

《疊在一起煮 陰陽調和更健康！》

图书基本信息

书名：《疊在一起煮 陰陽調和更健康！》

13位ISBN编号：9789865787288

作者：梅崎和子

页数：96

译者：周若珍

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

《疊在一起煮 陰陽調和更健康！》

內容概要

《疊在一起煮 陰陽調和更健康！》

作者簡介

梅崎和子

健康料理研究家・營養師。1951年生於島根縣。在醫院擔任營養師期間，對現代營養學感到疑惑，開始學習陰陽調和的烹調方式。1987年和夥伴一同設立重視食物與健康的「陰陽俱樂部」。以「健康源自每天的餐桌」為口號，致力於推廣與研究陰陽調和的料理，提倡日本人傳統的飲食生活。在東京、橫濱、大阪、神戶等地開設「專為過敏者而設的烹飪教室」、「健康烹飪教室」、「專為孕婦・產婦・哺乳婦而設的烹飪教室」。同時也利用能安心食用的食材，研發・製造各種商品。著有《異位性皮膚炎的孩子也能安心食用的離乳食品》、《阿嬤的食療餐》、《一湯一飯的好處》（以上皆由家之光協會出版）、《梅崎和子的陰陽多層次煮法食譜》、《圖解一目了然陰陽調和料理》（農文協）、《將當季蔬菜完整運用的餐桌料理》（講談社）等書。

譯者簡介

周若珍

Narumi。日文教師、日文譯者，現就讀淡江大學日文研究所。深愛動物，支持以領養代替購買，以結紮代替撲殺。

書籍目錄

Part 1

正因為使用疊煮方式才美味的蔬菜類食譜

湯類

蔬菜湯

春季蔬菜咖哩湯

奶油豆乳湯

蘆筍濃湯

蕃茄鷹嘴豆湯

蔬菜米飯濃湯

蔬菜味噌湯（春夏版）

蔬菜味噌湯（秋冬版）

南瓜冬瓜豆乳湯

燉菜

根莖蔬菜味噌煮

蜂斗菜燉竹筍

夏季蔬菜羹

炒煮

普羅旺斯雜燴

燙青菜

燙青菜（春夏版）

燙青菜（秋冬版）

Part 2

利用疊煮方式，讓平時常做的料理更加美味！

主菜

馬鈴薯燉肉

大豆羊栖菜燉雞肉

煎鯖魚佐蔬菜汁

簡易八寶菜

萵苣豆腐羹

韓式花枝蓮藕

花蛤蘿蔔味噌煮

綠花椰菜炒干貝

帶骨雞肉法式火鍋

海鮮香雅飯

和風蔬食咖哩

火鍋類

魚丸鍋

牡蠣鍋

飯類 & 麵類

雞肉油飯

春季蔬菜鯛魚飯

牛蒡生薑拌飯

春季蔬菜拌飯

和風石鍋拌飯

芹菜梅子炒飯

冬季蔬菜散壽司

蔬菜月見烏龍麵

《疊在一起煮 陰陽調和更健康！》

蕃茄鯷魚義大利麵

麵疙瘩

P3

Part 3

可一次大量製作，用途多變的疊煮料理食譜

辣豆湯

【應用辣豆湯的料理】

義大利蔬菜湯 / 蔬菜辣豆沙拉

醃夏季蔬菜

【應用醃夏季蔬菜的料理】

麥年煎魚佐醃菜汁 / 西式散壽司

蔬菜牛蒡絲

【應用蔬菜牛蒡絲的料理】

牛蒡蘿蔔芝麻沙拉 / 牛蒡絲炒飯

蔬菜煨豆腐

【應用蔬菜煨豆腐的料理】

什錦碎豆腐 / 蔬菜豆腐湯

馬鈴薯胡蘿蔔泥

【應用馬鈴薯胡蘿蔔泥的料理】

馬鈴薯沙拉 / 起司可樂餅

Part 4

只須2~3樣食材就能快速上桌！運用疊煮方式的配菜

牛蒡絲 & 炒煮

蒟蒻炒四季豆

牛蒡馬鈴薯胡蘿蔔

味噌茄子青椒牛蒡絲

小甜椒炒鰹魚乾

青椒牛蒡蒟蒻絲

生薑味噌炒牛蒡

土當歸胡蘿蔔牛蒡絲

快煮 & 浸漬

山茼蒿拌金針菇

小松菜煮高野豆腐

蒜香馬鈴薯

山椒竹筍羊栖菜

涼拌 & 醋拌

梅子山藥

芝麻味噌白菜

芝麻醬油拌菠菜高麗菜

梅醬白綠花椰菜

醋拌蔬菜

沙拉 & 醬菜

春季蔬菜沙拉

夏季蔬菜沙拉

檸檬蕪菁蓮藕

醋漬蘿蔔乾

《疊在一起煮 陰陽調和更健康！》

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