

《四季蔬：小白素食记录》

图书基本信息

书名：《四季蔬：小白素食记录》

13位ISBN编号：9787229084229

出版时间：2014-9

作者：小白

页数：184

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《四季蔬：小白素食记录》

内容概要

《四季蔬：小白素食记录》

作者简介

素美食作家，素食餐饮品牌创始人，著有《小白素食记录》

《四季蔬：小白素食记录》

书籍目录

目录

春

- 春笋（荠菜春笋、油焖春笋） 三
- 菠菜（孜然菠菜、菠菜松） 七
- 小油菜（菜年糕、菜粥、手捏菜炒蘑菇） 一一
- 茼蒿（日式暖锅、生拌茼蒿） 一七
- 春记甜品 青团 二二

夏

- 蚕豆（茴香炒蚕豆、麻辣蚕豆） 二七
- 番茄（橄榄油烤小番茄、番茄丝瓜面筋煲） 三一
- 丝瓜（姜蓉粉丝蒸丝瓜、丝瓜烧豆腐） 三五
- 毛豆（红椒榨菜毛豆米、炒凉粉、茶香毛豆） 三九
- 苦瓜（霉干菜炒苦瓜、干煸苦瓜） 四五
- 姜（糖醋泡仔姜、姜丝炒面） 四九
- 冬瓜（紫菜蒸冬瓜、冬瓜莲子汤） 五三
- 茄子（蘸水茄子、凉拌火烤茄子、自制红红的辣椒油、茄盒、炒茄泥） 五七
- 土豆（三杯土豆、干焙土豆丝） 六五
- 豆角（椒香豆角丝、豆角盖被、麻酱拌豇豆） 六九
- 黄瓜（芥末浅渍小黄瓜、紫苏煎黄瓜） 七五
- 空心菜（南乳空心菜、酸汤空心菜） 七九
- 西葫芦（西葫芦炖饭、生拌西葫芦） 八三
- 菌菇（烧卖、干煎杏鲍菇、卤菇饭） 八七
- 春季甜品 绿豆抹茶水羊羹 九四

秋

- 南瓜（南瓜乱炖、南瓜小炒、南瓜汁） 九九
- 红薯（香烤红薯条、红薯泥） 一〇五
- 山药（山药羹、三白汤） 一〇九
- 莲藕（香煎藕饼、糖醋藕条） 一一三
- 芥蓝（爆炒芥蓝、白灼芥蓝） 一一七
- 花生（花生酪、老醋花生） 一二一
- 西兰花菜花（咖喱炸双花、腌西兰花梗、辣酱炒菜花） 一二五
- 芋头（芋头炊饭、香蒸荔浦芋头、板栗烧芋艿） 一三三
- 秋季甜品 桂花栗子羹 一三八

冬

- 白萝卜（土烧萝卜、萝卜糕） 一四三
- 芹菜（碎米芹菜、西芹腰果、麦饭） 一四九
- 胡萝卜（胡萝卜姜汤、胡萝卜沙拉） 一五五
- 白菜（混汤面、辣白菜、辣白菜快手炒饭、响油白菜） 一五九
- 冬季甜品 糖渍橙皮 一六六

《四季蔬：小白素食记录》

精彩短评

1、“饮和、食德。”小白从从容容，如是说。小白是谁？畅销书《小白素食记录》的作者，被冠以“素美食家”的名头，豆瓣、新浪微博人气美食博主，下厨房网站素食专区知名“大厨”，北京潮流特色餐厅“有饭（Have Fun!）”店主。而她只自称“一个认真吃饭睡觉的姑娘”，读者在她的书后常常有这样的表达：“原来素菜可以有这么多烹饪方法，这么鲜活诱人，并且这么纯粹坦率。”“看小白的菜谱太享受，她的照片简单有禅意，菜品本身足够有力量，根本无需花俏的背景摆设，就能牢牢抓住人的目光。小白的菜，风格特征太明显了，一眼望去总能在满屏的菜谱中脱颖而出，一看就知道：这是小白素食记录。”“第二本到底什么时候出？厨房都等不及了。”……第二本书，《四季蔬：小白素食记录》，在千呼万唤中终于出来了，更加浑然天成的包装和内容，小白认认真真地在厨房中一道一道研发出来。对于《四季蔬》，小白郑重表达了开篇的那句话“饮和食德”。为什么叫《四季蔬》？她说：“当季菜更营养美味。蔬菜在最适合它生长的环境培育，自然品质好，‘菜有菜味儿’。”所以她认认真真按照四季轮回，将当季时令蔬菜烹出美味，翻阅书中拙朴天然的食材图鉴和一道道美图，就可感知季节变化，看到生活的本来面目。饮和食德，即饮食讲究均衡调和，滋养身体，即包含与时间和空间的平稳、协调，以求达到自身小宇宙与天地大宇宙的调和。小白不标榜素食，不追求所谓修行，但平常蔬菜确实是人与自然链接的最好媒介。都市是喧嚣的，人心的躁动的，人们时不时要静一下心、励一下志、修一个道场、出离一回尘世。她却始终在做菜。谁能想到偌大的北京城西北角，那个平凡的角落里，有这样一个姑娘，沉静却调动全身心的灵感，认真对待季节和蔬菜，在保有“菜味儿”的同时追求滋味儿，一个认认真真专注做菜、吃饭的人，是最容易达到自在的吧，更何况这一道道新鲜滋味是这样别致和美味。所以她的小宇宙时时丰盈、自足、充满活力，不需外力。对于小白，对于《四季蔬》，可以这样评价：平常蔬菜中，美味转动乾坤；素心生活里，单纯直抵天地。

2、我是个浙江人，而江浙菜一大特点用两字概括就是“时令”，简单说，就是到什么时候吃什么东西。于是饮食习惯和春夏秋冬就有了密切关系。不同的食材，适应在不同季节自然生长，到了季节食用，口感最佳。营养也最为丰富，利于身体健康。这里面学问巨大，我说不下去。我觉得素食算是一种反思，人也是随着自然去适应，物质越来越丰富，却需要回归和反思，以简单的原则来认识和选择。所以我一看到《小白素食记录》的新书《四季蔬》，很感兴趣。当真拿到书了，装帧漂亮，图片亦如往常一样漂亮小资，鸟先生的插画我也很喜欢，为书增色不少。但是翻看之下稍稍有点失望，第一印象竟然8.5分像一本超市定价19.80的菜谱。不过转念一想，其实要把美食写得好看非常之难，能凭借文章让人口水生唾液，真正需要一点真功夫。必须有种广博的见识，旁征博引徐徐道来，看似不需要刻意，却需要厚积薄发，非家学渊源不可，非资深老饕不能。小白素食记录，另辟了一条道路，打个可能不太恰当的比方，就如同江湖中的古墓派，自成体系，貌似高冷却又受到不少人追捧，地位不低。说到这里，说一个与自己相关的小插曲，作为出版编辑，我在几年前找过小白约稿，可小白的回复却让我印象深刻，大致记得是：她反问我是否能说了就算，是否能够满足她开出的出版条件，算是“直接谢绝”，简单直接倒是有点出乎我意料。可见她应该是没少接到这类邀约，想必应该是个简单率直的人，当然我也不确定是不是她本人回复。不过话说回来，如此漂亮的菜谱，或许可以一试。

3、小蹦说“momo老师我想送你一本比较实用的书”，于是我有幸就收到这本小白的素食记录《四季蔬》。这种书读起来都称不上读，翻阅更受帖吧。因为我很快就把它上上下下里里外外看完了，居然有点小兴奋。书分春夏秋冬四个篇章，分享了作者小白亲手制作的当季四十余种常见蔬菜和小吃的做法。每样菜都有精美图文步骤详解，简单讲这就是本素食菜谱。其实我的厨艺是我的朋友圈里出了名的笨，侄女如果要形容谁要能做到某种不可胜任的工作时都会用“好比姨妈成功做出一顿大餐”来表达。我们的“好吃协会”约定每次聚会每人出一道拿手好菜，同志们都非常善解人意地让我承接记账工作。甚至于儿子细瘦的身材也是我不善厨艺的铁证。我是如此沮丧，简直愧对一个“资深家庭煮妇”的身份。也曾下定决心好好学习，专科出身的朋友夫妻俩一起上门手把手教我，我倒是在他们的教导下当场能做出一手好菜，美滋滋的传到朋友圈炫耀一番，收获一番赞美。只是师傅们一走，我立刻图穷匕首见，刚学的糖醋排骨立马就糊了。那几年儿子在长身体，每天放学回家跑进厨房第一句问话就是今天吃什么肉。今年其实儿子仍处于发育期，可往他碗里一夹肉，他就立刻一皱眉扔到我碗里说“不要给我夹肉”。好吧，我自己也是个不大吃肉的。每次肉炒什么菜，里面的菜一根不剩，倒掉的全是肉。那还不如就吃素菜呢。这本书刚刚好。书里面的菜肴制作看起来觉得好简单，配料也不复杂

《四季蔬：小白素食记录》

。比方书里最后一道冬季小吃是“糖渍橙皮”，就是素日里自己比较喜欢的一种零食，没想到做起来这么简单，边看便有点跃跃欲试的感觉。有个豆友叫“青衣”的，特别能干。经常看她按四季腌制很多菜品或甜点，要么配餐，要么辅茶，很有情趣，真是羡慕不已。如今捧着这本书自觉可以向她靠近，不禁暗叹有福。一顿好餐不仅仅是美食的滋味享受，更是一种浓郁的家庭气氛的渲染。前段时间我因身体不适无法做饭，儿子每周从学校回家我们也只能叫外卖或者简单弄些速食。总觉得很对不起儿子，一周回家一次的温馨都觉得大大地打了折扣。总算某个周末感觉身体好些了，给儿子备了几样他爱吃的菜肴，心里都觉得很幸福。一个让家人心有挂牵的家就是总有人在等你，为你的回家做准备，也在于有人让你等，并为他们心甘情愿地忙碌。今天家里的食材有杏鲍菇和土豆，所以晚上的菜肴我准备选91页的干煎杏鲍菇和68页的干焙土豆丝，估计儿子都会比较喜欢，想到让他感受一个好吃的周末，自己也不由得愉悦起来。

4、越长大越觉得，肉肉消化不了了，再也不能大口吃肉了，该来问问自己滴小胃口想来点啥她才满意。什么时令吃什么菜？有没有觉得世界进步的太快了，让植物都长的稀里糊涂的，本来爱在夏天长，偏着在冬天的菜市里碰上。稀里糊涂的植物进了肚子，我会不会变得稀里糊涂的？我想按着老早老早的样子，简单的啃着本源的食物，从食物里嗅到四季。怎样对待你的食材，让它舒舒服服的进你的胃？植物也是生命呀，学会好好的对待她。噗噗噗，你好奇么~~have fun~~

《四季蔬：小白素食记录》

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：www.tushu000.com