

《玻璃罐常備菜72道:輕食新運劇

图书基本信息

书名：《玻璃罐常備菜72道:輕食新運動! 是沙拉, 是主食, 是甜點, 也是便當》

13位ISBN编号：9789865617137

出版时间：2015-5-7

作者：Hiroko Rin りん ひろこ

页数：160

译者：黃薇嬪

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

《玻璃罐常備菜72道:輕食新運劇

內容概要

《玻璃罐常備菜72道:輕食新運劇

作者簡介

Rin Hiroko

日本知名料理研究家、食物搭配師。在從事醫療相關工作的過程中，注意到飲食與健康的關係。於是便以在京都學習的懷石料理及東洋養生飲食的想法為基礎，構思出好吃又簡單的香料及香草料理等。同時也擔任電視、雜誌的食物或派對場合的料理規劃師等。目前也與餐廳合作開發玻璃罐餐點。

譯者簡介

黃薇嬪

翻譯時，我試做了食譜中的法式油醋醬，真的超級簡單又好用。

我已經準備好WECK鬱金香罐了，就等著夏天到來。

書籍目錄

本書目錄

即使再忙，也希望每天都能嚐到美味蔬食的話……

玻璃罐常備菜

何謂玻璃罐常備菜？

想要特製大份量的話……

製作玻璃罐常備菜的基本四步驟

健康的飲食新生活，簡單又美味的食譜！

本書使所用的四種沙拉醬

玻璃罐常備菜的食用方式

PART 1 濃郁細緻美乃滋沙拉醬

01 凱薩沙拉

02 科布沙拉

03 玉米沙拉

04 涼拌高麗菜玉米沙拉

05 蘋果青花菜沙拉

06 青花菜豆子沙拉

07 酪梨豆子沙拉

08 干貝白蘿蔔沙拉

09 蟹肉玉米通心粉沙拉

10 色彩繽紛尼斯沙拉

11 鮮蝦熱水澡沙拉

12 鮪魚芹菜蒔蘿沙拉

13 高麗菜鮪魚芝麻沙拉

14 乾蘿蔔絲鮪魚美乃滋沙拉

15 鯷魚馬鈴薯沙拉

16 蓮藕雞肉沙拉

17 牛蒡雞肉沙拉

18 白花菜黑橄欖之黑白沙拉

19 小蕃茄蘑菇沙拉

20 南瓜奶油起司沙拉

MORE LESSON 教學時間！

漂亮又美味的裝罐訣竅

PART 2 簡單的醋和油組合法式油醋醬

21 粉紅葡萄柚櫻桃蘿蔔藜麥沙拉

22 甜橙紅蘿蔔沙拉

23 希臘沙拉

24 蘆筍莫扎瑞拉起司沙拉

25 生火腿卡芒貝爾起司涼拌沙拉

26 爽脆馬鈴薯沙拉

27 章魚馬鈴薯羅勒沙拉

28 鯷魚萵苣沙拉

29 根莖蔬菜羅勒沙拉

30 西梅乾菠菜沙拉

31 俄羅斯沙拉

32 烤牛肉西洋菜沙拉

33 中東塔布勒沙拉

34 烤蔬食沙拉

35 烤菇類沙拉

36 油醋漬根莖蔬菜沙拉

37 摩洛哥香腸沙拉

PART 3 日式和風好滋味醬油沙拉醬

38 柚子風味和風涼拌沙拉

39 白蘿蔔沙拉

40 乾蘿蔔絲沙拉

41 茼蒿魷仔魚沙拉

42 山藥蕪菁香鬆沙拉

43 金針菇脆炸油豆腐沙拉

44 紅蘿蔔楓糖炒牛蒡

海藻常備菜

45 西洋芹蕃茄羊栖菜沙拉

46 海苔佃煮沙拉

47 蕪菁鹽昆布沙拉

48 黏呼呼海蘊沙拉

海鮮加工品常備菜

49 蕃茄魷仔魚沙拉

50 白菜鮪魚柚子沙拉

51 煙燻鮭魚梅子沙拉

世界風味的日式沙拉常備菜

52 印度白花菜沙拉

53 蕃茄秋葵起司沙拉

54 中式冬粉沙拉

55 炸茄鮭魚南蠻漬沙拉

56 油淋雞沙拉

MORE LESSON 教學時間！

「紅與黑」是配色的重點

PART 4 微辣美味的韓式沙拉醬

57 韓式黃豆芽沙拉

58 碎生菜沙拉

59 蕃茄乾四季豆沙拉

60 甜辣風味烤茄子沙拉

61 韓式雜菜沙拉

62 辣味牛肉香菇沙拉

63 涮豬肉沙拉

64 鮮蝦冬粉沙拉

65 蒸雞鴨兒芹柚子沙拉

66 辣味小黃瓜蒸雞沙拉

PART 5 玻璃罐水果沙拉

67 芒果沙拉

68 葡萄沙拉

69 草莓鳳梨沙拉

70 希臘風西瓜沙拉

71 甜瓜沙拉

MORE LESSON 教學時間！

玻璃瓶常備菜的攜帶技巧

《玻璃罐常備菜72道:輕食新運劇

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