

生活工具書 LF02



台灣



蔬果

食用

事典

洪伶 編著



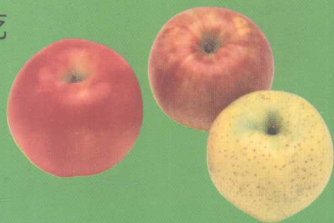
台灣 蔬果 食用事典



台灣，物產豐饒，得天獨厚！一年

四季，各種不同的蔬果流通市面，往往令人有不知從何挑選購買的困擾，甚至連烹調、食用方法都一知半解。

然而坊間介紹蔬果種類的書雖多，但詳細介紹其食用方法的書卻寥寥可數。《台灣蔬果食用事典》，不僅說明各種蔬果的特性、典故、更提供簡易烹調食譜與正確食用方法，讓您不但吃得營養、吃得甘美、更吃得有學問！



ISBN 957-0302-67-4 (435)



9 789570 302677



00180

【YOUNG BOOK】

台北市立圖書館「好書大家讀」推薦



生日快樂—生命閃耀的瞬間

YB07

青木和雄 / 著

宋西美 / 譯

定價 200 元

這是一本愛與關懷交織而成，令人真心感動的生命書。

主角明日香，在與家人相處的挫折中，因為媽媽和哥哥的一句話「沒生你就好了。」竟然痛苦地失去聲音。媽媽和哥哥少了愛多了罵的磨難，讓她淪為暗夜的偷泣者，天天被那種無依無靠的驚恐狂襲，心情總漲滿了不安與傷心。

幸好，透過橋本老師的協助及外公、外婆無限的包容、關愛，帶領她重新面對生活，領悟「為自己而活」的生命真諦，也慢慢找回了聲音，找回了自信。重新出發的明日香，終能面對人生，並以實際行動扭轉班級氣氛，關懷體弱殘障友人。

本書以明日香為中心，點出了家庭中不受歡迎孩子的痛處與掙扎。成人眼中功利地以成績之類的考評為鑑別孩子優秀與否的焦點，經常導致孩子們身陷苦痛、情緒崩絕。想想那些咬指甲、撞牆、流連街頭的孩子，會不會就是家人、學校疏忽累積所造成的呢？

如何讓愛與希望深刻、溫馨地在師生、親子間互動、交流，誠然是人生的重要課題；明日香的故事提供了我們一個返觀自省的機會；值得親子、師生共賞，一起討論，分享心得。

- 榮獲2000年由行政院文化建設委員會、民生報、國語日報、幼獅少年、台北市立圖書館合辦的「好書大家讀」第36梯次「文學·綜合」組「好書大家讀」推薦（五位評審全數推薦）。
- 2000年8月 文訊雜誌〈書香世界〉推薦。
- 臨床心理師 游乾桂教授 書評推薦。
- 日本青少年寫作比賽指定圖書。
- 適合小學五年級以上學生閱讀。
- 每章均附有導讀及題綱，供全班一起討論、分享心得。

郵撥：16359222 稻田出版有限公司



讓孩子成長無障礙

兒童心理叢書

全套24冊・全彩精裝圖畫書

王秀園 / 著

適合3~8歲兒童

為人父母者在教養子女上，總有些難題必須面對，「兒童心理叢書」即是針對孩子的成長過程中，最常見，也是一般家長感到束手無策的問題，以一篇故事解決一個問題的形式呈現。在您與孩子共享的閱覽時光中，本叢書不但可以增進親子關係，而且鮮艷生動的圖畫更可增長兒童的閱讀力、思考力、創造力和認知能力。

1. 暴躁的小印第
(孩子愛發脾氣，怎麼辦?)
2. 愛睡覺的寶寶
(孩子喜歡賴床，怎麼辦?)
3. 盡責的小公雞
(如何教孩子善用時間?)
4. 天才兒童小熊貓
(孩子有作弊行為，怎麼辦?)
5. 小恐龍拔牙記
(孩子不愛刷牙，怎麼辦?)
6. 大熊家族
(孩子過度肥胖，怎麼辦?)
7. 小魯的羽毛
(孩子愛說謊話，怎麼辦?)
8. 小亮的煙火實驗
(孩子喜歡玩火，怎麼辦?)
9. 學校真好玩
(孩子怕上學，怎麼辦?)
10. 不是我的錯
(孩子有說謊的習慣，怎麼辦?)
11. 我偏不
(孩子叛逆心強，怎麼辦?)
12. YY的大水怪
(孩子常做惡夢，怎麼辦?)
14. 快樂的點心時間
(孩子有偏食習慣，怎麼辦?)
15. 開路小英雄
(孩子有暴力傾向，怎麼辦?)
16. 斑斑的花紋
(孩子缺乏自信，怎麼辦?)
17. 玩具要回家
(孩子不會收拾東西，怎麼辦?)
18. 小綠不見了
(孩子有偷竊行為，怎麼辦?)
19. 咪咪的隱形朋友
(孩子沉溺於白日夢，怎麼辦?)
20. 誰要買我妹妹
(孩子有手足之爭，怎麼辦?)
21. 怕黑的小蝙蝠
(孩子怕黑，怎麼辦?)
22. 愛闖禍的小天使
(孩子是好動兒，怎麼辦?)
23. 快樂的小燈燈
(孩子自私自利，怎麼辦?)
24. 兩個快樂的家
(如何教孩子面對單親家庭?)
25. 生命的循環
(如何教孩子面對生與死?)

關於幻燈片教學：

本叢書1~8冊之彩色插圖已拍成幻燈片，可於教室作多媒體教學、互動之用。其餘各冊幻燈片正在製作中。

關於訂購：

◆ 每冊定價 280 元

◆ 幻燈片每組(15-20片)定價 450 元

書	幻燈片	折扣
1 冊	1 組	無
2 ~ 8 冊	2 ~ 24 組	9 折
9 ~ 17 冊	x	85 折
18 ~ 24 冊	x	8 折

註：本優惠辦法係以購書冊數或幻燈片組數計算，書或幻燈片可分開購買，也可成套購買。

〈教師手冊〉贈送方式：

- 一次購買第1~8，9~16，17~24冊之圖書或幻燈片，即贈送教師手冊一本。
- 同時買書及幻燈片，仍只贈送一本教師手冊。

註：教師手冊共二十四單元，每八個單元編成一冊。第一冊已出版，其餘二冊製作中。

狗狗圖書有限公司

電話：(02) 2926-2805

郵政劃撥帳號：19335871

傳真：(02) 2924-9942

【美術百科】



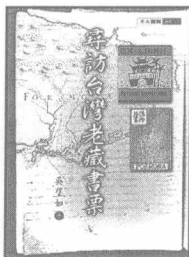
紙上寶石——藏書票DIY

16開・全彩印刷

AE01

吳望如 / 著

定價400元



尋訪台灣老藏書票

16開・全彩印刷

AE02

吳望如 / 著

定價380元

藏書票起源於歐洲，使用歷史已有五百年之久，它的定義，是為了表示書的所有人，而特別印製的袖珍藝術作品，通常貼在書籍封面裡，標示「某某人藏書」之意，類似中國所盛行藏書章的功用。

〈尋訪台灣老藏書票〉一書對日據時代，藏書票在台灣發展的狀況以及當時的相關人物方面，做了詳盡的研究，是一本很珍貴的資料。又以目前台灣藏書票界的現況，包括藏書票作家及蒐藏家，做了詳細的記載，間接的也暗示了台灣藏書票界的將來。

〈紙上寶石——藏書票DIY〉一書，介紹藏書票的歷史淵源、在台灣的發展現況，以及詳述二十餘種藏書票的版畫製作方式，讓人人都能自行製作藏書票，發現藏書票的魅力。

台灣藏書票協會已於今年成立，國小的藏書票製作課程將由北而南次第展開，這二本專書無論就技巧和知識面而言，都是台灣第一套。

（作者吳望如為三重市五華國小訓導主任。）

郵撥：16359222 稻田出版有限公司

生活工具書LF02

台灣蔬果食用事典

洪伶 編著

自序

從小在雲林鄉下長大，對於日常生活飲食中所食用的蔬果十分熟悉，看著植物依四季的時序生長，對鄉下生活而言，一切都像是自然得理所當然。遠離鄉村生活後，在都市叢林中打拚，拜現代科技之賜，明顯的可以感受到蔬果在都市中沒有地域的區別，人們隨時都可以吃到各種季節或產區的蔬果，相對的也讓人對這些蔬果的情感逐漸疏離。

在強調吃出健康、吃出美麗的現今社會，我深信一本提供營養攝取、熱量指南、烹調方法及趣味典故的書籍，可以為日常生活飲食帶來新意，也比過去傳統說教式的資訊來得有趣，因此才會將一些人們都熟悉的資訊重新組合整理，用最簡單的方式使這些蔬果重新呈現另一種風貌，讓蔬果不再只是躺在超市、傳統市場、或是在餐桌上不起眼的一道菜，也讓飲食變得更知性，並且成為生活中的另類享受。

在編寫這本書時，除了要感謝稻田出版公司的創意提供，也要感謝明日報記者王俊智先生協助資料蒐集，才能讓這本書順利誕生。

◆ 目 錄 ◆

自 序.....	3
----------	---

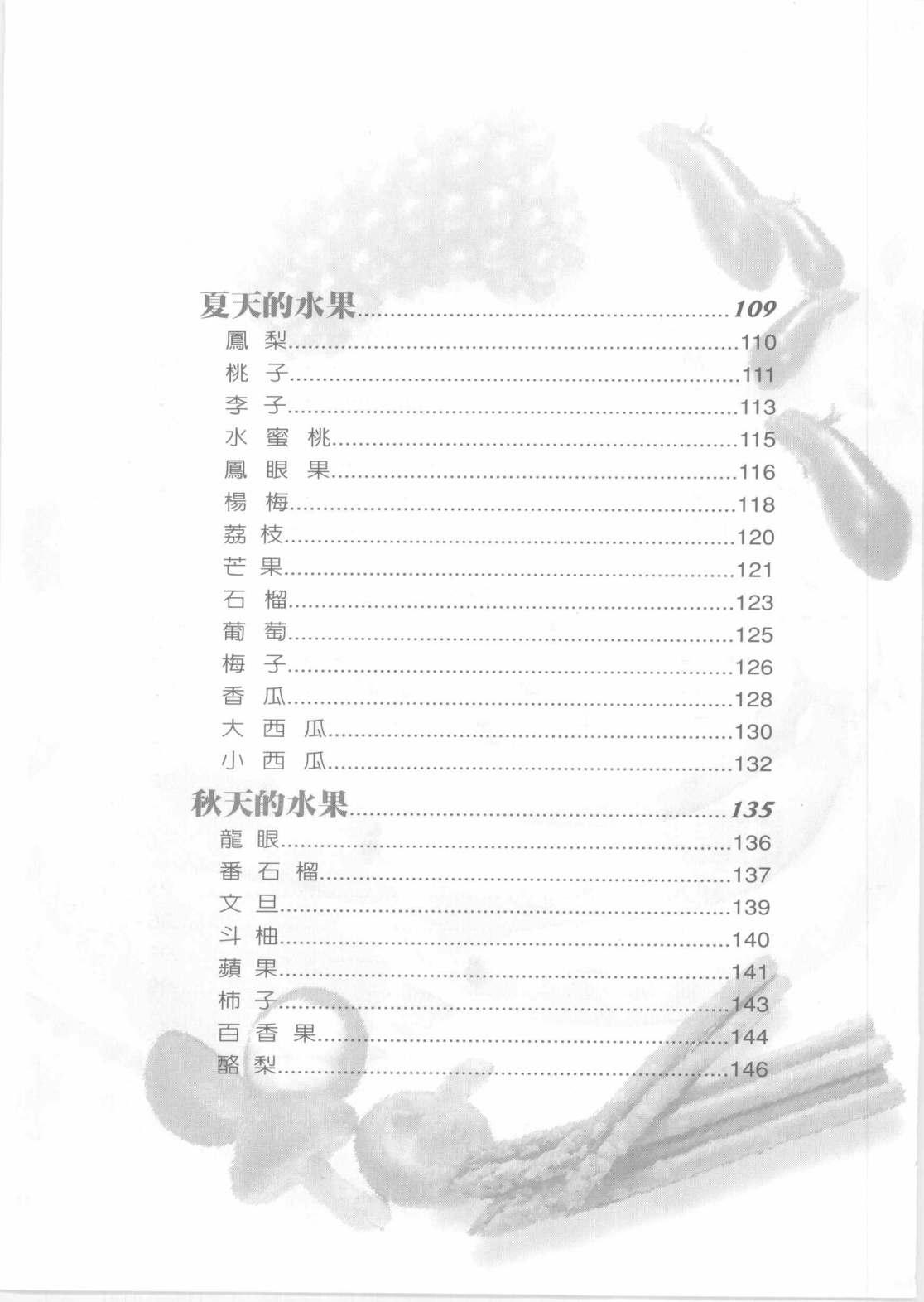
蔬 菜

格 藍 菜.....	10
空 心 菜.....	12
芹 菜.....	15
菠 菜.....	17
萵 苣.....	19
芥 菜.....	22
莧 菜.....	24
茼 蒿.....	26
落 葵.....	29
油 菜.....	31
西 洋 菜.....	33
芫 荽.....	36
香 芹.....	38
羅 勒.....	41
金 針 花.....	42
小 白 菜.....	45
包 心 白 菜.....	47
蕃 薯.....	49
山 藥.....	52
豆 薯.....	54

牛蒡.....	57
胡蘿蔔.....	59
蘿蔔.....	62
馬鈴薯.....	64
芋頭.....	67
蓮藕.....	69
竹筍.....	71
茭白筍.....	74
蘆筍.....	77
洋蔥.....	80
青蔥.....	82
薑.....	85
蒜.....	87
韭菜.....	90
球莖甘藍.....	92

水果

春天的水果.....	95
枇杷.....	96
蓮霧.....	97
仙桃.....	99
人心果.....	101
波羅蜜.....	103
晚崙西亞.....	104
椰子.....	106



夏天的水果.....109

鳳梨.....	110
桃子.....	111
李子.....	113
水蜜桃.....	115
鳳眼果.....	116
楊梅.....	118
荔枝.....	120
芒果.....	121
石榴.....	123
葡萄.....	125
梅子.....	126
香瓜.....	128
大西瓜.....	130
小西瓜.....	132

秋天的水果.....135

龍眼.....	136
番石榴.....	137
文旦.....	139
斗柚.....	140
蘋果.....	141
柿子.....	143
百香果.....	144
酪梨.....	146

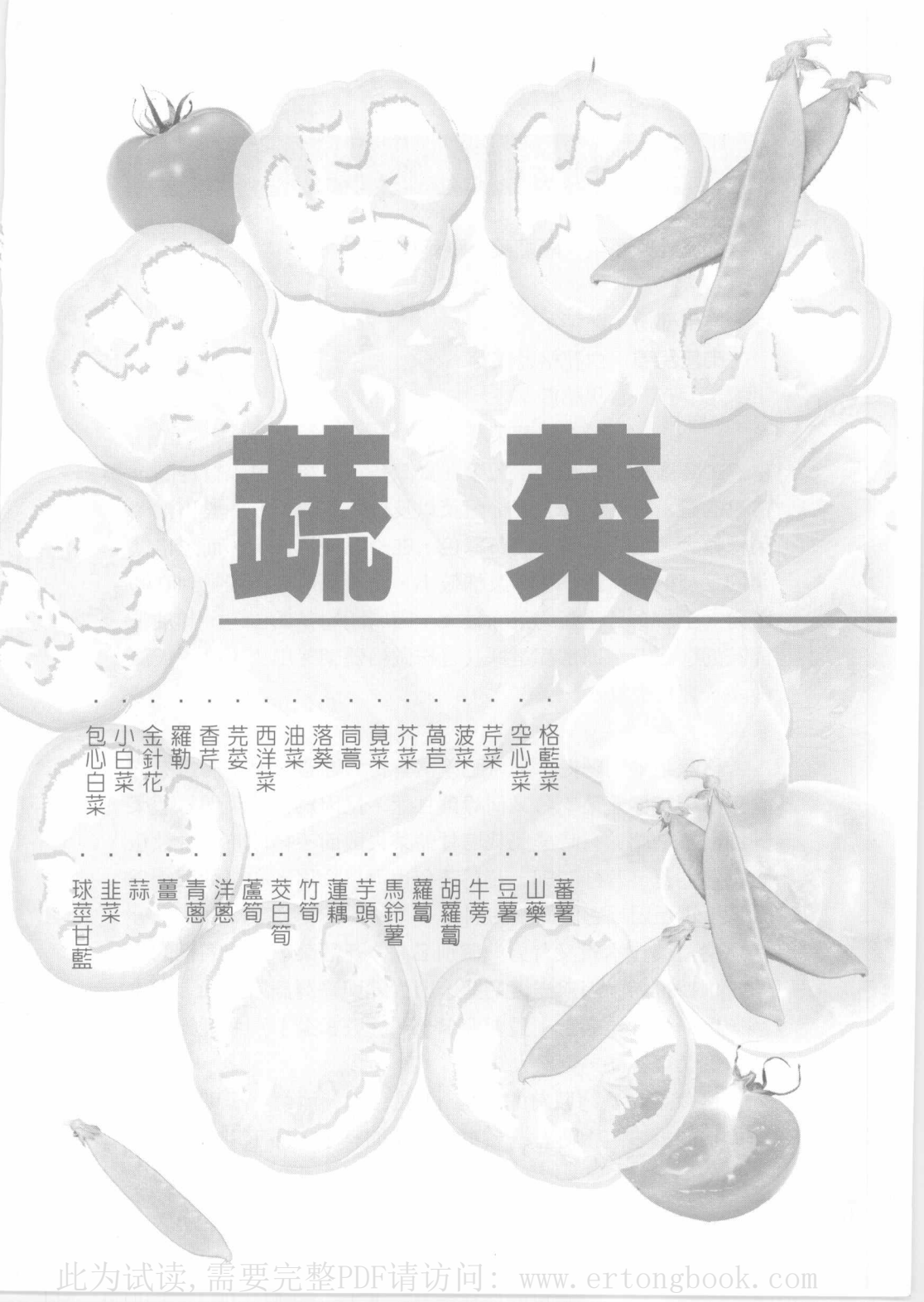
橫山梨.....	147
世紀梨.....	149

冬天的水果.....151

椪柑.....	152
桶柑.....	153
柳橙.....	155
葡萄柚.....	156
金棗.....	158
木瓜.....	159
釋迦.....	160
棗子.....	162
草莓.....	163
檸檬.....	165
楊桃.....	166
洋香瓜.....	168
香蕉.....	169

進口水果.....171

紅毛丹.....	172
山竹.....	173
榴槤.....	175
紅龍果.....	177
櫻桃.....	178
獼猴桃.....	179



蔬菜

格藍菜 空心菜 芹菜 菠菜 茼蒿 芥菜 莧菜 落葵 油菜 西洋菜 芫荽 香芹 羅勒 金針花 小白菜 包心白菜

蕃薯 山藥 豆薯 牛蒡 胡蘿蔔 羅蔔 馬鈴薯 芋頭 蓮藕 竹筍 茭白筍 蘆筍 洋蔥 青蔥 薑 蒜 韭菜 球莖甘藍