

圖書館110年度暑假閱讀圖書館推薦書單-高職部

防疫大作戰!在家閱讀,探索新技能,開學後就是展現所學的絕妙時機。
本館精心挑選25本適合居家閱讀的生活指南,讓你成為生活達人。

項次	題名	作者	出版年	ISBN	館藏	書影	簡介	推薦出處
1	美味飽足 減醣便當:簡單快瘦 92道 這對夫婦3個月各減10kg	Yukirichi(齋藤由貴子)著;陳燕華譯	2020[民109]	978-957-743-648-1	https://tcpa.ebook.hyead.com.tw/bookDetail.jsp?id=207197		可愉快地持續的減醣瘦身法 要注意的只有醣類! 醣類份量不需仔細計算, 只要控制高醣食物。 或替換成其他食材, 事先製作起來, 每天都能持續……	HyRead ebook電子書
2	更快更簡單!高蛋白低碳水減重料理:不像減肥餐!無痛速瘦 90道美味三餐+點心快速食譜. 2	朴祉禹著;陳彥樺譯	2020[民109]	978-986-361-819-5	https://tcpa.ebook.hyead.com.tw/bookDetail.jsp?id=208839		入夏前,體重的迫降! 減肥餐絕對要好吃! 韓國超人氣IG網紅Mini吃好吃飽還能狂瘦22kg的私房食譜 只要按一下微波爐、氣炸鍋,忙碌上班族也能輕鬆準備減重料理!	HyRead ebook電子書
3	大口吃肉的減醣瘦身法:72道美味料理,控制血糖吃出健康好身材	江部康二監修;劉子婕譯	2020[民109]	978-957-743-773-0	https://tcpa.ebook.hyead.com.tw/bookDetail.jsp?id=212209		本書詳細解釋了現代人肥胖與生活習慣病的起因,並提出平衡醣類、脂肪與蛋白質的健康飲食方式,更介紹了72道高蛋白且低醣的肉料理,既美味又能吃出健康與苗條的身材! 想控制血糖、維持身材的人,絕對不能錯過!	HyRead ebook電子書
4	增肌減脂雞胸肉完全料理事典:大口吃肉也能瘦!涼拌、煎炒、燒烤、燉煮到製成肉排、丸子,獨享或帶便當都難不倒的雞胸肉全食譜	李良知(이양지)著;曾子珉譯	2020[民109]	978-986-361-890-4	https://tcpa.ebook.hyead.com.tw/bookDetail.jsp?id=216765		本書所要介紹的是美味的雞胸肉沙拉,各種煎、煮、燒、烤的雞胸肉料理,以及可以一人一碗(盤)獨享的雞胸肉餐點、外帶便當等等,由於收錄的都是符合大眾口味且輕鬆簡單的食譜,無論是誰都能快速上手、享受美味料理,一同開始健康又美味的減重吧。	HyRead ebook電子書
5	植物夥伴疑難雜症照護事典	陳坤燦著;陳怡今繪	2020[民109]	978-986-98508-0-3	https://tcpa.ebook.hyead.com.tw/bookDetail.jsp?id=205884		本書特色 簡單易懂,最美的植物照護書 搭配清楚易懂的植物病理知識,以及精美的照護插畫。 對症找解方 收錄常見居家植物照護提問56選,方便讀者因應問題,隨時查找。	HyRead ebook電子書
6	親膚、好洗45款經典手工液體皂:洗髮精、沐浴露、洗手乳,美國手工皂女王長銷20年的經典不敗配方	凱薩琳·費勒(Catherine Failor)著;王念慈譯	2020[民109]	978-986-507-014-4	https://tcpa.ebook.hyead.com.tw/bookDetail.jsp?id=202814		本書特色 1. 45款液體皂的黃金配方大公開 2. 製作原理解密,學會自己寫配方 3. 製作的疑難雜症,完整解答 4. 公開調色調香秘訣,讓液體皂更加芳香動人	HyRead ebook電子書
7	超難但是超可愛摺紙書:薯條、北極熊、猛犸象,一張紙就能摺出來!	有澤悠河著;楊毓瑩譯	2020[民109]	978-957-743-650-4	https://tcpa.ebook.hyead.com.tw/bookDetail.jsp?id=207199		本書特色 ★一摺就上癮!最多高達106個步驟,看你能否摺出完美的可愛小貓! ★16種可愛炫技作品,都只要一張紙就能完成! ★從最基礎的摺紙方法到多達上百個步驟,新手也能按圖索驥,摺出超讚作品!	HyRead ebook電子書
8	DSLR數位攝影原理與實務	林環棠著	2017[民106]	978-986-94711-6-9	https://tcpa.ebook.hyead.com.tw/bookDetail.jsp?id=124258		本書從數位攝影的基本架構出發,深入淺出的帶領讀者循序漸進認識其深刻的內涵,並兼顧數位單眼相機攝影之全面學習。 書中圖解說明DSLR數位單眼相機的原理、操作、鏡頭、數位影像、光的種類與方向;色溫與色彩感覺以及構圖美學部分融入藝術史與色彩學概念,攝影實務輔以實際範例與攝影要領說明。 每章後面均附上精心整理的模擬試題,協助讀者能進一步自我學習與自評。	HyRead ebook電子書
9	用對鏡頭x正確用光x拍好人像的9堂攝影必修課	Sean T. McHugh著;若揚其譯	2019[民108]	978-986-502-333-1	https://tcpa.ebook.hyead.com.tw/bookDetail.jsp?id=198821		藉由本書,您將了解: · 如何選擇鏡頭以達到最佳的拍攝效果 · 如何讓拍攝畫質達到最佳 · 如何控制曝光拍攝出如夢似幻的效果 · 如何善用濾鏡、閃光燈來獲得更好的拍攝成果	HyRead ebook電子書

項次	題名	作者	出版年	ISBN	館藏	書影	簡介	推薦出處
10	一竿走天下:GoPro動閃攝影	王以斌作	2018[民107]	978-986-500-151-3	https://tcpa.ebook.hyead.com.tw/bookDetail.jsp?id=163631		本書特色： 怎麼玩？在哪兒玩？GoPro都好玩！ ◆GoPro初心者全方位攻略。 ◆絕對上手時下起奔的相片編輯App。 ◆Adobe Lightroom & Photoshop 魔幻修圖技法。 ◆多樣攝影實務與後製技術搭配絕妙呈現。 ◆不只是看，加上實作更能創造神奇。	HyRead ebook電子書
11	網紅這樣當:從社群經營到議價簽約,爆紅撇步、業配攻略、合作眉角全解析	布莉塔妮.漢納希 (Brittany Hennessy)作;蔡裴驊譯	2019[民108]	978-986-248-818-8	https://tcpa.ebook.hyead.com.tw/bookDetail.jsp?id=182865		本書特色 1. 自媒體已是當今行銷的利器,本書不僅清楚定義網紅與其運作方式,更具體詳細介紹各種工具與訣竅,內容相當扎實不空泛。 2. 作者本身便是專為各大品牌選人用才的專家,各種廠商會在意的眉角與豐富的網紅合作經驗皆真實有料,對於剛入行的新手而言應十分受用。 3. 行文中穿插「專家撇步」、「影響者洞見」、「別當那女孩」(地雷警訊),每章結尾則各列舉一位成功的影響者,深度剖析與訪談其成功原因,不僅能讀者快速理解重點,還能了解其他成功人士的做法與思維。	HyRead ebook電子書
12	TikTok完全制霸:云、黃氏兄弟、拍榕、尼克教你技術流、手勢舞	TikTok, 台灣角川編輯部作;陳立偉攝影	2019[民108]	978-957-564-729-2	https://tcpa.ebook.hyead.com.tw/bookDetail.jsp?id=176749		內容簡介 1. TikTok基礎教學。 2. 技術流拍攝技巧全破解。 3. 熱門手勢舞蹈教學。 4. 當紅創作者專訪寫真。	HyRead ebook電子書
13	買氣紅不讓的Instagram視覺行銷:#用IG創造品牌我也會 #把IG粉絲經營變生意 #讓IG圖片說故事的拍照術	鄭苑鳳著;ZCT策劃	2019[民108]	978-986-434-407-9	https://tcpa.ebook.hyead.com.tw/bookDetail.jsp?id=204972		本書特色 #輕鬆掌握貼文、留言、按讚、珍藏、分享、探索等秘訣 #小品牌也能輕鬆用IG做行銷,打造超高人氣 #搭配實例說明,強化行銷觀念 #功能詳實解說,降低學習障礙 #拍照/構圖/錄影/濾鏡/編修的私房撇步全公開 #桌機上玩IG噱入通	HyRead ebook電子書
14	打造集客瘋潮的微電影行銷術:影音剪輯實戰x行動影音剪輯x特效處理x微電影實作x影音社群行銷	鄭苑鳳著	2019[民108]	978-986-434-370-6	https://tcpa.ebook.hyead.com.tw/bookDetail.jsp?id=186051		本書特色 ◎紮實的微電影實作體驗,奠定邁向行銷高手之路的基礎。 ◎透過YouTube、Facebook、Instagram社群的上傳與分享,打造超高人氣,創造無限可能。 ◎使用覆疊工房/繪圖設計師/炫粒工房/遮罩設計師/色板/混合等特效工具,輕鬆搞定多層次變化的覆疊合成。 ◎掌握平移/縮放、運動攝影、動態追蹤、視訊拼貼等好用又吸睛的設計工具,完成魔法效果的動感影片。 ◎不能不學的行動裝置影音剪輯術,讓你隨時隨地玩出精采的影音剪輯。	HyRead ebook電子書
15	超實用 Word、Excel、PowerPoint辦公室Office必備50招省時技, 2016/2019	張愛燕作	2019[民108]	978-986-434-376-8	https://tcpa.ebook.hyead.com.tw/bookDetail.jsp?id=186045		本書特色 ★以「省時實用、圖例操作」的寫作原則導入Office商務應用。 ★活用Word、Excel、PowerPoint商務範例,有效提昇工作效率。 ★步驟圖文解說搭配重點提示循序完成,學會方法也學會整合應用。 ★提供50組最實用的生活與職場案例表單,讓您馬上學習與套用。 ★可針對有興趣的單元主題單獨學習,不用擔心範例不連貫的情形。 ★本書範例均適用於Excel 2016/2019	HyRead ebook電子書
16	L1Z關鍵詞:美食家的自學之路與口袋名單	高栞雯(著)	2019[民108]	9789865813963	https://www.airitibooks.com/Detail/Detail?PublicationID=P20190705016&DetailSourceTypes=2		最具公信力的新生代美食家,寫給食客們的小百科與覓食指南,一本在手,輕鬆掌握世界餐廳的潮流與經典 ●特別篩選數十間台北私房餐廳口袋名單 ●介紹米其林及其他世界重要餐廳評鑑指南運作及使用方式 ●統整簡述西方fine dining發展過程與概念	iRead eBooks 華藝電子書
17	質男主廚·跳動味蕾料理餐:不藏私特調醬汁、破表美味	張克勤(著)	2020[民109]	9789863712398	https://www.airitibooks.com/Detail/Detail?PublicationID=P20210308002&DetailSourceTypes=2		工作壓力大?生活好煩悶?「質男主廚」張克勤的第一本料理全書,大廚不外傳的最強基本功、特調風味醬,跳動味蕾、擊退厭世壞心情吧!	iRead eBooks 華藝電子書

項次	題名	作者	出版年	ISBN	館藏	書影	簡介	推薦出處
18	我一個人，餓了！：40篇飲食記憶x40道美味料理，國民姑姑暖胃養心上菜啦	海裕芬（著）； 海裕芬（繪）	2020[民 109]	9789862489215	https://www.airitibook.com/Detail/Detail?PublicationID=P20201120040&DetailSourceTypes=2		<p>【本書特色】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 國民姑姑海裕芬的第一本食譜書，與你分享40道海式好料理！ 2. 從單身女子角度出發，同理設計出一人份量的美味料理。 3. 作法囊括煎、炒、炸、燉、蒸，讓你一人在家，也能大啖各種口味好菜！ 4. 步驟附小叮嚀，善用小撇步，料理更有層次，上菜更容易！ 	iRead eBooks 華藝電子書
19	寬鬆生酮減醣·抗癌蔬菜湯	福田一典（編）； 劉嫻珊（譯）	2020[民 109]	9789863712015	https://www.airitibook.com/Detail/Detail?PublicationID=P20200807044&DetailSourceTypes=2		<p>★ 最具體！65道抗癌湯品的彩圖食譜簡易說明：當季蔬菜參考一覽表，食譜附加營養標示與解說。</p> <p>★ 最方便！再忙都能馬上品嚐的健康美味：10分鐘內用少量材料，就能立即完成最強快速湯。</p> <p>★ 最享受！結合視覺與味覺的完美饗宴：搭配植化素、蛋白質，以及優質脂肪，讓您飽飽享用營養滿分最強滿足湯。</p> <p>★ 最創新！常備湯結合多樣食材的創意：兩款常備湯只要放入幾種食材，即可多樣變化的最強常備湯。</p>	iRead eBooks 華藝電子書
20	黑面蔡媽媽的15分鐘精準練肌操	黑面蔡媽媽（著）； 水草工作室（攝）	2020[民 109]	9789863712077	https://www.airitibook.com/Detail/Detail?PublicationID=P20200709081&DetailSourceTypes=2		<p>◆ 黑面蔡媽媽將產後運動心血集結成最有效的「15分鐘精準練肌操」</p> <p>◆ 在家享受有氣、負重和間歇衝刺的健身快感，啟動延續性的後燃效應，持續燃燒脂肪 讓你連呼吸都在瘦！</p> <p>★ 78組增肌訓練X 10組有氧X 7組滾輪舒緩，共95組動作完全圖解，動作簡單多變，不無聊。</p> <p>★ 一週健身計畫+15分鐘各部位運動菜單完整編排，不用動腦，按表操課就能瘦！</p>	iRead eBooks 華藝電子書
21	個性風線植星球：多肉植物·空氣鳳梨·食蟲植物·熱帶植物·水苔·養護搭配技巧X 25種設計主題完全解析	梅根·喬治（著）； 謝明珊（譯）	2019[民 108]	9789863711759	https://www.airitibook.com/Detail/Detail?PublicationID=P20200807036&DetailSourceTypes=2		<p>★ 教你如何創作出摩登、有個性的獨特植栽設計主題，提供創意發想的方式與作品實踐示範。</p> <p>★ 收錄25種適合使用在玻璃盆栽中的多肉植物、仙人掌、空氣鳳梨的基本資料和照顧重點，讓你在眾多尺寸、質地、形狀和顏色的植栽中快速選擇。</p> <p>★ 列出玻璃盆栽中的植物照護技巧，例如居家放置處、澆水方式、日常養護管理等，讓玻璃盆栽常保健康，呈現最佳狀態。</p>	iRead eBooks 華藝電子書
22	星座&血型密碼完全大破解	六分儀（著）	2020[民 109]	9789864531127	https://www.airitibook.com/Detail/Detail?PublicationID=P20200430079&DetailSourceTypes=2		<p>本書將帶你走進一個奇妙的聖殿，告訴你星座、血型的神秘力量，教你如何科學運用這些知識，破解血型的奧秘，探索蘊含在其中的寶貴「財富」，幫助我們瞭解人性、順應人性、改造人生！</p>	iRead eBooks 華藝電子書
23	生活單字萬用手冊【有聲】	張瑜凌（著）	2020[民 109]	9789869943116	https://www.airitibook.com/Detail/Detail?PublicationID=P20210225045&DetailSourceTypes=2		<p>單字+例句=英語口語能力UP 要提升英語口語能力 第一步驟就是單字容量。 只會簡單的單字， 也可以開口說英語！</p>	iRead eBooks 華藝電子書
24	初學者的第一本西班牙語會話【有聲】	黃安娜、狄亞斯（著）	2020[民 109]	9789865544065	https://www.airitibook.com/Detail/Detail?PublicationID=P20201120073&DetailSourceTypes=2		<p>高效率聽說訓練，輕鬆打開話匣子，馬上和西班牙人聊不停。</p> <p>單字附有中文拼音對照，會中文就能說西班牙語，滿足所有初學者的需要。</p>	iRead eBooks 華藝電子書
25	用日語自我介紹【有聲】	楊玲、田中紀子（著）	2020[民 109]	9789579579858	https://www.airitibook.com/Detail/Detail?PublicationID=P20200413340&DetailSourceTypes=2		<p>用簡單日文介紹自己，風采迷人，個性十足！50個主題，100%表達自己，100個句型，隨意改裝，徹底私有化，讓您成為考試、職場、生活，最佳自我行銷人！</p>	iRead eBooks 華藝電子書