**食在健康**

**EAT HEALTHY**

**我想看：[圖書](#圖書)｜[電子書](#電子書)｜[期刊](#期刊)｜[影音資料](#影音資料)｜[電子資源](#電子資源)**

**圖書**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 書名 | 作者 | 索書號 |
| 1 | 比市售食品更健康! :家庭手作安心食品100 | 黑田民子料理指導 | 427.1 7723 |
| 2 | 吃進野菜的力量!130道少油低卡的排毒料理! | 庄司泉著 | 427.3 3184 |
| 3 | 自己種菜吃 :樂活蔬果園設計全書 | 帕佛德(Anna Pavord)著 | 435.2 1131 |
| 4 | MASA,你好!可以教我們做菜嗎? | MASA(山下 勝)著 | 427.1 2179 |
| 5 | 安心豐味 :產地上的餐桌-12位在地小農的55道無毒美味私提案 | 野菜人工作室著 | 427 6481 |
| 6 | 打造樂活吃的幸福 | 愛麗莎.史密斯(Alisa Smith),詹姆.麥金諾(J. B.Mackinnon)著 | 427 7741 |
| 7 | 恐怖的10大食品添加物 | 江晃榮著 | 463.11 3169 |
| 8 | 與食品添加物和平共處 :這樣吃最安心 | 增尾清著 | 463.11 1144 |
| 9 | 吃對了, 才有好情緒 | 吳映蓉著 | 411.3 2664 |
| 10 | 吃對了, 永遠都健康.生活飲食實踐篇 | 陳俊旭著 | 411.3 7524 |
| 11 | 這樣料理最健康 :三餐老外族 只要學會點菜技巧輕鬆吃進低油高纖美食 | 蘇曉音作 | 411.94 4460 |
| 12 | 春夏秋冬這樣吃最健康 | 唐博祥著 | 411.3 0043 |
| 13 | 地球上最健康的150種食材 | 強尼⋅包登(Jonny Bowden)著 | 411.3 8005 |
| 14 | 我的安心餐桌 | 劉天和著 | 411.3 7212 |
| 15 | 無油煙的美味魔法 :迅速上手64道蒸煮盒食譜 | 吉田瑞子作 | 427.1 4442 |
| 16 | 食在安心 :江守山醫師的安心飲食手冊 : 選購保存、清洗烹煮、聰明外食 | 江守山著 | 411.3 3132 |
| 17 | 食在安心居家手作菜 | 梁瓊白作 | 427.1 3312 |
| 18 | 這樣吃, 養出健康好體質 | 漢竹編著 | 411.3 3488 |
| 19 | 詹姆士輕鬆煮健康 | 鄭堅克著 | 427.1 8774 |
| 20 | 誰說咖啡有害健康? :專家告訴你65則經過科學驗證的飲食真相 | 羅伯特.戴維斯(Robert J. Davis)著 | 411.3022 7548 |
| 21 | [圖解]食品安全全書 :完整解析130種食品添加物、9種污染殘留物真相與處理方式 | 周琦淳等作 | R 411.3 7713  **註：本書為參考書不可外借，如有需求請至館內閱覽。** |
| 22 | 安心蔬菜自己種 有機無毒健康吃! | 謝東奇著 | 435.2 0454 |
| 23 | 簡單做, 健康吃 | 蔡季芳著 | 427.11 4424 |
| 24 | 莊靜芬醫師的無毒生活 | 莊靜芬著 | 411.1 4454 |
| 25 | 無毒生活 :看食品、藥物如何侵蝕你的健康 | 蘭道.費茲傑羅(Randall Fitzgeraid)著 | 418.8 4471 |
| 26 | 吃的真相 :科學家為你解開74個食物密碼 | 雲無心著 | 411.3 1083 |
| 27 | 食物無罪 :揭穿營養學神話,找回吃的樂趣! | 麥可.波倫(Michael Pollan)著 | 411.3 8005 |
| 28 | 吃對食物從此不用上醫院 :77種病症不藥而癒的天然美味擇食 | 吉爾.密勒托(Gio Miletto), 蕭.索摩斯(Shaw Somers),露西.瓊斯(Lucy Jones)作 | 411.3 7572 |
| 29 | 吃對食物不生病 | 國醫健康絕學編委會編著 | 411.3 6720 |
| 30 | 美味詐欺 :黑心食品三百年 | 碧.威爾森(Bee Wilson)著 | 463.09 7722 |
| 31 | 後毒物時代 | 羅倫.薛瓦列(Laurent Chevallier)著 | 418.8 3047 |
| 32 | 你吃的東西真的新鮮嗎? | 蘇珊⋅佛瑞柏格(Susanne Freidberg)著 | 463 4444 |
| 33 | 到底要吃什麼? :速食、有機和自然野生食物的真相 | 麥可.波倫(Michael Pollan)著 | 538.71 4424  538.71 4424 c.2 |
| 34 | 一眼挑出好食材 | 沙子芳譯 | 427.7 3914 |
| 35 | 最佳賞味期的代價 | 梅拉尼.華納(Melanie, Warner)著 | 463 1118 |
| 36 | 一生一定要吃吃看百種嚴選の健康零食 | 覃聿芯,劉振鴻著 | 427.16 1054 |
| 37 | 吃出健康和美麗的必知飲食宜忌 | 高磊編著 | 411.3 0010 |
| 38 | 我的第一本手做健康甜點 :新手也能完成的92種幸福蛋糕與餅乾 | 金永模著 | 427.16 4410  427.16 4410 c.2 |
| 39 | 好食物,好健康 :食中有醫,醫中有食 | 李淵之著 | 411.3 4033 |
| 40 | 食在有健康 :讓你吃得好Healthy | 潘懷宗, 鄭堅克, 超級電視臺著 | 418.91 3293 |
| 41 | 食在有健康.2 :照顧大小女生的健康&美麗 | 潘懷宗, 詹姆士, 超級電視台著 | 418.91 3293 v.2 |
| 42 | 廚房裡的秘密 :飲食的科學及文化 | 徐明達著 | 411.3 2863 |
| 43 | 你可以吃得更Smart | 李錦楓著 | 411.3 4084 |
| 44 | 吃出年輕の健康筆記 | 蘇茲.葛蘭(Suzi Grant)著 | 411.18 6633 |
| 45 | 吃對水果不生病 :家庭必備水果百科書 | 楊淑媚, 蔡昆道著 | 411.3 4634 |
| 46 | 恐怖的卡路里 :熱量全圖典 | 岩崎啟子監修 | 411.3 2231 |
| 47 | 輕食料理DIY :守護全家人健康 | 羅荷絲作 | 427.1 6042 |
| 48 | 食在自然 | 陳惠雯作 | 411.3 7551 |
| 49 | 救命飲食 :越營養, 越危險!?(全新增訂版) | T⋅柯林⋅坎貝爾(T. Colin Campbell), 湯馬斯⋅M⋅坎貝爾二世(Thomas M. Campbell作 | 411.3 6007 c.2  411.3 6007 |
| 50 | 有機飲食不生病 :50種美味的幸福料理 : 美味、便宜、防百病, 有機食物跟你想的不一樣! | 陳台芳著 | 411.3 7524 |
| 51 | 飲食保健秘訣900招 | 竇國祥,竇勇主編 | 411.3 3063 |
| 52 | 圖解保健食品全書 :完整了解51種保健成分的作用模式、及97種熱門保健食品的健康攝取與購買門道 | 江省蓉等作 | 411.373 3194 |
| 53 | 恐怖的食品添加物 :還原食品製造現場!揭開添加物黑暗面! | 安部司著 | 463 3001 |
| 54 | 170道健康養生簡單好作的豆腐料理食譜 | 瀨尾幸子料理指導 | 427 7744 |
| 55 | 阿嬤的24節氣養生私房菜 :餐桌就是一畝田,順著時節選食材,吃出健康一整年 | 朱太治, 雙福編著 | 413.98 2543 |
| 56 | 不生病!24節氣x360道調養體質.養生湯粥療方 :最經典的養生湯粥提案,四季對症吃,99%的病自己就會好! | 書香悅己編著 | 413.98 5291 |
| 57 | 紅色牧人的綠色旅程 | 霍華⋅李曼(Howard F. Lyman),葛林⋅墨塞(Glen Merzer)著 | 411.3 7524 |
| 58 | 食物的真相 :健康一輩子的飲食法 | 姬爾⋅傅樂登斯密(Jill Fullrton-Smith)著 | 411.3 8005  411.3 8005 c.2 |
| 59 | 美食有限公司 :美國食物及美味食物的真相 | 卡爾⋅韋伯(Karl Weber)作 | 481 3134  (黃聲威教授贈書區) |
| 60 | 不生病,「食」在很簡單 | 陳俊旭, 陳怡靜著 | 429.3 7524 |
| 61 | 健康好食計 :讓你不生病的餐桌養生書 | 林美玲編著 | 411.1 4481 |
| 62 | 廚房裡的家庭醫生 =老祖母的食療祕方 | 方楠著 | 418.91 0044 |
| 63 | 日本傳統食材養生料理食譜 :71道日式健康菜單 | 山田豐文監修 | 427.131 5708 |
| 64 | 33種對人體最好的食物 | 程安琪, 郭月英著 | 411.3 2631 |
| 65 | 不要讓毒留在身體裡 :高齡85的食品安全生活證人告訴你的簡單無毒飲食法 | 增尾清著 | 411.3 0734 |

使用方式：請先至「[館藏查詢](http://aleph.lib.nkmu.edu.tw/)」 查詢書籍狀態，該書若在架上則可至圖書館找書借閱，若外借中可使用「預約」功能，若在他館則可使用「校區互借」功能。（詳細操作方式可參考[館藏查詢系統使用說明](http://www.lib.nkmu.edu.tw/lib/elearn_1.php" \l "link1)）

**電子書**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 書名 | 作者 | 平台 | 連結 |
| 1 | 地中海飲食的養生密碼 | 簡芝妍著 | Aritibooks | [點此](http://www.airitibooks.com.autorpa.lib.nkmu.edu.tw/detail.aspx?PublicationID=P20120522072) |
| 2 | 爭議美食 | 莊淑芹著 | Aritibooks | [點此](http://www.airitibooks.com.autorpa.lib.nkmu.edu.tw/detail.aspx?PublicationID=P20120305085) |
| 3 | 9個醫師不得不告訴你的吃喝養生法 | 游舜然著 | Aritibooks | [點此](http://www.airitibooks.com.autorpa.lib.nkmu.edu.tw/detail.aspx?PublicationID=P20101118015) |
| 4 | 營養專家私藏養生蔬果法 | 謝明哲著 | Aritibooks | [點此](http://www.airitibooks.com.autorpa.lib.nkmu.edu.tw/detail.aspx?PublicationID=P20130131122) |
| 5 | 元氣養生粥 | 張松碧烹調著作 | Aritibooks | [點此](http://www.airitibooks.com.autorpa.lib.nkmu.edu.tw/detail.aspx?PublicationID=P20090219080) |
| 6 | 健康小菜&養生湯 | 郭玉梅編輯 | Aritibooks | [點此](http://www.airitibooks.com/detail.aspx?PublicationID=P20090227525) |
| 7 | 補在春天 :好湯好茶來養生 | 周承俊著 | Aritibooks | [點此](http://www.airitibooks.com/detail.aspx?PublicationID=P20110815050) |
| 8 | 不是多吃就好,這樣吃維生素&礦物質才健康! | 楊新玲編著 | Aritibooks | [點此](http://www.airitibooks.com/detail.aspx?PublicationID=P20121121144) |
| 9 | 五穀雜糧健康吃 | 郭美玲等著 | Aritibooks | [點此](http://www.airitibooks.com/detail.aspx?PublicationID=P20090219081) |
| 10 | 天然的健康美食 | 曾素梅著 | Aritibooks | [點此](http://www.airitibooks.com/toc.aspx?PublicationID=P20090219113) |
| 11 | 用茶葉煮出一手好料理 :中國健康茶膳精華 | 于觀亭, 解榮海, 陸堯作 | Aritibooks | [點此](http://www.airitibooks.com/detail.aspx?PublicationID=P20090328511) |
| 12 | 老中醫教你越吃越健康 | 陳詠德著 | Aritibooks | [點此](http://www.airitibooks.com/detail.aspx?PublicationID=P20130109127) |
| 13 | 你吃對維他命了嗎? | 葉道弘著 | Aritibooks | [點此](http://www.airitibooks.com/detail.aspx?PublicationID=P20090227388) |
| 14 | 美白.腸道保養.抗老.健康果汁120道 | 朵琳編輯部編著 | Aritibooks | [點此](http://www.airitibooks.com/detail.aspx?PublicationID=P20110211069) |
| 15 | 營養馬鈴薯的料理 | 中村壽子編 | Aritibooks | [點此](http://www.airitibooks.com/detail.aspx?PublicationID=P20090227458) |
| 16 | 健康素早餐 | 王安琪著 | Aritibooks | [點此](http://www.airitibooks.com/detail.aspx?PublicationID=P20100425208) |
| 17 | 健康滿分1001道對症食療 | 金版文化主編 | Aritibooks | [點此](http://www.airitibooks.com/detail.aspx?PublicationID=P20091214040) |
| 18 | 創意健康素食 | 李仁賢作 | Aritibooks | [點此](http://www.airitibooks.com/detail.aspx?PublicationID=P20090302118) |
| 19 | 創意健康素食 :操作應用 | 李仁賢作 | Aritibooks | [點此](http://www.airitibooks.com/detail.aspx?PublicationID=P20090302114) |
| 20 | 創意健康素食 :精緻手工 | 李仁賢作 | Aritibooks | [點此](http://www.airitibooks.com/detail.aspx?PublicationID=P20090302117) |
| 21 | 創意健康素食 :家常美食 | 李仁賢作 | Aritibooks | [點此](http://www.airitibooks.com/detail.aspx?PublicationID=P20090302112) |
| 22 | 維他命健康事典 | 生田哲著 | Aritibooks | [點此](http://www.airitibooks.com/detail.aspx?PublicationID=P20090227326) |
| 23 | 蒸健康燒上癮 | 施建瑋、郭子儀著 | Aritibooks | [點此](http://www.airitibooks.com/toc.aspx?PublicationID=P20090218175) |
| 24 | 最佳健康食品 | 高溥超著 | L&B | [點此](http://kuasbiomed.sa.libraryandbook.net/FE/advanceSearch.do?method=toView&id=YsdsdebY0001f04bY) |
| 25 | Healthy foods | Myrna Chandler Goldstein and Mark A. Goldstein | ABC-CLIO | [點此](http://ebooks.abc-clio.com/?isbn=9780313380976) |
| 26 | Vegetables, fruits, and herbs in health promotion | edited by Ronald R. Watson | CRC NetBase | [點此](http://www.crcnetbase.com.autorpa.lib.nkmu.edu.tw/isbn/9780849300387) |
| 27 | Is it Safe to Eat? | by Ian Shaw | Springer | [點此](http://dx.doi.org/10.1007/b138385) |
| 28 | Eat what you love :more than 300 incredible recipes low in sugar, fat, and calories | by Marlene Koch | Ebrary | [點此](http://site.ebrary.com/lib/nkmu/Doc?id=10367439) |
| 29 | Cook food :a manualfesto for easy, healthy, local eating | Lisa Jervis | Ebrary | [點此](http://site.ebrary.com/lib/nkmu/Doc?id=10326205) |

使用方式：校園網路內直接點選連結即可連結至該電子書之頁面進行閱覽；非校園網路範圍內，請連線至「[圖書館首頁](http://www.lib.nkmu.edu.tw/lib/)→資源查詢→電子資源→新版→電子書」查詢使用。

**期刊**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 刊名 | ISSN | 出刊頻率 | 類型 | 典藏地 |
| 1 | 食品資訊 | 10272305 | 雙月刊 | 紙本 | 楠梓總館 |
| 2 | 食品與生活 | 10045473 | 月刊 | 紙本 | 楠梓總館 |
| 3 | 食品研究與開發 | 10056521 | 月刊 | 紙本 | 楠梓總館 |
| 4 | 食品科技 | 10059989 | 月刊 | 紙本 | 楠梓總館 |
| 5 | 食品科學 | 10026630 | 月刊 | 紙本 | 楠梓總館 |
| 6 | 康健雜誌 | 15603121 | 月刊 | 紙本 | 楠梓總館 |
| 7 | 大家健康 | 02119153 | 月刊 | 紙本 | 楠梓總館 |
| 8 | Journal of food science | 00221147 | 月刊 | 紙本 | 楠梓總館 |
| 9 | Meat science | 03091740 | 月刊 | 紙本 | 楠梓總館 |
| 10 | Trends in food science and technology | 09242244 | 月刊 | 紙本 | 楠梓總館 |

**影音資料**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 名稱 | 內容 | 典藏地 |
| 1 | 風味生活（共6集） | …對於身體保健, 華夏民族似乎擁有比較特殊的見解, 尤其是民以食為天的華人, 食材的選擇總是令人驚喜, 悠遠的歷史與廣博富饒的天然資源確實造就出其獨有的飲食文化。如今高度發展下的環境污染成為全球共業, 該如何提升免疫能力已然成為世人矚目的焦點… | 楠梓總館 |
| 2 | 美味代價 | 帶領觀眾了解美國食物產業背後的高度機械化處理過程, 並揭露各大食品公司如何只顧利益不顧消費者健康, 和美國農民權益以及員工安全, 更甚者將影響自然環境。這些食物企業公司製造壯碩的雞、抗蟲的大豆, 至是不會壞的番茄等等「完美」食物, 而這非有機的食材更全進了美國人的肚子裡, 但每年還是有數萬人受大腸桿菌侵擾, 而學童過胖以及成人的糖尿病問題也日趨嚴重。本片中將訪問連鎖餐廳業者以及農場經營者, 為觀眾帶來令人震驚的真相, 到底未來的美國食品產業該何去何從? | 楠梓總館 |

使用方式：視聽資料不可外借，如有需求請至楠梓總館4樓多媒體中心或旗津分館欣賞影片。

**電子資源**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 名稱 | 介紹 |
| 1 | Food Science & Technology Abstracts(FSTA)食品科技文獻資料庫 | 由 International Food Information Service (IFIS) 編制，收錄1969年至今4,600多個系列出版物，內容涵蓋所有主要食品以及生物工藝學、微生物學、食品安全、添加劑、營養學、包裝和寵物食品等。 |
| 2 | Food Science Source食品科學資料庫 | 提供與食品行業眾多領域相關的全文資訊，並收錄了超過1,400種出版物的完整全文內容，包括期刊、專著、雜誌和商業出版物，另提供了1,000多份主要食品行業和市場報告。 |

使用方式：請連線至「[圖書館首頁](http://www.lib.nkmu.edu.tw/lib/)→資源查詢→電子資源→[新版](http://ermg.lib.nkmu.edu.tw/)→資料庫」查詢使用。

**如使用上有任何問題，歡迎洽詢：**

* 圖書館參考諮詢櫃檯
* Skype：nkmulib@hotmail.com
* Email：library@mail.nkmu.edu.tw
* 電話：07-3617141 #2217(楠梓)#5502(旗津)