

蔬菜教室（秋冬）：应季蔬菜料理完全指南



[蔬菜教室（秋冬）：应季蔬菜料理完全指南_下载链接1](#)

著者:[日] 内田悟 著，曹逸冰 译

[蔬菜教室（秋冬）：应季蔬菜料理完全指南_下载链接1](#)

标签

评论

京东图书优惠，满一百减五十，很好。

应该是正版，那个重量说明纸张的质量！好书，俺喜欢

印刷清晰，图片精美，内容实用，性价比高

纸张很好，书也是彩页的，先介绍原理，在介绍菜谱，很喜欢这书。

作者对蔬菜的热爱真是发自肺腑的：“把油菜花买回家之后，要先把捆着茎叶的胶带或绳子拆开。张开双手，把菜放在手心里，轻轻晃一下……”
感觉下一步就是拿奶瓶喂奶了。菜单有不少日漫里经常出现的菜名，比如蜂斗菜、土当归、鸭儿芹，看着很鲜嫩，很春天，有些菜单是看热闹，大部分菜单可以借鉴，有些口味存疑，比如“双豆沙拉”。
最喜欢书里的一句话是：“真好吃，现在就是吃这个时候。”

身为筑地御厨的店长，内田悟与蔬菜打了三十余年交道，他了解蔬菜的每个时节，每个部位，谙熟每种蔬菜的佳食用方法。本书中介绍了很多蔬菜的处理和保存方法，让读者能够学习到真正合适的处理食材的方式。不同于其他蔬菜食谱，内田式烹饪法对蔬菜的不同部位进行不同的处理，力求获得佳效果，让朴实的蔬菜展现惊人的美味。简单细致的料理，蕴藏着三十余年经验积累下的不为人知的烹饪技巧。

很详细地介绍了秋冬常见食材的生长阶段、分解图、食谱和挑选存放烹饪tips，内容细致到日常生活里可能会觉得麻烦（但是很有必要啦），一看就是个长年累月跟食材打交道的行家~
不过我是个日料不感冒患者，食谱对我来说不算诱人，只是做法很开脑洞，以后应该会尝试一些。是本还不错的工具书，推荐。

新品顺手买的。书有点意思，大概介绍了二十来种蔬菜，很细致，比如初上市南瓜上下部分味道有区别，可用于不同烹饪方式，炖菜切块后要磨圆边角，防止散架。读下来感觉蛮用心的书~

此用户未填写评价内容

非常棒！！！！！！！！！！非常棒！！！！！！！！！！非常棒！！！！！！！！！！非常棒！！！！！！！！！！
棒！！！！！！！！！！

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。

这本书对于吃草星人太友好了，自从看了小森林一直想get日式蔬菜的烹调方法

1955年出生于北海道三笠市。筑地御厨店长。在法国菜餐厅修业期间开始对蔬菜产生兴趣，并于26岁踏上蔬果采购业。2005年于东京都中央区创立餐厅专属的蔬果店“筑地御厨”，接受坚持使用好材料的餐厅订单，全权决定当日运送的食材，以值得信赖的蔬果店之姿深受大众好评。为了让一般消费者能更加了解蔬菜的魅力，2007年起在经营本业之余，还开办了免费的“蔬菜教室”。以“蔬菜最重要的就是季节”为信条，透过独特的观点，简洁地告诉民众蔬菜最适当的挑选与处理方法，受到广泛大众的支持。并以蔬菜专家之姿，活跃于电视与报章杂志，同时还到各地举办“蔬菜出差教室”、演讲等各项活动。

83块钱的书本，我也舍得买了，为了学点做菜，结果没有看多少，哈哈。。。。

618买了一大堆东西京东还是好真的不错 虽然没有原来好 但是优惠还是实实在在的不错咯 铁汁

书籍特别好，活动太给力啦，已经习惯在京东买很多东西了，快递也方便，服务态度也是一流的。

经常网购，总有大量的包裹收，感觉写评语花掉了我大量的时间和精力！
所以在一段时间里，我总是不去评价 或者随便写写！
但是，我又总是觉得好像有点对不住那些辛苦工作的卖家客服、仓管、老板。
于是我写下了一小段话，给我觉得能拿到我五星好评的卖家的宝贝评价里面以示感谢和

尊敬！ 首先，宝贝是
性价比很高的，我每次都会先试用再评价的，虽然宝贝不一定是最好的，但在同等的价
位里面绝对是表现最棒的。
京东的配送绝对是一流的，送货速度快，配送员服务态度好，每样东西都是送货上门。
希望京东能再接再厉， 做得更大更强！

图片很好看，很文艺，值得看。

很不错，快递很快，买了第二天就到了。支持京东图书

京东很好。之前提到包裹包装的问题，得到了解决。只几次买书都用的纸箱发货的。书
完好无损。

不错，双十一买了好多好多好多，够便宜，质量也好，开阔下眼界

还没打开，平时贵，双十一赶上便宜就买了，希望能学到东西

还不错。有时间慢慢看。就是字儿稍微小了些。有些地方比较实用。

非常值得购买的图书，彩图很清晰，而且内容丰富，图书纸质很好，活动购买比较实惠

内容比较实用，吃蔬菜也要很讲究

京东自营非常不错值得信赖

作者对蔬菜的热爱真是发自肺腑的：“把油菜花买回家之后，要先把捆着茎叶的胶带或绳子拆开。张开双手，把菜放在手心里，轻轻晃一下……”

感觉下一步就是拿奶瓶喂奶了。菜单有不少日漫里经常出现的菜名，比如蜂斗菜、土当归、鸭儿芹，看着很鲜嫩，很春天，有些菜单是看热闹，大部分菜单可以借鉴，有些口味存疑，比如“双豆沙拉”。

最喜欢书里的一句话是：“真好吃，现在就是吃这个的时候。”

五星减一星的缺点是，书有点重，看完得添两碗白饭。

[illegible]

非常好的书，一直购买全部正版。非常好感谢京东客服与快递员

喜欢！无论装帧和内容都很赞？！

宝贝很好，实用，彩页，赞，配送时间可以，快递服务态度好。

印刷的不错，内容也比想象的要好一点。

看得出作者真心喜欢跟蔬菜打交道，一直想尝试做日式料理

东西很棒，很喜欢，收到很满意，希望那个以后买还能这样啦！！！东西很棒，很喜欢，收到很满意，希望那个以后买还能这样啦！！！挺好的的的的，日期不错。

非常喜欢这本书。日本人的严谨得到了淋漓尽致的体现。一颗白菜都分了好几个步骤去处理。而且也有如何选购蔬菜清洗。感觉多年的主妇生涯不合格呀。受教了

11.11预热券抢太多，帮同事买的，好评！

买来学习怎么做菜更好吃，价格合适

朋友推荐的非常期待里面的书，书的内容

非常不错，很有参考价值，研究食谱的人必备啊

多快好省在京东图书，多快好省在京东图书，多快好省在京东图书

完全解析成为日本料理职人的必经之路。从日本厨房礼仪、刀工技术、器材准备、各类食材使用处理方法、烹饪技巧与注意事项，到基本器皿摆盘、季节知识、待客礼仪、菜单规划与经营，以诚心精进自己的技艺，一步步自我磨练成为日本料理职人。日本和食料理代表、米其林二星总厨师长野崎洋光亲授日本料理的技巧，图解动作细节，完整解析关键技术，让有志成为专业日本料理职人或是对日本料理抱有感兴趣的读者能够获取大师的第一手经验。

完全解析成为日本料理职人的必经之路。从日本厨房礼仪、刀工技术、器材准备、各类食材使用处理方法、烹饪技巧与注意事项，到基本器皿摆盘、季节知识、待客礼仪、菜单规划与经营，以诚心精进自己的技艺，一步步自我磨练成为日本料理职人。日本和食料理代表、米其林二星总厨师长野崎洋光亲授日本料理的技巧，图解动作细节，完整解析关键技术，让有志成为专业日本料理职人或是对日本料理抱有感兴趣的读者能够获取大师的第一手经验。

非常喜欢的一本书，值得推荐，介绍的很详细，非常有意思，推荐购买。

书的质量没得说，内容也非常有仪式感，主要还是了解一些料理的原理。

很详细的秋冬蔬菜图谱介绍，还有各种做法也很实用，期待出春夏版~

非常好的一本书，京东的品质和速度一直都很放心，遇到活动价格也很美丽，非常好，买书基本都在这里

东西真的不错，双十一的价格十分给力，京东送货也及时，而且是正品，京东买东西还是很放心的，给力！

一直在京东买，发货快，经济实惠，下次还来(*^3^*) ㄟ??小花花砸你

非常好的书，质感一级棒。爱后浪！会推荐给朋友

铜版纸的书，非常厚实，日本人的一丝不苟。

做饭其实也是一门艺术，建议不要晚上看哈哈？

这是本好书 岛国人很认真仔细 有值得学习的地方

一般吧，这种书也就闲时随便翻翻

非常好的一本书，在京东买书还需要挑么？直接买就行了。

感谢京东提供的优质服务，各方面都比较满意，以后还会继续在京东购物。

以前在京东上买东西，都是系统自动好评，后来才知道评论得积分可以涨积分。非常感谢京东商城给予的优质的服务，从仓储管理、物流配送等各方面都是做的非常好的。送货及时，配送员也非常的热情，有时候不方便收件的时候，也安排时间另行配送。同时京东商城在售后管理上也非常好的，以解客户忧患，排除万难。给予我们非常好的购物体验。快递很棒，短信告知，挺好的，还是谢谢快递小哥。

都是经验分享，一点也不枯燥

很有分量的一本书，收到之后赶紧买了春秋那本。内容很棒

买了送给自己的，有时间来好好仔细看！

还没看，给快递小哥点个赞

非常好的产品，非常好的选择

简单的菜品 还有制作细节 蛮有意思

书看着不错，终于可以为全家健康开始学习做饭，也是一个新的开始哦！

内容不错，有菜谱

早就想买了！这本书图文并茂，很长知识！蔬菜真的好可爱呀！

很厚实一本书，值得慢慢学习，只看了一点，内容很不错，期待春夏~

内容丰富，色彩丰富，希望我能尽量照着学习吧

质量不错很好用点个赞

在京东买东西就是又快又好哈哈哈

眼里节目嗯呢嗯呢呢

非常好的一本书，正版，无味道，纸页好，内容是关键，

快递及时，书的内容不错，是想买的

非常棒的书，想找春夏版，但貌似哪儿也找不到，不知道出版社之前出没出过

之前在书店看到这本书，觉得还是很不错的，买来看看。主要是西餐，中餐的话，还是得看其他书或者视频。

书很好，内容以很使用，每年就是双11屯一批书。

挺不错的一本书，另一本春夏篇不知道啥时候出

包装很好 小哥送货相当快 负责细心 一直在京东购物 很放心

不错不错，下次买三自夏蔬菜篇。

用相片说话吧，家里书柜里面的书百分之八十以上是京东的，没碰上过盗版，赶上满减都特别合适！

信赖京东，永远支持京东，等着更好更便宜

画面好看，但是不太实用，可以了解日本文化

很棒的一本书，包装非常好一点都没有损坏，很实惠很划算。

很好！！！看着很有意思，哈哈，不错

买来送人的，包装挺好，应该不错，打折力度再大点就好了

很好的参考书，说明了蔬菜的各种特性

很好的食材教科书

速度快，价格低，质量好，内容新～

这次买了很多书，很喜欢。

书不错，说的很详细，装订也很好。

送货很给力，商品包装也很好。

看过后对蔬菜品种更了解

东西不错，物流也挺给力。

书中从盐等几个点入手，了解到了健康的食谱，还对营养吸收有了更为进一步的认识，我觉得很是受益！

存着慢慢看，书内容很喜欢

物流快 印刷质量很好 就是字比较小 看起来有点费力

东西是正品，质量应该不错。

双十一优惠囤货，价格合适

主要就是为了买这本书，很不错的书，值得推荐。

幻想自己变成一个主厨

超爱这本书！爱吃蔬菜的人不容错过哇！

精致选择，蔬果生活，四季分明，

宝贝已收到，与想象中基本一致，与商品页面介绍商品特性比较吻合。不管是对于售前咨询还是售后服务，商家都表现的非常耐心和专业，解释清楚，描述详实。总体上店家比较靠谱，本人真诚推荐。另外，京东锦衣卫日驰夜行，马不停蹄，电光石火之间已将宝贝送至本公府上，完好无破损，质量有保障！

京东物流赞，这本书非常不错，适合厨房的初学者

很不错的书，对蔬菜介绍的很精细

好，很好，非常好，物流也很快

看着不错 非常详细的一本书

比较适合喜欢做西餐的人，喜欢研究各种食材搭配的人，纸质很好，很有手感，排版精美，内容详实！

在京东买东西就是放心！！快速便捷质量有保证，价格还便宜，哪天不看京东了估计就是老年痴呆了……哈哈哈……一百个满意，一千个放心，一万个省心，哇咔咔…

一次买了不少的书，都挺好的，书目比较齐全，有问题时客服态度也好

很漂亮。后续看完再说

好好好好好好好好

发货快，活动时购买，优惠力度很大，支持京东。。

还不穿开裆裤开始

很好，质量很棒，送货快，值得购买

恨不错的一本书 慢慢研究

每一个故事不一定都有结局，每一本书都有新的收获。简短的几句话胜过无数的赞美。京东不可以使用讯飞语音，那我就不每本书详细评价了，反正不好的话，我也就不会在这里买了。总而言之，价格不贵，遇到促销相当给力，包装可以，快递不错。

想要在家享受美味的菜肴，花费大把金钱和时间，一步一步严格按照食谱操作，做出来的东西却总不能令人满意？你是否只顾着照搬菜谱，却忽略了烹饪技巧背后的基本原理？人气美食作家迈克尔·鲁尔曼认为：“一切烹饪之事都基于一套基本技法，如果你知道这些技巧，就少有在厨房里做不出的菜肴。”在本书中，他将这种基本技法浓缩为20个关键点，旨在帮助厨房新手快速打好厨艺的基本功，也让料理达人和厨师回归厨艺的起点，重新理解厨房、精进厨艺。

详细介绍了25种常见春夏蔬菜的季节、特点、保存方式等基本常识，并根据蔬菜的口感和味道，教你该怎么利用不同部位制作出与众不同的92道春夏美味料理。传递新鲜食材的真正滋味，筑地御厨的店长内田悟教你吃得健康又美味！

期待已久了，应该是最喜欢的烹饪书了。作者讲的是烹饪食物的原理和技巧，比如你怎样控制一道菜的盐分才不会影响它的口感，牛排的生熟度……掌握这些才是做好一道菜的基础。资深美食作家写给你的一份厨艺的常识——烹饪的起点始于思考。

不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错

书中其实就是介绍了盐、水、酸、鸡蛋、面粉等平时大家最常用到的食材的用法，每一种食材都有很多的用途，了解单一食材的所有用法，就让你在厨艺这件事情上多一份安全感。

京东物流高效 快递包装完整 购物体验非常好 封面是套层的阅读时特别不方便

真的很希望中国也多一些这样的书，我们都是菜谱居多，文化体系的书太少。

看到这段文字就肯定是好评啦，一直信赖京东，基本上家里大小件都在京东购买。但是评论实在太麻烦了，打字有些费事。希望京东品质能一如既往地让人放心。严格把关产品质量。大家放心购买就可以了。

出淤泥而不染

，采菊东篱下，是中国特有文化现象。因为反感官场之气，只能选择逃避，于是出现所谓清高文人之说。

从自己十多年的美食写作历程和与世界厨师的合作中汲取经验，融会贯通，化繁为简，将烹饪的基础整理成20个要点，并以120道经典食谱和300张精美图片将其展现出来。书中的每一点都是造就美味佳肴的关键，无论你是初学者还是久战厨房的老手，只要精熟这些，定会受益匪浅。

在京东买书很方便。转天就能给送到。非常好。就是希望打包时多注意些啊。一点保护都没有就塞到纸箱里。每次买书，都有书角被损坏的。

非常好！内容很详细，而且实用，真的是可以当传家宝的书！

东西很棒，很喜欢，收到很满意，希望那个以后买还能这样啦！！！东西很棒，很喜欢，收到很满意，希望那个以后买还能这样啦！！！挺好的的的的，日期不错。fate0809
鸟巢 喷雪

好! !

传递新鲜食材的真正滋味，要尽情享用应季蔬菜，就必须尊重蔬菜的生命。

非常好的书，中国饮食文化书太少了，买了很多国外的。

包装完好，送货上门，方便快捷。准备好好好学习做饭了。

今年618图书开始，真的是超级明智的决定，一共买了28本，大爱京东啊！读书改变人

生，京东改变了我。顺便感谢一下从仓库一路到我手中辛苦的各位物流人员。

还没认真看，涉及的方面比较广，从基础讲起。

哈哈哈哈，又可以愉快的做好吃的了……

好书！好书！好书！好书！好书！好书！好书！好书！好书！好书！好书！好书！好书！好书！好书！
！好书！好书！好书！4

618的活动价格还是比较实惠的

一共两本，都来不错，值得入。

书的质量很好、喜欢、昨天买的今天就到了、京东越来越给力了～

活动买的，挺便宜的，回去认真研读

很开心的一次购物，物流快，东西是正品，并且价格比外面便宜，很实惠，推荐给需要的人，可以放心购买，为什么选京东，因为售后好，这是我选择京东的最重要的原因

趁打折买了好多书，价格好便宜！

厨艺的起点始于实践思考。任何美味都离不开用心琢磨。这本书连如何磨刀都讲了，哈哈哈。

买了那个秋冬自然要买春夏了，所以买来看一看，内容很不错的

书一直都想买，只是都囤着没有看，在京东买书都成习惯了。关键是速度和服务，希望京东越来越好

大致翻了一下，感觉不错。

很大的两本书啊～ 算是生活知识补充？？？

买了很多书，又便宜又好！！！！

买来看看，学习下，到时自己学做饭

自从认识了京东，家里的大小，基本都在京东上买。速度快～产品可靠。质量好，值得信赖！ ^_^

内容不错，了解一下新鲜蔬菜的新鲜吃法。

给老婆大人买的，喜欢研究厨艺要大力支持

包装完好！送货很快！很好！

买来好好学习一下，提高一下厨艺。

我没用呢，看起来还是挺不错的

很喜欢，很满意，很快就收到哈哈～

谢谢师傅大热天的给送货。非常好！

书写的太好了，很客观，很得劲。不炫技，不玄学。讲道理，讲思考。可以买！

书籍不错专业上有帮助

理论和实践都很强，值得一读。

这本书特别好！很实用，虽然里面有些蔬菜不太见得到，理念和方法非常值得学习。翻译里面有一点儿问题，日语的山菜就是我们说的野菜，直接用了山菜这个词，不太合适。

相当于三折买的，性价比超高很满意

论吃货的修养，吃也吃过明白，不写了，我去看书了

作者挺有趣的，拟人化蔬菜。

很好的书，介绍蔬菜如何处理

京东给单位买书，便宜实惠，还有优惠，棒的很！

学做菜挺好的

不错，正在学习，不过外国人写的，和中国还是有差距的

包装完整 质量保证

好评是一定要给的，京东的物流自是非常快的，非常及时，具体东西是自己选的，京东自营基本上没发现啥假货，所以还是很放心的

排版和纸张都喜欢，作者很细心的写下食材所烹饪时的每个步骤和每个细节，图文并茂，对于不知道如何处理蔬菜的人挺实用。

赶上活动买的，价格蛮好，哈哈~

图文并茂，非常棒，提升基础厨艺技能！

之前不用确认，订单也可以收到京豆的，不知道为什么现在Plus会员也需要手动确认凭单，并且评价才可以得到京豆……

看着还可以，还没有看看了再说吧

包装书用的泡沫袋很不错，京东快递服务没说的

活动蛮给力的，终于十几本书籍都到货了，下面慢慢看？

还没看完，感觉还不错，好像是正版的

书不错，而且能200-100，下次双十一继续期待

双11活动一下买了好多，超值

姐姐冒了，推荐滴哦！快递棒棒哒！

喜欢煮菜，满满学习，不错，也可分享。

好评不错非常值得购买的

还不错还不错还不错还不错

还是在京东买书实惠，每年两次，囤够一年的书

[蔬菜教室（秋冬）：应季蔬菜料理完全指南_下载链接1](#)

书评

[蔬菜教室（秋冬）：应季蔬菜料理完全指南_下载链接1](#)