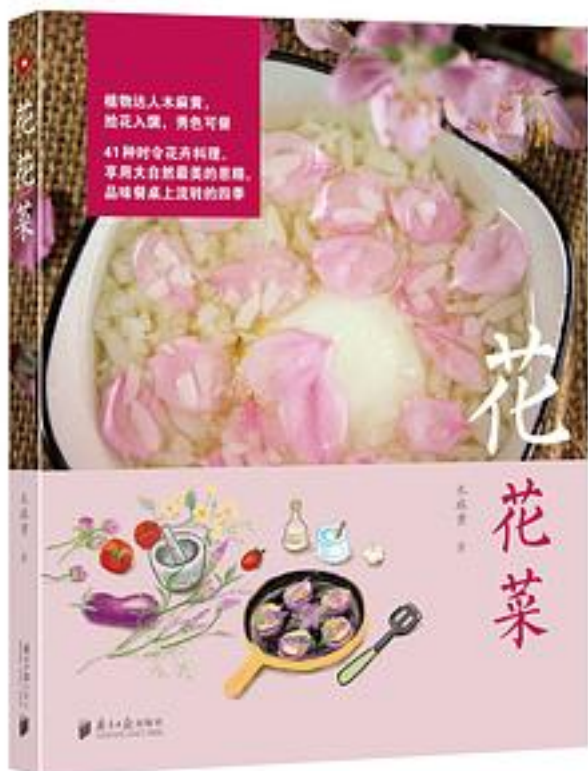


花花菜



[花花菜_下载链接1](#)

著者:木麻黄

出版者:南方日报出版社

出版时间:2014-7-28

装帧:平装

isbn:9787549110995

《花花菜》美食家木麻黄的私家花园，亲手种植41种食用花卉，拾花入馔，让四季鲜花在舌尖流转，搭配详细烹饪技巧、食疗功效、植物小语，《贝太厨房》《名厨》诚意推荐！

通过作者自述如何品花、采集，如何将花卉入馔，展现作者对田园生活的热爱，并鼓励忙碌的都市人要学会适时放下焦虑，在孕育百花的大自然中享受

“慢生活”的乐趣。本书按春、夏、秋、冬4个季节介绍时令花卉的特性、种植和食疗效果及其他功用，并附有每种花卉菜肴的制作步骤和过程图。附有上百张高清美艳的花卉图，集实用性和观赏性于一身。

一年四季，花草都有属于自己的生命诞生，如何融入和运用这老天的恩赐，这正是木麻黄要给我们的解读。木麻黄是一名岭南女子，她对于自然和生命的热爱，体现在种植、烹饪、写字、拍摄中。拾花入馔，以花为媒可知生命之爱意；种草入馔，以草为媒可知生命之坚强。愿每一位读到本书的人，都可以从中体味到生命里拥有的“清淡里的丰厚，活色中的静穆”。

——金亮（中国烹饪大师、第四届中国烹饪大赛“最佳厨师”和金牌得主，中国餐饮业国家级评委）

雾霾天气里，城市的春天在哪里？不如到“木麻黄”的餐桌上来寻觅，让食用花卉为餐饮添点新意。历来花卉都是食材中的小众，然而在菜品中只使用星星点点，就足以烘托出意境，让我们感受到别样的年华。

——李晓楠（《名厨》杂志、名厨网执行主编）

林黛玉只懂葬花不懂吃花，可见这个女子不够完美；如果她在吃上面多下点功夫，拾花入馔而不是一味悲切地葬花，生命应该更具质感。好在林妹妹做不到的事，却是木麻黄拿手的。《花花菜》不但教你吃，也教你种植和分类的知识。平平常常的食物和人事，在木麻黄的笔下，弥漫成片，酝酿空灵，并行于五光十色的现代世界里。

——老波头（上海著名美食专栏作家，著有《不素心》）

作者将美艳芳香的花卉拿来泡、饮、煮，为此收集了春夏秋冬四季的41种花卉。有些花，宜晒干后煮食；有些花，应“先下手为强”，摘花煮茶入馔，煮一壶芬芳，洗涤凡尘俗世的气味，便成了超然物外的花神花仙。《花花菜》，原来就是这么一卷关于“采花大盗”的饮食仙册。

——劳毅波（广东地标美食评委、著有《吾汤吾水》《舌尖上的素食养生》）

作者介绍:

木麻黄，艺术教育工作者、绘本作者、赴藏支教志愿者。曾获：联合国教科文组织颁发的“环境与人口可持续发展案例”一等奖；西藏自治区人民政府颁发的“优秀志愿者称号”。同时，她也是新浪美食名博博主，美食文章曾刊登于《中国名厨》等杂志，绘本作品曾连载于《广州日报》。

目录: 前言 I

Part1春

桃花 4

杏花 12

槐花 16

杜鹃花 22

李花 26

玫瑰 32

牡丹 38

木棉花 42

瑞香 46

金雀花 50

Part2夏

荷花 56

栀子花 64

扁豆花 70

芭蕉花 74

鸡蛋花 78

金银花 82

木槿花 88

南瓜花 94

石榴花 100

益母草花 104

向日葵 108

茉莉花 114

萱草花 120

Part3秋

菊花 128

桂花 136

白兰花 142

百合花 146

藏红花 150

扶桑花 154

鸡冠花 158

韭菜花 164

青葙花 170

万寿菊 176

霸王花 180

木芙蓉 184

茶花 188

Part4冬

蜡梅 194

月季 198

梅花 202

郁李花 208

玉兰花 214

• • • • • •

(收起)

[花花菜_下载链接1](#)

标签

美食

花

植物

文艺

很好的书

轻食

随笔

美食！

评论

好书

[花花菜_下载链接1](#)

书评

[花花菜_下载链接1](#)