

《快速上桌的68道泡菜料理》

图书基本信息

书名：《快速上桌的68道泡菜料理》

13位ISBN编号：9789865865016

10位ISBN编号：9865865017

出版时间：2013-1-29

出版社：積木

作者：三宅郁美（Miyake Ikumi）

译者：謝晴

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

《快速上桌的68道泡菜料理》

內容概要

藍帶與麗池主廚、日本人氣料理家三宅郁美最哈辣的泡菜食譜

發掘泡菜的深度與全新美味

你一定不能錯過的絕品好食

泡菜已被證實含有豐富的維他命和乳酸菌，能夠調整體內的酸鹼值，抑制腸內有害菌的繁殖，淨化腸胃，促進新陳代謝，有益於美容與健康，是很受歡迎的食材。使用泡菜的料理不僅能提出濃醇與鮮甜，更意外地與眾多食材對味。尤其在入冬時節，享用泡菜料理，格外讓人辣在嘴裡、暖在身裡。

擁有法國藍帶廚藝學院專業執照的日本人氣料理家三宅郁美，擅長以親和力和簡單易懂的食譜，拉近與讀者的距離。因為喜歡泡菜，而特地前往韓國體驗在地的泡菜製作。書中利用市售的韓式泡菜為基底，變化出68道料理，除了超人氣的招牌料理之外，還有擴展泡菜版圖的創意料理、不需要具備複雜廚藝就能輕鬆上桌的泡菜輕食。

本書的標準分量為兩人份，適合人口簡單的現代家庭，便於讀者自行彈性調整使用，既簡單又美味，從市售泡菜開始，體驗全新的泡菜料理世界！

本書特色：

全書共有68道超簡單泡菜料理。

作法簡易又快速，任何人都可以輕鬆上手。

用市售的韓式泡菜為基底，只須拌、混、炒等方式，讓忙碌的你可以快速上桌。

教你如何保存、處理泡菜，及善用泡菜粉輕鬆做泡菜。

本書標示的分量為兩人份，適合人口簡單的現代家庭，也可依人數自行彈性調整使用。

《快速上桌的68道泡菜料理》

作者简介

《快速上桌的68道泡菜料理》

書籍目錄

目錄

序

各式料理美味升級版

泡菜是萬能調味料

關於本書中使用的白菜泡菜

市售泡菜的處理法

泡菜的保存

Part1

好味無法擋的

超人氣泡菜料理

泡菜炒豬肉

韓式豆腐鍋

泡菜馬鈴薯燉肉

味噌鯖魚

春菊煎餅

泡菜炒飯

泡菜味噌烏龍麵

泡菜鍋

泡菜什錦炒

蘿蔔辣雞湯

銅盤烤牛肉

泡菜海陸雙蒸

泡菜煎餃

雜菜冬粉

韓式拌飯

【column】用泡菜粉輕鬆做泡菜

豆芽泡菜

油菜泡菜

蘿蔔泡菜

Part2

擴展泡菜版圖的

創意菜色

肉類

牛肉薄片泡菜捲

豬排佐泡菜醬汁

泡菜奶油燉雞

豬肉泡菜千層

海鮮

泡菜咖哩蝦

扇貝韭菜半熟蛋

奶香鱈魚煮

義式燴魚

香酥泡菜沙丁魚

蔬菜

西班牙蛋煎

番茄泡菜盅

起司櫛瓜鑲泡菜

《快速上桌的68道泡菜料理》

泡菜風味沙拉棒
溫蔬菜佐泡菜美乃滋
優格沙拉
米飯
西班牙海鮮泡菜燉飯
泡菜塔可飯
泡菜焗烤飯
韓國海苔捲
泡菜年糕披薩
麵包
泡菜普切塔
泡菜法式吐司
義大利麵
泡菜奶油培根義大利麵
泡菜蒜香辣椒義大利麵
水果
焗酪梨
果風沙拉
【column】來做水泡菜吧！

Part3

快速完成的
泡菜輕食
只需混合
嫩莖萵苣豬薄片
章魚泡菜
囊荷泡菜
竹輪泡菜
只需炒
泡菜炒野蔬香腸
泡菜炒鮮魷茄子
只需拌勻
泡菜拌鮮魷
泡菜拌蕪菁
泡菜拌干貝
泡菜拌蘆筍和起司
泡菜拌雞里肌
泡菜拌韭蔥
只需包起
泡菜腐皮福袋
泡菜山藥排
輕鬆擺上
泡菜涼豆腐
泡菜?仔魚脆皮豆腐
輕鬆完成丼飯
泡菜鮪魚丼
泡菜納豆丼
一道解決
泡菜鮪魚熱狗堡
泡菜鮭魚湯飯

《快速上桌的68道泡菜料理》

簡易湯品

泡菜餛飩湯

泡菜豆漿湯

山藥味噌泡菜湯

《快速上桌的68道泡菜料理》

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