

<<过食不候>>

图书基本信息

书名：<<过食不候>>

13位ISBN编号：9787807409243

10位ISBN编号：780740924X

出版时间：2012-9

出版时间：上海文化出版社

作者：萨巴蒂娜 编

页数：194

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<过食不候>>

### 内容概要

大自然早就给我们定好了最完美的养生餐桌日历，到了适当的时候，它会把我们该吃的东西变成果实推上餐桌。

3月的韭菜，6月的西瓜，9月的蟹，12月的萝卜。

每个节令前后，都会有不同的应时应季的食材上市，不违反自然规律的应季食物，是最自然、最健康的，也是最适合人体养生的。

本书是以各种应季的食材为主要原料的食谱类图书。

新颖的排版形式，详尽的处理过程，应季食材的完美搭配，自然健康的养生文化。

不仅不用牺牲任何口味的喜好，不用借助任何补品，只是一种吃法上的随波逐流，顺其自然，却收效甚佳。

## <<过食不候>>

### 作者简介

萨巴蒂娜：美食专家，前IT白骨精，后改行进入传媒领域，现任《都市丽人?美食堂》执行主编，只做国内最好的美食杂志和丛书。

她爱吃好吃会吃，出版过20多本国内最畅销的美食食谱，写过小说《厨子的故事》、散文《美味关系》。

最好的销售成绩是在2007年度当当网美食类图书销量排行榜上占据了前15名的11名。

热爱美食媒体这个行业，为之服务终生亦不悔。

## &lt;&lt;过食不候&gt;&gt;

## 书籍目录

一月

羊肉

1. 冬天的餐桌很热闹--红烧羊肉
2. 回家吃烤串--孜然烤羊肉
3. 冬日必选套餐，没有之一--羊肉火锅

山药

4. 一样的冬天，不一样的粥--山药薏米养颜粥
5. 暖暖的冰淇淋--温暖山药泥

二月

金针菇

6. 越吃越馋--烤金针培根卷
7. 蘑菇和肉，谁都没够--肥牛金针火锅

菠菜

8. 蚝油爱所有蔬菜--蚝油菠菜
9. 尝一口猪肝吧--菠菜炒猪肝

猪肉

10. 不俗也不瘦，就要笋烧肉--竹笋红烧肉
11. 就是要乱--东北乱炖

三月

茼蒿

12. 下班回家炒个吃--虾皮鸡蛋炒茼蒿
13. 宇宙无敌的腊味--腊味茼蒿

韭菜

14. 有蛭子必有韭菜--韭菜炒蛭子
15. 不甘为馅--麻辣春韭
16. 做馅是本分--韭菜盒子

梭鱼

17. 放开那盘菜汤--干烧梭鱼
18. 来呀！

给我烧汁伺候--烧汁煎鱼柳

芥菜

19. 芥菜不苦--芥菜泡椒牛肉
20. 它来自温州--五花肉芥菜饭

芦笋

21. 孤独的虾仁上不了台面--香辣芦笋虾
22. 用五分钟品尝一根芦笋--上汤芦笋

春笋

23. 凉拌笋丝
24. 煎五花肉配烤笋

皮皮虾

25. 蒸多没新意--葱烤皮皮虾
26. 手巧才能不被扎--椒盐皮皮虾

四月

鲮鱼

27. 鱼片的丹青之貌--笋片炒鱼片

## &lt;&lt;过食不候&gt;&gt;

28. 完美主义者适用--五香熏鱼  
五月  
西葫芦
29. 有点孜然很自然--孜然西葫芦炒蛋
30. 谁人不爱剁椒--爽口剁椒西葫芦  
蚕豆
31. 豆香还是肉香--蚕豆烩火腿
32. 会吃饭的就这样做--培根蚕豆饭  
对虾
33. 经典就是经典--油焖大虾
34. 虾有百媚--甘美桂花虾
35. 刷我滴卡--柠檬甜辣虾
36. 醉香最香了--醉香魔芋虾  
茄子
37. 一盘茄子美全家--瘦身铁板茄子
38. 茄子也不是吃素的--虾酱肉末茄条  
六月  
黄瓜
39. 夏天必备的凉菜--鸡丝黄瓜
40. 中国的刀功夫--麻辣蓑衣黄瓜
41. 饭遭殃--红烧牛蛙黄瓜  
空心菜
42. 此时无肉胜有肉--蒜蓉空心菜
43. 那个字念“撇”--生啫空心菜  
七月  
毛豆
44. 各种嫩vs各种滑--毛豆虾仁烩豆腐
45. 毛豆找不到--秘制翡翠饼  
丝瓜
46. 川式温柔--川味丝瓜滑
47. 没有辣椒别叫我--粉蒸丝瓜盅  
八月  
莲藕
48. 甜食永远有好人缘--桂花糯米藕
49. 再来点甜的--珊瑚藕片
50. 这一盘硬货--炸藕盒  
冬瓜
51. 又是一次捉迷藏--海鲜冬瓜羹
52. 你知道冬瓜在哪么--水晶冬瓜卷
53. 麻婆兼职--麻婆冬瓜球  
玉米
54. 这货谁也抵御不了--香甜奶油玉米
55. 美日韩英剧必备--香脆爆米花  
蛤蜊
56. 妙不可言的二重奏--蛤蜊番茄烩饭
57. 秋天里最惦记的味道--蛤蜊藕片海藻汤  
九月

## &lt;&lt;过食不候&gt;&gt;

芋头

58. 秒杀白糖--桂花糖芋头

59. 十佳点心--芋泥土司卷

萝卜

60. 风头盖过红烧肉--萝卜红烧肉

61. 没够的小吃--风味萝卜糕

板栗

62. 谁是主角--栗子菜心

63. 秋日物语--微波甜板栗

鸭肉

64. 家中的盛宴--脆皮烤鸭

65. 醉是这个味--花雕酒炖鸭

十月

南瓜

66. 秋色南瓜香--百合南瓜粥

67. 一个颜色, 两种味道--咸蛋黄南瓜

芹菜

68. 有点沙拉味--凉拌芹菜金针菇

69. 没有芹菜还真不行--水煮肉片

海蟹和贝类

70. 香辣蟹

71. 咸蛋黄是金--咸蛋黄炒肉蟹

72. 没有啤酒不成席--啤酒烧贻贝

73. 原味至上--油淋生蚝

十一月

白菜

74. 冬天不能错过的味道--白菜粉丝煲

75. 什么馅料遇到白菜都OK--什锦白菜卷

花菜

76. 秀气家常菜--西兰花烩双菇

77. 腊肉来救驾--花菜腊味合蒸

十二月

冬笋

78. 红烧的时候别忘了笋--冬笋红烧牛肉

79. 来江南不可不吃--腌笃鲜

莴笋

80. 毫不矫揉造作--香肠炒莴笋

81. 莴笋叶是好东西--炆炒凤尾

82. 干锅二字不是重点--干锅莴笋腊肉

牛肉

83. 干才是王道--干煸茶树菇牛肉

84. 老爸做的最香--秘制干切牛肉

## &lt;&lt;过食不候&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：卷首语对不起，过食不候经常动不动就在寒冬三月看见有人抱着一个大西瓜吃得不亦乐乎，在盛夏时节却叫着三五好友在火锅店涮羊肉，各种昂贵的反季节蔬菜，比那些卖跳楼价的反季节衣服还要受人欢迎。

人们的科技已经发达到可以逆天的程度了，想什么时候吃什么都没问题，但是这样真的好么？

有句话形容中国人对美食的态度：无论埋头种田，还是低头吃饭，他们总不忘抬头看一看天。

其实我们和这世界上所有的生命都一样，仰赖着上天和土地的眷顾。

在吃这件事上，还是守拙一些比较好。

大自然早就给我们定好了最完美的养生餐桌日历，到了适当的时候，它会把我们该吃的东西变成果实推上餐桌。

春天的韭菜、笋，夏天的西瓜、冬瓜，秋天的蟹虾、贝类，冬天的萝卜、白菜……只有这些没有违反自然规律的应季食材，才是最自然最健康的，也是最适合人体养生的。

这是一种顺其自然的养生文化，不用牺牲任何口味的喜好，更不用借助任何补品，只是一种吃法上的随波逐流，顺其自然。

我曾经吃过很多反季节的蔬菜，以及那些不合时宜的肉类，最大的感觉就是——没有味道。

太多的人工因素，让这些果实在不该出现的时候提前出现了，就好像让一个没有经过训练的小孩子上战场一样——火候差得太远了。

真正领略了“新鲜”二字的概念，还是一次在农村玩，吃到人家刚刚摘下来的豇豆，就是用一点点盐和蒜炒，简直好吃到无以复加的地步，人家说，再过半个月，你就吃不到这东西了。

还有桑椹，周身都是赤裸的，极不易保存，每年也只能享受10天，享受了才觉得夏天没有白过，等过了这10天，一概欠奉。

还有香椿也是，自家种的最好吃，搭配凉面或是鸡蛋，香的荡气回肠，但你也只有聊聊几周的时间可以享受，过了这村儿没这店儿。

我发觉，吃的最讲究的人，不在于东西有多贵、姿态有多么优雅，而是真正懂得“不时、不食”的人。

一年四季365天，天天吃到的都是第一口鲜，那才是最好吃的东西。

自此以后，“过食不候”。

萨巴蒂那（高欣茹）菜谱范例 蒸多没新意——葱烤皮皮虾 每年都是把皮皮虾蒸着吃，多无趣，这次来点新鲜的，烤着吃更带劲！

葱的香味溢出来，然后被皮皮虾吸了个饱。

上桌的时候就用烤盘端上去，现场感十足！

（用料）皮皮虾8只 香葱100g 大蒜8瓣 料酒2茶匙 椒盐1茶匙 小红辣椒2根 生抽2茶匙 油少许（做法）

1.将皮皮虾洗净后，香葱洗净切成长段，将烤盘上抹上少许油之后，将香葱段铺在盘底，将皮皮虾垫放在上面。

2.均匀地淋入生抽，撒上椒盐和料酒，将大蒜去皮剁碎后，均匀地洒在皮皮虾上面，将小红辣椒洗净切成碎末，也洒在上面。

看到这一大盘红红绿绿的是不是已经充满期待了？

3.将烤箱预热至170度左右，将皮皮虾放入烤制10-15分钟左右即可。

Tips 其实皮皮虾烤起来比畜肉类的食材简单得多，清洗干净就可以，而不必腌制，因为其本身就已经很鲜美了。

放开那盘菜汤——干烧梭鱼 说实话，一条梭鱼不怎么大，可能一会儿就被吃完了。

三双疯狂的筷子可能在10分钟就能解决这一盘，但是请把盘里的那点菜汤恩赐给这碗米饭吧！

（用料）梭鱼1条 冬菇2朵 冬笋40g 青椒25g 五花肉40g 葱末、姜末、蒜末各3g 干红辣椒4根 绍酒2茶匙

酱油2茶匙 豆瓣酱1汤匙 白砂糖1茶匙 面粉少许 油300ml（实耗约45ml）（做法）1.将梭鱼去内脏洗净，鱼身两侧切花刀，用绍酒和酱油在鱼身内外涂抹均匀，静置一会儿使其腌制入味。

2.利用腌制的时间将冬菇、冬笋、青椒洗净，和五花肉一起，切成很小的小碎丁。

## <<过食不候>>

将腌好的鱼身表面拍上薄薄的一层面粉。

3.锅中放油烧至六成热，即手掌放在上方能感到明显热气的时候，将鱼轻轻放入，将鱼炸至表皮变硬，并且变成金黄色的时候，捞出沥油。

4.锅中留下少许油，放入五花肉丁煸出香味，至五花肉丁表面发干的时候，五花肉中的油脂会析出一些。

这时候将干红辣椒撕碎，连同籽一起放入，辣椒籽颜色变深之后，将葱姜蒜末放入爆香。

5.然后加入豆瓣酱炒出香味，放入切好的冬菇、冬笋和青椒翻炒均匀，加入约100ml清水煮开，放入炸好的鱼，加入白砂糖调味后，将汤汁熬干即可。

Tips 干烧和红烧的不同之处，就在于汤汁的浓稠程度，干烧菜的汤汁更浓郁，但是量略少。



## <<过食不候>>

### 编辑推荐

《过食不候:应季的第一口鲜,让你享受大自然的86道美味恩赐》编辑推荐:孔子说:“不时,不食。”说的就是适时而食,这就要求人们顺应体内生物钟的节律进食。

吃的最讲究的人,不在于东西多贵、姿态多优雅,而是真正懂得“不食、不候”的人。

一年四季365天,天天吃到的都是第一口鲜,那才是最好吃的东西。

作者精心编制了这套美食堂系列,就是要向更多的人传播和共享美食的快乐。

《过食不候》作为系列之一,荟萃了86道应季菜的制作方法,配合最简洁凝练的语言和最精美亮眼的插图,让读者可以立即掌握制作诀窍,不仅赏心悦目,还方便实用。

五彩斑斓的色彩、美味可口的滋味加上最自然的营养素,实现了美味和新鲜的完美融合,再续健康、养生、美味和视觉盛宴和谐“混搭”的不朽传奇。

<<过食不候>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>