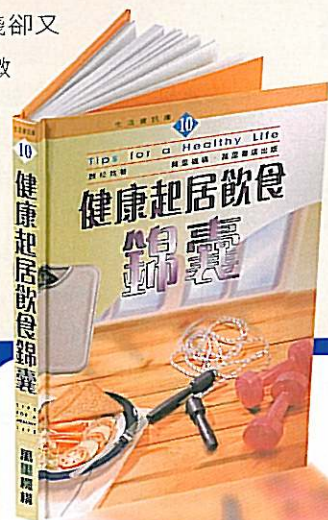


健康起居飲食錦囊

現 代人對健康越來越關注，亦開始明白健康的重要性，可是要徹底實踐卻又是另一回事。想擁有健康生活，做個健康快活人其實不難，一切由微小的生活細節做起，事事警醒自己，《健康起居飲食錦囊》定可給你一點小建議。

本書由顏松銘醫生撰寫，以其專業醫學知識和豐富的醫學經驗，詳細介紹日常起居飲食等各種健康知識。本書提供了一些看似簡單，但非常實用及經常為人所忽略的起居生活小原則，讓讀者從生活及飲食各項細節，積極地實踐健康的人生。本書內容充實，包羅飲食健康之道、作息健康方法、運動強身篇以至正確坐立姿勢、皮膚頭髮護理等等。此外，還有人們最關心的健康減肥法、家居健康生活、生活小情趣、寵物世界等。本書資訊性強，完全生活化，是一本實用的生活小錦囊。

出版：萬里機構



麵包派對

麵 包已成為我們每天的主要食糧，叉燒包、雞尾包、三文治、多士、湯前餐包等，麵包吃得多，大家又是否知道世界各地的麵包款式、製造方法、麵包趣聞嗎？

《麵包派對》是一本令大家食指大動的麵包圖鑑，對於愛吃麵包的你，《麵包派對》一書更令你愛不釋手。全書介紹了 10 多個國家，如英國、丹麥、俄羅斯、法國、芬蘭、非洲、意大利等地的麵包款式、名稱、成分、進食方法、營養價值等，圖文並茂，單是看已是視覺上的享受。麵包的吃法可謂多樣化，書中便介紹了 70 種三文治、伴湯及沙律的製法，教授製作不同的醬料來塗麵包，以增加麵包的香甜美味。

稱得上為麵包圖鑑，又怎能缺少麵包的歷史、麵包保存方法及切麵包的技巧？別小看切麵包這麼簡單，適當的切法可令麵包的味道倍增。最後，作者特別在書中加入了「麵包奇聞」一欄，考考讀者對麵包的認識：大家知道法國長麵包為什麼要造成長條狀？熱狗（Hotdog）為什麼叫熱狗？相信大家必定有興趣知道。

原來麵包也可以千變萬化，味美無比！

出版：茉莉出版事業公司
鳴謝：洪葉書店

