

四季蔬：小白素食记录



[四季蔬：小白素食记录_下载链接1](#)

著者:小白 著

[四季蔬：小白素食记录_下载链接1](#)

标签

评论

京东速度 超级赞

喜欢素食，喜欢自然的味道，愿人人能爱上素食。

生活如水，如花，如雨，如茶。面对生活的多彩，我们选择了人生；
面对人生的悲欢离合，阴晴圆缺，我们选择了拥抱与品味。在清闲的午后，在落日黄昏，
暮然，心情变得舒畅而恬静，轻轻翻开手中的书卷，拥抱未来，品味人生。

图好多哦，这个价格贵了些。

内容还是不错的，纸张的质量真是不敢恭维。

素食更健康所以学学。

很好，京东快递太准时，书也很好。

一打开就很香，昨天到的，今早拿来煮水，口感很好，颜色也靓

做菜必备，健康饮食。

小白的素食的书很不错，小白开的饭馆味道也很好，很喜欢鹰嘴豆泥

下厨房的app有小白的菜谱，但是还是忍不住买了书，书本材质就很环保，喜欢这样的i
dea，喜欢素食

四季蔬：小白素食记录，印刷好，希望都学会。

我也不知道要说些什么好，虽然说的都是废话，但是只要凑够字数就行。我就大概扫一眼，嗯 差不多了吧？还有 为了对产品负责，只要东西没毛病，好用，好吃，好穿，好玩，好看等等。都是好评，都是这段话。所以，当你看到这条评论是对产品的肯定，嗯 就是这样的

东哥啊东哥，说你啥好，上次买西班牙语的一个语法练习册就是这样，这回买这本书才第二次翻看，又这样了。。。。

买了小白的两本书，这本是线装的，美腻，番茄酱做法也很简单，我也关注了她的微博
^ ^
—

做法简单，用单纯简单的心烹调食物！支持！

经常吃素，其实对身体挺好的，这个书里提供了很多素菜的食谱，也比较方便，操作还是很喜欢的，很不错。

素食主义，健康四季

作者生活理念与本人相似，但个人觉得书的实用性不大

小白的上本素食记录就很俘虏人心，里面很多菜谱做后都美味，尤其是南瓜饭。这本则是按照春夏秋冬四季、再以当季食材划分，每种蔬菜三四种做法归结在一起。顺序排列清晰，翻书很好找出想做的食谱。老一辈儿总讲究不时不食肯定有道理，现在人都不注意了，才更显出这本书值得借鉴。但我实在是不喜欢这种书线订装方式，一翻到哪页就能完全摊开，有种随时会散架的错觉，看起来比较脆弱。。上一本也是这种样子。

还行。打算照做。不过蔬菜真的是没什么味道，完全就靠调味料。

我喜欢素食，我喜欢吃蔬菜

好东西，最近没时间，有时间仔细研读下，哈哈。

还行吧 最近少吃肉多吃素菜

食谱，不是很详细，不过相当于提示，实际还是要自己发挥。京东活动一次性买的，希望实用。

教学用书，没啥缺点，相信京东所以一直这里下单。

這個印製 清晰 但是內容就一般般了
基本我們自己做的都會比他更好吃，所以沒必要買，大大的浪費紙張，

能学到菜品，就是书的装订太差了，收到一打开书皮就要掉下来。

帮同事顺带买的一本，不懂！

菜谱挺不错的，但是大部分都是南方菜，东北的菜少

不错的书，喜欢！

这个应该是非常不错的

很好，帮妈妈买的，很喜欢

收到就迫不及待的拆开，特别好

很喜欢小白，书略有瑕疵，懒得换了

素食，我的追求！素食健康料理，学习中。很想知道，这本书的装订就是如图可见的样子吧？！

纸质很好，印刷清晰！内容一目了然，通俗易懂。字体够大，方便查阅！

质量非常好，与卖家描述的完全一致，非常满意；卖家的服务太棒了，考虑非常周到，完全超出期望值；卖家发货速度非常快，包装非常仔细、严实；物流公司服务态度很好，运送速度很快；态度非常好、微笑服务、着装统一整洁，提醒验货！

书的内容还没有看，有时间实际操作

非常好看 喜欢 一如既往来jd买

不错，个人喜欢的一本书。……

小白的素食做法简单，却是美味的！非常符合食物的本质，用单纯、简单的心，带着对食物的感恩、对吃者的爱心去做就好啦！整本书版面朴素美！很推荐！

印刷不错，不过当作食谱来看，吃起来并不是那么美好

小白的素食书是一定要买啦，做菜是一种享受。

好，很好，速度很快

公司用品，京东配送便捷，送货上门，给厨师学习

和作者的另一本内容有点像，不建议两本都购买会不划算的，买一本看下就好。

額因为在下厨房有试过几个菜谱，小白的个别菜还不错，就想买本方便平时翻阅，不过这书排版不是很喜欢，空白的地方略多图大但不清晰了……總之不是很推荐……实话实说

喜欢小白，坚持素食

书包装很好。书里面照片一般般，内容还行吧，感觉不是太全。实体书买了就那么回事

老实说作者拍的素食照片都是灰蒙蒙的，没啥看相，内容还可以，有些有用的点子，食谱比较简单，完全可以做成一本小册子，没必要搞这么大，反正做活动随便看看

全书性冷淡风……都是尼姑吃的菜 啊……不过偶尔全素食也是好的
就是画风真的好性冷淡啊……

参加200减100购书活动的时候我买的一组系列图书，一本描述自己制作素食素菜的过程，又是一个制作菜肴的方法。

速度快。态度好。

好评，等了好久都没下单，就是凑不了单，终于下手了，好喜欢？

很好，快递也很给力

作为一本菜谱能做的如此雅致清新也是不错了，还有里面的插画也很清新，能看出作者很用心，很喜欢。

超级好太划算了，超满意的一次购物，值得信赖，以后还会继续 非常感谢
希望还有机会交易

小白的书我都买了，配图很美，编辑风格也很简洁，树上的菜式是一些不常见又很有新意的，这本书根据四季的应季蔬菜提供的菜单特别好

一直感觉素食的菜很单调，没事的时候试试这个

小白的書 好久之前就知道 最近對素食產生興趣 買來學習一下

書不錯 京東速度 超級贊

跟書店價格比起來簡直是超值有驚喜了。

超級不推薦，圖片很好看，步驟，菜都不是很實用的。

挺實惠的，書非常好，正版的，非常值，快遞也給力

東西很好，速度很快，很喜欢哦

產品不錯，服務好，物流快。

很好，要開始學習做菜啦，要成為廚藝高手。

最初就是被素食吸引的，作者文筆也很美，學習餐飲文化，學做素食，真的很有參考價值。

質量很好，非常喜欢，快遞也超級快！！！！

印刷很好的，價格很實惠，京東送貨也很快

买完发现下厨房里有作者一摸一样的菜谱

非常好看，618特惠买的，真的很便宜

内容不错通俗易懂值得推荐收获多快递给力包装好实用分析到位权威简单易学

菜谱种类不多，可能传递的是一种精神吧～

小白的菜谱简单好学，有用

书不错，是正版哈，看完了，很喜欢，推荐！

特别好夜里看馋死啦，喜欢小白

非常好，纸质什么的也很好，买的也很便宜，比在书店合适多了，苏菲的世界很好看

便宜。送货快。方便。

商品是否给力？快分享你的购买心得吧~

还没看，同事推荐，不知道好坏。

不值这个价，菜品也单调，不咋地！

好好好好好好好好好好

小白的菜单永远不会有雷。不过这本远不如上本值啊！两页一个菜，漂亮也浪费。

帮人买的，还可以吧？！

应该不错，给公司买的

真正的纯素，不错！

挺好的，图文并茂

为了当食神而买！！

一直很喜欢小白的书。这个跟《小白素食记录》一样，很不错。

第二次买了

可能本身比较素，食物拍的也素，看了图片居然提不起食欲，而且内容太少了吧

不错，为了凑字数，真是够了……是否是正确444444

好，质量好，速度快。

一直在下厨房关注小白，素食也可以很漂亮很精致。这本书值得推荐。

喜欢上吃素了，这本很好

书非常好，就是不明白为什么封面上好多黑点点。跟发霉了一样。

比较爱按四季分类的食谱比较爱按四季分类的食谱比较爱按四季分类的食谱比较爱按四季分类的食谱

味道好，促销活动很合适，不错的商品，价格合适，值得购买

书还没看，应该不错，现在买书都京东了，快捷！

送朋友的，朋友很喜欢。

书是好书，也是正版，京东送货还是很方便的，上午买的下午就到了，书外面有塑料膜，包装挺好的，局势书的内容没有我想的那么赞，对于东北的饮食文化来讲没什么意义，不实用~

不错比较喜欢，??(?????)??

素食记 对于一个天天做菜的人来说 太需要这本书了

菜谱写的好，并有故事穿插，照着做也很实用，味道不错

读过第一本《小白素食记录》，很喜欢，所以也买了这本书，还没来得及读。

装订很喜欢，书里面菜色比较家常，不繁杂，适合自己操作

京东送货速度杠杠滴，超赞！！

里面的插画很美，小白总能给我一种安静舒服的感觉

素食者的好帮手。值得买，里面的插图 文字排版精美，很好的一本书

好，最喜欢吃清淡的。配合减肥操。减肥效果极佳。

包装不错，希望京东一直保持下去，赞一下

按季节试试，但是秋季推荐的食谱绿色蔬菜好少

恩恩，基本就是个文艺的菜谱，肉食动物看着也会对素食感一些兴趣的。

包装很精美，印刷不错，送货员态度和蔼

不错，很好，推荐。

没有看着感觉的那么厚，薄薄的一本，书内页有彩图，挺漂亮的

送给妹妹出国，希望她自己也能吃顿好的

读书使人明智 趁活动多多囤些书 慢慢看 感谢京东 质量都很好

还可以啦 纸质不错

都是平时很常见的蔬菜，很实用，很喜欢，做出来的味道也很不错的。

呃呃呃！有点不是很实用，也没有制作过程，太小资了

及时，快速 包装好 活动多一点最好

宝贝质量很好，和图片一样，下次还来！

现在都是三高，素食还是挺好的

物美价廉，送货快！京东正品有保证！赞一个！

京东好给力！便宜又快，宅人福音！

插图非常精致，光翻翻看看就觉得好开心呀~

书不错哦，学习中

非常好的一次网购，东西很给力！

书很好 真的好 非常好的书 非常满意！！！！

素食者的天堂，我家刚好有个喜欢素食的

装帧不是特别喜欢不过整体可以

京东送货超级快，方便方便太方便了！

很好 非常合适 以后买书还来

纸质地很好，内容也很不错。

任何你认为艰难的事情，最终都会成为过去。当你回首往事的时候，甚至会哑然失笑，当初怎会如此的纠结？没有一种痛会持久不消，没有一种恨会永承不变，没有一种爱会停滞不前，没有一种情会执迷不返。最终，时间会冲刷掉一切，在某个不经意间，与那个放下的自己见面，与这个世界和谈。

整体很素雅，小清新。还是比较容易上手的

心仪已久的书，很好！！！！！！

很不错 下次还会购买 推荐

不错的书，值得阅读研究收藏。

很好，送货很快，支持*妹妹。

可以学习到很多素菜新的做法，赞！

还没看呢，浏览了一下，不错

很漂亮清新的一本书！不错！

四季蔬：小白素食记录四季蔬：小白素食记录四季蔬：小白素食记录

还好啦，配图颜色朴实

值得购买的好书，趁有活动低价买入

有意思的小书 画的更好 拍的一般

还可以。纸张质量倒是不错

还没来得及打开看，用了一部分京豆买的，很划算

很不错的宝贝~性价比非常高~~~

看这本书给人感觉安静透彻的感觉。让自己觉得简单的蔬菜也会很好吃。

喜欢小白的素食，好评~~~

现在提倡素食，会照着做的，很不错的一本书

素食也可以很好吃，这个书很不错

不错的书，质量也很好。

买的第二本，送朋友，都很喜欢

书质量不错，挺好的，赞一个！

最近正在学习做菜，小白的素食书写的不错噢。

送人的速度很快奔着书名气～10秒钟

书不错的，朋友推荐的，我很喜欢

挺朴实的一本素食书，准备看起来学着做菜。

还行，有待时间验证，用一段时间再来评价

很好很喜欢很实用的样子

闲来无事可以看看，或喝咖啡时看

不错的菜谱，素食是一种生活态度

很棒，是正品，送货快

好好读书，天天向上。

送货很快，味道也不错呢

好书，好好学习学习！

按季节给蔬菜排序，很实用的

不错的书，同事推荐的

还行，书挺好的也没质量问题

特别喜欢。特别推荐 质量好，送货快！ 特别喜欢

热爱生活的人才会写出这么美的书

代同事买的，据说还不错。现在挺流行这类的。

京东的快递是好，不错

印刷质量实在不敢恭维

很简单~看到了很受用~

发货很快，质量很好。

还不错吧，正在使用呢，后续效果再来评价

書很棒，速度很快，讚喔

不错，活动时候凑单买的

1851吃GV呵呵见见你

好书，特价入手，留着慢慢看。

不错，很喜欢，质量好，喜欢京东

不错的书，很棒很棒的

素食就是很好的，值得好好看看好书

很好！值得买。以后做菜就要以它为参考！

内容非常好，如果素食都能做的那么好吃应该谁都不会吃肉了

小白素食纪录，菜谱不错，图文并茂。

家庭必备，值得好好学习。

第一本我就买啦，但还没照着做

方便快捷正品保证非常好。

封面很好看 里面菜也不错

菜品再多些～ 會繼續關注購買的～

送朋友的 感觉还不错的样子

书不错，特别适合休闲的时候翻翻看

[四季蔬：小白素食记录_下载链接1](#)

书评

[四季蔬：小白素食记录_下载链接1](#)