

过食不候



[过食不候_下载链接1](#)

著者:萨巴蒂娜 编

出版者:上海文化出版社

出版时间:2012-9

装帧:

isbn:9787807409243

《过食不候:应季的第一口鲜,让你享受大自然的86道美味恩赐》内容简介：大自然早就给我们定好了最完美的养生餐桌日历，到了适当的时候，它会把我们应该吃的东西变成

果实推上餐桌。3月的韭菜，6月的西瓜，9月的蟹，12月的萝卜。每个节令前后，都会有不同的应时应季的食材上市，不违反自然规律的应季食物，是最自然、最健康的，也是最适合人体养生的。

《过食不候：应季的第一口鲜，让你享受大自然的86道美味恩赐》是以各种应季的食材为主要原料的食谱类图书。新颖的排版形式，详尽的处理过程，应季食材的完美搭配，自然健康的养生文化。不仅不用牺牲任何口味的喜好，不用借助任何补品，只是一种吃法上的随波逐流，顺其自然，却收效甚佳。

作者介绍：

萨巴蒂娜：美食专家，前IT白骨精，后改行进入传媒领域，现任《都市丽人·美食堂》执行主编，只做国内最好的美食杂志和丛书。她爱吃好吃会吃，出版过20多本国内最畅销的美食食谱，写过小说《厨子的故事》、散文《美味关系》。最好的销售成绩是在2007年度当当网美食类图书销量排行榜上占据了前15名的11名。热爱美食媒体这个行业，为之服务终生亦不悔。

目录：一月 014

羊肉 014

1. 冬天的餐桌很热闹——红烧羊肉 016

2. 回家吃烤串——孜然烤羊肉 018

3. 冬日必选套餐，没有之一——羊肉火锅 020

山药 022

4. 一样的冬天，不一样的粥——山药薏米养颜粥 023

5. 暖暖的冰淇淋——温暖山药泥 025

二月 026

金针菇 027

6. 越吃越馋——烤金针培根卷 029

7. 蘑菇和肉，谁都没够——肥牛金针火锅 031

菠菜 032

8. 蚝油爱所有蔬菜——蚝油菠菜 033

9. 尝一口猪肝吧——菠菜炒猪肝 035

猪肉 036

10. 不俗也不瘦，就要笋烧肉——竹笋红烧肉 039

11. 就是要乱——东北乱炖 040

三月 042

茼蒿 042

12. 下班回家炒个吃——虾皮鸡蛋炒茼蒿 043

13. 宇宙无敌的腊味——腊味茼蒿 044

韭菜 046

14. 有蛭子必有韭菜——韭菜炒蛭子 047

15. 不甘为馅——麻辣春韭 048

16. 做馅是本分——韭菜盒子 050

梭鱼 052

17. 放开那盘菜汤——干烧梭鱼 053

18. 来呀！给我烧汁伺候——烧汁煎鱼柳 1p 054

芥菜 056

19. 芥菜不苦——芥菜泡椒牛肉 058

20. 它来自温州——五花肉芥菜饭 060

芦笋 062

21. 孤独的虾仁上不了台面——香辣芦笋虾 064

22. 用五分钟品尝一根芦笋——上汤芦笋 067

春笋 068
23. 凉拌笋丝 069
24. 煎五花肉配烤笋 070
皮皮虾 072
25. 蒸多没新意——葱烤皮皮虾 073
26. 手巧才能不被扎——椒盐皮皮虾 075
四月 076
鲇鱼 076
27. 鱼片的丹青之貌——笋片炒鱼片 078
28. 完美主义者适用——五香熏鱼 080
五月 082
西葫芦 082
29. 有点孜然很自然——孜然西葫芦炒蛋 083
30. 谁人不爱剁椒——爽口剁椒西葫芦 084
蚕豆 086
31. 豆香还是肉香——蚕豆烩火腿 087
32. 会吃饭的就这样做——培根蚕豆饭 088
对虾 090
33. 经典就是经典——油焖大虾 091
34. 虾有百媚——甘美桂花虾 092
35. 刷我滴卡——柠檬甜辣虾 094
36. 醉香最香了——醉香魔芋虾 097
茄子 098
37. 一盘茄子美全家——瘦身铁板茄子 099
38. 茄子也不是吃素的——虾酱肉末茄条 100
六月 102
黄瓜 102
39. 夏天必备的凉菜——鸡丝黄瓜 103
40. 中国的刀功夫——麻辣蓑衣黄瓜 104
41. 饭遭殃——红烧牛蛙黄瓜 106
空心菜 108
42. 此时无肉胜有肉——蒜蓉空心菜 109
43. 那个字念“擻”——生啫空心菜 111
七月 112
毛豆 112
44. 各种嫩vs各种滑——毛豆虾仁烩豆腐 113
45. 毛豆找不到——秘制翡翠饼 115
丝瓜 116
46. 川式温柔——川味丝瓜滑 118
47. 没有辣椒别叫我——粉蒸丝瓜盅 120
八月 122
莲藕 122
48. 甜食永远有好人缘——桂花糯米藕 125
49. 再来点甜的——珊瑚藕片 126
50. 这一盘硬货——炸藕盒 127
冬瓜 128
51. 又是一次捉迷藏——海鲜冬瓜羹 129
52. 你知道冬瓜在哪么——水晶冬瓜卷 130
53. 麻婆兼职——麻婆冬瓜球 132
玉米 134
54. 这货谁也抵御不了——香甜奶油玉米 135
55. 美日韩英剧必备——香脆爆米花 136
蛤蜊 138
56. 妙不可言的二重奏——蛤蜊番茄烩饭 139

57. 秋天里最惦记的味道——蛤蜊藕片海藻汤 140
九月 142
芋头 142
58. 秒杀白糖——桂花糖芋头 143
59. 十佳点心——芋泥土司卷 144
萝卜 146
60. 风头盖过红烧肉——萝卜红烧肉 148
61. 不够的小吃——风味萝卜糕 150
板栗 152
62. 谁是主角——栗子菜心 153
63. 秋日物语——微波甜板栗 155
鸭肉 156
64. 家中的盛宴——脆皮烤鸭 157
65. 醉是这个味——花雕酒炖鸭 158
十月 160
南瓜 160
66. 秋色南瓜香——百合南瓜粥 162
67. 一个颜色，两种味道——咸蛋黄南瓜 163
芹菜 164
68. 有点沙拉味——凉拌芹菜金针菇 165
69. 没有芹菜还真不行——水煮肉片 166
海蟹和贝类 168
70. 香辣蟹 170
71. 咸蛋黄是金——咸蛋黄炒肉蟹 172
72. 没有啤酒不成席——啤酒烧贻贝 174
73. 原味至上——油淋生蚝 176
十一月 178
白菜 178
74. 冬天不能错过的味道——白菜粉丝煲 180
75. 什么馅料遇到白菜都OK——什锦白菜卷 181
花菜 182
76. 秀气家常菜——西兰花烩双菇 183
77. 腊肉来救驾——花菜腊味合蒸 184
十二月 186
冬笋 186
78. 红烧的时候别忘了笋——冬笋红烧牛肉 187
79. 来江南不可不吃——腌笃鲜 188
莴笋 190
80. 毫不矫揉造作——香肠炒莴笋 192
81. 莴笋叶是好东西——炆炒凤尾 193
82. 干锅二字不是重点——干锅莴笋腊肉 194
牛肉 196
83. 干才是王道——干煸茶树菇牛肉 197
84. 老爸做的最香——秘制干切牛肉 198
• • • • • ([收起](#))

[过食不候_下载链接1_](#)

标签

美食

饮食

生活

食谱

菜谱

吃

文化

自然

评论

在介绍每种食材刀切种式上新颖有趣。

美食美图，主要还是做法简单，都是家常菜。

家常菜应季推荐，这个编辑的概念非常好，并且有许多实用的小方子，都很实用和窝心~

[过食不候_下载链接1_](#)

书评

过食不候 下载链接1