



《只買好東西2： 吃穿用的幸福學》

綠色採買達人朱慧芳
帶你放心買安心吃

出版／新自然主義股份有限公司
全彩頁數：256頁／25開：15×21公分
定價：280元
洽詢電話：02-2784-5368轉11

2008年秋天，最值得信賴的綠色採買達人朱慧芳，繼暢銷書《只買好東西》公開嚴選三餐主食之米麵、蔬果、豬雞鴨鵝蛋和水產等食材後，她專業又中肯的飲食心得廣受讀者歡迎，書一推出即長踞金石堂、誠品、博客來暢銷書排行榜，狂銷50,000冊。作者本人更廣受媒體邀訪、企業機關邀約演講，成

為綠色採買最佳代言人。

這次《只買好東西2：吃穿用的幸福學》新書中，朱慧芳把許多吃穿用的壓箱寶：油、米、豆、醬、醋、菇、奶、茶、麵包、咖啡、點心、日用品等天然美味、健康省錢、安全環保的好東西跟大家分享。她知無不言、言無不盡地詳細說明箇中優劣差別、好吃好用秘訣，以及好東西採買管道。提供的品項種類之多、在地生產者之眾，是主婦、煮夫、美食者的隨身購物秘笈，同時也是有機店家的最佳進貨參考。

這兩本書《只買好東西》不只是一般的工具書，因為它讓讀者可循線找到真正認真用心的小農、小店，而且朱慧芳分享的與自然和諧相處的生活態度，提醒大家只要尊重自然對農產品的生長邏輯，就會在採購時尊重大自然在四季不同時節的不同展演。

◎



你吃對營養了嗎？

營養學博士告訴你
不可不知的營養迷思

作者／吳映蓉
出版／臉譜出版社
定價／299元
平裝／256頁／17×22cm／雙色印刷

吃得好，不如吃得對！聰明的主婦你知道橄欖油可以加熱嗎？煎煮炒炸可以一種油品用到底嗎？忙碌的外食族你知道你喝的奶茶是「真奶」還是「假奶」？以麵包當主食營養嗎？健康的養生族你知道孕婦可以吃魚肝油嗎？果糖和寡糖該吃哪種

糖？建立觀念，調整飲食，就能自然養生，遠離病痛。

飲食雖然是生活大事，但是對於每天吃進肚子的食物除了色、香、味的感官外，一般人都缺乏完整的營養健康知識，加上許多既定印象的誤謬，常常讓我們吃得負擔而不自知。尤其愈來愈多的加工食品充斥，潛藏在食物的毒素更是防不勝防。

本書將針對一般人長期誤解、以訛傳訛的營養迷思，提供正確的健康觀念。並以故事敘事的方式，深入淺出點出問題關鍵，分別從食物與疾病二方面著手，由專業營養師精選整理大家生活中最常發生的飲食迷思，並提出詳盡的說明，教你如何吃得健康、安心。

◎