

# 元气糖



[元气糖 下载链接1](#)

著者:殳俏

出版者:江苏文艺出版社

出版时间:2011-1

装帧:平装

isbn:9787539932163

著名书籍装帧设计师朱赢椿专门为美食专栏作家殳俏量身定制的一本书。

专栏作家、食评家殳俏的最新美食经。殳俏自称“美食工作者”和“煮妇”，最好吃的女人，最会吃的作家，最吃不胖的美食家。殳俏写曾经经历和正在发生的美食与美食事件，东京的菜市，西班牙的小饭馆，冬天的韩国菜，香港的大排档，阿拉伯的饭店，既有日式的清淡滋味和简约趣味，又带着浓郁的画面感和故事感。殳俏的吃，机智、俏皮、幽默与生动，完全没有中国传统文人系美食家的酸腐和怀旧，她其实写的是各种各样的爱，爱海胆，爱春笋，爱烤肉，爱汤团，爱烤鸭，爱鹅肝……爱做菜，爱下厨。说到底，爱美食就是爱生活，爱吃就是爱生命。

## 作者介绍:

殳俏

崇尚慢生活，热爱美食与华服，为多个报刊杂志撰写美食专栏，兼任餐饮顾问、美食活动策划人和烹饪大赛评委，出版有长篇小说《开往高丽的慢船》，杂文集《人和食物是平等的》，《煮妇日记》，《吃，吃的笑》，译著《带着蛙鱼去旅行》，短篇小说《双食记》被改编为电影。

目录: 目录

爱并吃掉

爱海胆俱乐部

北京的上海菜

必须是最好的饭堂

餐桌上的蛙跳

茶楼点心八卦图

彻夜不眠料理店

吃的环保指标

吃海鲜都可以呀

春江水暖笋先知

春天的欲望守恒定理

从草草了事说开去

从肠到胃到心都健康

脆弱的烤肉

大鸟派对

到站了，先吃点什么吧

第十五天，你想吃什么？

冬日大好物

冬天里的韩国菜

都爱吃月亮

红豆还是绿豆？

豆之辩

丰鹅肥肝

浮出一朵地中海

父系味蕾

甘味处记事

尴尬的婚宴

港岛很香

工疏笔画

燕窝里的贵妇梦

锅子煮着夏天的火  
好喝的汤是很可怕的  
很酒很酒以前  
红酒煮梨和焦糖苹果  
候补年夜饭  
火锅是八十年代的好  
记得要去裸体巧克力星球旅行  
记几顿华丽的Brunch  
寂的美味  
加饭举左手，加菜举右手  
街食记  
绝世好鱼  
菌临天下  
看，窗外有人在看  
腊味博物馆  
冷面做的梦  
冷若冰霜  
零食禁止单调  
乱谈松露  
落雨天饮食志  
没精打采烂糊面  
牛奶凶猛  
偶尔吃素  
排排坐，吃果果  
派对厌食症及其他  
陪四个老婆吃饭  
烹翅的乐趣大于吃  
请给我原味的海  
肉弹年夜饭  
如果往来无布丁  
森永黑糖牛奶糖貳拾捌圆捌角  
山珍海味及其他  
赏鸭大宴  
烧味爱你  
神的孩子都爱吃大餐  
生食记  
十二星座挚爱甜品大解析  
食神版民间传说  
市场是梦幻天堂  
水果的水果味  
素食者说  
酸汤的七年之痒  
汰侈青芥之旅  
讨得我喜爱  
世界杯里的酒和肉  
外卖风云  
我的东京厨房  
我们今天怎样吃蟹  
Tapas不思议  
呷一夏  
夏日里最后一枚咸鸭蛋  
小一点，再小一点  
夜宴  
一边凉快吃饭去

一点一点，水果少年  
一个人吃饭  
一枚鸡蛋的傲慢与偏见  
拥吻和巧克力  
有骨气的茶餐厅  
越南菜不在越南  
在厨房里工作的每一个人的星座  
早餐必须执行  
治愈系洋食  
中国甜  
御田煮成碗中赏  
滋身的秋  
走神的餐厅  
· · · · · (收起)

[元气糖](#) [下载链接1](#)

标签

美食

殳俏

随笔

生活

吃

饮食

专栏

散文

评论

封面是软的胶皮很想拿来打乒乓球

我还是喜欢看描写中华美食的，传统地道的八大菜系，才是胃口所在。所以她的很多描写对我来说根本引起不了食欲，反而觉得“作”=。=那一串串的法文英文德文，有种挥之不去的矫情劲。

写吃的还可以吧。但言必鱼翅海胆鹅肝松露之类不知为啥读了就有股浓浓的装逼气息（讽刺素食主义者那一篇看得我相当不爽：你爱吃肉吃肉呗，干嘛把自己的标准强加于人）--此外那啥，“吃不胖的美食家”是怎么一回事？有本事爆下BMI让我们学习学习

how can u trust a people who can eat anything?

沉醉于文字结构带来的食物玲琅满目的丰盈感，而且过于偏执。

斟酌了片刻该怎么写这本书的短评…算是不太喜欢食物被这样简单跳跃的方式写吧，按简介说，我是酸腐系（？）（°▽°）アハ。不过因为喜欢甜食，读到「中国甜」真暖心。金桔绿茶蜂蜜桂花和杭白菊，都是元气糖呀！

装帧很惊喜，是细密泡沫塑料做的封面，摸起来很暖和。

从头到尾都透着股上海小女人的矜贵和骄傲，食物也变得很嗲。当然每篇都很短的确容易被吐槽为拉长版微博，不过专栏合集而已，随意看看解解馋也蛮好的。

吃货必备手册。

很可爱的一本书，从书籍装帧来说，很新颖，海绵封面，装帧布书脊，有线胶装，四边圆角，再以原点糖纸包装，活脱脱一枚现实版“元气糖”。文章很精致，东京的菜市，西班牙的小饭馆，冬天的韩国菜，香港的大排档，阿拉伯的饭店，既有日式的清淡滋味和简约趣味，又有浓郁的画面和故事感。其这就跟交朋友一样，真正的吃饭是种非常朴实自然的交流方式。ps.作者是豆瓣深夜发吃兴趣小组小组长~

---

## 殳俏

装祯有特色，只是塑胶味太重。

文风是可爱的，不过有点太简单。写肉太多，对吃素者有敌意和误解，扣一星。

殳小姐心目中的“政治正确”太多了，小孩子、成年人、男人、女人、肉食者、素食者，甚至是各个星座的人“应该喜欢/不应该喜欢”什么样的食物，那种带有色眼光的猜测真让人摸不着头脑。文字倒是很自信而有灵性的，适合小说多过散文随笔。

最起初是冲着包装去买的。文字也有趣。华丽花哨的吃食好多，看得流口水~

---

## 装帧设计美

一半是在家闲着没事看的，另一半是在办公室想换脑子的时候一两篇儿地看的，刚刚一不小心看完了，挺舍不得的，又有点后悔，觉得这样的小书应该晚上困得要死的时候睡眼朦胧地看上一小篇儿，能看得久一些，也许还能梦见好吃的~

开始看的挺有食欲的。后来就完全木有了。作者描述的有点。。。。。过分。。。。

殳俏对吃真是全情爱慕~~

文艺很随性 很轻松就看进去了 最重要是不装

## [元气糖 下载链接1](#)

### 书评

元气糖是等了几日才买到的书，拿到手，还真觉得一下子的惊喜变成了失望。这个装帧只能说实验的失败吧，封面的材质并不讨喜，刚看到觉得唔错看，但随便一翻，封面就出现了深浅的印子。不过内里的纸张不错。关于内容，真觉得是介于博客和微薄的水平，也就说比微博字数多一点...

看介绍以为会是一本小市民之书，文字都活泼泼的，红烧肉佐着家长里短，人生囧事，吃完一餐，抹嘴洗碗。结果却是本小资之书，一块红烧肉都显得娇贵精致，要艺术地装盘，放在烛台间，用刀叉切成一口大小，仔细的不碰花了口红送进嘴里。又爱写珍贵食材雅致饮食，一餐才168元的早午...

1、饮食习惯与饮食癖好能透露一个人的性格，这比“字如其人”在中国更具说服力。介绍《元气糖》给我的朋友，就是上述结论最好的例证。此君在高考后那段大家各疯各的时间段，猛地决定吃素，除了牛奶、鸡蛋以外，餐餐吃草。所有曾经和他一起在食堂抢肉吃的哥们，都受不了...

豆瓣标价有点贵哦，为啥不能再亲民一点呢。电子版京东卖3.5，豆瓣卖11  
豆瓣标价有点贵哦，为啥不能再亲民一点呢。电子版京东卖3.5，豆瓣卖11  
豆瓣标价有点贵哦，为啥不能再亲民一点呢。电子版京东卖3.5，豆瓣卖11

挺喜欢这本书的，怎么说呢，就是写的风格是我比较喜欢的类型，自然流畅，不做作的文字，介绍了不少好吃的地方和风格。写的吃的和爱情相关联，开篇一句很吸引我：食

物的最可贵品质莫过于坚持原味，但原味，有的时候太容易输给背叛。在这一点上，人和食物也是颇为相似的呢。

---

无论是内容、文字，还是整本书的设计我都非常喜欢，虽然有些描述我不尽赞同，内里也有些错别字和不顺的语句，但仍让我爱不释手，感觉异常亲切。应该还会再次翻看。呵呵～如果你也喜欢美食，那么，你买来读过，就知道我所言非虚了。

草草翻了几篇 觉得很有食欲 那种清淡的食欲，第一次觉得认真吃饭是一件很棒的事情  
总觉得与这个作家认识一定是在上海的某个路口，高架桥下的红灯旁  
她一定昨晚去舞场跳过舞 傍午才醒来 匆匆打扮一番便又去吃brunch  
因为食物而热衷生活和寻钞票的人 她一看就是上海姑娘 即便长...

凡是“过了”，就不算好。

虽然是食色性也，但即使是《金瓶梅》，都写得恰到好处，这本书，写食如写性，让人看着总觉得有点不太舒服，虽然食与性之间，有千丝百缕的关系，但如果谈，谈到吃就往往想到性，总不是那么回事。

吃是个人体验，不过若要成为美食家，就需要写出共同...

我一直对于食物没有执着的爱，大概是因为成长在一个不通食物秉性与文化的家庭，缺乏长期的熏陶与对话。一直到这一阵子，胃不太好的缘故，已经一两个月没有大口朵颐。食欲的触角纷纷在这种『好想好好吃一顿』的渴望下长了出来。春节非常享受的刷朋友圈，看各地土菜美食。虽然桌...

这一周都处于鸡飞狗跳的日子中，做与人相关的工作最大的劣势就是你永远不知道你下次会面对的是什么样的人，完全没有规律可循，也没有机会能够规避风险。还好出差的路上我带了《元气糖》。

被奇葩客户搞到无力的时候，想一想书里介绍的红酒炖梨，我立马能忘掉一切心心念念家里...

一直狭隘地认为，讲“吃”的书籍，非菜谱莫属。

这本书第一眼感觉装帧设计独特，原以为是本小说，翻开才发现是本饮食随笔。  
作为一个不资深吃货，一直把果腹当做头等大事。深觉对于吃的浅薄认识而惭愧。对于

书中提到的一些美食很感兴趣，在网上搜了搜，打算放下书即刻去尝试...

元气糖写的好看，殳俏的书一本比一本更流畅。作为一本美食书，是写给人看的，而不是炫耀自己吃了哪里，吃了什么。

食物里面是包含记忆的，就如看到《料理鼠王》里，挑剔的美食家吃到最后一道菜想起妈妈的味道潸然泪下，我们为之感动不已一样。看到这本书里作者对食物的回忆才是...

那到书的时候很是惊喜了一下！

如此别具一格的装帧，让人在春节后初上班的沉闷到一蹶不振的气氛中精神猛然清醒了不少。一早一晚枕上的阅读，日间厕长也没闲着的读

两三天读完，有些失望。印象中还是《人和食物是平等的》那样，但我错了。没有了那些精妙幽默睿智的言语。按照...

#元气糖#看完后心里充满了对@殳俏wasa的各种羡慕嫉妒恨：吃遍了世界上的所有美食，不避讳的写出某些珍惜的食物的品后感受，明明是一本精美的美食书没一张图片却仍能从书中嗅到各种美食滋味，口福好到出奇能品味各种腻，明明是对食物的描写却引出了食谱，明明是美食地图却充满了...

对于一个女人来说，好的配偶就像是每天营养均衡的正餐，健康活力的基础，但是，各样各种的零食也必不可少，它们负责的不是充饥，而是乐趣。

牛肉干和鱿鱼丝是蓝颜知己，他们高盐高糖，富含蛋白质，是那种很有内容的男人。吃起来既有滋味又有饱腹感，几乎可抵正餐，但是，你要记...

《元气糖》是殳俏写的，我们也算是校友，但是这个名字我第一次看到还是在黄觉的微博上，殳俏曾经拍过一张黄觉抽烟的照片，得到了模特本人的高度肯定，说是把他拍得最好看的人。那张照片我也有存图，的确是好看得不行，怎么说，梦中情人了。要是一定要对这本书说点什么，我还是...

今天看到榴莲特别有食欲，为什么呢？跟它有关，《元气糖》，作者殳俏，哈哈，会念吗？

喜欢吃糖，就像烟民们一样，压力大了就会不停地在吃糖，尽管在今年拔完智齿的当下

下定决心我不要再吃糖，然而没多久，我又旧情复燃了。  
刚巧昨天看到一篇关于PHO越南菜的故事，牛河粉+榴莲...

---

[元气糖 下载链接1](#)