

蔬菜教室：应季蔬菜料理完全指南・春夏（保存版）
[内田悟のやさしい塾 旬野菜の調理技のすべて
保存版 春夏]



[蔬菜教室：应季蔬菜料理完全指南・春夏（保存版）\[内田悟のやさしい塾
旬野菜の調理技のすべて 保存版 春夏\]](#) [下载链接1](#)

著者:[日] 内田悟 著，曹逸冰 译

[蔬菜教室：应季蔬菜料理完全指南・春夏（保存版）\[内田悟のやさしい塾
旬野菜の調理技のすべて 保存版 春夏\]](#) [下载链接1](#)

标签

评论

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。

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!

此用户未填写评价内容

非常棒！！！！！！！！！！非常棒！！！！！！！！！！非常棒！！！！！！！！！！非常棒！！！！！！！！！！

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。

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

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

包装完好，送货上门，方便快捷。准备好好学习做饭了。

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！

一共两本，都来不错，值得入。

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

买了很多书，又便宜又好！！！！

内容不错，了解一下新鲜蔬菜的新鲜吃法。

谢谢师傅大热天的给送货。非常好！

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。

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

挺好的一本书，看看学着做些菜还是不错的，包装太简陋，快递途中容易损坏书籍，其它还好。

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

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。

喜欢的很，书很大很重，比图片有质感多了。希望也能做出好吃的饭

还可以还可以我很喜欢希望能从中学到知识还可以还可以我很喜欢希望能从中学到知识
还可以还可以我很喜欢希望能从中学到知识还可以还可以我很喜欢希望能从中学到知识
还可以还可以我很喜欢希望能从中学到知识还可以还可以我很喜欢希望能从中学到知识
还可以还可以我很喜欢希望能从中学到知识还可以还可以我很喜欢希望能从中学到知识

买了秋冬版，必入春夏版。在厨房这个小小天地，自成一家乐趣

一直在京东买，发货快，经济实惠，下次还来(*^3^*) ㄟ??小花花砸你

正好在春夏季节，按书里的内容学习蔬菜的知识

比较有用，慢慢学习，慢慢成为厨艺达人。

买了秋冬，等到春夏。准备开始做当地最好的素菜

书的内容和质量非常好，包装完整，价格低，物流快，买好货上京东。

做饭其实也是一门艺术，建议不要晚上看哈哈？

之前入了秋冬的，印刷很素净，春夏必入了

物流很快，很实用，质量有保障。

一般吧，这种书也就闲时随便翻翻

一如既往喜欢，速度快，质量好。

图片很多，讲解很细致，是精品

非常好的产品，非常好的选择

一定要看看哦 吃菜好帮手

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。

上下级都买了，要京豆，来评一下

不愧来着日本的大师，讲的细腻清楚。学习到了

很多蔬菜写得很详细，慢慢看

关于蔬菜的书好好阅读学习。

家中几本都是偏荤的多，买这个看看偏素的

内容丰富，色彩丰富，希望我能尽量照着学习吧

很好看的一本书，讲的非常详细，好看。

@出乎我的意料，非常不错呀

快递及时，书的内容不错，是想买的

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。

此书对理解蔬菜的味道非常有帮助

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！

非常值得一读的书

很棒的一本书，包装非常好一点都没有损坏，很实惠很划算。

还没看，推荐好书！

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

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…

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。

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

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

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

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。

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。
当年华盛顿卸下总统后，归隐家乡种地，没人说他清高。西方就没有这个文化现象。

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。

非常好！内容很详细，而且实用，真的是可以当传家宝的书！

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。。。。

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。

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! 4

618的活动价格还是比较实惠的

图片很好看，很文艺，值得看。

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~

很不错，快递很快，买了第二天就到了。支持京东图书

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！

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？？？

买来看看，学习下，到时自己学做饭

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～

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。

相当于三折买的，性价比超高很满意

京东自营非常不错值得信赖

论吃货的修养，吃也吃过明白，不写了，我去看书了

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。

作者挺有趣的，拟人化蔬菜。

[illegible]

很好的书，介绍蔬菜如何处理

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……

有可读性，图片多，阅读直观。

姐姐冒了，推荐滴哦！快递棒棒哒！

还不错还不错还不错还不错

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。

介绍的很细致～但是中日蔬菜还是有一定的区别～日本人真的很喜欢炸蔬菜了～油炸一切称为天妇罗？？？

买来增进自己的厨艺，领券很划算

发货速度快，而且服务态度很好，最主要还是有活动，购买比较优惠，而且图书质量很好！内容丰富多彩

很多书都是在京东上囤的，物美价廉，活动时价格很好，送货速度快又好，还送上楼来～

书很好，图文并茂，蔬菜也有我们想不到的大学问，看完感觉收获很大，尤其是蔬菜的储存方法

内容丰富，色彩绚丽，内容很吸引人，我非常喜欢，强烈推荐，快递业很快，一天就到了

好好好好好好好好好好

一口气买了一大堆书，京东就是不一样，速度快，又便宜，太棒了，以后会一直在京东购物!

哈哈红红火火恍恍惚惚 “哈哈哈哈哈哈哈红红火火恍恍惚惚 “哈哈哈哈哈
哈哈红红火火恍恍惚惚 “哈哈哈哈哈

书的排版非常好，清晰明了，配图也非常精美，很实用很实用，感谢！推荐啊！

挺好的，赶上折扣。希望有收获。挺好的，赶上折扣。希望有收获。挺好的，赶上折扣。希望有收获。

买的书很多，没法一一点评了，都是经典之作哦，值得好好读，很有收获。

看了一点，书是很精美，活动买的，虽然将近5折，但还是有点小贵的。

非常非常重的书，以后摆在餐厅好好看！很喜欢的书，后浪的有保证

一直想买，称活动价格入手，书从下厨的各方面入手介绍，值得一看。

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。

618买了一堆，选的豆瓣评分高的书，买书如山倒，读书如抽丝。

有趣，有味，有料的书。感谢京东的活动，买书得到很大优惠。

非常不错，值得购买，下次有需要我还会再次光临本店再次购买

书不错，印刷精美，包装结实。内容很好，买多了会优惠更多。

西式厨艺，对食物的本质阐述的很通俗易懂，也很精辟，很有帮助

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。

日本人写的 很详细 彩页 纸质很好 有些蔬菜中国很少见

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~

一直在京东上买东西，很满意很感谢！一直在京东上买东西，很满意很感谢！

很好，新书。还没拆来看。应该不错的。 京东物流一如既往的神速，赞！

速度很快，618价格还是挺不错的，东西也挺好的。

好书！性价比高，非常好看，包装给力，推荐购买！

非常好的书，质感一级棒。爱后浪！会推荐给朋友

介绍了市面上常见蔬菜的特点，以及保存、加工、烹调等方方面面的知识。

看了关于盐的部分，看得出来作者很用心的一个人

价格实惠,送货到家，服务态度不错， 京东值得拥有

小朋友看中的书，挺有趣的，让孩子多学习吃蔬菜。

京东的书比较好，买了很多回了，下次还会再来了

多快好省，图书认准京东没错，活动力度大

铜版纸的书，非常厚实，日本人的一丝不苟。

好书，非常好看，包装给力，推荐购买！！

给长辈买的，她很喜欢。就是字对于他们来说不太友好，更适合年轻人。

赶上活动很划算，评价不错趁满减买了，还没看。

很好，非常好。很满意。好评。。。。。

对于喜欢做菜的人来说，这书非常不错。

送货上门，方便快捷，价格实惠。很喜欢的书

发货速度快 质量好 没有小问题 包装很好 下次还要买自营

包装很好无破损，京东快递一如既往地快，还没开始看很期待

80的定价偏高，一般吧，实用性不是太高

等了好久，618出手，学几招去秀！

很好的一本书，有时间可以好好读读

没仔细看，没想到是西餐的，对我来说不适用……

这是很好的东西，非常地值得购买。

囤书如山倒，读书如抽丝，收藏！

这是本好书 岛国人很认真仔细 有值得学习的地方

书面受伤了，觉得麻烦就没退。西餐入门书

送女朋友 她要学做菜 应该是很好的书吧

东西很好，物流很快，信任京东。

很不错的书，介绍的很详细。

从西餐的角度讲解厨艺的知识，很好

好是好，可是我看不下去！ ??

好。。。。

不错，书挺好的，很实用，哈哈。

是本好书 价格合理 年中优惠

还不错，最近京东自营送货都还挺靠谱，也挺快的。

印刷精美，内容翔实，非常适合初学做饭的人

为公司员工买的

刚收到还没有看。。。。。。

开卷有益，包装精美，值得购买。

[蔬菜教室：应季蔬菜料理完全指南・春夏（保存版）\[内田悟のやさい塾
旬野菜の調理技のすべて 保存版 春夏\] 下载链接1](#)

书评

[蔬菜教室：应季蔬菜料理完全指南・春夏（保存版）\[内田悟のやさい塾
旬野菜の調理技のすべて 保存版 春夏\] 下载链接1](#)