

菜篮·素之味



[菜篮·素之味 下载链接1](#)

著者:蔡澜

出版者:广东旅游出版社

出版时间:2014-1-1

装帧:平装

isbn:9787807667698

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。

作者介绍：

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”。

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
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
· · · · · (收起)

[菜篮·素之味](#) [下载链接1](#)

标签

饮食

蔡澜

美食

生活

食材

烹饪

散文随笔

吃货

评论

书做得还是很漂亮的。随看随忘。

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~

生理书，看完有相当愉悦感

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？

“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。

哎又偷懒，不过排版好看，偶尔闪过眼前一亮的烹饪指点。

色彩斑斓，印刷精美，仅此而已

写的比较宽泛，不深。就是要告诉你，基本上所有菜基本都要加猪油，水果大多日本的好，讨论的情况大多数是欧洲日本港台。很多不怎么涉及内地。有些很普遍的菜名水果名里面居然没提。

不喜歡吃蔬菜的原因就是沒做好吃

普通的食材，真实的生活。

喜欢。见识广就是好，不是菜谱，主要是食材杂记

学了不少蔬菜另外的名字。讲出来似乎显得高端些。

和百度百科没差。

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。

看馋了呀

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。

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！

挺有趣

小小蔬菜大学问~

2小時翻完的小書，不過還是漲知識了。

[菜篮·素之味](#) [下载链接1](#)

书评

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...

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...

[菜篮·素之味](#) [下载链接1](#)