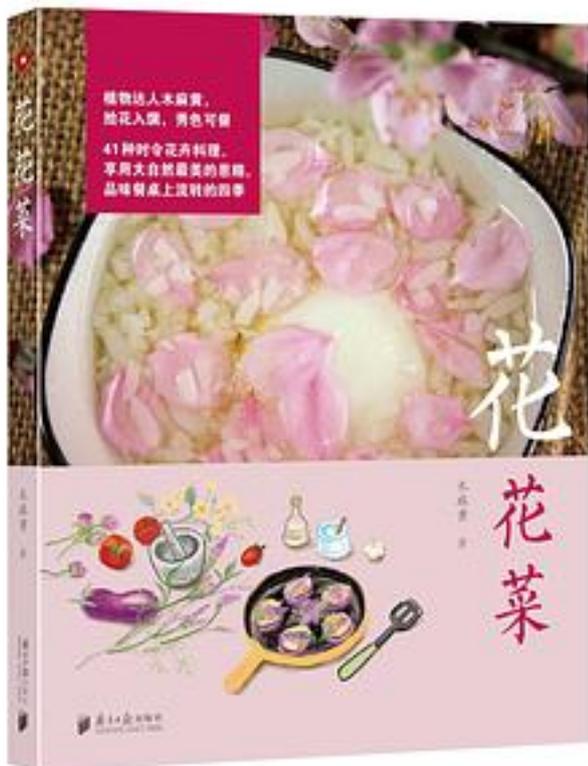


# 花花菜



[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，烹一壶芬芳，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 |

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](#)