

<<好菜知时节>>

图书基本信息

书名：<<好菜知时节>>

13位ISBN编号：9787501991761

10位ISBN编号：7501991766

出版时间：2013-4

出版时间：中国轻工业出版社

作者：蜜思 编著,担担面 绘

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;好菜知时节&gt;&gt;

## 前言

珍惜生命中的每一个二十四分之一对于一个过了七年集体宿舍生活，而后远离家乡在大城市里独身工作的我来说，吃饭曾是件在食堂、街边小摊、餐厅里进行的事情，而爱点的菜肴永远是那几个：小炒肉、酸辣土豆丝、豆角烧茄子……食物的意义，于那几年的我，更像是为了填饱肚子，或者为满足口舌的欲望。

只是通过妈妈的电话，我总能感受到另一番吃食的意境。

春天里，妈妈提醒我去买些新上市的春笋，放点油盐辣椒蒸着吃，鲜嫩香甜。

盛夏时节，妈妈说记得买些绿豆回家，晚上熬绿豆粥喝，解暑又下火。

还有香椿、芦笋、茭白上市的季节，她都会在电话里一一告知，并叮嘱最简单的做法。

慢慢地，我开始不定期去逛菜市场，尤其爱去新鲜热闹的早市。

阳光洒在鲜艳欲滴的蔬菜上，发出“诱人”的光泽。

我背着布袋子，不用多少钱便能满载而归。

慢慢地，我发现一年四季菜场里的蔬果在更迭。

四月的香椿，五月的苋菜，六月的空心菜……很多小时候记忆里的味道，也跟着复活了。

随着下厨次数的增多，一年里吃到的蔬果种类也变成了此前的数倍。

而我最大的发现是，每一种食材都有属于它自己的时节。

当我同时品尝过春天和秋日里的韭菜，用同样的办法烹饪过盛夏和严冬的毛豆，我便知道，即使大棚科技让反季节蔬菜大行其道，大自然的节奏规律也从未因此改变。

在这本24节气食材手札中想要分享的，便是这种自然、健康、简单的饮食方式。

每一个节气都有最应季的蔬果：它们带着清新泥土的气息，在菜市场便能买到；只需最简单的烹调，便能尝到新鲜的滋味。

遵循大自然的节奏，顺时而食，不仅天天吃到的都是第一口鲜，而且也不失为一种最天然的养生方式。

常年居住在钢筋水泥的大城市，已经甚少能够看见江冰解冻、柳条抽芽、大雁南飞，而经常去逛菜市场，竟然成了我感知大自然四季变化最直接的方式。

它们为我勾勒出一幅大自然的动人图景，也常常令我回忆起小时候的田野与天空。

于是，书中的每一个时节，都配上了一幅手绘的景色图。

每一种食材，也有了诗一般优美的描述。

大自然给予我们最好的恩赐，也承载着我们无尽的乡愁。

## <<好菜知时节>>

### 内容概要

最有温度的“美食小情书”

四季顺时餐，美丽逆生长。

最接地气的24节气食材生活手札，带你品尝大自然中最应季的食材，一起珍惜生命中的每个二十四分之一。

雨水，惊蛰，春分，谷雨……寒来暑往，秋雨春风，在大棚菜越来越不能给我们带来安全感的今天，顺应节气过生活，吃时令新鲜菜渐渐成为了每个人的需求。

其实，“应时而食”本就是老祖宗的生活智慧。

古风中见时尚，改变中看坚持，时令蔬菜在当代也有了更多摄取营养的方式。

本书以24节气为纲，介绍了人们饮食的四季变化和新鲜蔬菜的创意吃法，更用美好的手作插图与散文说明，让你感受顺其自然的生活与创意带来的趣味。

荠菜：如果用味觉定义春天，记忆深处的春天就是一股荠菜煮鸡蛋的味道。

小时候每到三月三，书包里总会装着妈妈煮好的鸡蛋，还有晚饭时她盛给我的那碗荠菜汤。

山药：下得了厨房，踏实过日子；上得了厅堂，心中存诗意。

山药展示的，是完美人生的一种可能。

莴苣：陆游写“黄瓜翠苣最相宜，上市登盘四月时”，杜甫也馋莴苣，还自己种，连“雨巷诗人”戴望舒也“神往于家园阳光下的莴苣”。

西葫芦：它皮薄、肉厚、汁多，可荤可素、可菜可馅，虽不是绝世惊艳，却也清爽可口。

生活当然不可能时时刻刻都新鲜百变，这百搭的食材，也许才是人生本色。

毛豆：吃毛豆的时候，总想起小时候，田埂上春天种下的毛豆熟了，一棵棵挨得特别近，挂满饱满的毛豆荚。

在这个食物丰盛的季节，再炎热的天气，也有吃不完的小吃让人记挂。

大葱：所谓“和事草”，看上去普通，却在任何情况下都能发挥作用。

这才是真正不平凡的人生吧

## <<好菜知时节>>

### 作者简介

蜜思=miss。

蜜思是我们，也是你们。

蜜思是所有女孩们。

蜜思工作室是六个女孩的小小乌托邦，致力于通过图书为所有女孩提供实现美好生活以及追逐梦想的各种支持。

甜蜜生活，我们一起创造。

## &lt;&lt;好菜知时节&gt;&gt;

## 书籍目录

珍惜生命中的每一个二十四分之一 二月 立春|雨水 香葱：星星点点的绿，最是春意 葱花鸡蛋羹 葱油拌面 白萝卜：茅柴酒与人情好，萝卜羹和野味长 酸甜脆爽腌萝卜 木耳炒白萝卜 虾皮萝卜丝汤 腊肉：最是人间烟火味 胡萝卜炒腊肉 腊肉煲仔饭 四月 清明|谷雨 香椿：抓住春天的尾巴 香椿炒鸡蛋 莴笋：平常生活也是诗 清炒莴笋叶 莴笋炒肉丝 豌豆苗：自己种出春天滋味 豌豆苗拌香干 豆苗蘑菇汤 艾叶：好草知时节 艾叶粑粑 五月 立夏|小满 苋菜：那一碗乌油油紫红夹墨绿饭 蒜蓉苋菜 上汤苋菜 蚕豆：莫道莺花抛白发，且将蚕豆伴青梅 香肠炒蚕豆 蚕豆饭 芦笋：五月的清香 白灼芦笋 培根芦笋卷 六月 芒种|夏至 空心菜：蔬中君子 肉末空心菜梗 腐乳空心菜 茼蒿：人间有味是清欢 清炒茼蒿 豌豆：快乐的绿精灵 豌豆炒虾仁 青豆泥 西葫芦：最百搭的夏日食材 西葫芦烩番茄 糊塌子 七月 小暑|大暑 茭白：冰清玉洁水八仙 茭白肉丝 油焖茭白 毛豆：仲夏夜之梦 毛豆鸡丁 茶香毛豆 南瓜：只甜蜜，有时候也嫌太寡 小炒南瓜 咸蛋黄焗南瓜 苦瓜：青春时未必懂欣赏这细致淡雅 苦瓜炒鸡蛋 苦瓜酿肉 八月 立秋|处暑 茄子：落苏节里落苏灯 少油地三鲜 蒜香茄条 鱼香茄子 冬瓜：心有百味，一身素淡 冬瓜绿豆老鸭汤 冬瓜茶 丝瓜：数日雨晴秋草长，丝瓜沿上瓦墙生 荔枝爆丝瓜 蒜蓉粉丝蒸丝瓜 九月 白露|秋分 芋头：源自泥土的爱意 梅干菜烧芋头 芋儿烧鸡 红豆芋圆甜汤 木瓜：枕畔香，清兴长 木瓜猪蹄汤 牛奶炖木瓜 木瓜烧带鱼 山药：叶连黄独瘦，蔓引绿萝长 黑木耳炒山药 蓝莓山药 凉薯：脆生生的地瓜 芦笋炒凉薯 凉薯鸡丁玉米粒 ..... 十月 寒露|霜降 十一月 立冬|小雪 十二月 大雪|冬至 十三月 小寒|大寒

## &lt;&lt;好菜知时节&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：寒露“寒露湿青苔，别来蓬鬓秋。

”古代把露作为天气转凉变冷的表征。

仲秋白露节气“露凝而白”，至秋季寒露时，已是露气寒冷，将凝结为霜了。

到了寒露，露水增多，气温更低。

北方已呈深秋景象，白云红叶，局部地区还会有霜冻现象，南方也秋意渐浓，《红楼梦》里林黛玉的一句“留得残荷听雨声”不知让多少文艺青年动容。

霜降霜降，这是秋季的最后一个节气，也意味着冬天即将开始，冷峻之感油然而生。

诗云“霜叶红于二月花”，霜降过后，火红的枫叶随即变为人们的宠儿，相约登山赏红叶似乎成了每年必须的项目。

若是觉得人多，去植物园看看盛开的菊花也是不错。

不过欣赏美景的时候，也不能忘了保暖与养生。

民间有谚语“一年补透透，不如补霜降”，足见这个节气对饮食的影响。

莲藕千丝万缕总关情“红藕香残玉簟秋”，一听到关于秋雨残荷的诗句，便想到那剪不断的思念与离愁。

但其似乎远不必如此悲观的，哪怕花残叶败，泥土里终还有丰美的莲藕，不是吗？

就像生活，除了诗，还得顾着吃，终究有着另一个层面。

“您家是煨汤啊，还是炒得吃？”

在武汉的菜市场，摊主们总是这样习惯地招呼着他们的生意，根据你的用途，给你不同的藕。

只有他们推荐的真正“藕断丝连”的藕，方能熬出一碗清甜香浓、唇齿留香的好汤。

流连菜市场，听着那爽利的吆喝，感受到的千丝万缕，最终都汇成了一份浓浓的人间生活气。

香炸藕盒 食材 莲藕、猪肉馅、面粉 调料 姜、香油、葱、料酒、淀粉、盐、白胡椒粉、泡打粉、酵母

做法 1. 用温水将面粉、泡打粉、酵母调成稠一点的面糊，放到温暖、湿度较高的地方发酵一会儿。

半小时后，可闻到面糊发酸，表面有点小泡就可以使用了。

2. 葱、姜切碎，放入猪肉馅调匀，依次放入料酒、香油、盐、淀粉搅拌。

3. 莲藕洗净、去皮、切片，在两片中间夹上一层肉馅。

4. 在已发好的面糊里，放入盐和胡椒粉。

5. 将夹好肉馅的藕在面糊里裹匀。

小火慢炸，至藕盒表皮金黄后夹出，控掉多余的油后就可以享用美味啦。

<<好菜知时节>>

编辑推荐

<<好菜知时节>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>