



vegetable

vol.17

¥49.00

林江 著

長ネギ ¥200
(箱)

多蔬 好菜

吃 YUMMY!
VEGETABLES!

啊啊!

图书在版编目 (CIP) 数据

食帖. 17, 蔬菜多好吃啊! / 林江主编. -- 北京 :
中信出版社, 2017.5
ISBN 978-7-5086-5326-6

I. ①食… II. ①林… III. ①饮食—文化—世界
IV. ①TS971.201

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 067015 号

食帖. 17, 蔬菜多好吃啊!

主 编: 林 江
策划推广: 中信出版社
出版发行: 中信出版集团股份有限公司
(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)
承 印 者: 鸿博昊天科技有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16	印 张: 10.75
拉 页: 4	字 数: 206 千字
版 次: 2017 年 5 月第 1 版	印 次: 2017 年 5 月第 1 次印刷
书 号: ISBN 978-7-5086-5326-6	广告经营许可证: 京朝工商广字第 8087 号
定 价: 49.00 元	

版权所有 · 侵权必究
如有印刷、装订问题, 本公司负责调换。
服务热线: 400-600-8099
投稿邮箱: author@citicpub.com

FEATURES

◇◇◇ OPENING

- 拉页 50 种蔬菜最好吃的时候
005 最适当的食物
007 吃蔬食时，你听什么歌？
016 在市集，城市、人与食物才真正相遇

◇◇◇ INTERVIEW

- 025 大自然的恩赐是最好的良药
033 蔬食赐予的奇迹，让他开始了一场革命
041 素食是我关注内在的一扇窗
047 大自然有它自己的节奏
055 自律给我更多的自由

◇◇◇ GUIDE

- 068 从今天起，只为应季买单
077 一盘沙拉，其实充满着无限可能
085 “大碗蔬”里的膳食宇宙
092 烤箱和蔬菜也是天生一对
098 阳光留下的鲜味：自家制干菜完全指南
104 打碎吧，蔬菜！
112 冷冻才是王道！
115 素食烘焙：大人的点心匣
145 蔬菜也能做主食
150 彩虹蔬食法全解析

◇◇◇ REGULARS

- 154 没有不好吃的蔬菜，只有不好吃的做法
158 叠煮春日暖身锅
162 外婆的南瓜魔法
166 虾酱茄汁烩时蔬
168 羽衣甘蓝脆片
170 你最爱吃的是什么？

117 别册：自给自足

出版人 / Publisher: 苏静 Johnny Su
总编辑 / Chief Editor: 林江 Lin Jiang
艺术总监 / Art Director: TEAYA
内容监制 / Content Producer: 陈晗 Chen Han

编辑 / Editor: 陈晗 Chen Han 赵圣 Zhao Sheng
张婷婷 Zhang Tingting 罗玄 Luo Xuan 肇天池 Zhao Tianchi
特约撰稿人 / Special Editor: AgnesH 歡 Kira Chen
特约插画师 / Special Illustrator: Ricky
思文 Siwen
品牌运营 / Operations Director: 杨慧 Yang Hui
策划编辑 / Acquisitions Editor: 王菲菲 Wang Feifei
刘莲 Liu Lian
责任编辑 / Responsible Editor: 刘莲 Liu Lian
营销编辑 / PR Manager: 李晓彤 Li Xiaotong

平面设计 / Graphic Design: 周末喷水池 (From PT)
TEAYA (From PT) VV 茶一

封面摄影 / 白雪薇 Denise

50 种蔬菜 最好吃的时候

阿罗 | edit

如今，许多时令蔬菜一年四季都可以在市场中买到。层出不穷的新技术，为我们提供了更多蔬菜品种的选择。可是反季尝鲜之余，总让人觉得差一点儿味道。每一种蔬菜，都有它最适宜生长的温度、湿度与时间。顺应自然习性成熟的蔬菜瓜果，成长得更充分，也保留了它们最原始的滋味。

古人云：“不时不食。”是顺其自然，也是耐心等待。遵循自然的规律，不紧不慢，只待属于每种蔬菜最好的时节到来。我们整理出的这份时令蔬菜日历，标记出了每种蔬菜的生长周期和最佳品尝期限。如果时间还早，不妨让它安静生长；如果今年已经错过，也可以静待下一轮春生夏长，秋收冬藏。

小白菜 | 生长周期：全年 |

pakchoi

最佳食用周期
1~3 月



茼蒿 | 生长周期：4~7 月、8~

chrysanthemum

最佳食用周期
5~7 月、10~12 月



黄瓜 | 生长周期：4~10 月 |

cucumber

最佳食用周期
7~10 月



丝瓜 | 生长周期：6~11 月~次年 4 月

sponge gourd

最佳食用周期
4~8 月



空心菜 | 生长周期：4~10 月 |

water spinach

最佳食用周期
6~9 月



甜菜根

beetroot

最佳食用周期
6~11 月



卷心菜 | 生长周期：4~7 月、7 月~次年 2 月、9 月~次年 5 月 |

cabbage

最佳食用周期
4~7 月、12 月~次年 2 月



胡萝卜 | 生长周期：

carrot

最佳食用周期
6~7 月、11~12 月



山药 | 生长周期：3~11 月 |

Chinese Yam

最佳食用周期
9~11 月



红薯 | 生长周期：4~

sweet potato

最佳食用周期
9~11 月



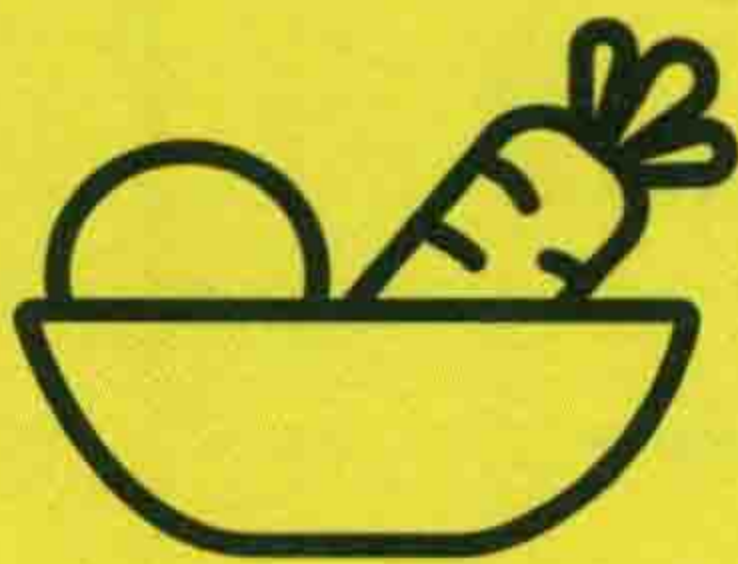
生长周期：4~7月、8~12月 	茄子 生长周期：2~10月 eggplant  最佳食用周期 6~10月	芦笋 生长周期：全年 asparagus  最佳食用周期 3~6月	莴笋 生长周期：全年 asparagus lettuce  最佳食用周期 3~8月
长周期：6~11月、12月~次年4月 	茭白 生长周期：3~10月 zizania  最佳食用周期 5~10月	苋菜 生长周期：2~9月 Chinese spinach  最佳食用周期 6~8月	冬瓜 生长周期：6~10月、12月~次年3月 white gourd  最佳食用周期 6~8月
	蚕豆 生长周期：10月~次年6月 broad beans  最佳食用周期 5~6月	西蓝花 生长周期：全年 broccoli  最佳食用周期 1~3月、6~7月、11~12月	抱子甘蓝 生长周期：2~6月、6~12月 brussels sprouts  最佳食用周期 11月~次年2月
生长周期：全年 	花菜 生长周期：3~7月、8~11月 cauliflower  最佳食用周期 10~11月	芹菜 生长周期：全年 celery  最佳食用周期 10~11月	罗勒 生长周期：4~10月 basil  最佳食用周期 8~10月
生长周期：4~11月 	菊苣 生长周期：9~3月 chicory  最佳食用周期 12月~次年3月	辣椒 生长周期：3~6月、9~12月 pepper  最佳食用周期 5~6月、10~11月	春笋 生长周期：8月~次年3月 bamboo shoots  最佳食用周期 2~4月

月	毛豆 soybeans 最佳食用周期 7~9 月 	洋蓟 artichoke 最佳食用周期 5~6 月 	秋葵 okra 最佳食用周期 6~10 月 
月	韭葱 leek 最佳食用周期 12月~次年4月 	生菜 lettuce 最佳食用周期 4~5 月、 10~11 月 	韭菜 chive 最佳食用周期 4~10 月 
月、	土豆 potato 最佳食用周期 12月~次年4月 	芋头 taro 最佳食用周期 8~10 月 	苦瓜 bitter gourd 最佳食用周期 9~10 月 
月	豌豆 pea 最佳食用周期 5~6 月 	白萝卜 ternip 最佳食用周期 12月~次年4月 	菠菜 spinach 最佳食用周期 9~11 月 
月	番茄 tomato 最佳食用周期 6~9 月 	芜菁 turnip 最佳食用周期 6~7 月、 10~12 月 	香菜 coriander 最佳食用周期 4~7 月 

球茎茴香 florence fennel 最佳食用周期 10~2月 	四季豆 green beans 最佳食用周期 6~9月 	毛豆 soybeans 最佳食用周期 7~9月 
荸荠 water chestnut 最佳食用周期 11月~次年1月 	羽衣甘蓝 kale 最佳食用周期 3~6月、8~9月 	韭葱 leek 最佳食用周期 12月~次年4月 
西葫芦 summer squash 最佳食用周期 5~6月、11~12月 	洋葱 onion 最佳食用周期 5~9月 	土豆 potato 最佳食用周期 12月~次年4月 
莲藕 lotus root 最佳食用周期 9~10月 	南瓜 pumpkin 最佳食用周期 9~11月 	豌豆 pea 最佳食用周期 5~6月 
冬笋 winter bamboo shoots 最佳食用周期 11月~次年1月 	玉米 corn 最佳食用周期 7~9月 	番茄 tomato 最佳食用周期 6~9月 

最适当的食物

陈晗 | edit



《食物与厨艺》(Food and Cooking) 的《蔬·果·香料·谷物》一辑中这样写道：“植物是人类最早的食物，因此也是最适当的食物。”

植物不仅为人类和其他动物提供食物，它们的光合作用也为地球供给着氧气，所有陆生动物的愉快生存，都离不开植物的伟大功劳。

人类食用植物已有数千万年的历史，食用肉类却是大约 200 万年前才开始的事。尽管如此，人类对肉类的迷恋已成为生物本能。肉类中的肌肉细胞较植物来说更加脆弱，因而我们的味蕾能够对肉类中的各种鲜味成分瞬间做出反应。所以，人们总是想多吃几口肉，其实是生物构造决定的。

在工业革命开始前，畜牧业与运输业尚不发达，吃肉一度是非常奢侈的享受。这种因求之不得的稀缺感而造成的渴求，更加诱使人们在能够肆意吃肉的时候大快朵颐，不知节制。而在肉类食材能够随时随地轻易获取的今天，我们的食肉量早已超标，运动量却远低于万事万物都要亲力亲为的手工时代。造成的后果就是人类罹患心脏病与癌症等疾病的风险大幅度提升，肥胖问题也日益显著。¹

和植物蛋白质相比，动物的肉作为能量来源效率其实比较低，因为用同样多的谷物先饲养家畜、家禽再用来喂饱的人类数量，远不如直接用这些谷物就能喂饱的人类多。此外，动物肉中尽管富含蛋白质与脂肪，却不能如植物一般，为人类同时补充丰富的膳食纤维与矿物质微量元素。因此，近些年无论是《中国居民膳食指南》还是《美国居民膳食指南》，都在强调多吃蔬菜水果与粗粮谷物的重要性。在“中

国居民平衡膳食宝塔图”中，位于底层即第一层的是谷类食物，每人每天建议吃 150~400 克；第二层是蔬菜和水果，蔬菜每天建议摄入量为 300~500 克，水果为 200~400 克；而鱼、禽、肉、蛋等动物性食物位于第三层，其中禽肉类每天建议摄入量仅为 50~75 克，鱼虾类为 75~100 克，蛋类为 25~50 克；奶类、豆类等食物位于第四层，其中奶类及奶制品每天建议摄入量为 300 克，豆类及坚果类为 30~50 克；位于顶端一层的是油与盐，其中油的每天建议摄入量为 25~30 克，盐仅有 6 克。

从这座“宝塔”中能明显看出，蔬菜水果与粗粮谷物在健康膳食结构中占有重要地位。而现实却是，大部分现代人一天下来也吃不到 300~500 克的蔬菜，50~75 克的肉类摄入量却可以轻而易举超标。

蔬菜水果的摄入不足，一是因为人类对肉食的生物本能的偏好，但还有另一个重要原因，我们中的很多人，尚不知蔬食可以很好吃，也尚不习惯用蔬食的轻盈感替代大鱼大肉的饱足感。

所以，我们想用一本书重新认识“蔬食”。在这本书中探讨的“蔬食”并非“素食”，而是一种以植物性食物为主的饮食方式，包括蔬菜、水果、谷物、香料等食材，也不排斥结合一定比例的肉禽蛋奶。这不是一本严格的膳食教科书，但却有可能开启你对蔬食生活的想象力，提供更多蔬食的美味可能。

¹ 2015 年，世界卫生组织所属的癌症机构——国际癌症研究机构，将食用红肉（所有哺乳动物的肌肉）归为“对人类致癌可能性较高”级别（2A 类）。这一结论是基于“有限的证据”证明食用红肉在人类中会引起癌症，并有“强有力的”机理证据支持其致癌作用。

INTERVIEWEE

受访人

※ Xavier Pellicer ※

曾任米其林二星餐厅 ABaC 主厨（1999 — 2010），之后又从濒临停业的危机中解救了米其林三星餐厅 Can Fabes。在亲身体会蔬食生活的奇迹之后，他于 2015 年创办了以有机食材为主的 Céleri 餐厅，并在一年后获评米其林一星。

※ 中岛 Deco ※

料理家，五位孩子的母亲。Browsfield 创办人之一，“自然饮食法”（Macrobiotic）的倡导者，素食料理书籍作者。

※ 小白 ※

素美食家，畅销书作者，健康速食品牌“有饭”创始人之一。著有图书作品《小白素食记录》《四季蔬》。

※ Thomas Avery Garran（林青阳）※

来自美国，定居中国。从事中医药工作超过 25 年，现为中国中医科学院在读博士，致力于通过生态永续农业的方式，在提高药材品质的同时改善生态环境。

※ ViVi ※

现居北京，毕业于心理学专业，主攻运动疗法研究。V+H LivingArt Lab 及“黑生”巧克力品牌主理人。

※ 吴璐璠 ※

春泥香生态农场创始人，2009 年因自己和家人长年生病，开始亲自种地自足蔬菜。目前在北京延庆拥有 60 多亩土地，通过种植、养殖形成生态循环链。

WRITER

撰稿人

※ 张春 ※

一个因常常生病不得不屡获成功的人，一个满怀深情的失败的发明家。目前的职业是著名冰淇淋师和“犀牛故事”App 主编。已出版作品集《一生里的某一刻》。

※ 野孩子 ※

高分子材料学专业的美食爱好者，“甜牙齿”品牌创始人。

※ 陈椿荣 ※

新加坡华侨，美食博客“XLBCR”博主，美食摄影师，食物造型师，咖啡师。

※ 吴飞 ※

常居北京，“日常味”主理人、设计师、摄影师。

※ yimi ※

易果网内容主编。喜欢做有故事的家庭料理，写与吃有关的厨娘心事。微博 @ 文 yimi

※ 白蓝蓝和灰爷 ※

食物造型师、美食摄影师、独立撰稿人。

※ 弥张 ※

古典音乐专业出身的味蕾记录者。

※ Kakeru ※

美食与摄影爱好者。

吃蔬食时，你听什么歌？

张婷婷 | interview & edit

1. 你的饮食习惯是偏蔬食还是偏肉食？

平时还是以吃“蔬食”为主，如果有一天我成为一个真正的素食者，保不齐也会像那个有趣的瑞典作家那样（忘了是他本人，还是他小说里的人物），他是个素食主义者，可是有一天有朋友看见他正在餐厅吃牛排！朋友惊讶，您不是一直提倡素食吗？他觉得再怎么解释也没用了，便停下咀嚼，一脸无辜地说：“是的，可是吃牛排是素食者最大的快乐啊！”

2. 如何看待以蔬食为主的生活方式？

蔬食为主的话，我想是不是代表了某种更为简单虚静的生活，甚至令人产生田园般的遐想。小时候生活在乡村，每天吃的菜蔬都是奶奶在菜园子里种的，各种各样，丰富极了，我的很多快乐时光也是跟奶奶在菜园子里度过。直到现在，奶奶 103 岁了，依旧健康，我回老家还能吃到她种的菜。这些我觉得都影响着我的谱曲和写作。一件好的作品一定是非常精练的，唯有这样，聆听者或阅读者才能通过自身的感受将其丰满，才能将其引申出更多。而蔬食为主的生活使得我的内心也简静清明了很多。自然而然，写出来的东西也就没有了多余和累赘。这几天看到村上春树说的一系列关于写作的语录，其中有一条令人捧腹，却不无道理：作家要是长出赘肉的话，就算完蛋了。

3. 请分享一道印象深刻的蔬食。

油焖笋。我的家乡（浙江丽水）盛产竹子，离家不远就是大片大片的竹林，竹子全身都是宝，吃、用，还能吹奏出音乐。离开家乡很多年了，每年冬天来临，往家打电话，总会问及：“今年冬笋多吗，是大年还是小年？”

丝瓜毛豆算是我印象最深的“蔬食”，每次吃这道菜都是在无锡清名桥旁边一家很小的菜馆，是一对夫妇经营的，非常家常，我们点菜吃饭，他们上小学的女儿就在旁边的空桌子上做作业。因为临着古运河（京杭大运河无锡段），夏天时，我们临河用餐非常惬意。一次，几杯黄酒下肚，一位诗人朋友说，要是生活在过去的时代，我们就在船上饮酒用餐了，歌女琴声悠悠，光阴不老。每当想起这些，都深深体会到生活之美妙，也会想起那道好吃的丝瓜毛豆。

4. 假设在吃蔬食时可以选 3 首背景音乐，你怎么选？

巴赫 - 《第二号英国组曲——库朗舞曲》

亨利·曼西尼 - *Royal Blue*

钟立风 - 《一个人去千叶》

钟立风，作家歌手，曾荣获 2015 年度《南方人物周刊》中国青年领袖称号。已出版《像艳遇一样忧伤》（有同名音乐专辑）、《短歌集》、《书旅人》等 5 本文字随笔，《欲爱歌》《爱情万岁》《疯狂的果实》等 7 张音乐专辑。



春树，作家、诗人，代表作《北京娃娃》《春树的诗》《光年之美国梦》，中国“80后”代表人物之一，目前居住在北京或柏林。



1. 你的饮食习惯是偏蔬食还是偏肉食？

在家的時候偏蔬食，出門會點肉和魚，基本上還比較平衡的。

2. 如何看待以蔬食為主的生活方式？

健康的生活方式吧，“少一點兒、好一點兒”，我在柏林生活的時候往往一整天都吃不到什麼蔬菜，所以經常提醒自己要多吃菜，少吃主食和肉。

以蔬菜為主的飲食習慣不是單獨存在的，它肯定是跟整體生活相關的，只有與生活習慣步調一致，才能夠長期維持下去。

3. 請分享一道印象深刻的蔬食。

茄子豆角或者燉蘿卜。前者是湖南菜，我喜歡那種很辣的口感；後者是小時我媽經常做的菜，冬天時常吃，是記憶里童年的味道。

4. 假設在吃蔬食時可以選 3 首背景音樂，你怎麼選？

巴赫的或貝多芬的，我也喜歡聽國內樂隊“果味 VC”的歌。

1. 你的飲食習慣是偏蔬食還是偏肉食？

以前是絕對的肉食愛好者，吃菜會死那種。然而前兩年因為一些私人原因改成了“自己能力範圍內的素食者”。因為不會做饭，所以靠外賣生活的情况下没有办法做到很标准的素食，但不再吃肉和鱼类了。

2. 如何看待以蔬食為主的生活方式？

必須要說，以蔬菜為主的飲食習慣至少給了我一個特別好的體驗！我是個常年受便秘困擾的人嘛，而蔬食的確改善了這一點。每天早上起床後不久即可感覺到的那一陣幸福的腹痛，很棒哦！所以談不上“生活方式”那麼大的命題範圍，只是在我看來自己好像健康了一點點。

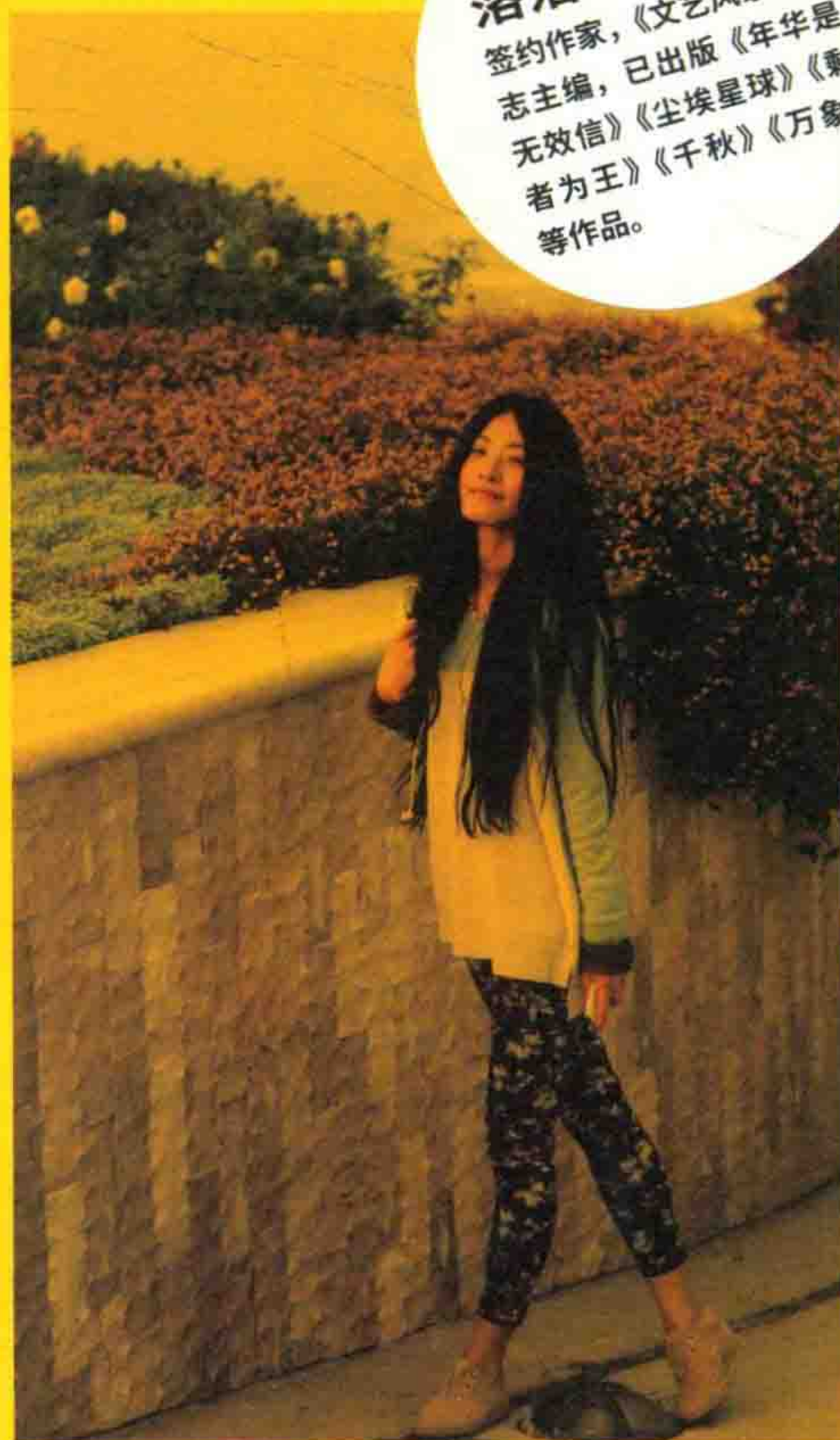
3. 請分享一道印象深刻的蔬食。

馬蘭頭拌香干算嗎？理由很簡單，就是喜歡馬蘭頭。

4. 假設在吃蔬食時可以選 3 首背景音樂，你怎麼選？

沒有特別考慮過這類型的问题……那就《義勇軍進行曲》《千里之外》和 *Stay Gold* 吧。

落落，上海最世文化簽約作家，《文艺风象》杂志主编，已出版《年华是无效信》《尘埃星球》《剩者为王》《千秋》《万象》等作品。



1. 你的饮食习惯是偏蔬食还是偏肉食？

肉食动物。

2. 如何看待以蔬食为主的生活方式？

太清欲寡欢了。

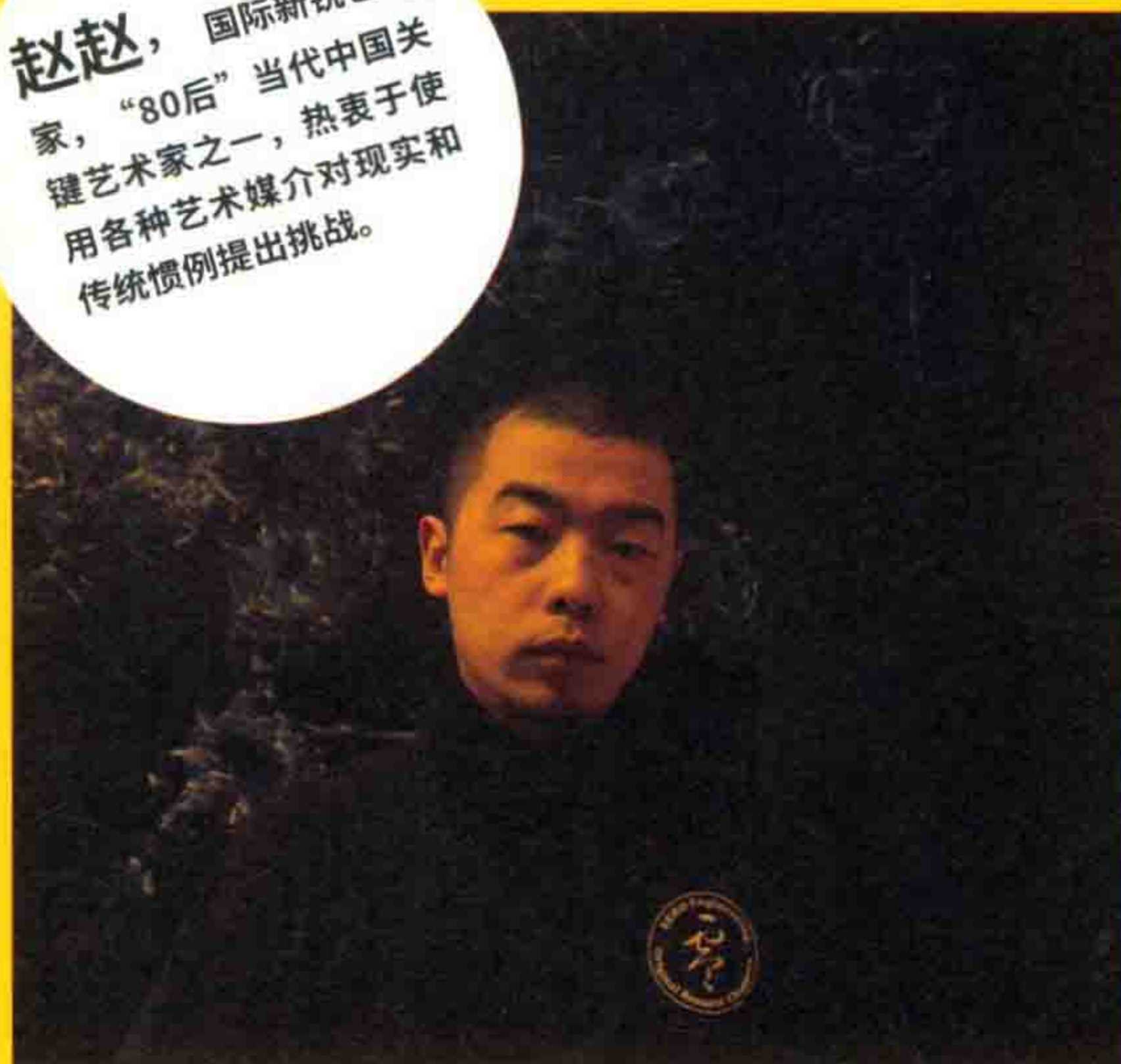
3. 请分享一道印象深刻的蔬食。

没什么印象深刻的蔬食，因为我几乎不吃蔬菜……

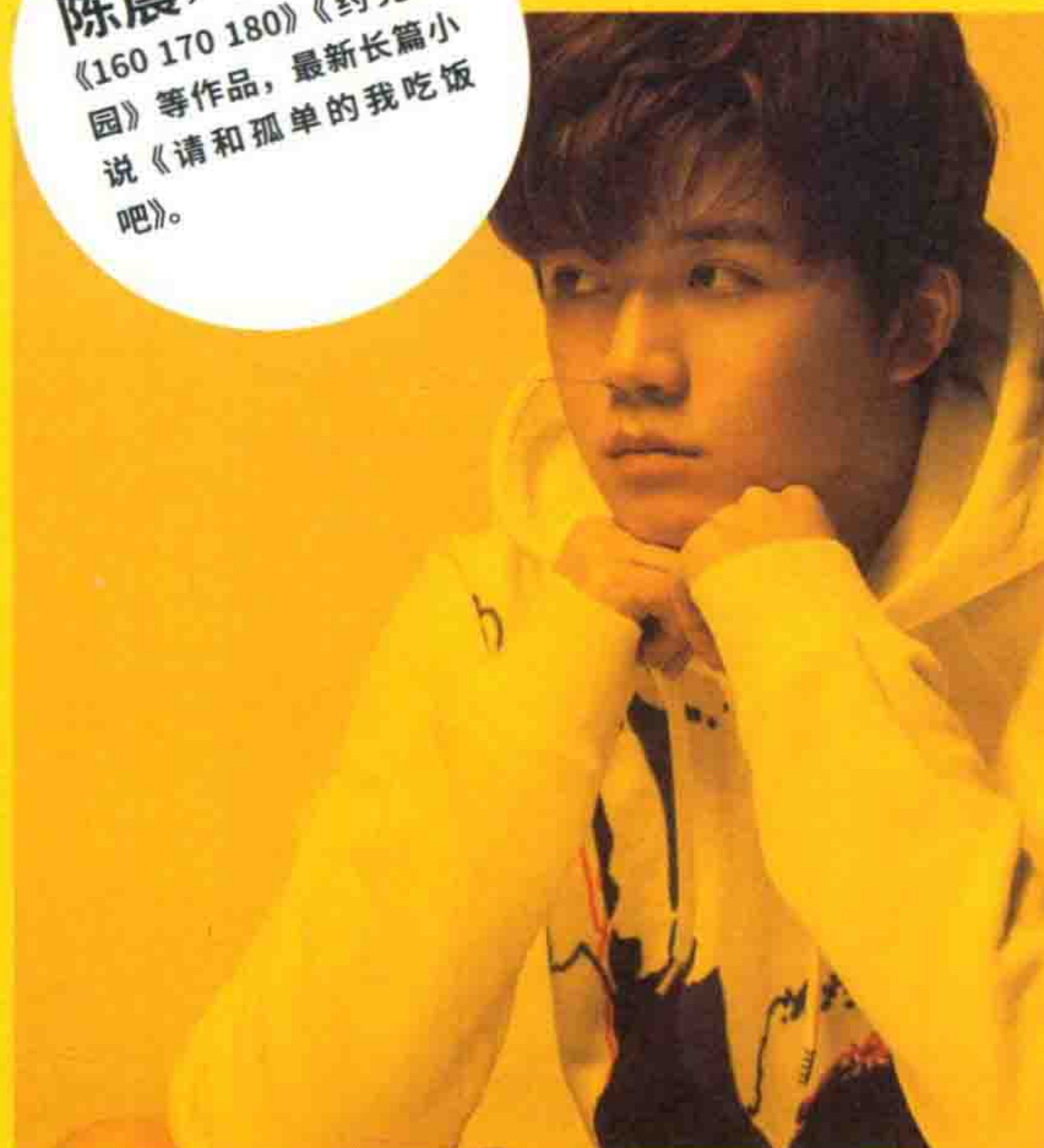
4. 假设在吃蔬食时可以选 3 首背景音乐，你怎么选？

The Doors - *Love me two times* 听三遍。

赵赵，国际新锐艺术家，“80后”当代中国关键艺术家之一，热衷于使用各种艺术媒介对现实和传统惯例提出挑战。



陈晨，作家，已出版《160 170 180》《约克公园》等作品，最新长篇小说《请和孤单的我吃饭吧》。



1. 你的饮食习惯是偏蔬食还是偏肉食？

虽然也喜欢蔬食，但我还是要坦诚地说，我是典型的“无肉不欢”！是真的一顿饭如果没有肉就会不开心的那种。

2. 如何看待以蔬食为主的生活方式？

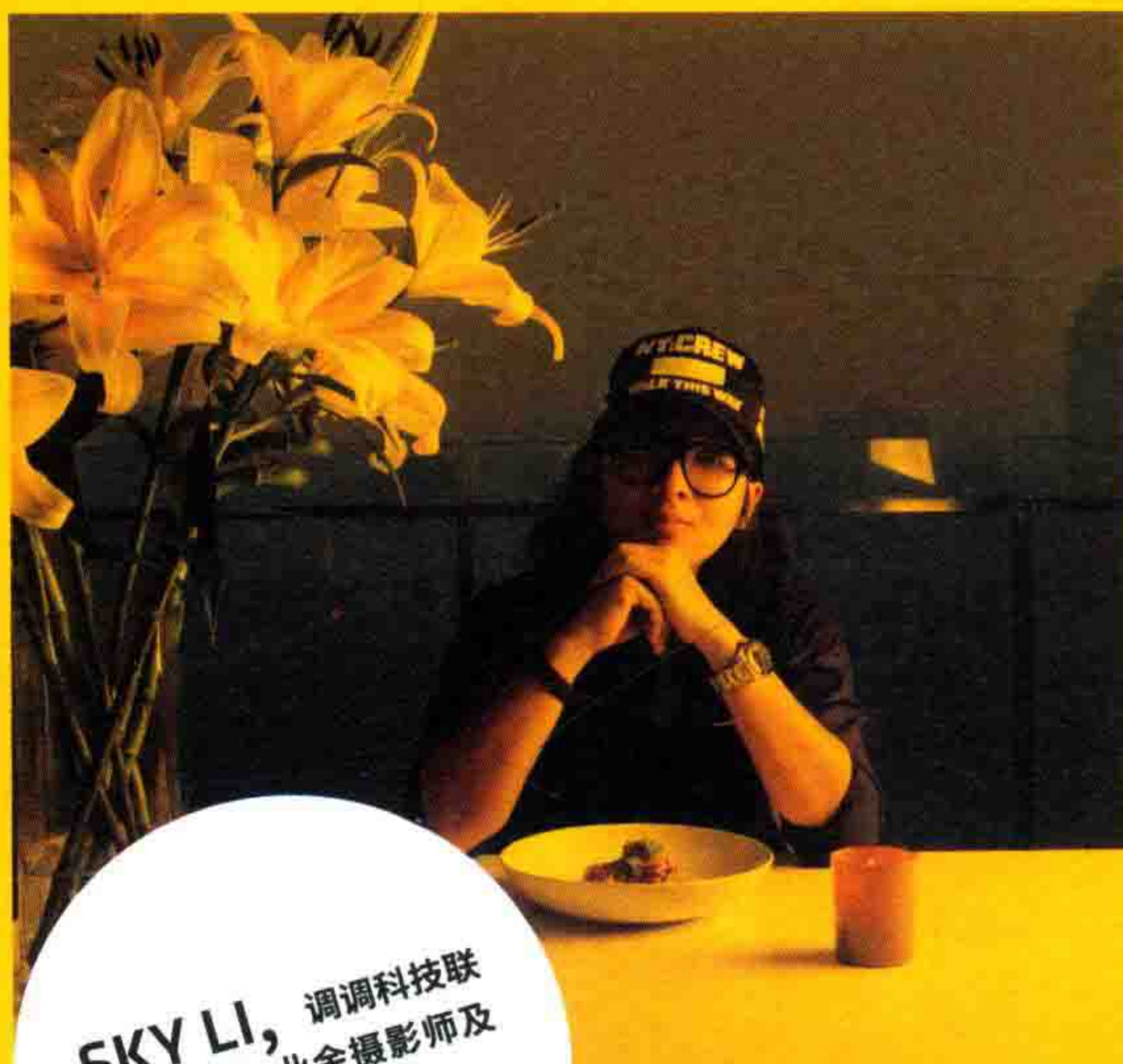
很健康（其实内心还是有个问号，吃蔬菜真的比吃肉健康吗？）但又很有意志力。对我而言，如何能抗拒得了肉的诱惑力呢？但如果是想用吃蔬食来减肥我想还是算了，我见过很多素食主义的胖子。

3. 请分享一道印象深刻的蔬食。

在墨西哥的时候，如果吃当地的烤肉，基本上每顿都会搭配烤仙人掌，不是切碎或加工过的，就是一整块，超级大的仙人掌！上面还会带刺的那种。尝过一口，和想象中的可怕程度一模一样。

4. 假设在吃蔬食时可以选 3 首背景音乐，你怎么选？

The XX - *Crystalised* Nujabes - *Luv (sic) part 3* DJ OKAWARI - *Luv letter*
来，给吃蔬食这件颇具冷淡风格的事情加一丝迷幻色彩。



SKY LI, 调调科技联合创始人, 业余摄影师及美食爱好者。

1. 你的饮食习惯是偏蔬食还是偏肉食?

我是绝对的“肉食型”，一顿饭里要是没一丁点儿肉末等于没吃过这顿……就算是素食做成肉的味道也不行。

2. 如何看待以蔬食为主的生活方式?

现代人越来越注重平衡，平衡工作与休闲生活，也平衡大油大肉之外还能吃得更健康。我不反对纯素食，每个人都有自己的生活方式，但我个人会更提倡饮食上的均衡，觉得还是什么都吃一点儿好。我更看重的是烹调方法，比如少油盐。

3. 请分享一道印象深刻的蔬食。

印象最深的一道蔬食应该是在西藏吃过的小土豆吧。因为在西藏实在是没什么蔬菜和水果可以吃，连着吃了好几顿大肉，当时那个小土豆就是放在大锅里煮熟的，什么都不放，然后剥皮蘸一点儿盐巴直接吃。因为非常好吃，一下子吃了好几个，接下来的几天每天也都想再吃。可能是当时其他条件太差了，又或者是高原反应的原因哈哈。

4. 假设在吃蔬食时可以选 3 首背景音乐，你怎么选?

感觉 MUJI 的店内背景音乐都挺合适的，选三首现在在歌单里的吧：

Nicolas Jaar - *Encore* Bill Withers - *Lovely Day*
The Future Sound of London - *Meadows*

1. 你的饮食习惯是偏蔬食还是偏肉食?

肉食。

2. 如何看待以蔬食为主的生活方式?

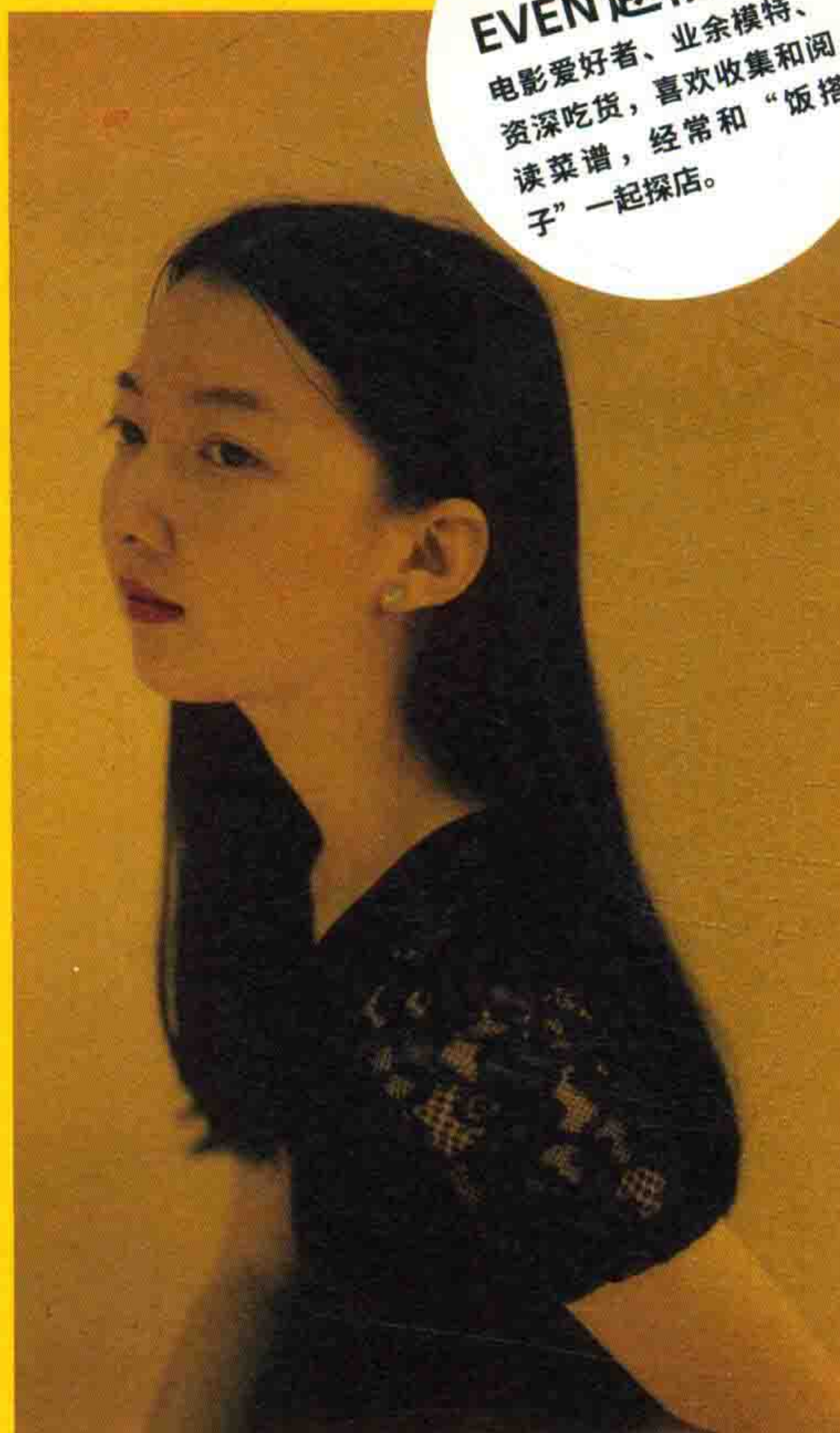
挺好的，但跟我没关系。

3. 请分享一道印象深刻的蔬食。

我有一好朋友田原是个忠实的纯素食主义者，之前她总嚷嚷我给她做饭，我拖了大半年给她做了一道蔬菜烩饭，基本就是把拿手烩饭里的肉类和海鲜换成大量蔬菜，老家香肠煎出来的油也不能用。味道嘛……反正她吃完就再没叫我做过饭，所以印象挺深刻的。

4. 假设在吃蔬食时可以选 3 首背景音乐，你怎么选?

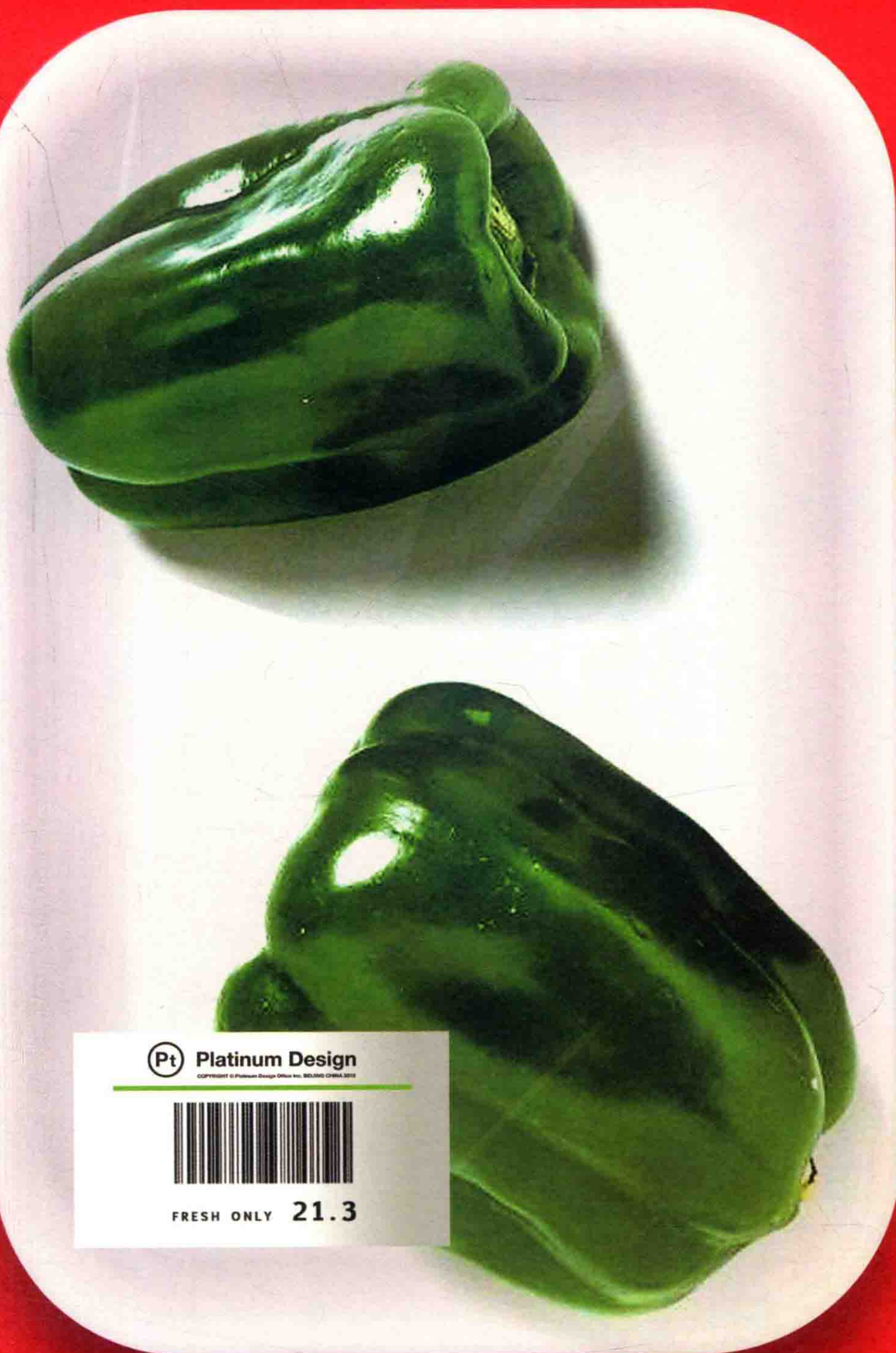
《金刚经》《心经》《喜羊羊与灰太狼》



EVEN 赵怡文，电影爱好者、业余模特、资深吃货，喜欢收集和阅读菜谱，经常和“饭搭子”一起探店。

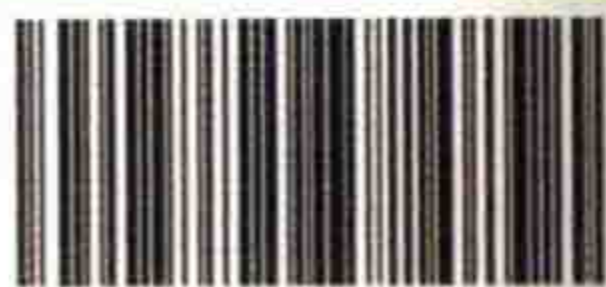
FEATURES

★ GREEN PEPPER



Platinum Design

COPYRIGHT © Platinum Design Office Inc. BEIJING CHINA 2012



FRESH ONLY 21.3

INTERVIEW

YUMMY!
VEGETABLES!

With Eating Vol. **17**

火を通いとうろ甘!!
長ネギ ¥200
(5筋)

木下町産 新米
(お米5kg)
¥250 ¥200



辛味大根 1280
1280

辛味大根 1200
1200
1300
1200

1200
1200

1400
1400

