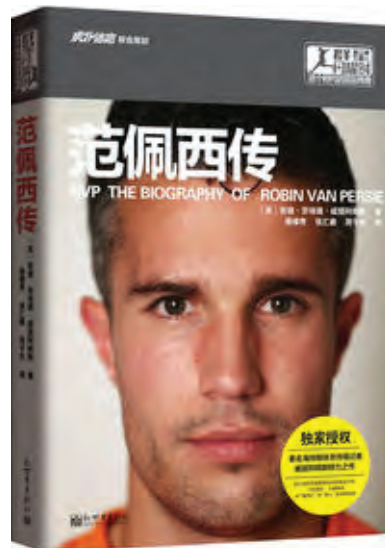
那些年，我们一起追的球星II 《天下足球》著 长江文艺出版

如果说纪录片是动态生动的，而书中的文字和图片则将每位球星的经典时刻定格永存。《天下足球》的编导们在纪录片中写的文案，就像写给球星们的一首首情诗，催泪而多情，被球迷吟颂传唱、奉为经典，而近400张照片则将每个经典画面定格。书中将延续着追星脚步，第一部作品中篇幅所限而无法展现的巨星故事，如：皮尔洛、伊布、伊涅斯塔、卡纳瓦罗……还有今年去世的传奇巨星克鲁伊夫，都将成为本书的青春主角。

范佩西传

Andy Lloyd-Williams 新世界出版

成长于鹿特丹的穷街陋巷，而后效力于欧洲俱乐部，范佩西的生活处处充满着争议。本书以范佩西各个时期的成长经历为线索，向读者展现了一个容易头脑发热、恃才傲物的小男孩如何蜕变、沉淀为成熟冷静的伟大球员，以及他所体味的人生百态。



红：内维尔自传 Gary Neville 新世界出版

在《红：加里·内维尔自传》中，加里·内维尔坦率地跟读者分享了他在曼联以及英格兰队中度过的闪光的职业生涯。在俱乐部中，他与贝克汉姆、吉格斯、斯科尔斯，以及弟弟菲尔一起成长，他对足球这项运动应该如何竞技坚持着自己的看法。同时，对那些曼联队中如雷贯耳的名字：基恩、坎通纳、鲁尼、罗纳尔多，当然还有亚历克斯·弗格森爵士，加里也打开话匣子，为大家带来了一箩筐故事。



我只是吴柳莹 吴柳莹 大将出版

吴柳莹，大马羽球史上第一位奥运银牌女选手，从小背负父亲的梦想，中学开始踏上羽球之路。本来战绩平平，但倔强不放弃。双膝受伤，在被逼退役边缘，她却硬战到底。

她说，她只是平凡的吴柳莹，想告诉大家她通往不凡的平凡故事。且看这个平凡小女子，如何乘着羽球在飞。

本书有吴柳莹奋斗的故事，关于那些艰辛的训练和漫长的复健。还有和家人、朋友、搭档的相处，也可一窥马来西亚羽坛生态。文笔亲切诚恳，故事迂回动人，并附多张比赛、生活照片。