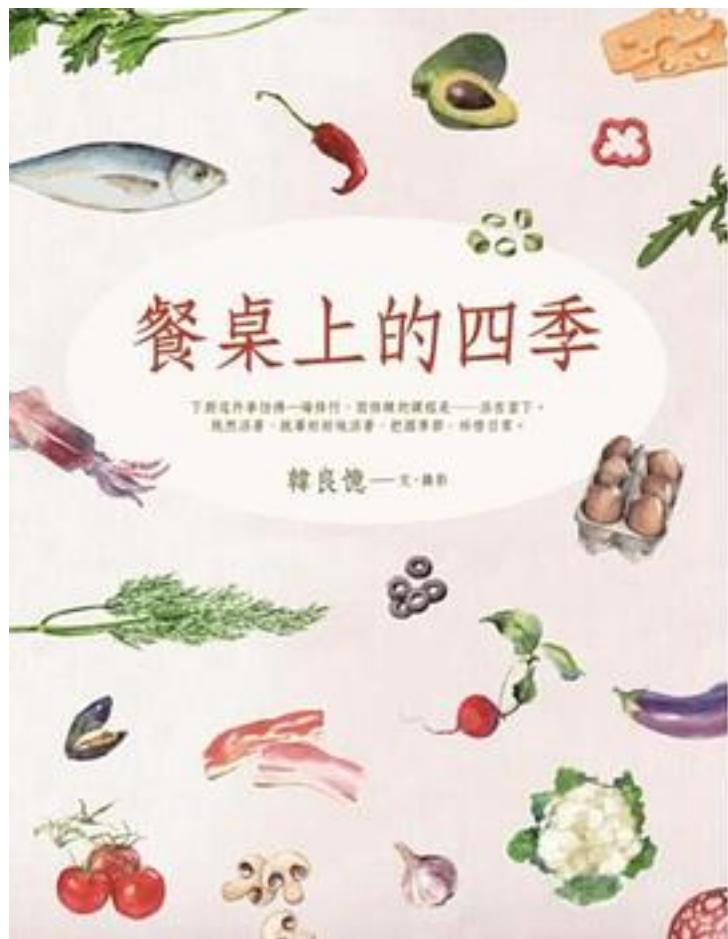


# 餐桌上的四季



[餐桌上的四季 下载链接1](#)

著者:韓良憶

出版者:皇冠

出版时间:2015-10-5

装帧:平装

isbn:9789573331872

下廚這件事彷彿一場修行，  
而修練的課程是——活在當下。

既然活著，就要好好地活著，

把握季節，珍惜日常。

時光流轉，四季恍如一瞬，與餐桌上滿溢的香氣，

氤氳成最美麗的風景……

春餚：炸春捲、食早韭、品潤餅，三五好友在春夜裡把酒言歡，談笑晏晏，該是多麼有情又有味！

夏飧：冬瓜盅、綠豆湯、荷葉粥，酷暑三伏日裡，就要沾一點東方文化的風雅氣息！

秋饌：銀耳百合蓮子羹、桂花糖藕湯、紅柿冰砂，空氣中彌漫著馥郁甜香的熟悉氣味，讓人確切地感受到，苦夏總算過去，秋天來了！

冬膳：蘿蔔湯、桂花酒釀湯圓、米糕糜，且把冬至當成小過年，設上酒宴，吃點應景食品，也給身體積聚能量，待冬去春來，又得努力幹活！

一年四季三百六十五天，每一天的傍晚，都是良憶最珍惜的時光，因為這個時間，就是她專心做菜、放空自我的時刻。當下心裡沒有煩憂、沒有雜念，只一心一意想要料理好手邊的食材，將之化為五味兼具的佳餚。

伴隨著手上俐落的動作，那些當令的生鮮食材也彷彿成了她在舞台上一齣齣精采的演出，不僅美味，也讓人心頭為之一暖！原來在日日的餐桌上，親手烹煮四季的味道給自己和親愛的家人，好好地吃飯，實實在在地活著，就是最大的幸福。

作者介绍：

生活美食家 韓良憶

飲食旅遊作家和譯者，曾旅居歐洲十三年，目前和荷蘭丈夫定居台北。自認是饑人，對美食有信仰，樂於動手烹飪，愛旅行，愛散步，生活中不能沒有書本、電影和音樂。曾在報紙和電視媒體工作，還當過電影助理製片，目前在台北BRAVO FM 91.3電台主持節目，並為台灣和中國大陸多家報刊撰寫專欄。繁簡體中文著作加起來近二十本，譯作更多。

目录：

微信商城：<https://wap.koudaitong.com/v2/showcase/goods?alias=1yduif5po7i97>  
· · · · · (收起)

[餐桌上的四季 下载链接1](#)

标签

美食

飲食

菜譜

时令

2018AutumnStack

评论

友人贈书。正巧近来有煮饭需求，看菜谱又不消动脑，一口气读完。好好地吃饭，实实在在地活着，是莫大的幸福。一本合格的Feel-good book.

---

[餐桌上的四季 下载链接1](#)

书评

---

[餐桌上的四季 下载链接1](#)