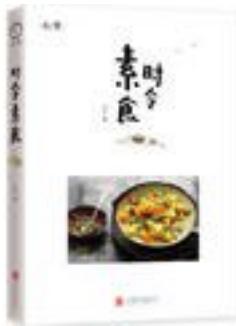


# 时令素食



[时令素食 下载链接1](#)

著者:玖儿

出版者:北京联合出版公司

出版时间:2015-8-1

装帧:平装

isbn:9787550258013

《时令素食》这本书介绍了中国传统二十四节气的饮食习惯，根据每个节气的时令菜蔬制作素食，兼顾养生和美味，并着重介绍了家素食名店及其招牌素食。全文采用古朴手绘插画，文字朴实，图片精美，不仅赏心悦目，还可以在家中就享受各地美味素食，倡导健康的食素生活。

作者介绍:

玖儿，这是一个温馨的team，因对图书有共同的感知走到一起。自在任性，相爱又互掐。

我们热爱美食、热爱文字，致力于发现生活中有趣的点滴。

想，分享与美有关的一切——那片向阳处的生活。

目录: 立春

始于年前的“迎春仪式”

红红火火过春节

热闹非凡鞭春牛

民俗美食小吃：

“咬春” 竟能解春困

果丝炸春卷

时令素食菜谱：

白萝卜雪梨汤

薏米葱白粥

雨水

雨水不下雨，下秧没着落

元宵节，合家团圆赏春灯

拉保保，认爹爹

民俗美食小吃：

与“龙”分不开的时令小吃

龙须面

时令素食菜谱：

木耳烧豆腐

绿豆薏米南瓜汤

#素食名店# 荷塘月色

惊蛰

不能随便响起的惊蛰雷声

二月二，龙抬头

“打小人”，驱霉运

民俗美食小吃：

驴打滚——压死害虫，人翻身

驴打滚

时令素食菜谱：

芥菜豆腐汤

韭菜炒卤藕

春分

春分祭日，国之大典

汉族最美的传统节日——花朝节

春分饮春酒，活到九十九

民俗美食小吃：

采春菜，煮春汤

春菜粥

时令素食菜谱：

油焖春笋

韭菜粥

#素食名店# 京兆尹

清明

介子推的传说

让人分不清楚的寒食节和清明节

扫墓踏青，插柳植树

民俗美食小吃：

清明缘何吃“青团”

翡翠青团子

时令素食菜谱：

凉拌双笋

青苹果芦荟羹

谷雨

心系百姓，谷雨漫天

雨生百谷，耕种好时节

谷雨时节民俗多，禁蝎赏花忙不停

民俗美食小吃：

雨前香椿嫩如丝

香椿拌豆腐

时令素食菜谱：

双茄片

清炒豌豆苗

#素食名店# 静莲斋

立夏

古代帝王一身红衣迎立夏

立夏胸挂蛋，孩子不疰夏

民俗美食小吃：

形形色色“五色饭”

养生五色饭

时令素食菜谱：

酥芽豆

炒苋菜

小满

小满不满，干断田坎

小满是蚕神诞生日

小满动三车，水车、油车和纺车

民俗美食小吃：

嚼一嚼苦菜香，尝一尝小满味

清凉苦瓜

时令素食菜谱：

丝瓜炒蚕豆

清炒蒜蓉四蔬

#素食名店# 木鱼的缘

芒种

芒种芒种，样样都种

中国人的端午节

芒种煮梅，风雅一夏

民俗美食小吃：

青梅煮酒论英雄

青梅汤

时令素食菜谱：

蒜蓉空心菜

辣炒茼蒿

夏至

夏至到，数着伏天过日子

诗情画意的观莲节

民俗美食小吃：

冬至混沌夏至面

入伏凉面

时令素食菜谱：

杏仁拌豌豆

素炒西葫芦

#素食名店# 素虎

小暑

小暑大暑，上蒸下煮

六月六，天贶节

小暑时节关于风的忌讳

民俗美食小吃：

伏羊一碗汤，不用开药方

芪桂素羊肉汤

时令素食菜谱：

卤水毛豆

干煸茭白

大暑

骄阳似火热难耐

大暑至，趁着新月品荔枝

冬病夏治，注意养生

民俗美食小吃：

一只嫩鸡好度夏

清炖素鸡块

时令素食菜谱：

桂花南瓜粥

梨子凉拌苦瓜

#素食名店# 大蔬无界

立秋

宫廷里流传的古老迎秋仪式

中国的情人节——七夕

民俗美食小吃：

贴贴秋膘，啃啃秋桃

酿桃酱

时令素食菜谱：

竹荪柳菇煲丝瓜

香辣茄条

处暑

七月八月看巧云

三大鬼节之一的中元节

处暑时节，春捂秋冻

民俗美食小吃：

清心润肺，赶走秋老虎

西芹鸭丝

时令素食菜谱：

味噌茄段

高汤冬瓜

#素食名店# 功德林

白露

既是收获又是播种的好时节

丰富多彩的白露民俗

民俗美食小吃：

饮一口白露酒，品一味番薯香

腌红薯条

时令素食菜谱：

炒土豆

胡萝卜拌土豆丝

秋分

庄严的秋分祭祀仪式

八月十五合家团圆

民俗美食小吃：

粘住雀儿嘴，来年收成满

芥菜汤圆

时令素食菜谱：

山药薏米粥

木瓜泡菜

#素食名店# 新素代

寒露

寒露不摘棉，霜打莫怨天

岁岁重阳，黄花分外香

民俗美食小吃：  
赏菊、饮菊、食菊

菊花茄子

时令素食菜谱：

栗子白菜

菊花茶粥

霜降

浓霜猛太阳

霜降利百草，霜冻杀百草

古老的“十月朝”祭祖节

民俗美食小吃：

霜降吃灯柿，不会流鼻涕

自制柿饼

时令素食菜谱：

糖醋藕片

荸荠木耳汤

#素食名店# 玉佛寺素斋

立冬

一年中最后一个“四立”大节

立冬无雨一冬晴

三九补一冬，来年无病痛

民俗美食小吃：

立冬补冬，补嘴空

家常烧素鸭

时令素食菜谱：

青菜钵

香菇烧菜花

小雪

地寒未甚“米雪”至

北方修果树，南方种小麦

寒菜、炒糯米，一个都不能少

民俗美食小吃：

十月朝，糍粑禄禄烧

浓香糍粑

时令素食菜谱：

柿饼粥

香干拌芹菜叶

#素食名店# 枣子树

大雪

大雪美景，银装素裹

小雪腌菜，大雪腌肉

小雪封地，大雪封河

民俗美食小吃：

大雪兆丰年，进补需有度

山药人参果

时令素食菜谱：

什锦蘑菇汤

腌笋干

冬至

安身静体的冬至节

冬至美食各不同

民俗美食小吃：

冬至吃水饺，耳朵冻不掉

素馅饺子

时令素食菜谱：

姜汁蜜

菠菜拌豆干

#素食名店# 云来居

小寒

腊月里的小寒

历史悠久的腊八节

小寒天气热，大寒冷莫说

民俗美食小吃：

腊月八日粥，八宝美调和

腊八粥

时令素食菜谱：

砂锅炖白菜豆腐

胡萝卜拌粉丝

大寒

过了大寒，又是一年

瑞雪兆丰年的来历

民俗美食小吃：

丰富多彩的大寒美食

糯米红枣饭

时令素食菜谱：

生地黄粥

胡萝卜煮香菇

#素食名店# 禅悦心语素食家

· · · · · (收起)

[时令素食](#) [下载链接1](#)

标签

美食

生活

随笔

美食烹饪

科普

饮食题材

逻辑

艺术

评论

二十四节气的科普，其实还可以吧，没什么深度，没什么特别的。就是整理科普，帮忙做了整理的工作。可以每个节气到了就去看看，，整理的挺全、感觉可以的～有推荐的那些素食店，有机会想去尝尝～配的漫画图片也不错，哈哈哈～

很多节气习俗第一次知道～～冬至没提一句广东人的“冬大过年”挺遗憾的

又是一本不好吃也不好看的百度百科印刷品

每个时令的饮食提醒。

感觉有点无趣……

民俗小趣

了解节气，知道什么菜是什么时候上市的……

一般般，不如看看下厨房。

一般

没啥深度，平时翻翻，大概了解一下时令

若吃素食，跟着节气是最好的了，蔬菜瓜果都是当季最新鲜的产物，我们的身体在这一时间也恰好需要这些蔬果的补养。宝宝在肚肚里的这段时间，我依次要吃1.板栗、红薯、芋头、土豆、南瓜、莲藕、黑木耳、黑豆、白萝卜、胡萝卜、大白菜、芝麻、核桃，2.苹果、石榴、柚子，3.豆浆、牛奶，食材多多，幸福多多。

本着善事善终读完这本书，一般不推荐，算是24节气的科普，说来说去就那几句话细节方面一点也不严谨，书上的那几幅图看到就没有胃口，书上出现的几个素食餐厅的菜品，说是菜谱也不是菜谱，你把它放上去干嘛，抒发您的感情？图片居然是手绘上去的，要了解时令素食有更多的书，不要在这本上浪费时间！

读者是来看素食的做法，至多想看看什么时令吃什么素食当季，我们没空看儿童科普

较烂的一本书。作者本身描述也很啰嗦，绕来绕去就那几句话，字不多图配的多，感觉就是为了出书而出，有东摘西摘拼凑成分，逻辑不是很清楚能获取的内容少，书里的菜谱还不如一些美食app介绍的好。另，书里竟然还做了一些素食馆广告。好久没有买到烂书啦

一本美食书是怎么做到让读者毫无食欲的？

做的很漂亮

传统生活，我心向往之。

[时令素食 下载链接1](#)

书评

---

[时令素食 下载链接1](#)