



FOUR SEASONS
IN THE FIELD

中国版
《小森林》
都市农耕美学
田园手札

田间四季

——从园艺到美食

厨花君 著



能按自己的意思慢而丰富地生活着，
是多么幸运的事。

在这个时代，
食与美兼具，
可食蔬菜与供欣赏的花草和谐搭配，
美、自然、舒服、实用。

自种食材的365天
慢而丰富地活着



中国工信出版集团



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

FOUR SEASONS IN THE FIELD

田间四季

——从园艺到美食

厨花君 著

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

田间四季:从园艺到美食/厨花君著.--北京:电子工业出版社,2017.6

ISBN 978-7-121-31236-6

I. ①田… II. ①厨… III. ①观赏园艺②菜谱 IV. ①S68②TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第066423号

策划编辑:白 兰

责任编辑:张 轶

印 刷:中国电影出版社印刷厂

装 订:中国电影出版社印刷厂

出版发行:电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编:100036

开 本:787×1092 1/16 印张:12.5 字数:240千字

版 次:2017年6月第1版

印 次:2017年6月第1次印刷

定 价:49.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题,请向购买书店调换。若书店售缺,请与本社发行部联系,联系及邮购电话:(010)88254888,88258888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn,盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

本书咨询电邮:bailan@phei.com.cn 咨询电话:(010)68250802。

7 早春

Early Spring

8 三色堇

20 樱桃萝卜

32 菠菜

12 苦苣

24 蒲公英

16 荠菜

28 二月兰

36 日记 & 季节 Special - - - - -

38 白菜の报恩

39 聊赠一把春

40 一期一会

42 早春餐桌日历 - - - - -

47 暮春

The Late Spring

48 荷兰豆

60 芹菜

70 虾夷葱

52 芦笋

64 甜菜

56 玫瑰

68 红甜菜



74 日记 & 季节 Special -----

76 土豆的花样年华，
居然是“辣”么美！

77 与虫共舞

78 客官，这是赠送您
的小浆果

80 暮春餐桌日历 -----

85 盛夏

Midsummer

86 茄子

98 金花葵

110 多样化的南瓜

90 空心菜

102 西红柿

94 木耳菜

106 南瓜

112 日记 & 季节 Special -----

114 盛夏种菜当花赏

116 种一碗冬阴功汤

115 当令而食

117 老范

118 盛夏餐桌日历 -----



123 初秋

Early Autumn

124 眉豆

132 韭菜花

140 佛手瓜

128 花生

136 螺丝菜

144 塌棵菜

148 日记 & 季节 Special

150 初秋亦是播种时

152 做果酱的慢幸福

153 辣椒玉米的手作

151 菜农的分红季

时间

154 初秋餐桌日历

159 深秋

Late Autumn

160 胡萝卜

172 青萝卜

184 红薯

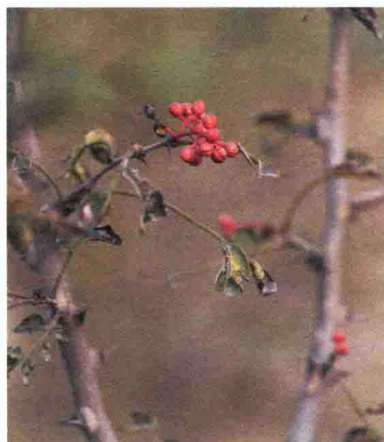
164 托斯卡纳黑甘蓝

176 萝卜

188 紫薯

168 冬寒菜

180 洋姜



190 日记 & 季节 Special -----

192 此花不在你的心外 193 战马蜂 194 赏罢菊花收萝卜

196 深秋餐桌日历 -----



FOUR SEASONS IN THE FIELD

田间四季

——从园艺到美食

厨花君 著

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

7 早春

Early Spring

8 三色堇

20 樱桃萝卜

32 菠菜

12 苦苣

24 蒲公英

16 荠菜

28 二月兰

36 日记 & 季节 Special

38 白菜の报恩

39 聊赠一把春

40 一期一会

42 早春餐桌日历

47 暮春

The Late Spring

48 荷兰豆

60 芹菜

70 虾夷葱

52 芦笋

64 甜菜

56 玫瑰

68 红甜菜



74 日记 & 季节 Special -----

76 土豆的花样年华，
居然是“辣”么美！

77 与虫共舞

78 客官，这是赠送您
的小浆果

80 暮春餐桌日历 -----

85 盛夏

Midsummer

86 茄子

98 金花葵

110 多样化的南瓜

90 空心菜

102 西红柿

94 木耳菜

106 南瓜

112 日记 & 季节 Special -----

114 盛夏种菜当花赏

116 种一碗冬阴功汤

115 当令而食

117 老范

118 盛夏餐桌日历 -----



123 初秋

Early Autumn

124 眉豆

132 韭菜花

140 佛手瓜

128 花生

136 螺丝菜

144 塌棵菜

148 日记 & 季节 Special

150 初秋亦是播种时

152 做果酱的慢幸福

153 辣椒玉米的手作

151 菜农的分红季

时间

154 初秋餐桌日历

159 深秋

Late Autumn

160 胡萝卜

172 青萝卜

184 红薯

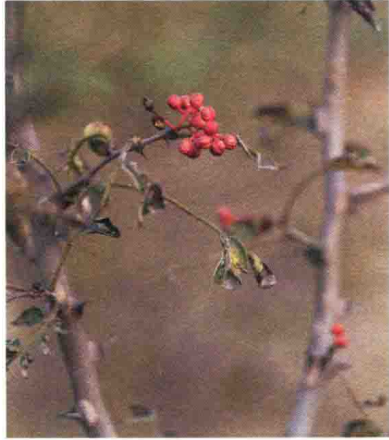
164 托斯卡纳黑甘蓝

176 萝卜

188 紫薯

168 冬寒菜

180 洋姜



190 日记 & 季节 Special -----

192 此花不在你的心外 193 战马蜂 194 赏罢菊花收萝卜

196 深秋餐桌日历 -----







早春

Early Spring

以唇舌以双眼，共同领略春日生机。

三色堇、蒲公英和二月兰，配早春鲜蔬，

一席绝佳的野花园之宴已经展开。

Pansy

三色堇



食蔬界的颜值担当

根据中国人对堇菜（紫花地丁）、蒲公英（黄花地丁）的命名原则，三色堇若是原产中国，它可能会被命名为“三色地丁”或是“猫脸地丁”，意思是，星星点点开在地面上的三色小花。

那，三色堇可能会哭吧。毕竟，Pansy 这个英文名字更有内涵。它源于法语 pensée，意为思考、沉思。因为那紧贴地面的三色花朵，犹如沉思的面孔，所以三色堇也代表着思想的自由。至于花语中的爱慕之意，那都是后来的演绎了。

不过，再有文化内涵，也不能阻止我把它搬上餐桌。

三色堇是一种应用很普遍的 Edible flower（可食花朵食材），它味道酸甜、清新，个别品种略带一点薄荷的凉辣感，非常适宜轻食餐点。最常见的用法是做野花沙拉，或者做成三色堇鲜花冰块，调制鸡尾酒有意想不到的效果。

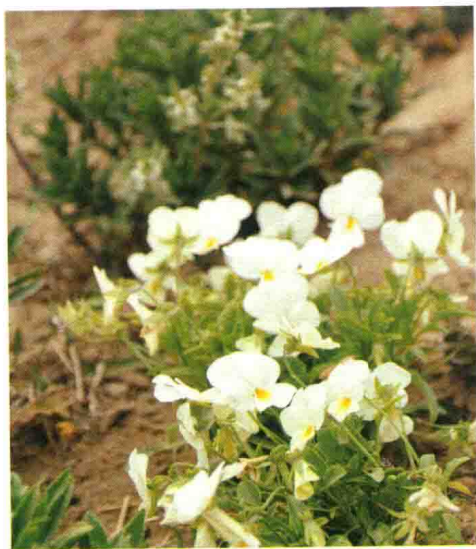
北京的天气，要想赶在春天欣赏到三色堇，在前一年的秋天就要做好准备。大约 11 月开始播种育苗，在有暖气的室内长成小苗，3 月份的时候把茁壮的幼苗移植地栽，要不了多久，就能看到第一朵三色堇在春风中摇摆了。

虽然体型小巧，在花市也很容易买到三色堇盆栽，但它其实是种野性十足的植物，需要足够的阳光。已经开花的植株，搬进室内也坚持不了多久。反而是露天栽种，不需要怎样照料，就能开得蓬勃健壮。对于一名把三色堇当成食材来种的人来说，这绝对是个好消息啊！

最后羞涩地坦白一下，我园子里的这些三色堇，确切地说应该称为角堇，它们是亲缘非常相近的品种。不同的是，角堇叶片和花朵都比三色堇要小一号，但两者在种植和食用方面，完全可以同等对待。



虽然名为三色堇，但其实它有大量丰富的园艺品种，纯色、双色、三色都有很多。这几株白色的三色堇只在中心部位缀有黄斑，在春季野花中算是独树一帜的存在。



贴地盛放的春日花朵，多种上几丛，从4月到6月，都能够轻松享用这高颜值的食材。

黄紫配色的三色堇是最经典的，大自然是最高明的画家。即使是种在墙角被爬山虎掩映着，还是能够一眼就看到。



作为一种常用的城市绿化花草，三色堇在街头绿地也经常能看到。但是，绝不推荐食用这些非有机种植的花朵。

