



美食堂

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

萨巴蒂娜◎主编



上海文化出版社



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

萨巴蒂娜 主编

上海文化出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

过食不候 / 萨巴蒂娜主编. -- 上海 : 上海文化出版社, 2012.8

ISBN 978-7-80740-924-3

I. ①过… II. ①萨… III. ①食谱 IV.

①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第169742号

出版人: 王刚

策划: 许琳菲 韩民

营销策划: 王溪桃

主编: 萨巴蒂娜

图书编辑主任: 贺天

责任编辑: 胡燕贤

特约编辑: 张淑韦

内容编辑: 雷学谦 张荃 罗洁妤

图片编辑: 吴寅啸

设计总监: 施建均

菜品艺术造型师: 张政华 姜琮 罗洁妤

资深美术设计: 薛佳

摄影师: 徐吟锡 支强

书名: 过食不候

出版、发行: 上海文化出版社

地址: 上海市绍兴路74号

网址: www.shwenyi.com

印刷: 天津市豪迈印务有限公司

开本: 720×960 1/16 印张: 12.5 图文: 200面

版次: 2012年9月第1版 2012年9月第1次印刷

国际书号: 978-7-80740-924-3/TS.441

印数: 1-20000册

定价: 38.00元

告读者: 本书如有质量问题请联系印刷厂质量科 电话: 022-83989181

对不起，过食不候

寒冬三月抱着一个大西瓜吃得不亦乐乎，盛夏时节却叫着三五好友在火锅店里涮羊肉，这样的经历你是不是也有过？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欢迎。是啊，科技已经发达到可以逆天的程度了，想什么时候吃任何东西都没问题，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，它会把我们应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，还是一次在农村玩儿，刚刚摘下来的豇豆，只是用一点点盐和蒜炒，却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。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，但你也只有寥寥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，不在于东西多贵、姿态多优雅，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。

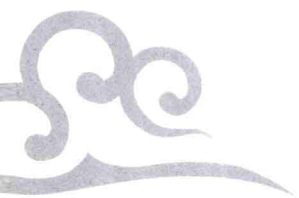
自此以后，“过食”不候。



萨巴小传：萨巴蒂娜是当时出道写美食用的笔名。主编过20多本畅销美食图书，出版过小说《厨子的故事》、散文集《美味关系》。现任《美食家》杂志执行主编。

主编邮箱：gaoxr@bauermediachina.com

新浪微博：weibo.com/sabadina





那些刚刚长出来的春笋，只有在那一两个月吃，味道才够嫩、够鲜，过了那个时候，你再放多少味精、鸡精也无济于事，食材本身的味道，是任何调料也模拟不出来的。还有最适合夏天喝的冬瓜汤，其实冬瓜的味道并不明显，但是放点香菜、加点盐，那碗冬瓜汤就特别好喝。而如果耳边没有了知了叫声、没有了夏天透彻的夜空，这冬瓜汤似乎也变得索然无味。因为，食物只有在它该出现的时候，才是最好吃、最美味的。



Jan. 01



14 羊肉



16 红烧羊肉



18 孜然烤羊肉



26 金针菇



28 烤金针培根卷



30 肥牛金针火锅

Feb. 02

目录 CONTENTS

14 羊肉

16 红烧羊肉

18 孜然烤羊肉

20 羊肉火锅

22 山药

23 山药薏米养颜粥

24 温暖山药泥

26 金针菇

28 烤金针培根卷

30 肥牛金针火锅

32 菠菜

33 蚝油菠菜

34 菠菜炒猪肝

36 猪肉

38 竹笋红烧肉

40 东北乱炖

42 茼蒿

43 虾皮鸡蛋炒茼蒿

44 腊味茼蒿



38 竹笋红烧肉



40 东北乱炖



Mar. 03

42 茼蒿



48 麻辣春韭



50 韭菜盒子



52 梭鱼



53 干烧梭鱼



20 羊肉火锅



22 山药



23 山药薏米养颜粥



24 温暖山药泥



32 菠菜



33 蚝油菠菜



34 菠菜炒猪肝



36 猪肉

46 韭菜

- 47 韭菜炒蛭子
- 48 麻辣春韭
- 50 韭菜盒子
- 52 梭鱼
- 53 干烧梭鱼
- 54 烧汁煎鱼柳

56 芥菜

- 58 芥菜泡椒牛肉
- 60 五花肉芥菜饭
- 63 芦笋
- 64 香辣芦笋虾
- 66 上汤芦笋

68 春笋

- 69 凉拌笋丝
- 70 煎五花肉配烤笋
- 72 皮皮虾
- 73 葱烤皮皮虾
- 74 椒盐皮皮虾



43 虾皮鸡蛋炒茼蒿



44 腊味茼蒿



46 韭菜



47 韭菜炒蛭子



54 烧汁煎鱼柳



56 芥菜



58 芥菜泡椒牛肉



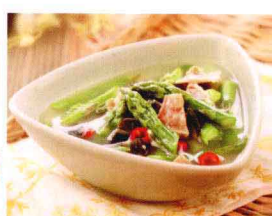
60 五花肉芹菜饭



63 芦笋



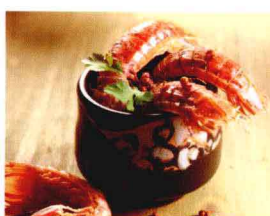
64 香辣芦笋虾



66 上汤芦笋



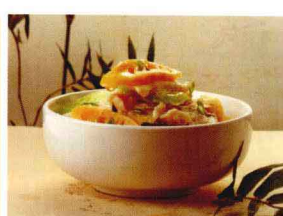
73 葱烤皮皮虾



74 椒盐皮皮虾



76 鲈鱼



78 笋片炒鱼片

目录 CONTENTS

76 鲈鱼

78 笋片炒鱼片

80 五香熏鱼

82 西葫芦

83 孜香西葫芦炒蛋

84 爽口剁椒西葫芦

86 蚕豆

87 蚕豆烩火腿

88 培根蚕豆饭

90 对虾

91 油焖大虾

92 甘美桂花虾

94 柠檬甜辣虾

96 醉香魔芋虾

98 茄子

99 瘦身铁板茄子

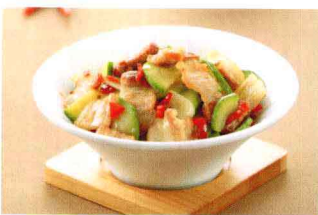
100 虾酱肉末茄条

102 黄瓜

103 鸡丝黄瓜

104 麻辣蓑衣黄瓜

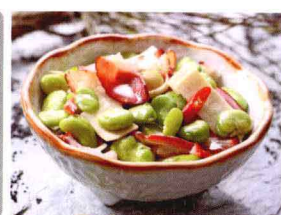
106 红烧牛蛙黄瓜



84 爽口剁椒西葫芦



86 蚕豆



87 蚕豆烩火腿



88 培根蚕豆饭



96 醉香魔芋虾



98 茄子



99 瘦身铁板茄子



100 虾酱肉末茄条



68 春笋



69 凉拌笋丝



70 煎五花肉配腊笋



72 皮皮虾



80 五香黑鱼



82 西葫芦



83 孜香西葫芦炒蛋

May. 05

108 空心菜

109 蒜蓉空心菜

110 生啫空心菜

112 毛豆

113 毛豆虾仁烩豆腐

114 秘制翡翠饼

116 丝瓜

118 川味丝瓜滑

120 粉蒸丝瓜盅

122 莲藕

124 桂花糯米藕

126 珊瑚藕片

127 炸藕盒

128 冬瓜

129 海鲜冬瓜羹

130 水晶冬瓜卷

132 麻婆冬瓜球



90 对虾



91 油焖大虾



92 甘美桂花虾



94 柠檬甜辣虾

June. 06



102 黄瓜



103 鸡丝黄瓜



104 麻辣养衣黄瓜



106 红烧牛蛙黄瓜



108 空心菜



109 蒜蓉空心菜



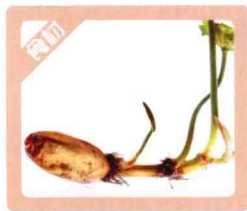
110 生啫空心菜



118 川味丝瓜滑



120 粉蒸丝瓜盅



Aug. 08

122 莲藕

目录 \ CONTENTS

134 玉米

135 香甜奶油玉米

136 香脆爆米花

138 蛤蜊

139 蛤蜊番茄烩饭

140 蛤蜊藕片海藻汤

142 芋头

143 桂花糖芋头

144 芋泥土司卷

146 萝卜

148 萝卜红烧肉

150 风味萝卜糕

152 栗子

153 栗子菜心

154 微波甜板栗

156 鸭肉

157 脆皮烤鸭

158 花雕酒炖鸭



129 海鲜冬瓜羹



130 水晶冬瓜卷



132 麻婆冬瓜球



134 玉米



140 蛤蜊藕片海藻汤



142 芋头



143 桂花糖芋头

Aug. 09



July. 07

112 毛豆

113 毛豆虾仁烩豆腐

114 秘制翡翠饼

116 丝瓜



124 桂花糯米藕

126 珊瑚藕片

127 炸藕盒

128 冬瓜

160 南瓜

162 百合南瓜粥

163 咸蛋黄南瓜

164 芹菜

165 凉拌芹菜金针菇

166 水煮肉片

168 蟹&贝类

170 香辣蟹

172 咸蛋黄炒肉蟹

174 啤酒烧贻贝

176 油淋生蚝

178 白菜

180 白菜粉丝煲

181 什锦白菜卷

182 花菜

183 西兰花烩双菇

184 花菜腊味合蒸

186 冬笋

187 冬笋红烧牛肉

188 腌笃鲜



135 香甜奶油玉米

136 香脆爆米花

138 蛤蜊

139 蛤蜊番茄烩饭



144 芋泥土司卷

146 萝卜

148 萝卜红烧肉

150 风味萝卜糕



152 栗子



153 栗子菜心



154 微波甜板栗



156 鸭肉



163 咸蛋黄南瓜



164 芹菜



165 凉拌芹菜金针菇



166 水煮肉片

目录 \ CONTENTS

190 莴笋

192 香肠炒莴笋

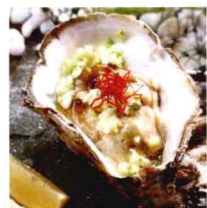
193 炆炒凤尾

194 干锅莴笋腊肉

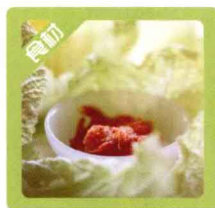
196 牛肉

197 干煸茶树菇牛肉

198 秘制干切牛肉



176 油淋生蚝



178 白菜



180 白菜粉丝煲



181 什锦白菜卷

Nov. 11



187 冬笋红烧牛肉



188 腌笃鲜



190 莴笋



192 香肠炒莴笋



193 炆炒凤尾



157 脆皮烤鸭



158 花雕酒炖鸭



160 南瓜



162 百合南瓜粥

Oct. 10



168 蟹&贝类



170 香辣蟹



172 咸蛋黄炒肉蟹



174 啤酒烧贻贝



容量对照表

1茶匙 (tsp) 固体调料 =
1/2茶匙 (tsp) 固体调料 =
1汤匙 (tbsp) 固体调料 =
1茶匙 (tsp) 液体调料 =

5克
2.5克
15克
5毫升

1/2茶匙 (tsp) 液体调料 = 2.5毫升
1汤匙 (tbsp) 液体调料 = 15毫升
1碗液体调料 = 250毫升



182 花菜



183 西兰花烩双菇



184 花菜腊肉合蒸



186 冬笋

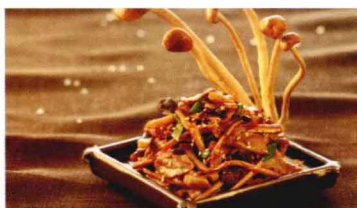
Dec. 12



194 干锅莴笋腊肉



196 牛肉



197 干煸茶树菇牛肉



198 秘制干切牛肉

羊肉

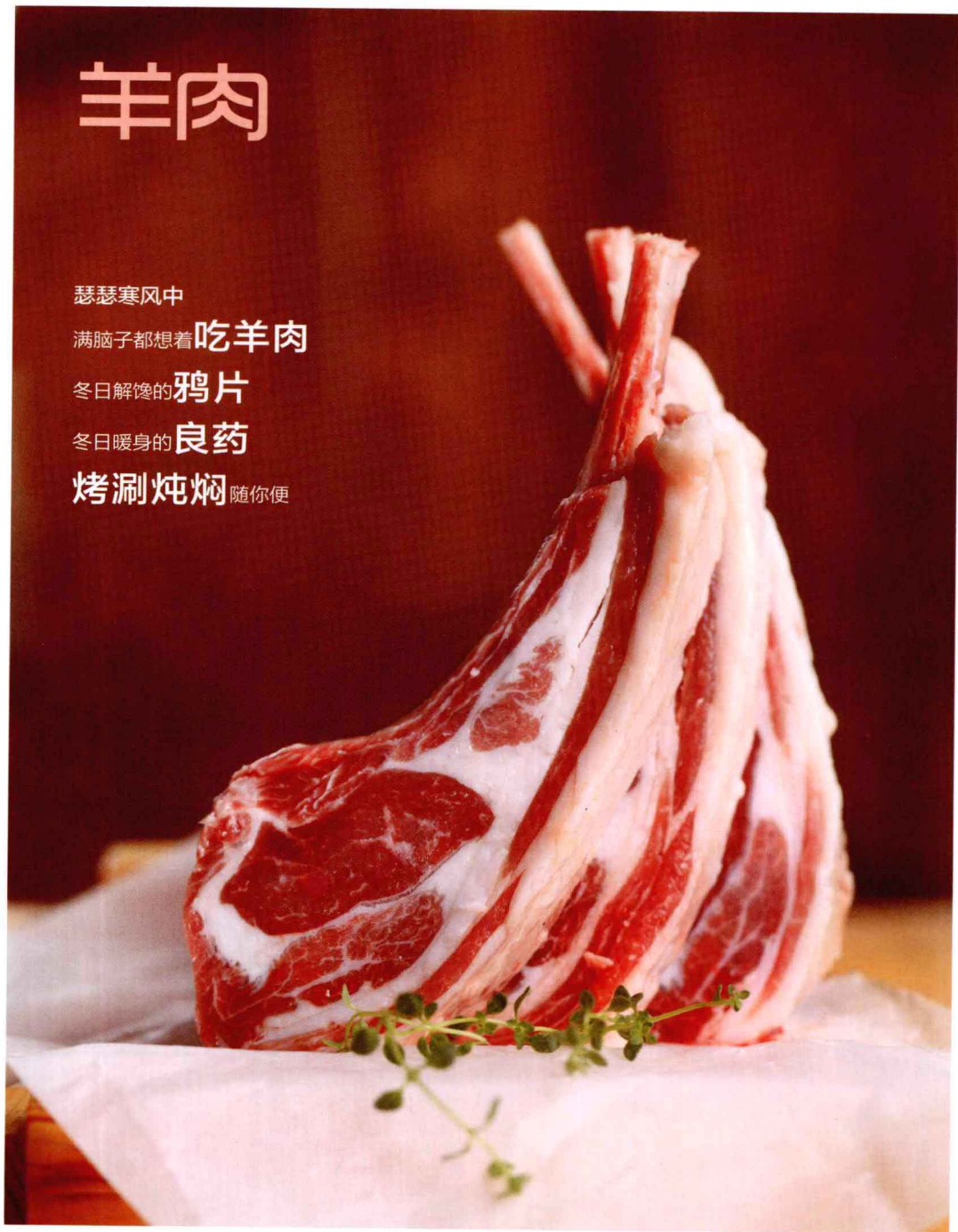
瑟瑟寒风中

满脑子都想着**吃羊肉**

冬日解馋的**鸦片**

冬日暖身的**良药**

烤涮炖焖 随你便



到了冬天，很多人就情不自禁地开始犯羊肉瘾了，烤羊肉串、羊肉火锅、炖羊肉、羊肉煲汤……冬天，其实是“羊肉控”们的春天。虽然现在吃羊肉已经风靡全国，做法也多种多样，但其真正“发扬光大”还是在元朝时期。因为当时的统治者蒙古人独具鲜明的游牧民族特色，宫廷太医忽思慧所写的《饮膳正要》，记录了元代食谱中羊肉菜居然占到了80%！到了清代，满族人更是将羊肉的吃法发展到极致，据说乾隆帝的壮阳补肾秘方便是“熟地当归羊肉汤”。在各种羊肉的做法中，炖羊肉由于在炖的过程中保持了原汤原汁，能最大限度地保证营养不流失。因此，冬天可以做一个羊肉砂锅或火锅，与家人团团围坐在一起品尝，这足以让全家人身心俱感温暖。

地球人都知道的冬日补品

中医认为，羊肉性甘温而不燥、温中暖下，可补肾壮阳而且肉质鲜美，较适合冬令进补。除了可以搭配润肺养气的萝卜外，还可以与益气补脾的山药、补肾壮腰的栗子、温补肺肾的核桃仁一起炖，营养更是全面。如果这个冬天有点冷，赶紧去拿羊肉“开涮”吧！

冬日里，是否经常看到街边站着一群在寒风中一边瑟瑟发抖一边啃着羊肉串的人们？对！羊肉既是很多人在冬天的解馋“鸦片”，又是暖身“良药”。



羊肉去膻大全



1 将萝卜扎上几个洞和羊肉同煮，即可去膻味。

2 炖羊肉时，在锅里放些干橘皮，煮沸后捞出弃之。

3 羊肉切块放入开水中加米醋，煮沸后捞出羊肉。

4 炖羊肉时用纱布包一点儿茶叶，与羊肉同煮。

红烧羊肉

冬天的餐桌很热闹

红烧羊肉一点也不膻，而且又软又烂，一端上桌来香气扑鼻的，本来冷得都懒得动了，这道菜一上桌，餐桌前顿时热闹起来了。

原料

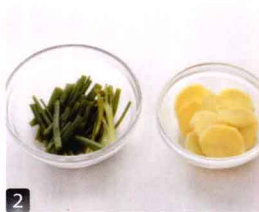
羊排 500 克 \ 白萝卜 200 克 \ 姜、小葱 各 8 克
 \ 八角、桂皮 各 10 克 \ 盐 2 茶匙 \ 老抽 1 汤匙
 \ 羊肉汤 2000 毫升 \ 料酒 2 汤匙

做法

1 将白萝卜洗净，切滚刀块；葱洗净切段，姜洗净切片备用。

2 锅中加入冷水，放入一半的葱和姜片，再将羊排洗净放入锅中，烧开后撇去血水，捞去葱姜，羊排和羊肉汤留用。

3 往锅里加羊肉汤，烧沸后加入羊排、萝卜、老抽、盐、料酒、八角、桂皮以及剩余的姜片、葱段，大火烧开后用中火煮 30 ~ 40 分钟至肉软烂，收汁后盛出即可。



1. 白萝卜切滚刀块。2. 葱切段、姜切片。3. 锅中放水和一半的葱姜，将羊排放入锅中。4. 烧开撇血沫。5. 将羊肉捞出备用。6. 锅中放入羊肉汤烧沸。7. 加羊排。8. 放入萝卜。9. 放入老抽、盐、料酒、八角、桂皮和剩余的葱姜。10. 大火烧开后收汁。