



掌握細節 美味不流失

2015-06-14 記者 洪詩宸 文

讀取中

隨著日益嚴重的通貨膨脹，與越演越烈的食安問題，「在外飲食到底吃進了什麼？」成為了臺灣多數外食族心中的疑問，也因此有部分人選擇親自下廚。

雖然親自下廚做的食物，比起外食，更容易明白當中究竟放進了什麼食材，然而若是在選購的途中不夠仔細，或是烹調方法失當，都會造成養分大量流失，也就失去了親自下廚的本意。

另外，近年歐美國家興起一股「超級食物」，被認為只要多吃屬於超級食物的食品，不僅對健康有益，甚至能抵抗某些疾病。

資料來源：康健雜誌、人民網、天天健康網、臺灣廣廈、有健康、明醫網、Babyhome、linmark

音樂來源：smartsond-The Best In Me Alt



柔軟布料 訴出瑰麗夢想

服裝設計師莊承華，善於將無邊際的瑰麗幻想投注於作品之中，並揉合柔美與剛毅特質，透過服裝充分展現女性美。

微苦童話 少年冒險之旅

《槍與巧克力》是日本小說家乙一的作品，表面看似少年推理小說，卻暗藏許多社會問題。

媒體歷屆廣告

推薦文章

- 視覺饗宴 動畫系畢展
- 微苦童話 少年冒險之旅

總編輯的話 / 顏晟宇



本期喀報為二一九期，為這學期的最後一篇喀報。共十三篇稿件，有四篇電視專題、三篇新聞圖表、三篇廣播、一篇文字、兩篇動畫，題材種類豐富。

本期頭題王 / 李恬芳



我叫李恬芳，交大傳播與科技系的學生。喜歡音樂、電影、攝影、插畫等藝術類的東西。比較慢熟也比較怕生，所以有時會給人冷冷的印象，其實內心感情豐富，也喜歡跟朋友說笑打鬧。有時隨興，有時卻又有點完美主義。對「...

本期疾速王 / 張婷芳



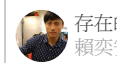
藏匿於幻想與現實之間，熟知人情冷暖卻妄想世界大同。不想長大，思考卻偏向老成。不擅言詞，心中小宇宙不定時爆發。我是ㄍㄨ，很高興認識你。

▲TOP

本期熱門排行



社群網站 吸睛大解密
陳亞柔 / 文化現象



存在的意義 寄生與被寄生
賴奕安 / 影評



療癒商機 從超商到餐廳
李恬芳 / 文化現象



柔軟布料 訴出瑰麗夢想
陳怡均 / 人物



政府社福團體 共同助街友
張凱翔 / 社會議題