

跟着节气

林勃攸◎著

With the 24 solar
terms to enjoy good taste

好时节

一辈子都好用的
安心蔬果
采买料理圣经

40种蔬果 × 8种香味蔬菜的安心采买学
70道简单又美味的蔬食料理
180个一定要知道的安心蔬果Q&A



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位

跟着节气

林勃攸◎著

With the 24 solar
terms to enjoy good taste

好时

一辈子都好用的
安心蔬果
采买料理圣经

中国轻工业出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

跟着节气享好味：一辈子都好用的安心蔬果采买料理圣经 / 林勃攸著. —北京：中国轻工业出版社，2016.1

ISBN 978-7-5184-0536-7

I. ①跟… II. ①林… III. ①蔬菜-食谱 ②水果-食谱
IV. ①TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第170126号

本书通过四川一览文化传播广告有限公司代理，经帕斯顿数位多媒体有限公司授权出版中文简体字版

责任编辑：伊双双 责任终审：劳国强 封面设计：锋尚设计
版式设计：锋尚设计 责任校对：晋 洁 责任监印：张 可

出版发行：中国轻工业出版社（北京东长安街6号，邮编：100740）

印 刷：北京顺诚彩色印刷有限公司

经 销：各地新华书店

版 次：2016年1月第1版第1次印刷

开 本：787×1092 1/16 印张：11.75

字 数：240千字

书 号：ISBN 978-7-5184-0536-7 定价：48.00元

著作权合同登记 图字：01-2014-4335

邮购电话：010-65241695 传真：65128352

发行电话：010-85119835 85119793 传真：85113293

网 址：<http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

140606S1X101ZYW

安心吃 健康活 就是幸福

真正了解美食的人一定明白，蔬菜，才是大自然赐予我们的最精致的美味，它们的外型多变、颜色缤纷、滋味各异，不需太多的烹煮与调味，就能展现出独特的色香味。

不只是好吃，蔬菜和水果还非常得营养健康，常听人说大鱼大肉要忌口，要少油少盐，但蔬果却总是被鼓励要多吃，其中的道理真是不言而喻呀！可惜的是，现代人面对原本应该能让人健康的蔬果，心头却蒙上一层阴影，原本天然的蔬果，经过人为的生长控制，举凡发芽、生长、除草、驱虫，甚至开花结果、采收和保鲜，都有机会被化学农药或药品污染，叫人怎能吃得安心呢？

于是自己动手种蔬菜像一阵风似地开始流行起来，这立意很好，但有多少人能有块田可供耕种？又有多少人能负荷得了农耕所需花费的时间与体力？大多数的人，还是只能上菜场，想尽办法在众多蔬果中挑出那些天然、无毒、能令人安心的食物。

能安心吃，距离健康的生活就不远了，这是种很简单的幸福，希望每个人都能顺应大自然的天时，花点小心思，品味一年当中蔬果的交替变化，获得这份简单的幸福。

林 勃 仪

当令蔬果 美味又健康

在市场里，过去与现在有着相当不同的面貌，时代的进步、技术的更新，不仅仅让市场的设备变新、规模变大，少了从前的嘈杂混乱；所提供的食材，也比从前更多、更丰富。以往一年只能收获一季的蔬果，通过品种改良、更佳的种植技术和进口，现在大多一年四季都能吃得到。

一年到头都有各种蔬果可吃，的确很方便。但问题是，为了让这些蔬果在原本不是它的产季里，依然顺利开花结果、硕大肥美，少不了人为的操作与控制，而其中就包含了农药这一项令人害怕的技术。

大环境如此，想要完全逃离农药的魔爪，几乎是不可能的期待。所幸大自然与人体都有代谢的本能，只要不过量，就不需太过提心吊胆地过生活。所以挑菜不该看它漂亮，而应看重它的新鲜健康。

植物生长有它一定的逻辑，夏秋瓜果多，冬季则是根茎类的世界，植物比人更了解季节的更替，也选择它们最适合的时节开花结果。顺应天然产季的蔬果，有了天时与地利的帮助，自然就能生长得很好，不需要过多人为的介入，当然也就离农药远一些，可以吃得更安心，也更能呈现蔬果最原始的美味。



Contents

目 录

一月

小寒、大寒

- 02 卷心菜
- 04 双色苹果卷心菜沙拉
- 06 卷心菜罗勒煎蛋
- 07 卷心菜坚果饭卷
- 08 洋葱
- 10 洋葱凉粉卷
- 11 酥炸洋葱凤梨饺
- 12 番茄
- 14 酿番茄
- 15 牛番茄面线煎
- 16 醋腌小番茄

二月

立春、雨水

- 18 桃子
- 20 菠菜
- 22 和风芝麻菠菜
- 23 辣味菠菜蛋饼
- 24 甜椒
- 26 乳酪罗勒烤甜椒
- 28 凉拌彩甜椒

三月

惊蛰、春分

- 30 杨桃
- 32 韭菜
- 34 黄金韭菜海苔卷
- 35 韭菜炒三丝
- 36 四季豆
- 38 拌香草四季豆
- 39 鲜乳酪四季豆
- 40 红咖喱马铃薯四季豆饼

四月

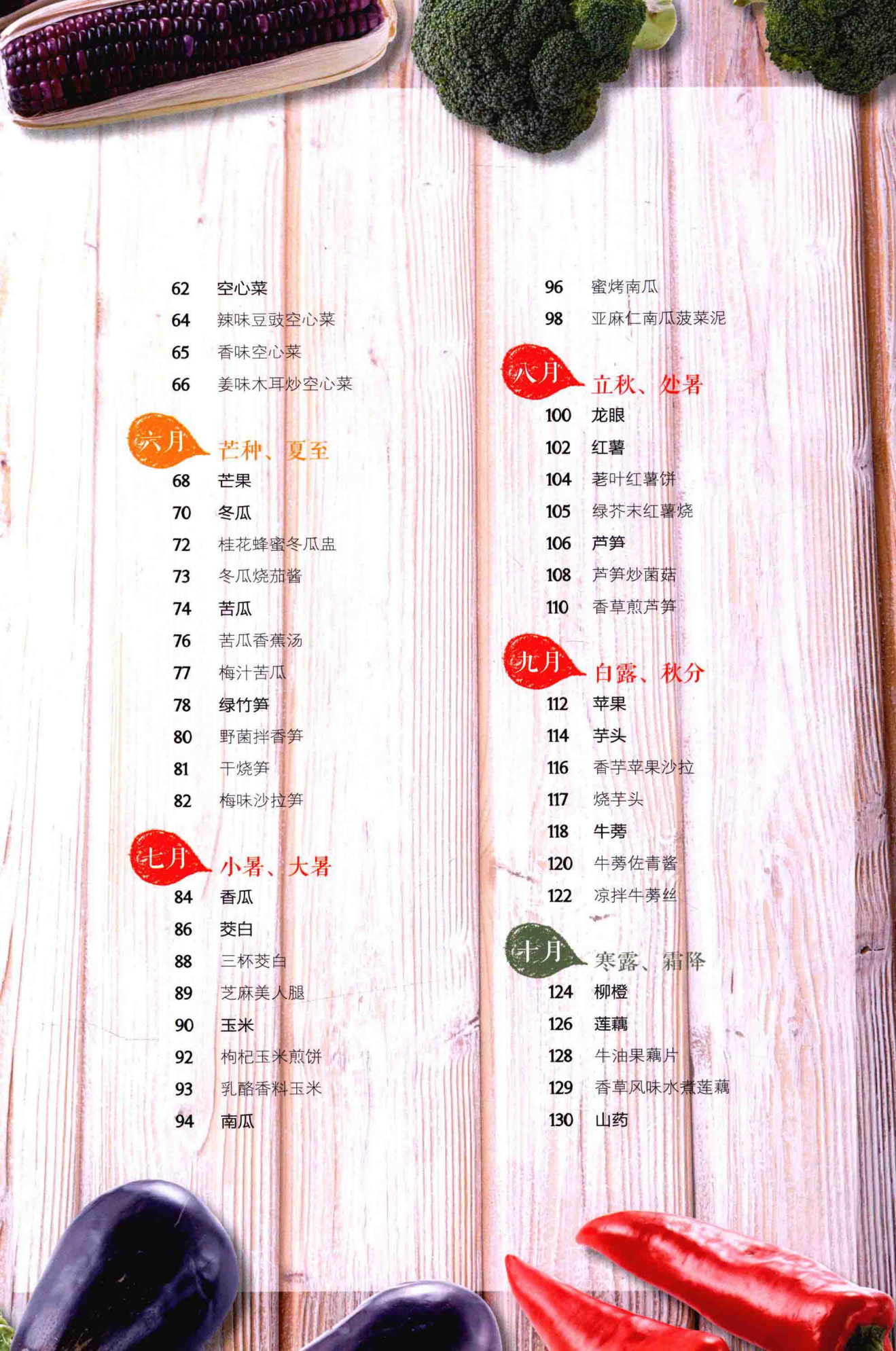
清明、谷雨

- 42 莲雾
- 44 苋菜
- 46 苋菜鲜奶羹
- 47 苋菜炒豆皮
- 48 小黄瓜
- 50 茼蒿小黄瓜
- 51 腌小黄瓜豆皮卷
- 52 小黄瓜炒鲜菇

五月

立夏、小满

- 54 丝瓜
- 56 乳酪鲜菇丝瓜卷
- 57 姜丝芝麻丝瓜煎饼
- 58 茄子
- 60 镶乳酪炸茄子
- 61 姜味茄子

- 
- 62 空心菜
 - 64 辣味豆豉空心菜
 - 65 香味空心菜
 - 66 姜味木耳炒空心菜

六月 芒种、夏至

- 68 芒果
- 70 冬瓜
- 72 桂花蜂蜜冬瓜盅
- 73 冬瓜烧茄酱
- 74 苦瓜
- 76 苦瓜香蕉汤
- 77 梅汁苦瓜
- 78 绿竹笋
- 80 野菌拌香笋
- 81 干烧笋
- 82 梅味沙拉笋

七月 小暑、大暑

- 84 香瓜
- 86 茭白
- 88 三杯茭白
- 89 芝麻美人腿
- 90 玉米
- 92 枸杞玉米煎饼
- 93 乳酪香料玉米
- 94 南瓜

- 96 蜜烤南瓜
- 98 亚麻仁南瓜菠菜泥

八月 立秋、处暑

- 100 龙眼
- 102 红薯
- 104 茗叶红薯饼
- 105 绿芥末红薯烧
- 106 芦笋
- 108 芦笋炒菌菇
- 110 香草煎芦笋

九月 白露、秋分

- 112 苹果
- 114 芋头
- 116 香芋苹果沙拉
- 117 烧芋头
- 118 牛蒡
- 120 牛蒡佐青酱
- 122 凉拌牛蒡丝

十月 寒露、霜降

- 124 柳橙
- 126 莲藕
- 128 牛油果藕片
- 129 香草风味水煮莲藕
- 130 山药



Contents

132 亚麻仁山药酿番茄

133 山药坚果开胃小品

134 山药纳豆玉米煎饼

十一月

立冬、小雪

136 草莓

138 菜豆

140 茄汁意面烩豆

141 香料菜豆

142 西蓝花

144 西蓝花红薯饼

145 蒜香菌菇西蓝花

146 菌菇

148 蒜香洋菇

149 马苏里拉杏鲍菇

150 综合鲜菇清汤

十二月

大雪、冬至

152 葡萄

154 胡萝卜

156 焦糖橙汁胡萝卜

157 香草胡萝卜豆皮卷

158 马铃薯

160 茄汁辣椒炖洋芋

162 糖醋洋芋片

163 蒜味橄榄马铃薯

164 白萝卜

166 芥末酸奶萝卜塔

167 糖煮白萝卜

168 三色萝卜

香味蔬菜

172 香草植物

174 葱

175 青蒜

175 大蒜

176 姜

177 辣椒

178 香菜

178 九层塔

179 芹菜



一月

大寒不寒，春分不暖

小寒蒙蒙雨，雨水还冻秧



卷心菜



洋葱



番茄





卷心菜

Cabbage

完整季节 ▶ 1—12月（全年）



含有丰富微量元素的卷心菜，是餐桌上最常出现的蔬食美味，清脆鲜甜的滋味，成为大多数人享受蔬菜时的首选。爱吃卷心菜的人往往不知道它含有维生素 K₁ 和维生素 U，具有抗溃疡的作用，多吃对胃有不少益处。

卷心菜又称包菜、圆白菜，紧密包覆的叶片成为天然的保护，使喷洒的农药不易侵入，去掉外层口感较老的叶片后，就能更安心地食用。



适合的烹调法

▶ 炒、煮、炖、凉拌。

挑选原则

芯梗直径约3厘米，体型饱满结实，没有破裂腐坏的叶片，叶片质地清脆，颜色绿白没有枯黄，叶梗呈扁平状，无凸起，能紧密包覆。



这样切最好吃



细丝是制作卷心菜沙拉最美味的切法，口感鲜脆又能快速吸收酱汁。



+



+



片状的卷心菜适合快炒或煮汤。先将卷心菜切成不同宽度的长条，再横切，就能切出不同大小的片。横切时改斜刀切，可以切出好看的菱形片。



+



如果要煮汤，粗丝和小片会是呈现料理精致度的好选择。不过若是要熬煮高汤，则以大片或小块状比较适合。



保存方式

1. 新鲜且没沾到水的卷心菜，放在通风阴凉处可保存5天。
2. 将芯取出，塞入稍微蘸水的纸巾，再以保鲜膜完整包好后放入冰箱冷藏，可将保鲜期延长至十天以上。
3. 每次切取所需的分量即可，不要一次整棵清洗分切。



安心蔬食

Q & A

Q1 紫色卷心菜和白色卷心菜有什么不同？

A>> 紫色卷心菜在品种上与一般卷心菜不一样，体积比较小、口感较硬，之所以呈现紫色是因为含有花青素，这种成分会溶于水，所以过度的清洗浸泡会使颜色逐渐变淡；也不适合长时间烹调，尤其是水煮；高温油炸可以帮助其维持漂亮的紫色，却不是健康的吃法，所以大多还是凉拌或搭配生菜食用。



Q2 如何快速切出漂亮的卷心菜丝？

A>> 很多人不知道，要切出漂亮的卷心菜丝，刀锋够利其实就是最大的重点，平整的切口不仅漂亮，还可以减少水分的流失，让卷心菜丝的口感更显鲜脆。切的时候如果能将叶片叠整齐，会比较容易掌握粗细和长度。整棵切或以刨刀刨丝会很方便快捷，但清洗时会流失较多营养。

Q3 冻伤变透明的卷心菜叶还可以食用吗？

A>> 塞在冰箱角落里的整棵卷心菜很容易因为接近风口而冻伤，使局部呈现半透明的样貌。冻伤的卷心菜除了不好看了之外，仍然可以安心地食用，但建议尽快食用，适合焯煮。

Q4 圆头和尖头哪一种好吃？

A>> 圆头的卷心菜属于平地种植的品种，而尖头的卷心菜则适合高山种植。高山卷心菜因为温度低的关系，菜味更为浓郁鲜甜，质地也更清脆扎实，比起平地卷心菜要来得更具特色。高山卷心菜价格也会比较高些，适合清炒，圆头的平地卷心菜则可作为熬汤头、煮火锅的好选择。

圆头

尖头



Q5 卷心菜芯要不要留？

A>> 卷心菜芯含有大量维生素C，丢弃不吃其实非常可惜，虽然纤维较粗，口感没那么好，但横切成片之后就不太会吃得出纤维的口感，反而非常甜脆好吃。

双色苹果卷心菜沙拉

材料

卷心菜……150克
红苹果……30克
青苹果……30克

调味料

盐……适量
柠檬汁……10毫升
原味酸奶……80克

TIPS

以盐抓过卷心菜丝，可去掉青涩味，同时使口感更爽脆。
苹果带皮颜色比较漂亮，切薄片后再切丝，就不会觉得果皮入口太硬。
食用前再加入原味酸奶拌匀，否则会出水。可先将卷心菜和苹果拌匀稍微冷藏再食用，风味更佳。

作法

- 1.卷心菜洗净切丝，放入大碗中以少许盐抓过，出水后沥干水分。
- 2.红苹果、青苹果带皮洗净切丝，放入碗中，加入适量冷开水和柠檬汁浸泡约10分钟后沥干。
- 3.将作法1和2放入大碗中，加入原味酸奶拌匀即可。

3 步骤保鲜更简单



切除菜芯可以防止卷心菜老化，但要回填吸饱水的纸巾，否则会加速脱水，失去应有的脆度。



卷心菜加少许盐抓过出水，青涩的味道就能消除，甜度和脆度也变得更明显，是制作泡菜或凉拌菜之前必不可少的步骤。



这样生吃卷心菜最美味



Step1 流动的水充分洗净后，切成细丝。

Step2 立即泡冰水冰镇，沥干水分即可食用。

注：泡冰水是为了让菜维持爽脆口感。可依个人喜好，添加调味沙拉酱汁一起食用，风味更佳。





卷心菜罗勒煎蛋

材料

卷心菜……150克
罗勒叶……5克
鸡蛋……2个

调味料

盐……适量
白胡椒粉……适量
橄榄油……30毫升

作法

- 1.卷心菜洗净切丁状，放入大碗中加入盐，用手抓匀让卷心菜变软，最后沥干水分。
- 2.罗勒叶洗净切丝；鸡蛋打散成蛋液。
- 3.将作法1和作法2一起放入大碗中拌匀，再加入白胡椒粉调味。
- 4.平底锅倒入橄榄油烧热，倒入作法3，以中小火慢慢烘煎至成型，翻面续煎至呈金黄色即可。



TIPS

加盐抓过的卷心菜已经带有咸味，调味时可不再加盐，如果嫌不足可在调蛋汁时加以调整。
卷心菜抓盐是为了去除涩味，同时也会增加口感的脆度。但抓盐后会出水，不挤干的话会稀释味道。

卷心菜坚果饭卷

材料

卷心菜……150克
白米饭……80克
什锦坚果……20克
玉米粒……10克
百里香叶……5克
水……600毫升

调味料

盐……适量
白胡椒粉……适量

作法

- 1.将卷心菜叶逐片剥下洗净。
- 2.将水倒入锅中煮滚，放入卷心菜叶片，以中火煮至熟透，捞出泡入冰水冰镇。捞出稍加沥干，再以厨房纸巾擦干叶片上的水分。
- 3.白米饭放入大碗中，加入什锦坚果、玉米粒、百里香叶、盐和白胡椒粉充分拌匀。
- 4.取作法2卷心菜叶片摊开，放入适量作法3坚果拌饭，包卷成长条状。重复此步骤，完成数个卷心菜卷。
- 5.将作法4饭卷放入烤皿中，均匀淋上少许水，移入预热好的烤箱，以180℃烘烤约10分钟即可。



TIPS

稍微温热的白米饭较容易拌匀。刚从冰箱拿出的冷饭，需要先回温后再拌。

将叶片的水分擦干就不会稀释拌饭的味道，烤之前加少许水能维持烘烤时表面不变得干硬。

烘烤的作用在于加热与烘烤出香气，时间可以略加调整。

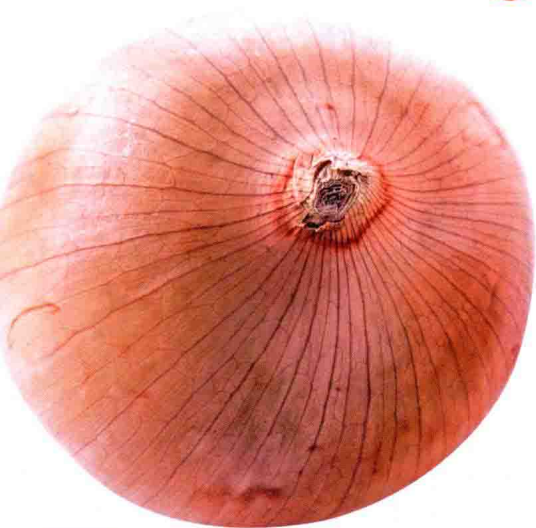
02 洋葱

Onion

完整季节 ▶ 12月至次年4月

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

🌱 🌱 🌱 🌱 🌱 🌱 🌱 🌱 🌱 🌱 🌱 🌱



洋葱有蔬菜皇后的美称，它可以作为烹饪主材也可以当作调味材料，生食辛辣，熟食却有甜脆的口感，是吃法非常多样的蔬菜。

洋葱的营养非常丰富，除了含有维生素 A、维生素 B、维生素 C 及磷、铁、钙等矿物质，还含有多种挥发性芳香物质，可以提高食欲、帮助消化，用于料理有杀菌、解腥的作用。对许多“文明病”，如癌症、三高症（高血压、高血糖、高血脂症）、骨质流失等，洋葱都是很好的预防保健食品。



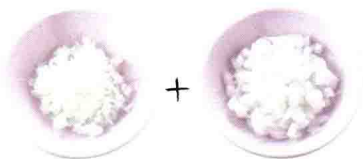
适合的烹调法

炒、煮、炖、炸、凉拌

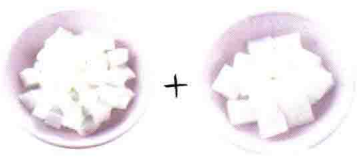
挑选原则

洋葱很容易吸收水气而腐坏，所以选购的重点就是外型丰硕硬实、表皮干燥而光滑、拿起来具有紧密的扎实感、闻起来味道浓郁的为佳。

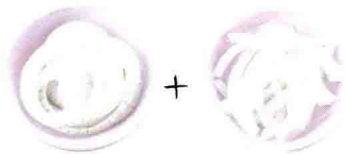
这样切最好吃



切末和切碎的洋葱，适合制作酱汁或爆香。



不同大小的丁片，适合炒和煮。



切丝和切成圈状都非常适合制作沙拉或凉拌菜，圈型还可裹面衣炸成洋葱圈，洋葱丝也可用于热炒和煮汤。



▲洋葱表面可以看到一条条的纹理，顺着这个纹理切或是逆着切，会有不同的结果。顺着切出来的丝比较直，逆着切则比较弯曲。

保存方式

采收后的洋葱会进入休眠状态，所以不要剥皮，直接放入吊网，吊挂在室内阴凉通风处就能保存得很好。切开的没有吃完的洋葱，则必须密封放进冰箱保存，以免养分流失。