

《餐桌上的蔬菜百科》

图书基本信息

书名：《餐桌上的蔬菜百科》

13位ISBN编号：9789865680300

出版时间：2014-8-21

作者：潘玮翔

页数：320

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《餐桌上的蔬菜百科》

內容概要

這是一本帶你認識季節時蔬、輕鬆選購蔬菜的採買指南！
也是一本新手廚房必備、提供各種活用蔬菜美味的料理訣竅書！
收錄228種市場常見盛產蔬菜、115道活用蔬菜風味的簡單料理
是你買菜、做菜的最佳實用秘笈。

跟著季節買好菜，是再自然不過的飲食步調，走進市場，除了想要買到盛產好物，更重要的是了解每種蔬菜該怎麼用？怎麼挑？攤子上琳琅滿目的生鮮蔬果，漂亮不一定好吃。本書將帶你進一步認識台灣的各種在地蔬菜，如何用看的、摸的、聞的挑到好食材？買回家後該如何處理、如何保存、如何料理？蔬菜從頭到尾有哪些不浪費的聰明用法？依料理方式不同有哪些適合的切法？

從產季、挑選、處理、切工、保存到料理，1500張以上的詳細圖解一看就懂。「全新增訂版」則增加了越南、泰國常用的香料蔬菜，如：刺芫荽、稻米香草等，教導大家用「自然」的蔬菜提味，就可做出同餐廳一樣好吃，卻更健康安全酸辣海鮮湯。另外也特別收錄了台中特產食材 - 麻茅以及只有在每年夏天才會在台灣現蹤跡的本土新鮮紅棗。

這不僅是一本認識台灣蔬菜的最佳食材百科，也是一本廚房必備，助你輕鬆做菜的超實用料理書！

【本書特色】

每個廚房都應該要有一本的食材聖經！

蔬菜種類最齊全，從採買、烹煮到食用的最佳指南

什麼方法可以讓金針菇煮湯不要散掉？切洋蔥淚眼汪汪該怎麼辦？春夏秋冬該買什麼蔬菜最美味？228種蔬菜實用小知識，烹煮食物好指南。

一看就懂的知識全圖解

從挑選、保存、處理到用法，1500張以上清楚圖解，立刻學會各種蔬菜的辨別方法及料理秘訣。

新手也能做好菜，收錄115道美味料理

善用蔬菜風味，簡單烹調就美味。115道最好上手的創意食譜。好吃，就這麼簡單！

【名家推薦】

「這本好書來得剛好，讓我可以脫離『隨興』的煮法，邁向有學問的『專業』囉！真是我的最愛！」
——李絲絲（誠品信義旗艦店生活風格區組長）

「不管你是廚房老手，還是你要開始進入廚房，你一定要擁有這本書。」

——柯俊年（烹飪節目名料理人）

「很開心有這樣一本介紹與示範都詳盡清楚的蔬菜書問世，讓我們在熱愛美食之餘，更認識蔬菜，幻化更多的難忘滋味。」

——陳寬定（國立高雄餐旅大學西餐廚藝系教授）

「瑋翔畢業於台灣最優秀的餐飲大學，學問基礎奠定得比一般的廚師要強得多，在學習的過程中，他深深覺得工具書是任何學習過程中不可或缺的元素！」

——梁幼祥（橫跨兩岸三地著名餐飲美食家）

書籍目錄

目錄

推薦序

料理，是一個年代的顯現 / 梁幼祥

自漫蔬食，健康滿分 / 陳寬定

Fly~讓蔬菜風味，恣意翱翔 / 李絲絲

吃當季，煮好菜 / 柯俊年

前言

做菜，常是為了犒賞自己，或分享給最愛的人 / 潘瑋翔

PART 1 春季蔬菜

菠菜

根部營養豐富但不易清潔，可用刀將髒污刮除以清水沖洗

〔焗烤菠菜派〕

西洋菜

水生蔬菜易有微生物附著，烹調時需仔細清洗

〔西洋菜排骨湯〕

芹菜

拍開莖部再切成所需長條，較易吸附醬汁

〔涼拌芹菜豆籤〕

青椒

想讓口感清脆，溫炸一下即可

〔焗烤海鮮青椒盅〕

甜椒

放上瓦斯爐快烤，即可輕鬆去皮

〔彩椒香料漬〕

紅鳳菜

葉脈容易卡髒污，需特別用手搓洗

〔豬肝紅鳳菜炒飯〕

韭黃

泡水十分鐘可去除農藥與髒污

〔蛋酥白韭黃〕

韭菜

若做內餡，可切碎拌入食鹽，讓韭菜脫水

〔豆干蒼蠅頭〕

四季豆

加鹽搓洗，可確保乾淨並保留甜度

〔乾煸四季豆〕

石蓮花

微酸帶點甘甜，沾著蜂蜜吃就很美味!

〔雙鮮石蓮花〕

竹筍

生米辣椒一起煮，降低竹筍苦味

〔柴味魷魚筍〕

南瓜

瓜囊不用挖得太乾淨，以保留南瓜香氣

〔梅子南瓜〕

PART 2 夏季蔬菜

蘆筍

去皮汆燙一分鐘，不怕草腥與生味

〔水波蛋蘆筍〕

空心菜

一節一節摘取，可同時吃到莖葉口感

〔腐乳空心菜〕

野蓮

細長身型，順著捲曲方向搓洗較易清潔

〔刀板野蓮〕

過貓

擔心咬舌，加鹽搓洗，吃來清脆順口

〔月見過貓〕

秋葵

汆燙時加少許鹽，可保翠綠模樣

〔高鈣秋葵湯〕

山蘇

切好後泡水，可去除山蘇澀味

〔小魚乾炒山蘇〕

川七

脫水的川七，泡水十分鐘，即可輕鬆回春

〔麻油川七〕

龍鬚菜

汆燙可去除澀味，吃來較滑順爽口

〔肉絲炒龍鬚菜〕

莧菜

葉面較脆弱，切小段再洗，可保完整翠綠

〔小魚莧菜湯〕

大黃瓜

電鍋蒸半熟做鑲肉料理，緊密又好看

〔大黃瓜優格沙拉〕

小黃瓜

涼拌時，上下45度切斜刀，烹調時間省一半

〔青龍小黃瓜〕

筊白筍

纖維豐、熱量低，肉質細嫩，有「美人腿」之稱

〔金沙筊白筍〕

紫蘇

切碎加鹽巴，可搭配海鮮一起食用

〔紫蘇鮭魚卵飯糰〕

茄子

用鹽醃製或浸在加醋的水中，可防止變色

〔涼拌紫茄〕

扁蒲

切塊後用滾水汆燙1~2分鐘，可讓接下來的料理更省時

〔扁蒲鮮蚶炒米粉〕

冬瓜

整顆都可吃！冬瓜皮還可解咳嗽

〔醬燜冬瓜〕

櫛瓜

間隔削去皮，讓視覺與口感更有層次

《餐桌上的蔬菜百科》

〔普羅旺斯燉菜〕

青木瓜

連皮一起煮，療效會更好

〔青木瓜燉小排〕

苦瓜

吃苦是吃補，鹽水白醋可降苦味

〔西打苦瓜〕

絲瓜

與海鮮一起煮，鮮甜度大加分

〔麵托絲瓜〕

甜麻芋

惜物苦甘農家菜，葉紅素超豐富！

〔甜麻芋甘薯湯〕

紅棗

產期只有一個半月，新鮮的吃來像加了蜜的水果

越瓜

提香增味好食材，煮湯、炒蛋都適合

〔越瓜炒羊肉〕

檳榔花

滾水煮5分鐘，輕鬆去除檳榔鹼

〔泰式涼拌檳榔花〕

PART 3秋季蔬菜

綠金針

花苞立體有彈性，吃來口感較好

〔金針雞肉捲〕

蓮藕

整支下去煮，可保完整甘甜

〔酥炸藕夾〕

牛蒡

沾鹽包保鮮膜冷藏，可防止氧化和水分流失

〔唐揚牛蒡絲海苔捲〕

山藥

先泡鹽水再烹調，降低氧化變色速度

〔山藥海鮮湯〕

芋頭

黏液容易咬手，處理時可沾鹽巴、小蘇打粉

〔芋頭燒小排〕

豇豆（菜豆、長豆）

汆燙後冰鎮1 - 2分鐘，可保脆度口感

〔傳統菜豆飯〕

豆薯

切片、切條適合快炒，煮湯大塊口感較好

〔豆薯飛龍球〕

黑木耳

挑選耳瓣捲起的木耳，飽滿脆口有嚼勁

〔木須番茄烏龍麵〕

白木耳

放入料理機中打碎，可縮短烹調時間

〔麻醬白木耳〕

菱角

新不新鮮？看兩端的牛角就知道

〔菱角排骨湯〕

佛手瓜

刨絲後曬乾沖茶，可降火氣

〔佛手瓜煎蛋〕

PART 4 冬季蔬菜

大白菜

逆著纖維切，烹調時可輕鬆吸附湯汁

〔千層奶油白菜〕

小白菜

挑選莖部厚實，含水量豐也較新鮮

〔蘑菇培根小白菜〕

油菜

不只根葉可食，花蕾也可炒來吃

〔叉燒油菜〕

芥菜

可醃製酸菜和福菜，常見於客家菜系中

〔芥菜干貝雞〕

大心菜

久煮不變黃，和排骨、雞肉一起燉能釋放甘味

〔豆醬菜心〕

茼蒿

挑選葉片厚實、根部飽滿，吃來口感細滑美味

〔開陽茼蒿〕

結球萵苣（美生菜）

搭配蠔油、大蒜炒食，或當西式沙拉吃都美味

〔蠔油美生菜〕

蘿蔓萵苣（甜萵苣）

濕紙巾包梗直立放冰箱，可保鮮度與水分

〔培根燻蘿蔓〕、〔凱薩綜合沙拉〕

福山萵苣（大陸妹）

汆燙時滴油，可讓顏色翠綠油亮

菊苣

汆燙或抓鹽脫水，可減少澀味

〔菊苣金桔鴨蛋煎〕

高麗菜

葉子剝下，包入內餡即可製作各式菜捲

〔蔬香高麗菜捲〕

甜豆

豆仁取出可煮湯，豆莢另外清炒或做配菜

〔甜豆炒雞心〕

皇帝豆

豆莢完整、挺直，新鮮有口感

〔皇帝豆滷麵筋球〕

豌豆

透光看一看，過大豆仁口感較老

〔豌豆濃湯〕

翼豆

《餐桌上的蔬菜百科》

豆莢較厚，可用顏色判斷火候，從青綠轉深綠，即可準備起鍋

〔豆豉炒翼豆〕

青花椰菜

顏色越濃、花蕾越細，表示養份與鮮度佳

〔原燒花椰菜〕

京水菜

略微氽燙撈起，才能享受清脆口感

〔壽喜京水菜〕

栗子

煮個15分鐘，剝殼更容易

〔栗子燒雞〕

甜菜根

擔心土味太重，可在湯水裡加薑片與米酒

〔經典羅宋湯〕

大豆苗

挑選芽根細緻，口感滑嫩，香氣較足

〔蘑菇豆苗〕

豌豆苗

大火快炒，才不會影響口感、破壞葉綠素

〔綠咖哩蝦仁豆苗〕

白蘿蔔

冷凍一天再解凍，可軟化纖維，讓蘿蔔更易入味

〔麻婆蘿蔔丁〕

胡蘿蔔

油炒加熱，營養才容易釋出

〔胡蘿蔔濃湯〕

馬鈴薯

整顆都可吃！薯皮烤一下，化身健康小零嘴

〔焗烤馬鈴薯盅〕

荸薺

切成細末當餡料，增加爽脆口感

〔珍珠丸子〕

大頭菜

尺寸如拳頭大小，口感最優

〔糖醋大頭片〕

洋蔥

放冰箱1~2小時，減少刀切時的刺激與流淚

〔烤洋蔥派〕

慈菇

配菜烹調味道苦澀，搭配肉煮口感香甜

〔慈菇燴海蔘〕

番茄

用湯匙挖出果肉，可鑲入絞肉或義大利麵做創意料理

〔番茄莎莎盅〕

PART 5全年蔬菜

地瓜

品種多，滋味異，連皮一起吃，營養價值高

〔甜蜜地瓜球〕

地瓜葉

《餐桌上的蔬菜百科》

選買嫩芽多的吃起來更細膩順口

〔地瓜葉水餃〕

苜蓿芽

可中和體內酸性，常吃肉者可以多食

〔苜蓿海苔捲〕

豆芽

將芽與根摘除即為銀芽，口感更精緻

〔泡菜豆芽煎餅〕

芥藍菜

汆燙時加少許米酒，可減少苦味

〔清炒牛肉芥藍〕

青江菜（湯匙菜）

挑選莖部寬大者，滋味較濃郁

〔翡翠蛋炒飯〕

A菜

大火快炒，口感較脆，葉綠素也不會被破壞

〔薑絲A菜〕

塔菇菜

切成細末炒飯，或當餃子餡料都適合

〔臘腸塔菇菜飯〕

皇宮菜（落葵、龍鳳菜）

搭配麻油共炒，即是溫和的做月子美食

〔皇宮菜蒸蛋〕

珍珠菜

剝碎作餡料，香氣口感都加分

〔珍珠菜炒蛋〕

百合根

挑選鱗片緊密包覆，香氣較明顯

〔百合薏仁花生湯〕

毛豆

豆莢飽滿挺直，滋味較好

〔毛豆腐〕

玉米

玉米鬚煮水喝，可消水腫

〔奶油玉米〕

海帶

汆燙幾分鐘，運送雜質全去除

〔海帶玉米湯〕

杏鮑菇

冷藏時需完整包覆，以免吸附異味

〔三杯杏鮑菇〕

金針菇

穿蔥再烹調，煮湯不會散光光

〔琉璃金針菇〕

香菇

蒂頭裹上麵粉炸，美味素食鹹酥雞

〔香菇鑲肉〕

鴻禧菇

細嫩脆口，煮湯可釋放苦味

美白菇

挑選蕈傘圓潤，口感厚實飽滿度好

秀珍菇

傘褶完整分明，飽水度佳

珊瑚菇

蕈柄不過黃出水，新鮮有口感

精靈菇

久煮不失口感，美味營養都兼顧

茶樹菇

香氣明顯，燉湯增添好滋味

猴頭菇

蕈傘介於白色至澄黃較新鮮

草菇

汆燙再冷凍，可多存放幾天

磨菇

蕈傘完整，新鮮好指標

〔辣炒香料磨菇〕、〔百菇養生鍋〕

舞菇

香氣獨特，避免刀切壓傷可用手輕剝

鮑魚菇

口感似鮑魚，根部尖挺飽水度佳

〔香蕈瘦肉粥〕

PART 6常用調味蔬菜

青蔥

蔥管飽滿，吃來甜且脆

〔蔥醬小卷天使麵〕

九層塔

紅梗適合爆香；白梗取其清香

〔九層塔起士蛋餅〕

香椿

切碎加鹽放冷藏，隨時可取用

〔歐風香椿醬〕

香茅

葉子可泡茶，莖部拿來做檸檬魚或海鮮湯

〔嫩烤香茅鴨胸〕

茴香

起鍋前灑米酒，可減少強烈氣味

〔茴香鮭魚鍋貼〕

香菜

泡水三十分鐘，防止生食農藥殘留

〔皮蛋芫荽鯛魚湯〕

蒜頭

外皮包覆完整，新鮮度較好

〔焦糖蒜片牛排〕

蒜苗

主莖與葉片易夾泥沙，清洗時要特別留意

〔魷魚螺肉蒜〕

辣椒

冰水泡30分鐘，可減少嗆辣味

《餐桌上的蔬菜百科》

〔自製麻辣醬〕

紅蔥頭

製作油蔥酥，炸至金黃色需趕緊撈出，以免焦化變苦

〔豬油蔥酥〕

薑

逆紋方向切，吃起來較不會咬到纖維

〔紫蘇梅嫩薑〕

刺芫荽

越南香菜，做沙拉、燉湯都適合

〔越南河粉〕

稻米香草

酸辣海鮮湯裡的秘密武器

〔泰式酸辣海鮮湯〕

索引

收合

《餐桌上的蔬菜百科》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com