



古語有云：「民以食為天。」我們一天進食三餐，一年 365 日，吃下的食物多不勝數，享受美食更是人生的一大樂事：燒雞、意粉、奄列、燉肉……一想到就不禁垂涎欲滴！你有想過原來愛美食的人也寫下不少關於食物的書嗎？就來翻開書頁，來一趟美味的紙上旅程吧！

《溫柔的豆腐》

豆腐以黃豆為主要原料，口感軟滑，營養豐富，煮法也非常多變。這種起源自中國的食物歷史源遠流長，相傳連宋朝名詩人蘇東坡也愛吃呢！親民的豆腐傳到日本也大受歡迎，本書作者就以可愛的畫風，畫出一本可愛的豆畫冊。她創作出涼拌豆腐、芝麻豆腐、煎豆腐等各式豆腐朋友，還向大家介紹豆腐語錄、豆腐的切煮方式，還有進食日式料理時的用餐禮儀。

豆腐對你來說是溫柔的，還是別的形容詞呢？

作者：山崎理惠子

出版：正文社，2008

國際書號：9789882105195

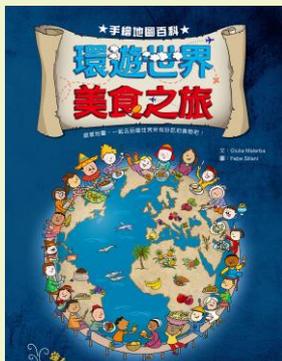


作者：Giulia Malerba (文) |

Febe Sillani (圖)

出版：世界出版社，2018

國際書號：9789888413294



《手繪地圖百科——環遊世界美食之旅》

千百年來，人類的廚藝不斷進步，從茹毛飲血到發展到蒸炒爇燉等等不同煮食方法，還發掘出各式各樣美味食材。或許你對日本拉麵壽司、意大利薄餅、美式漢堡包一點也不陌生，可是你對祕魯、瑞典、俄羅斯、埃及和斐濟的食物又認識有多少呢？哪種香料在歐洲曾經比黃金更珍貴、庫斯庫斯是甚麼食物，你又知道嗎？這本書收錄近 50 幅美食地圖，北美洲、南美洲、歐洲、亞洲、非洲、中洋洲共 39 個國家的美食知識，通通向你娓娓道來。想知道世界各地特殊食材、經典菜式和食物知識的你，不要錯過這本書啊！

作者：游欣妮

出版：突破出版社，2016

國際書號：9789888392018



《掙時的餐桌》

「掙時」是游欣妮老師的暱稱：她是老師，也是作家。顧名思義，這本書的主題是食物，但她寫的不是山珍海錯，也不是名店食肆，而是健康味美的家常便飯，還有當中嘗到的濃濃人情味。像是游爸爸親手預備的「羊腩煲之夜」，女兒要到後來才感受到它的難得珍貴之處：「直到某次和友人聚餐時，其中一人點了枝竹羊腩煲，淺嚐一口，我才真真正正的切實地感受到爸爸煮的羊腩煲裏，那些炆煮得軟硬適中、肉質鮮美的羊肉的惹味之處。」你喜愛吃家人為你烹調的食物嗎？有沒有感激他們的照顧呢？

《風吹過，粟米田》

粟米，想必你有吃過吧？這種植物源自美洲，直至 15 世紀末才逐漸傳到世界各地。時至今日，粟米已經是千千萬萬種加工食品不可或缺的原材料，也是豬、牛、雞等禽畜的飼料，更成為了商人掠奪土地的武器！可是，有些人卻連小小一枝粟米也吃不到……就來翻開書頁，看風吹過粉嶺的粟米田，還有世界各地不同小孩子和粟米的故事，從這種植物認識甚麼是貧窮，以及糧食公義。

作者：楊瑾 (文) | 陳碧儀 (圖)

出版：樂施會，2018

國際書號：9789626640401

