

# 《菜篮·素之味》

## 图书基本信息

书名：《菜篮·素之味》

13位ISBN编号：9787807667698

10位ISBN编号：7807667699

出版时间：2014-1-1

出版社：广东旅游出版社

作者：蔡澜

页数：224

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](http://www.tushu000.com)

# 《菜篮·素之味》

## 内容概要

蔡澜私家解读你厨房里最常见的近60种果蔬食材。你最熟悉的蔬果，你不一定尝过的美味。从最普通的土豆、白菜到清爽的莲藕、冬瓜；从北方的苹果、西瓜到南方的菠萝、榴莲，经过蔡澜的私家解读与地道烹饪法的传授，你会发现一果一蔬都那么的与众不同。

# 《菜篮·素之味》

## 作者简介

蔡澜，著名作家、美食家、主持人。《舌尖上的中国》系列纪录片片总顾问，世界华人健康饮食协会荣誉主席，与黄沾、倪匡、金庸并称“香港四才子”。

## 书籍目录

### 蔬菜

- 芥蓝\002
  - 洋葱\006
  - 芋\009
  - 椰菜\013
  - 薯仔\018
  - 番茄\023
  - 玉蜀黍\027
  - 笋\031
  - 蕹菜\036
  - 椰菜花\040
  - 芦笋\044
  - 红萝卜\048
  - 绿豆芽\051
  - 茄子\055
  - 青瓜\059
  - 豆角\063
  - 苦瓜\068
  - 大芥菜\072
  - 菜心\076
  - 莲藕\080
  - 菠菜\083
  - 四季豆\086
  - 生菜\090
  - 南瓜\094
  - 芹菜\098
  - 莴苣\102
  - 菊芋\106
  - 白菜\108
  - 茼蒿\112
  - 西洋菜\116
  - 冬瓜\120
- ### 水果
- 苹果\128
  - 桃\132
  - 樱桃\138
  - 柿子\141
  - 西瓜\146
  - 蜜瓜\149
  - 蜜枣\152
  - 柠檬\156
  - 橙\161
  - 香蕉\165
  - 菠萝\169
  - 大树菠萝\172
  - 火龙果\176
  - 奇异果\180

## 《菜篮·素之味》

无花果\183  
木瓜\186  
枇杷\190  
荔枝\193  
龙眼\196  
芒果\201  
柚\205  
榴莲\209  
椰子\213

### 精彩短评

- 1、从两本《蔡澜食材字典》中摘个几篇出来，每篇配一两张巨大的图（有的还配错了），凑成两百页，就敢卖四十块，性价比真是低！更别提一堆的错字漏字了。责编应该好好检讨！
- 2、小小蔬菜大大学问~
- 3、装帧蛮好看，同系列书有重复内容，平时做菜不知做什么好可随手看看的书
- 4、写书人的节操呢？这是我今年看到的又一本内容与之前的书重复比较多的新书了。抄自己的不算剽窃？
- 5、非常有个人风格的美食记
- 6、唯有西瓜皮不敢苟同，嫩嫩的西瓜皮炒起来超级好吃绝对不老好么，才不是穷的原因~
- 7、书做得还是很漂亮的。随看随忘。
- 8、推荐给做菜小白比如我 非常简易 不会走偏
- 9、食物的来源出处，食物简单的料理，对比同一品种不同产地。
- 10、非常喜欢，看了想嫁给蔡澜
- 11、色彩斑斓，印刷精美，仅此而已
- 12、老头子写的非常简单。寥寥数笔就让人馋的很。
- 13、生理书，看完有相当愉悦感
- 14、普通的食材，真实的生活。
- 15、每一篇都不长，但都看得出一道好菜。简单最好
- 16、学了不少蔬菜另外的名字。讲出来似乎显得高端些。
- 17、哎又偷懒，不过排版好看，偶尔闪过眼前一亮的烹饪指点。
- 18、喜欢。见识广就是好，不是菜谱，主要是食材杂记
- 19、苹果炖排骨~没有试过~还有看完后自己打算做杨枝甘露了~闲暇时还是值得一看~2016.10.12
- 20、全书中心思想就是猪油配蔬菜最好吃，低热量的食物不能带给人欢乐。读书的时候心理活动是：对啊对啊！你说的都对！！可是我是为了让自己减肥洗脑才选的素食啊！！
- 21、作为菜谱显然不够实用，作为散文消遣读倒是正好。
- 22、不是吃货不懂烹饪，单纯觉得这一系列，图美文字朴实，不罗嗦不做作。
- 23、终于知道茼蒿是什么鬼了！另外，莲花白称呼多，却没有提到莲花白~
- 24、看馋了呀
- 25、同一种菜各地名称、做法都不一样，挺有趣的。例如台湾的A菜就是油麦菜；台湾的打某菜就是茼蒿。
- 26、把食材当故事读
- 27、这本还挺有意思的，都是最常见的菜，每天都能在社区菜摊看见的。每种菜怎么吃比较好，各地的风俗，寥寥几个字却都有信息。文笔真切清新，娓娓道来，不多言语，恰到好处。
- 28、有什么好多说呢，看作者就知道该买了
- 29、“苦瓜炒苦瓜”真是耳目一新，读蔡澜，就想升级家里的调味系统。
- 30、2小时翻完的小书，不过还是涨知识了。
- 31、蔡澜，《舌尖上的中国》纪录片总顾问，将最基本的菜系做了介绍，做法包括一些地方不同处理方式的比较，生活，越贴近自然越好，很值得看！看耐看！推荐
- 32、菜瓜果catalog，品种多，但又泛泛而谈而已。两晚就看完了。蔡先生真很爱猪油炒菜，又很讨厌番茄和土豆啊~偏偏番茄土豆都是我爱吃的，一起煮汤非常喜欢！在天津吃过的糖拌西红柿至今难忘！土豆做粉蒸肉垫底，吃来不亚于吃肉。更不要说它们变成薯条茄酱有多般配了。
- 33、读来简单，感叹，做一个美食家真好

- 1、P003芥蓝天气越冷芥蓝越甜，热带地方种的并不好吃。西方国家很少看到芥蓝在深秋吃肥美芥蓝最佳。炒芥蓝，先放油入锅，油冒烟时，加点蒜蓉，加点糖，待油冒烟就可把芥蓝扔进锅里，翻炒几下就行，记住别炒的过老。在炒的过程中加点绍兴酒，添几滴生抽，即成。潮州人喜欢用大地鱼干去炒，和清炒一样，不过要先爆香大地鱼干。用枝和叶去焖排骨，把最粗的干留下。将干的硬皮撕开，切成片，用盐加以揉之，用水洗净，再倒鱼露和一点点糖腌制，第二天成为泡菜，是做粥的绝品。芥蓝不必焯。芥蓝和牛肉搭配最合适，肥牛亦可，如果选块包着肺部的“封门腱”切片来炒，味道更好。冬天芥蓝头切丝来炒。P007洋葱先爆热油，把切好的洋葱扔下，煎至略焦，打一个蛋进去，是最简单不过的早餐。同样的方式还可以用来炒牛肉，开一罐腌牛肉罐头入锅，翻炒。不过腌牛肉罐头记得要用阿根廷产的才够香。P009芋广东碎仔鹅广西芋头最好潮州人，芋泥。在家中做简单的芋泥：请小贩选上好的芋头，将芋头横切，切成圆圆的一块块，再蒸半个小时左右。拿出来，剥皮。用长方形的菜刀横摆在芋片上，大力一压一搓，即成芋泥。锅下油，用微火将芋泥上下翻炒，不怕热的话用手搓之。加糖，再炒再搓，什么时候够热，看芋头是否呈泥状就知道了。上桌之前，爆香红葱头放在芋泥上面，吃时搅拌着去，更香。一定要用猪油。P016洋白菜包心菜（椰菜）冬菜和椰菜的搭配奇好，正宗海南鸡饭的汤，拿了煲鸡的汤熬椰菜，再加冬菜即成。自制泡菜，把椰菜洗净，抹点盐，加多一些糖，放几个小时就可以拿来吃了。不酸的话可以加点白米醋。一个永不失败的做法：椰菜切成细丝，加点盐，加大量黑胡椒粉，滴几滴橄榄油，拌来生吃，味道好得不得了。加味精，更能骗人。P025番茄
- 2、真是一本很有意思的书。以后去菜市场，看到的不仅仅是菜，还有每种食材的来源，以及最佳烹饪方法。蔡澜果真是美食家。拿苹果煮排骨能吸去肉类脂肪，还香甜可口。中午如法炮制，果真美味惊人！就是书中说到要热油和猪油炒菜提香，从养生的角度来说有点不科学。当然，这是一本美食书，万事美味皆可。
- 3、3个小时看完了 很朴实的语言 就显得有点小苍白就是非常常见的时蔬果令 包装比较好看 对我来说信息量比较少更喜欢雅舍谈吃的那种小诙谐 从小故事或者小点中引出的信息量小调侃型的或许这就是生活的平淡吧 印象最深刻的应该就是作者说的 蔬菜多要用丰富的猪油来烹制那种美味 天上人间这对普通大众来说太容易 兴许就是它的容易所以才会让人回味无穷 才会让人时刻念起

## 章节试读

### 1、《菜篮·素之味》的笔记-整书摘记

#### 芥蓝：

天气越冷芥蓝越甜。

1.烫熟+耗油

2.油 蒜蓉 糖 下菜 绍兴酒 几滴生抽/大地鱼干炒芥蓝，先爆香大地鱼干。

3.用枝和叶去焖排骨：热油爆蒜头和排骨，加水、煮15-20分钟。放整颗芥蓝，焖15-20分钟，中间放一勺宁波豆酱。把最粗的干留下，将干的硬皮撕开、切成片，用盐揉之，再倒鱼露和一点点糖腌制，第二天成为泡菜。

4.把芥蓝切成小条炒饭

5.与牛肉最搭

6.切丝炒

#### 芋泥：

芋头横切，蒸半个小时左右。剥皮，拿刀压芋片、一搓。

锅下油，用微火，上下翻炒，加糖，直到变成泥状。

上桌之前，把爆香红葱头放在芋头上面，吃时搅拌。

用猪油。

#### 卷心菜：

1.罗宋汤：牛腩切丁，大量番茄，土豆，卷心菜，煲2-3小时

2.切细丝，少盐，多黑胡椒粉，几滴橄榄油

3.用番茄酱腌它，加点糖，大量的蒜

#### 黄瓜：

1.泡黄瓜：盐、糖、醋、搥虾米花生

2.黄瓜去苦味的方法：切开一头一尾，拿一头一尾在上面顺时针磨，即出现白沫，洗净、苦味即消。

3.英式黄瓜三明治：大黄瓜削皮，纸片薄，揉点盐，15分钟去水，用毛巾压干。面包去皮，不烘，涂上甜牛油，下面那片叠上黄瓜，撒胡椒和盐，盖在上面那层也要涂牛油。

豆角（凉牙豆）：滚水过一过，加盐、糖、醋

#### 芥菜：

炆排骨、炆火腿，越稀烂越好

很容易熟，煮面时加

四季豆配芝麻糖肉末炒

生菜用冰水洗用刀切不如用手剥

南瓜：和西施骨 玉米 栗子 煲汤

#### 西洋菜：豆瓣菜

皮蛋、咸蛋、鲜蛋、蒜粒以及肉片 加西洋菜

灼熟 木鱼屑 酱油

苹果：

滚水捞过西施骨 洗净 苹果切丁 一起煲  
电饭煲煲排骨和苹果

桃子：蔷薇科

不太甜的桃子用来加排骨炖汤  
又甜又多汁的桃子切丝混在凉面当中  
桃子咖喱——鱼胶粉溶解后桃子切丁加入 冷却即可

柿子：硬柿切粒 炒西芹或者豆腐干 或者用来炆豆腐  
可以代替番茄酱来煮意面

西瓜：最好吃的西瓜来自北海道 皮全黑 Denuke

拿不甜的西瓜煲汤 切成大块 和排骨一起  
西瓜切成薄片 和番茄虾仁一块炒  
把西瓜挖空 剥下些肉 把各类海鲜放进去炖

菠萝蜜：仁放进锅中煮，滚半个小时，硬皮剥落

火龙果：植物性蛋白质 花青素

猕猴桃：

下甘菊花、党参、杜仲，现在水中滚一滚，倒掉，然后加瘦肉和奇异果去煲，用砂锅。  
炒香中芹，油爆鲩鱼腩去腥，放入猕猴桃，下大量胡椒粉，滚成浓汤，摊冷后放入冰箱，结成冻，是夏天一道很好的开胃菜。

木瓜：和鸡一起清炖

拿木瓜代替冬瓜，放猪肉丁、干贝、火腿炖之。

枇杷：把两端片掉，挖空核后，把虾、猪肝剁烂，撒上大地鱼干的粉末，混在一起后酿入枇杷中，隔水猛火蒸15分钟，

或作甜品，把算枇杷用糖水煮一煮，切半，挖去核，然后用玫瑰、黑加仑汁、青柠煮各种不同颜色和味道的大菜糕，浇入枇杷中，冷冻凝固后，又是一道很特别的甜品。

龙眼汤：莲子、薏苡仁、芡实和桂圆，加上蜂蜜五种材料，一起小火煮1个小时，连渣一块吃。

桂圆鸡则是用童子鸡、桂圆、葱、姜、黄酒和盐炮制。将鸡去内脏，洗净、出水、捞出，塞以配料，皮抹盐，在蒸笼蒸1小时左右，即可食之。补血气。

芒果：晕船之恩物，引起嘴唇浮肿可以盐水漱之。

# 《菜篮·素之味》

## 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](http://www.tushu000.com)