

<<作客游台湾 - 台湾慢食旅行>>

图书基本信息

书名：<<作客游台湾 - 台湾慢食旅行>>

13位ISBN编号：9789866500473

10位ISBN编号：9866500470

出版时间：2010-3

出版时间：墨刻出版股份有限公司

作者：文字．季子弘,施f芳,墨刻部, z影．f明f

页数：159

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：<http://www.tushu007.com>

## <<作客游台灣 - 台灣慢食旅行>>

### 前言

序 環島慢食之旅，正流行！

緩慢，不單單是慢活主義者的一種態度，更可以是自己經過調整的步調。

為自己安排一場緩慢的旅行，用慢食與慢遊輪番撫慰過於緊繃、疲憊的生活，畢竟，對自己好一點，並不是一種罪過。

1986年，速食界龍頭「麥當勞」進駐義大利西班牙廣場紀念碑，義大利作家及評酒家卡洛·沛提尼（Carlo Petrini）立即發出「即使在最繁忙的時候，也不要忘記享受家鄉美食。

」這樣的口號，成為慢食（Slow Food）運動的先驅。

誓言「發掘傳統食物的豐富和香氣」，這場慢食運動反對快速生活與速食，提倡回歸餐桌，享受慢食的樂趣。

20餘年之後，「法烹沙龍廚藝坊」的主廚包豐川以「我想要把人們帶回餐桌上，重拾良好的社交互動習慣」的主張，作為法烹沙龍廚藝坊的開設目的。

包豐川說，「在法國，在餐桌上分享食物是一件很重要的事情，因為天主教重視家人共同吃飯的時間，所以法國人無論工作多忙，都會放下工作，一起聚集分享食物。

」作家韓良露曾說過，「慢食是一種態度，重新思考、認真對待人與土地、自然的關係。

」所謂的慢食，指的當然不只是「慢慢吃」而已，「填飽肚子」只是這頓飯之中一個小小的動機；更重要的是，「讓味蕾更加貼近在地的食材」、「讓舌尖有足夠時間品味手工菜的細緻」、「放慢飲食的節奏讓味蕾與心靈同時弛慰」、「真實地深入當地生活享受各地的特殊風味」這種慢食的風尚，已在台灣逐漸成形；一場享受慢食饗宴的旅行，正等待你踏上旅途。

在地取得的食材 慢食協會創辦人卡洛·沛提尼（Carlo Petrini）說過，“Slow Food”不等於“Slow Eat”，所謂的「慢食」，不只是「反速食」，而是一種態度，連食物種植、生產、取得的過程都要講究，讓入口的每一口食材以更合適的速度培育和烹調。

慢食的發源地義大利，向來重視不同產地的食材特色，披薩、義大利麵和燉肉的主角雖然都是番茄，卻細分為不同品種；宜蘭員山「野夫炊煙」，跟著主人下田拔蔥後，上桌的「炒青蔥」樸實無華的清甜中可以嚐到大地滋養的平凡美味；花蓮豐濱「陶甕百合春天」，廚師開火前，不是上市場買菜，而是拿著開山刀跨越馬路到田裡去採收今天的食材，依照時令的韻律轉動尋找餐桌上的靈感；桃園觀音「水來青舍」，到蓮花池中採取要食用的分量，再分享新鮮蓮子給遠道而來的客人，一來一往讓人與大地之間更加拉近距離。

純手工製作的菜餚 台北富錦街「法烹沙龍」，主廚包豐川的廚房不只是廚房，而是美食煉金師的實驗室。

在他細膩的手下，用料、程序、溫度掌控精密，以定溫84度低溫烹煮來保存食材的維他命與礦物質，盡可能地溫柔對待一切，在他的廚房中，一個步驟一個步驟地，以智慧創造出慢食的料理魔法。台北民生東路巷弄內「山治日本鄉下料理」，店內所有料理都由mori桑一個人處理，但他堅持慢工出細活，要吃好東西，就得跟著他獨有的慢節奏，慢慢沉浸在鄉下料理的美好滋味中。

三峽「樸真山居」，素雅寧靜的茶席空間，用著「一期一會」專注當下的凝神，等待耗費手工的細膩京都「家藏」料理送上桌。

放慢飲食的節奏 在餐桌上，我們常說「請慢用」；「慢用」這兩個字不僅僅只是寒暄，更是一種期許 只有美好的東西，才值得花時間慢慢享受。

為了讓時間的價值在美食的領域裡呈現出來，不妨安靜地、慢慢地體會食物的美，擺脫生活的緊繃，暫時停下腳步，領略一場不一樣的人生。

時間，可以這樣來揮霍 花在吃飯上、花在快炒慢燉時對火候的掌握上、花在醃漬一罐泡菜果醬的歲用上、花在細細裝點盤面的心思上…… 宜蘭壯圍「掌上明珠」，取古代大陸福建上香禮佛的貢盒改造成生魚片器皿，把盤中煇映襯得宛如一幅漂亮的畫作；台北三芝「菊地英隆」，直到妝點得風姿綽約的一方美景深深映在腦海之中，才有餘力動筷，細細品味它所傳遞給味蕾的感動；新竹新埔「南園」，以山、水、石等自然素材探索移步換景的空間景致，為洋風「客」魂的美食鋪陳「新中國風」的視野；苗栗三義「綠葉方舟」，主廚漫步森林之中拾擷靈感，讓客人投身森林之中吸納幸福能量

## <<作客游台灣 - 台灣慢食旅行>>

；台中「J-PING」，主廚特別邀請大學同窗、旅德建築師林雨寒設計「義大利就是這樣！」的獨特空間，以框中框效果呈現的開放式廚房透出一抹亮光，正是主廚勾勒出的，美味的光明。

享受各地的特殊風味 慢食，在每一口咀嚼中，品味食物與食材牽連的土地情感。

花蓮鳳林「月廬」，運用當地的山林美景和家鄉的人情味，回歸當地客家人文脈絡，呈現反璞歸真的鄉土風味；苗栗卓蘭「花自在食宿館」，女主人發想的開胃菜選用苗栗當地當季食材玩出口味上的變化，酸，就地取材，以有什麼吃什麼的隨和姿態，享受在戶外搭伙吃「割稻仔飯」的鄉村樂趣。

為自己安排一場緩慢旅行 透過慢食，從入口的食物認識當地特色、文化、風土民情甚至附近的景觀，旅行，可以很隨興，可以很悠哉，也可以很緩慢。

15家慢食餐廳，串連起15條最適合慢遊的旅行路線，或在三芝造訪藝術家的家，在富錦街巷弄之間找尋品味風尚，在台北當代藝術館、迪化街店屋前透過老建築的身影觀看台北城的繁華興衰，隨著慢行的步伐勾勒一張人文散步地圖。

或者，也可以投身在三峽的有木里山谷中，寧靜自己，穿梭在新竹南園雕樑畫棟的江南建築中，沉澱自己，漫步在卓蘭壠西坪的果園中，放縱自己，用無負擔的田園風光構築一段無限期的心靈長假。

或者，來到官田鄉，田邊小徑的「菱鄉舟影」猶如一幅樂活鄉村的寫生風景畫；來到嘉南平原，田埂間、石階上、老街旁、小學裡，處處都是不拘泥的農村步調；一幢幢極富生命力的宜蘭厝，架構著豐富的人文況味，呈現宜蘭獨特的人情、氣候與風土；漫步在員山的山林步道，享受一縷縷山嵐悠哉劃過眼前的寧靜；行在花東縱谷濱海公路上，讓海風喚醒緊張煩躁的感官，感受海潮的脈搏與山林的呼喚；鳳林小鎮的綠蔭下，時光彷彿停佇了，學校、電影院、宿舍等老建築，為過往的風華留下最美麗的註解。

逛完充滿悠閒藝文氣息的美術館、綠園道，隱身巷弄中的復古茶房、抹茶專賣店，都是伴手禮的完美選擇，遵循古法手工製作的杏仁茶及京都宇治茶，伴著旅人回程，為這趟緩慢旅行留下美好回憶。

就讓美食與旅行，相輔相成，織就一個難忘的假期！

## <<作客游台湾 - 台湾慢食旅行>>

### 内容概要

《台灣慢食旅行》融合「慢食」與「慢遊」兩大緩慢旅行議題的環島旅遊書。我們將從「慢食」的「在地取得的食材」、「傳統手工製作的菜餚」、「放慢飲食的節奏餐飲」與「享受各地的特殊風味」等四大概念；與「慢遊」的「自然奇景」、「人文藝術」、「田園風光」、「伴手購物」等標的，選出全台18條最適合慢食+漫遊的旅行路線，並圖文並茂的介紹60道慢食美味菜餚，與100個食購遊景點。讓讀者在品嚐在地美味的同時，也能探訪在地美麗的角落，進而擁有一個充滿回憶的浪漫緩慢旅行。

<<作客游台湾 - 台湾慢食旅行>>

作者简介

季子弘  
文字工作者  
施穎芳  
文字工作者  
莊明穎  
資深攝影師

## <<作客游台灣 - 台灣慢食旅行>>

### 書籍目錄

#### 【環島慢食旅行正流行】

何謂慢食？

慢食的旅行的四大方式。

\* 在地方式取得食材

\* 傳統手工製作的菜餚

\* 放慢飲食的節奏

\* 享受各地的特殊風味

何謂漫遊，慢遊旅行的四大風情。

\* 自然美景

\* 人文散步

\* 田園風情

\* 伴手小吃

替自己安排一場緩慢旅行。

\* 24小時慢食旅行

\* 36小時慢食旅行

\* 72小時慢食旅行

#### 【慢食遊台灣】

東台灣遇見最美好的食光

壯圍私宅，聆聽宜蘭厝裡的吃情故事

員山森林，體驗當野夫的樂趣

豐濱原始料理，大啖野菜的美味

鳳林小鎮，尋找綠蔭下的浪漫時光

北台灣從山林到都會的好味道

三芝藝術家，手工菜熱情宴客

台北富錦街，風格美學VS.異國美食悠閒遊

三峽野溪翠谷，山林料理吃出人生回甘味

台北尋慢味，總舖師澎派上菜

觀音蓮花盛開，下田摘菜採果吃美味

湖口到新埔，客家小鎮忘憂度假

中台灣究極美食處處飄香

卓蘭田園慢遊，享受在地極品手路菜

三義桐花飄，漫步綠森林賞景補元氣

台中綠園道，發現巷弄裡的幸福料理

南台灣品賞人情味料理

後壁農田宴，割稻仔飯撲鼻香

官田湖畔，漁夫料理生猛上桌

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:<http://www.tushu007.com>