

健康保健書展（98 年飲食健康安全教育活動計畫）

一、現況分析：

1.依據衛生署“國人十大死亡原因”統計中，腦血管疾病、心臟疾病、高血壓性疾病疾病，在歷年十大死亡原因中分佔第二、四、十位，且罹患心血管相關疾病的人口斷地在增加當中，而引起這些疾病的主要因素中，還包括：飲食、肥胖、高血壓、高血脂症、糖尿病、缺乏運動……等等慢性疾病與不健康的飲食息息相關，97 學年度師生健康檢查檢查分析資料中發現，受檢人數中膽固醇異常佔 2-3 成，體重過重佔 3-4 成，近年來由於社會的富足，國人的飲食不僅豐盛且漸趨向歐美化，動物性食物增加，熱量攝取增加，纖維量卻下降造成膳食不均衡的現象，也使得國人膽固醇和體重過重年齡層下降。變、糖尿病，本校學生來自各地，外食人口增加，琳瑯滿目垃圾食物充斥整個社會困擾現代人的慢性病常是飲食不當所造成因此藉由飲食的調整及選擇，以預防與解決心血管相關疾病發生與保健，已儼然成為國人必須重視的課題之一。

2.本校餐廳供食狀況：民以食為天本校餐廳共 20 攤位採多元化全天經營供應方式，每天午餐提供 600 人自助餐，班級便當約 1600 個及其他麵食等早餐及晚餐主要供應住宿及在校學生，符合現代健康、衛生、安全需求，為提昇師生在校用餐意願及健康安全為目的，除例行性定期餐廳衛生管理檢查外，將加強落實餐廳巡迴衛生安全檢查及職前教育訓練，達到用餐健康、安心與衛生為最高原則。

二、計劃目標：

1.聘請營養專家講授餐飲衛生知識及健康飲食相關之烹飪飲食技巧提昇餐廚人員中健康飲食衛生教育，以保障師生餐飲衛生、健康、安全讓師生導正不良飲食習慣。

2.從健康飲食觀念在日常生活中達到實用性；生活性，進而改變自己飲習慣養成良好健康行為。

三、精選介紹（圖文均錄自遠流網站，合作機構，授權非營利使用）

	<p>藥膳食補</p> <ul style="list-style-type: none"> • 作者：<u>魯紅梅</u> • 譯者：<u>賴惠鈴</u> • 出版社：<u>楓書坊</u> • 出版日期：2007年02月05日 • 語言：繁體中文 • ISBN：9866944328 • 裝訂：平裝
<p>內容簡介：</p> <p>雖然還不至於到生病的地步，但也不能視為健康的身體。而藉由每天的飲食可以改善這種未病，創造強健的體魄。只要重視自然的法則，補充身體裡所缺乏的養分……</p>	
	<p>女性調理藥膳大全</p> <p>作者：<u>陳俊明</u>/著</p> <p>出版社：<u>橘子</u></p> <p>出版日期：2004年10月28日</p> <p>語言：繁體中文</p> <p>ISBN：9867997417</p> <p>裝訂：平裝</p>
<p>內容簡介：</p> <p>女性在面對成長過程所帶來的種種變化，難免會有苦惱的時候，許多的問題似乎總是問不完，「好朋友為何不順？」、「胸部會不會太小？」、「陰道發炎怎麼辦？」這本書不僅可解答妳可能遇到的疑惑，當然，也能調養妳的身體，讓妳快樂地過生活。</p> <p>健康是自己能夠給予自己最好的禮物，本書分為青年期、壯年期、中年期及婦科雜症等4大類，並針對女性於這幾個時期中可能遇到的問題，在調理保養上給予解答，讓妳在每一個階段不會感到害怕、擔心，試著多一點時間愛自己，</p>	

多一份照顧給自己。

健康是自己能夠給予自己最好的禮物，本書分為青年期、壯年期、中年期及婦科雜症等四大類，並針對女性於這幾個時期中可能遇到的問題，在理保養上給於解答。



藥膳本草養生大全

作者：[郭桂明](#) [張雪松](#) 編著

出版社：[國家圖書館出版社](#)（原
[北京圖書館出版社](#)）

出版日期：2006年09月01日

語言：簡體中文

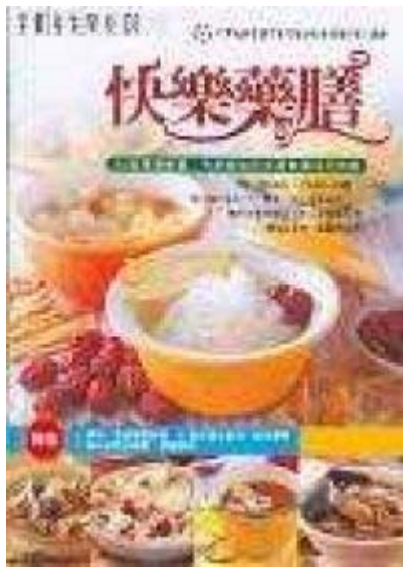
ISBN：7501331634

裝訂：平裝

內容簡介：

本書由著名中醫專家、北京中醫醫院中藥劑部主任郭桂明先生編著，從養生、食療、食補的角度，盡可能全面系統地收集了祖國傳統醫學中食療、食補的偏方，並重點介紹了部分有代表性的食物的營養價值、食療功效及飲食宜忌，對大眾養生具有普遍的參考價值。

本書介紹的藥膳中所用食物和藥物均可在中藥店和市場購買，自制方法一看就懂，一學就會。書內所選藥膳方劑，既有古方，又有創新方，每個配方都根據藥食性味、功能、特點等，進行了科學配伍，既可預防治療疾病，又強身保健康，還能品味美味佳肴。本書知識性與實用性並重，重點突出，深入淺出，圖文並茂，既有傳統中醫藥學的內涵，又有現代科學膳食之精華，實乃是一本推廣藥膳食療養生的優秀讀物。



快樂藥膳(附光碟)

作者：陳玉利，陳麗玲，高雅群

出版社：葉子

出版日期：2005年12月20日

語言：繁體中文

ISBN：9867609840

裝訂：精裝

內容簡介：

享用快樂藥膳 化解憂鬱疲勞

清熱除煩第一步，就從食療藥膳開始！

症狀一：氣血兩虛，時感心煩意亂

症狀二：憂悶恍惚，睡眠品質低落

憂鬱狀態在中醫看來，是屬於氣血虛弱不暢、氣鬱氣滯等原因所造成。因此若以「寓藥於食」的快樂藥膳作為導引，將可調節生理機能，進一步達成緩解憂勞，調和思緒之效。書中食譜匯聚了中醫藥典籍驗方，並增加藥理科學驗證，讓您只需搭配幾味藥材與巧思，便能將食物的補養效益釋放出來，為自己及家人清熱解鬱，在享受美味的同時，由內而外卸除憂慮！



閃閃發亮的食物

- 作者：野中柊
- 出版社：高寶
- 出版日期：2008年01月23日
- 語言：繁體中文
- ISBN：9789861851419
- 裝訂：平裝

內容簡介：

半夜吃洋芋片，那種罪惡感彷彿香料一般，更顯出洋芋片的美味…

當我在店裡看著裡面各式各樣的冰淇淋，猶豫著要選哪一種口味時，那真是我最幸福的時間了。

拿起烤得略為酥脆的麵包，將攪拌過變得滑順的花生醬滿滿地塗在麵包上，愈多愈好！一口咬下去，所有的瞌睡蟲在此時全部一飛而散。

烤出略為焦黃的咖啡色，完成的蘋果派有如天堂般的味道。一刀切下去後，濃稠的紅砂糖和水果醬汁流到盤子上，蘋果甜甜的熱氣立刻擄獲了嗅覺。派皮散發出來的奶油香，酥脆的口感讓人想要咬個不停，加上肉桂粉成功地抑制了酸味，變成溫潤的風味並引出蘋果的甜味。

雖然現在提倡健康的樂活生活，但是人人都無法抗拒速食那種蠱惑的美味吧。

吃零食時輕微的罪惡感，是添加食物美味的香料……

輕鬆的氣氛、玩樂的心情、獨特多變的外型，當然還有那股小小的罪惡感……正是速食讓人戒不掉的魅力所在。

漢堡、洋芋片、冰淇淋、煎蛋捲、炒麵……所有日常生活中的美味全部濃縮在這本書裡。

野中柊用輕快的筆調描寫自己對零食的看法以及關於速食的許多回憶，充滿歡樂的 48 則美味物語讓你一翻開書就捨不得放下來。



食桌情景

- 作者：池波正太郎
- 譯者：廖卿惠
- 出版社：二魚文化
- 出版日期：2007 年 08 月 31 日
- 語言：繁體中文
- ISBN：9789867237774
- 裝訂：平裝

內容簡介：

您可以沒去過日本，但一定要曉得這部來自日本，能喚醒您的絕對味覺的飲食文集，五十個充滿溫情的故事，在遇見每道料理之際，往昔的記憶，隨著食物的氣味飄散開來……

《食桌情景》是日本文學美食家池波正太郎的飲食文集，除了《銀座日記》、《梅安料理》、《昔日美味》之外，這本《食桌情景》更聚焦作者對食物的深情，他在書中這麼描述：「我現在住的家是兩年前改建過的，改建當時我曾認真地想過要準備一個附有鐵板的太鼓燒專用餐桌，好讓我可以做內含二十多種材料的太鼓燒，好招待來訪的客人。」小時候的池波正太郎，在曾祖母臨終前，每天放學後都趕回家準備曾祖母最喜歡的麵線，用手把麵線先燙過，再用篩子濾過，之後泡過冰水，再用醬油攪拌調味，然後送去給病危的曾祖母吃。就像這樣，生活中的親情、友情……，被作者調配著日常的飲食喜好，產生這部料理記事，呈現日本飲食之美。

《食桌情景》描寫餐桌時光，無論豐富的，簡單的，作者總能將壽司、太鼓燒、咖哩、火鍋、好事福盧、海帶味噌湯、鮪魚蓋飯等當地的尋常料理，用真摯情感佐味，烹調出餐桌上的山珍海味、滿漢全席。比方，京都·三條小橋的「松壽司」小店，老闆不僅用技巧在握壽司，更讓客人在料理中吃出他的用心與感情。譬如，在梅雨的天氣握著筆桿寫東西，配上一碗熱騰騰的豆腐湯，溫熱了冷卻的文思。「……簡單造型的拌飯，另外也附有一碗白味噌豆腐湯。通常只要吃這個便當特餐外加兩杯日本酒就可以相當飽足了，但我今天則是另外點了鯛魚生魚片、芝麻扮青蔬……」。讀著讀著，宛若跟隨作者吃到了書中的美食與回憶。

《食桌情景》把人與人之間的記憶和食物的色香味結合得恰到好處，除了一般的文學閱讀，也適合作為日本旅遊時的隨身書，參考書裡的菜單，大啖正港的日式料理。

四、活動照片





五、書展清冊

登錄號	索書號	題名	著者	出版者
278682	413/8663	藥膳食補	魯紅梅編著;賴	惠玲 楓書坊出版
278685	413/8665	元氣藥膳：皇家補養華	中華民國中藥	商業同 文經社出版
278684	413/8857	吳明珠養生藥膳	吳明珠編著	旗林出版
278683	413/8464	四季對症養生藥膳	郭月亮等編著	二魚出版
278687	413/844	綠色食品食療經：五色飲食養生寶典	二 王增編著	菁品出版
278686	413/844	黃色食品食療經：五色飲食養生寶典	一 王增編著	菁品出版
278688	413/844	白色食品食療經：五色飲食養生寶典	三 王增編著	菁品出版
278689	413/844	黑色食品食療經：五色飲食養生寶典	四 王增編著	菁品出版
278690	413/8795	女性調理藥膳大全	陳俊明編著	橘子文化出版
278691	413/8665	快樂藥膳	中華民國中藥	商業同 葉子出版
278692	413/8343	美麗飲食：排毒、瘦身、抗老健康秘	笈 朴春善編著	菁品出版
278693	413/8445	藥膳本草養生大全	郭桂明等編著	北京圖書館出版
278694	413/8669	中國藥膳傳說與製作	彭銘泉編著	人民軍醫出版
278702	413/8445	美容藥膳	李雅婷編著	華立出版
278703	413/8543	莊雅惠全家人的保健藥膳	莊雅會編著	天下遠見出版
278701	413/8474	中醫養生藥膳學	胡仲權編著	華立出版
278700	413/8543	親子四季健康藥膳	莊雅惠編著	信誼出版
278699	413/8773	老師傅食療藥膳附抗衰老篇、醋篇	林天樹編著	中信出版
278698	413/8857	吳明珠產後藥膳健康補	吳明珠編著	尖端出版
278697	537.11/8543	增強免疫力的健康飲食法	星野泰三編著	;許倩 台灣東販出版
278695	413/856	中醫藥膳保健療法	徐毅編著	國家出版
278696	537.11/8545	識飲識食：健康飲食的絕	沙拉布魯爾編	著;張 萬里出版
278471	413.98/8787	中藥材茶療保健事典	紀戊霖著	源樺出版
272487	427.12/8366	黃師傅教你簡單做西餐	黃金生,倪維亞	著 葉子
279042	411.3/837	預防心血管疾病的健康食療	主婦?生活社編	著;朱 喬周出版
272793	411.3/862	造物主飲食法：改變你一生的 40 天健	康體驗 喬丹.魯賓著;	劉如菁 飛鷹出版
274510	415.81/8467	養腎保健書	李曉東著	有名堂文化館
256730	427.43/8637	用搖的不用攪的	喬瓦娜著	美麗殿文化
262196	427.7/8638	懶人的冰箱收納術 365	楊賢英著.	城邦文化出版家
256726	427.4/8754	飲料管理:調酒實務=Beverage manag	陳堯帝著	揚智文化
269372	427.43/8362	弘兼憲史雞尾酒&酒吧入門講座	弘兼憲史著;李	彥樺 積木
269095	427.131/857	壽司：魚片與醋飯背後四百年的祕密	柯森著;林婉華	譯 貓頭鷹出版
263012	427.02/8375	胡亂吃一通：一次品嚐波登的各式文	字佳餚 安東尼.波登	編著; 台灣商務出版
271677	427/8466	閃閃發亮的食物	野中柘著;趙婉	珍譯 高寶國際
279083	427/B231	自耕自食.奇蹟的一年：一個最低食物	里程的 芭芭拉.金索	夫(Barb 天下遠見
271522	415.3/8746	最有效!冠心病防治配餐與食療	劉正才,姚呈虹	著 活泉書坊
271558	427.3/846	新素食主義：城市貴族的營養哲學	野萍著	有名堂文化
271534	427.12/8764	不一樣的感動：動手做西式美食	束煥新著	旗林文化
208839	427.61/8454	甜蜜日日・我愛果醬	五十嵐路美著	;李淑 布克文化
227990	413.98/8664	美麗食在有道理：外面吃不到,簡單在	家做 山之內慎一等	著;<<~ 格林文化
279749	424.3/8476	毛孔美人	小林美著;李家	綺譯 瑞昇出版
257736	415.271/8764	癌症飲食全書：化療期&恢復期食譜	張金堅,柳秀	乖合著 原水文化
270438	427.1/8665	原住民族風味健康養生創意美食	中華民國部落	觀光協 原民會出版
217305	427/8679	冰冰好料理	中天娛樂台著	時報數位傳播
215428	427.1/8433	吃出健康 MC 美人	王安琪著	邦聯文化
274531	427.1/8573	壽將流隨時火鍋	平野壽將著;廖	卿惠 二魚文化
272110	427.07/8478	胡天蘭的辣嘴毒舌	胡天蘭著	橘子文化
217344	427.11/8665	蜜釀漢方纖體茶	程旭研・江嘉	欣著 夏日書屋
274546	427.07/846	蔡瀾食品(後篇)	蔡瀾著	天地圖書
271792	427.07/8695	星期天在家吃飯=Sunday home reci	渡邊由紀著;張	朝美 布克文化
216258	427.07/8464	食桌情景	池波正太郎著	;廖卿 二魚
215641	427/8645	用心飲食	珍古德等著;陳	正芬 大塊文化
223792	427.07/8425	第一口沙西米	李冠蓉著	布克文化出版

272824	427.1/8693	茶料理=Chinese tea-cuisine	魯欽甫著	名田文化
257766	411.3/8474	15大慢性病飲食處方	25位臺大醫師	與營養 原水文化
216859	427.16/8375	戀上芝士蛋糕	潘行莊著	萬里機構飲食文
223688	427/827	新手家常菜,烹調入門	海歌著	台灣廣廈
216469	426.7/8443	不織布拼縫 x 手作包包	王煦淳譯	世茂
271774	427.07/8535	煉獄廚房食習日記	比爾.布福特(Bill B 久周出版
245414	427.42/8233	精萃咖啡始末	謝博戎著	相映文化出版
216434	427.1/8435	型男大主廚：有省錢五星級料理 詹姆士 VS 阿	三立電視台著	平裝本
216470	427.38/8456	破解手工小饅頭好吃秘訣	李德全著	楊桃文化
248358	427.59/8346	酒桌上的生意經	孫景峰著	紅橘子文化
261831	427.59/8996	展現品味的社交禮儀	久保香菜子監	製;謝 商周
217302	427.61/8846	咖哩的美味法則	水野仁輔著;柯	嫻儀 東販股份有限公
272822	427.32/8463	四季鮮果料理=Coking fruit	蔡金龍著	名田文化
272823	427.31/8463	健康素食DIY	蔣金龍著	名田文化
216853	427.31/8725	百變健康素：豆腐	邱寶鈞著	雅書堂
279024	427.31/8467	阿芳的素小吃	蔡季芳編著	臺視出版
217326	427.31/8755	LOHAS 風蔬果料理：素顏美人	劉令儀著	旗林文化
248097	418.914/8636	茶飲養生事典	宋音良著	三采文化
274108	418.914/8644	白色減肥茶	中澤勇二原著	;李錦 書泉
216841	418.913/863	神奇的大蒜保健事典	右庄著	暖流
248198	411.3/8565	改變你一生的飲食計畫	吉蓮.麥克凱斯	(Gill 晨星出版有限公
254364	411.3/8796	吃錯了，當然會生病！：陳俊旭醫師	的健康飲 陳俊旭著	新自然主義
247846	411.3/8266	瞎吃：最好的節食就是你根本不知道	自己在節 布萊恩.汪辛克	(Bria 木馬文化出版遠
215885	418.913/8746	吃出長壽的蕃茄「煮」張	劉正才,張素	瓊,馮 華立文化
216840	418.91/8539	神奇的蜂蜜保健事典	徐成銀著	暖流
217383	418.91/8747	驚異的飲食療法	陳慕純著	聯合文學
245420	418.913/8555	十穀養生健康法：十穀米的煮法與療	效大公開 徐上德著	晨星
215843	418.91/8746	做個鹼性健康人	劉正才,朱依	柏,鄒 有名堂文化館
256521	411.3/8463 c	不生病的生活：實踐篇	新谷弘實著;劉	滌昭 如何出版叩應網
224791	411.3/8355	改變一生的飲食計畫：讓你更窈窕.更	健康.更 吉蓮.麥克凱	Gilli 晨星
216501	411.3/T11	救命飲食	T·柯林·坎貝	爾, 柿子文化
213149	411.3/8565	改變你一生的飲食計畫：吃你該吃的	,讓你更 吉蓮.麥克凱	斯(Gill 晨星出版有限公
217324	411.35/8755	窈窕元氣 7日美麗企劃	劉令儀著	旗林文化
256830	411.3/875	更年期,拜拜	林納著	倚天
248096	411.3/8496	海鮮肉類蛋奶事典	三采文化著	三采文化
274568	411.3/8443	營養與代謝	David A.Bend	er 著; 五南
217425	411.3/8636	魔力起司	楊桃文化	楊桃文化
217441	418.914/8496	對症食療蔬果汁	三采文化原編	著 三采文化
217426	411.3/8357	自己做豆漿米漿香濃又健康	江麗珠著	楊桃文化
217427	411.3/8636	100道網路查詢率最高的菜	楊桃文化編作	楊桃文化
216998	411.3/8643	醫生沒教的 1001 飲食宜忌	漢字精緻生活	編輯著 漢宇國際
215401	413.98/8595	藥膳專家的 1001 養生事典	元氣星球工作	室著 漢宇國際
216999	418.914/8643	營養師沒說的 1001 蔬果汁	漢字精緻生活	編輯著 漢宇國際
239843	411.3/8747	過敏來找碴	歐忠儒著	日月文化出版
239847	411.3/8654	有錢人和你吃的不一樣	周兆祥,趙偉	等編著 華立文化事業有
214100	411.3/8474	過敏剋星：紅球薑	李範亞著	正義
217413	411.3/8543	你吃對了嗎?：莊雅惠 全食物養生事	典 莊雅惠著	如何
209353	411.3022/847	關於健康飲食的 100 種方法	胡建夫著.	知青頻道出版紅
217382	411.3/8863	營養補充品小百科	江本美香著;吳	美玲 全家便利商店股
236330	413.98/8563	水果養生事典	同仁堂養生館	編委會 新視野
236483	413.98/8563	雜糧養生事典	同仁堂養生館	編委會 新視野
208809	411.3/8464	蔬果寶典	古月胡著	三意文化
234298	411.3/8226	生物科技海狗油 OMEGA3：開啓健康長	壽之門的 謝瀛華著	立德文化
209223	418.913/892	葡萄健康魔法書=Grape	敏濤,章巧萍	主編. 智慧大學出版吳
209222	418.913/892	橘子健康魔法書=Orange	敏濤,章巧萍	主編. 智慧大學出版吳
244852	418.913/8687	常見病蔬果食療法	簡芝妍編著	大吉出版股份有
238782	411.3/8265	健康食品停看聽	顧佑瑞著	書泉出版社
239014	411.3/8687	你,吃對了嗎?:改變一生的飲食管理	簡芝妍編著	大利文化股份有

238780 411.3/854	蔬果寶典	古月胡作	三意文化
233716 411.3/8453	寒天,讓你無油醫身輕:來自日本的	超人氣天 問田惠子著	綠的書店
245373 411.3/8466	血型養生密碼:血型不同 養生方法也	不同 王奕尹編著	百善書房
245980 411.3/8335	超級好食物:樂活一生的健康全書	史提芬·普拉特	(Stev 天下雜誌股份有
208622 411.3/8664	幸福的蔬菜時光 時尚居家、疏食料理	、養顏 簡佳璽著	如何
205880 411.3/8367	蔬菜,怎樣吃最健康	戚文芬編著.	晨星出版有限公
205764 411.3/8885	五色蔬果健康全書:認識抗老化、調	節免疫力 吳映蓉著	臉譜出版家庭傳
237478 411.3/8635	健康營養聖典	中村丁次監修	;陳春 大樹林
236481 413.98/8563	蔬菜養生事典	同仁堂養生館	編委會 新視野
236702 413.98/8563	中藥養生事典	同仁堂養生館	著 新視野
236482 413.98/8563	豆類養生事典	同仁堂養生館	編委會 新視野
238292 413.98/8543	莊雅惠排毒大全	莊雅惠作.	天下遠見
274598 427.11/8736	銖記食單	陳松輝著	星島出版
261866 411.3/876	長壽的飲食	莎莉·畢爾(Sa	lly Be 晨星
261862 411.18/8435	35 歲抗老化	王治元著	原水文化
261784 427.1/8573	天天喝湯=Viva!Soup	余佩玲著,沈孟	儒繪 時報文化
272386 427.1/8364	幟哥盛宴	黃永幟著	博益
216576 427.07/8975	舌尖上的嘉年華	傑佛瑞·史坦	嘉頓作 二魚文化
216625 427/8425	香港經典小菜:Cuisine of Hongkon	g 蔡潔儀編著	萬里機構飲食天
261858 427/896	原味主廚奧利佛:時尚輕食秀	傑米·奧利佛(Ja	mie 方智
208537 427.07/8762	香港味道 1:酒樓茶肆精華極品	歐陽應霽著	大塊文化
209182 427.8/K44	原味的感動:名人老饕最愛的 55 道健	康美食 Kevin, Clair e 著	原水文化出版社
216479 427.1/8435	一個人自由吃	施惠薰;施麗薰	著 夏日書屋
218551 427.8/8293	洪師父的健康素食祕訣	洪銀龍著	原水文化
217939 427.25/834	海鮮料理東西軍	唐荅著	大吉文化股份有
217306 427.32/8454	酪梨萬歲	蔡幸君譯	非馬出版
247789 999.6/844	愛上黏土新飾界	李葵著	藝風堂
213069 427.07/8674	蠟筆生活一番味	蠟筆小嵐著	商周出版家庭傳
208678 427.12/8553	魔法廚房:柯瑞玲的法國料理教室	柯瑞玲著	平裝本
216831 427.07/8762	香港味道 2:街頭巷尾民間滋味	歐陽應霽著	大塊文化
223687 427/827	廚房新手做菜秘笈	海歌著	台灣廣廈
209245 427.11/8456	客家小館 48 選	郭明輝,張國	明著 生活品味文化傳
254173 373.14/8886	「營」足一世-食物營養 A to Z	史曼媚著	知出版有限公司
215760 483.8/8326	極上之味	黃宏輝著	麥浩斯資訊出版
216852 411.35/8537	蜜蜂讓你吃出健康好身材	徐玉枝著	華立文化
217334 427.1/8746	電鍋雞湯真簡單	邦聯文化作	邦聯文化
217415 427.1/8454	3 種材料+7 種調味料=必學的 101 道菜	許瑞興著	大境文化
247404 418.91/8443	神奇對症食療料理法:吃出健康的料	理秘訣 問野百合子編	;沈永 暖流出版社
248116 427.132/8467	阿芳的韓料理	蔡季芳著	二魚文化出版大
223686 427.1/8475	賣場熟食變身美味料理	王政彰著	凱信
248212 427.1/8434	樂活煮意	臺安醫院著	時兆
245278 424.1/8793	一粒蘋果減肥法	陳敏慧著	大吉
219024 427.131/8485	就是愛壽司	小葉等特約著	臉譜出版
216623 411/8973	排毒,從天然食物開始	食用主義叢書	編委會 開明書店出版
247466 427.1/8445	營養師指定 養生低卡健康餐	李青蓉著	我形我塑文化有
279918 424.4/8795	最熱門美容營養素:30 hot nutrime	ntal you 夏逸著編著	三意文化出版
218876 411.3/895	不同血型不同飲食	彼得·戴德蒙〈	Dr.Pe 晨星發行
247431 418.99/8537	天然健康自然鹽的神奇美容秘方	徐玉枝主編	華立文化事業有
251058 427.16/824	一番風味纖食素	彌雪著	好名堂文化
248316 427.1/8773	大豆 豆腐 納豆大集合	竹內富貴子著	;廖卿 二魚文化
251082 411.1/B563	不生病的生活達人	Beth. MacEoi	n 著 波希米亞
248760 415.9022/849	頭痛調養 100 招	三采文化原著	三采文化
271567 411.71/8533	10 秒輕鬆擁有健康體質!:超簡單圖解	版手足 上村太一著;	賴庭筠 高寶國際
272478 411.3/8796	吃錯了,當然會生病!:陳俊旭醫師的	健康T食 陳俊旭著	新自然主義出版
261846 411.71/8524	步行健身法	湯淺景元作;張	瓊芝 楓書坊文化
216849 418.94/8657	健康自療法:開發身體的自我療癒機	制,無需 派翠妮·索米	斯著; 一覽文化
257632 411.1/8585	養生保健 365	蘋果日報副刊	中心著 商周出版
218797 415.332/8567	脖子痠會中風?:血壓控制與高血壓預	防 凱信編輯部編	著 凱信發行
218798 415.47/8567	沒感冒也咳不停?:肺的保健與肺病預	防 凱信編輯群編	著 凱信發行

218799 415.85/8567	你常口渴嗎?：血糖管理與糖尿病預防	凱信編輯群編	著	凱信發行
218795 415.53/8567	你累了嗎?：肝的保健與肝病預防	凱信編輯群編	著	凱信發行
217395 424.4/8952	香氛美人：手作沐浴保養品	傑克魔豆著	傑克魔豆文化	麥田出版家庭傳
213126 418.913/8947	薑心比心：樂活族生薑妙用小典	朱嘉琳著	米柯尼	高寶國際
271502 876.57/875 v	塔拉的奇想冒險(三)魔法的王杖	蘇菲·歐瑞, 嫻	好名堂文化館	三意文化企業
213050 427.31/8477	全家人的蔬食餐：一起吃素的第一本	書 王舒俞著	房著	大吉
217493 418.913/8345	最健康的美容養生,豆	黃春瑜作	三意文化企業	館著
261861 428.3/8655	聰明是吃出來的	葛蕾絲媽咪廚	倚天	大吉
209586 418.91/8966	人的萬能保養品：蜂蜜	朱慶凌著	二魚文化	分院總
248465 411.1/8566	自己就是最好的醫生：水果養生篇	孔伯華養生醫	原水文化	天地圖書
263362 411.3/835	優格最新食譜	唐苓著	宇,林	積木文化
263277 427.31/8726	五色防癌食譜&湯方	林心笛著	文化	博誌文化出版
263364 427.31/8444	新素·心素	慈濟醫院台北	三思堂	三采文化
272387 427.1/8396 v	雙如談食 6	黃雙如著	田園城市文化事	著;但
261735 427.138/8724	新手料理：南洋館	邱寶郎著;徐博	名田文化	賽尙圖文
218803 418.9/8363	健康,從清除體內毒素開始	朴慶浩著;博誌	Ruth R	天下遠見
216502 859.6/8385	越吃 EQ 越好	黃蔓麗著	na Mal	美麗殿文化
248095 418.52/8663	香藥草養生事典	宋良音著	e Brill	百善書房
251932 427.07/8473	美之饌：食物與物件的相對論	李佩玲作	遠足文化	人人
215513 427.16/8956	薑餅娃娃的愛愛食譜	愛德華·傑伊	漢宇國際文化有	米樂文化國際有
271595 413.98/8463	四季滋補藥膳	蔣金龍著	營養師	原水文化
233524 427.07/8753	我的香料之旅 = Intimate journey t	hrough s 陳念萱圖文	gram 著	晨星出版有限公
234198 427/845	千面美食家	露絲·賴舒爾(百善書房出版旭	(Eliz 麥田出版城邦文
254011 427.07/847	即將消逝的美味	吉娜·馬雷(Gi	大吉出版股份有	大吉出版股份有
237433 427.07/A628	廚房裡的哲學家	Jean-Anthelm	群作	法總中文部
254029 427.07/8755	食飽口尤：22 位客家名人飲食記憶	地圖 張瑞伶著	二魚文化	;Yasuk 晨星出版有限公
251970 427.25/8367	漁鮮達人料理食材 II 台灣蝦蟹貝藻篇	黃之暘著	二魚文化	大吉出版股份有
239193 427.1/8333	55 道糖尿病食譜	曾素梅編著	Antho	臺灣商務印書館
245909 427.35/8746	不一樣的粥品	陳春香著	漢宇國際文化有	品度
218906 411.3/8484	愛上美味維生素	花蓮慈濟醫院	積木文化出版家	積木文化出版
246319 427.3/8939	蔬菜料理百科	Christine In	朱雀文化	朱雀文化
233872 427.132/8343	大長今食療寶典	朴春善著	編輯著	漢宇國際
239910 427/8375	地中海風味料理	伊麗莎白·大衛	玲編著	漢宇國際文化有
244850 427.31/835	101 維生素	唐苓作	臺灣廣廈	悅智文化館
244805 427.1/835	瘦身小菜	唐苓作	夏日書屋	方智
234048 427.31/8269	御廚果觀	法界食譜工作	三意文化	漢宇國際文化有
236010 427.1/8497	五十歲後飲食計畫	章樂綺著.	漢宇國際文化有	;鄭瑞 傑克魔豆文化事
234605 427.131/8436	日本料理：日本料理主廚全方位指南	Emi Kazuko 著	三藝文化	傑克魔豆文化
248030 427.11/8468	郭老師養生月子餐	郭月英著	傑克魔豆文化	惠譯
245817 427.1/835	清涼食譜	唐苓作	生活家出版	
246037 427.12/8562	把紐約名廚帶回家：波登的傳統法式	料理 安東尼·波登(
239195 427.1/8333	63 道腎臟病食譜	曾素梅編著		
248833 427.12/8565	西餐文化與烹調實務 = The culture	and prac 廖慶星著		
239798 427.11/8846	大廚沒教的聰明料理：中華篇	吳恩文著		
235178 427.11/8796	秋香老師養生書 01 懷孕食補料理	林秋香著		
233727 427.131/8635	日本料理實用小百科：詳細解說工具	的使用、中村昌次著		
216991 427/8643	大廚不傳的 1001 烹調秘笈	漢宇精緻生活		
239194 427.38/8465	76 道家常粥麵料理	郭啓昭, 黃懷		
218649 427.1/8766	醋料理輕鬆煮	劉維珍著		
246675 427.1/8796	窈窕纖體餐：健康排毒的 60 道瘦身料	理 林秋香著		
251413 427.1/8777	300 大卡沙拉·蔬食·蒟蒻瘦身餐	陳大偉著		
238222 424/8453	漢方體質新美人：吃喝敷抹按拍刮輕	鬆美肌瘦 李靜姿著.		
248416 411.35/8244	低卡美人養成術	馮小青著		
239192 427.1/8465	75 道低卡瘦身食譜	郭啓昭編著		
246709 411.35/8458	最有效的瘦身法	尾關紀輝監修		
236677 427.12/8473	無國界法式美食	巫建弘著		
252036 427.1/M195	幸福元氣暖暖湯：懶人靚湯 50 選	Magic Q. 著		
234958 427.1/8934	健太郎的馬上開飯	健太郎著;廖卿		
236606 427.131/8445	輕鬆快樂：開家生魚片·壽司店	李子田著		

245016	427.25/855	魚貝烹飪大全	凱特·懷特曼(Kate W 晨星
246906	414.3/8575	蘆薈特效療法	鈴木唯夫著	綜合出版社
246735	399.74/8436	神奇的酵素健康 85 法：美白、健康、	養生 河村文雄著	中經社文化
245700	427.1/8785	寒天嬌美人健康食譜	連英琦作	逍遙文化出版華
251374	427.46/8333	生機果菜汁	曾素梅著	漢湘文化
245385	427.35/064	玄米不思議：生機·美味·一身輕	Orange Page 編	輯部 積木文化出版家
246844	411.1/8435	清腸排毒美人：超有效體內淨化健康	.美容·瘦 石玉鳳執行主	編. 三采文化出版事
246666	427.1/8364	青春期發育食譜：豐胸抗痘·高鈣補腦	黃乃芸作	臺灣廣廈出版
235864	418.913/8767	花葉食療小百科	袁庭芳主編.	世茂
246742	418.914/8465	茶療：健康養顏的天然茶美容	李雋彥作	三意文化出版創
252095	427.1/8675	新纖美人：PINK 的魔法纖體食譜	楊千霽著	平裝本
263009	427.1/8333	懶人做菜：簡單料理 150 道	孫慧云編著	大吉
237014	427.1/848	雷蒙的美人保養食譜	雷蒙著	小知堂
209369	427.1/8237	美人輕食	謝宜芳作	華文網出版彩舍
245356	411.14/8767	神奇海鹽：美顏·美身·美食	陳皓雯著	華成圖書出版股
205866	411.1/835	有機,無毒!一身輕	唐苓作	大吉出版股份有
219036	418.91/8464	關鍵時刻吃出美麗：美人の營養書	許美雅著	如何出版
217312	429.3/896	有病早知道：中老年常見疾病的預防	與治療 牧之編著	菁品文化
217313	429.3/896	有病早知道：現代人常見疾病的預防	與治療 牧之編著	菁品文化
240753	427.56/8767	超浪漫洋風餐廳	行遍天下特搜	小組著 宏碩
226274	427.41/8776	小茶包變身 141 道人氣茶飲：tea bag	s 簡單省 邱雅佃@	出版菊文化
247954	427.4/8563	游移在心底舌尖的甜蜜情仇：可可&巧	克力 藍永強著	漢宇出版
205707	427.43/8664	女生專屬的飲酒書	Susy Atkins 著	;須家 方智出版社股份
236287	427.31/8433	玩味 Vegetarian-Enjoy 蔬食	許福江著	生活家出版事業
245906	427.9/8744	挑食的設計	林桂嵐著	天下遠見出版股
251872	427.1/8547	阿基師呷水水有撇步	阿基師著	如何
234989	427.1/8467	阿芳的私房菜	蔡季芳著	臺視文化
216856	427.1/867	吃出好氣色：80 道改善體質、不想外	食的易學 珍妮·瓊斯著	;石美 商周出版
248377	427.1/8344	馬均權經典食譜 800 種	馬均權著	台灣商務
251871	427.1/8775	創意料理 100 招	東森電視著作	東森電視
238003	426.77/8563	手創百萬名牌精品	羅文言著	我刑我塑文化
209196	427.1/8734	主婦必學!輕鬆上桌快炒料理	張松碧著.	生活品味文化傳
216478	427.1/8464	傳家滷味	蔡美杏著	生活品味文化
217338	427.1/8466	電鍋燉補寶典：餐廳招牌煲湯在家輕	鬆做 李慶華著	三味文化
217405	427.1/8765	電鍋做好菜	張皓明著	生活品味文化
236639	427.1/8324	醬作美味	潘宏基著	三藝文化