

# 《是沙拉，是小菜，也是便當美味常備》

## 图书基本信息

书名：《是沙拉，是小菜，也是便當美味常備菜120道》

13位ISBN编号：9789865617528

出版时间：2015-11-20

作者：主婦之友社

页数：144

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](http://www.tushu000.com)

# 《是沙拉，是小菜，也是便當美味常備》

## 內容概要

日本熱銷突破30萬冊，系列突破70萬冊

榮獲日本食譜書大獎優賞

\* 市面上第一本收錄中、西、日、韓風味的常備菜食譜。

\* 詳列120個常備小祕訣，保存食物自有妙方。

\* 清爽的常備菜，是炎炎夏日食慾不振的最強救星。

\* 推薦給重視健康、喜愛輕食、瘦身中的你。

只要從冰箱拿出常備菜後，

將保存容器「啪啪啪」地打開擺在餐桌上，

不管多忙，都能輕鬆完成一餐！

以豐富野菜加上肉或魚做成的常備菜，

利用週末時間一次料理好，就能隨時優雅上菜。

【常備菜，好處多多！】

一次做好，可保存2~30天

剛完成好吃，放涼也美味，發酵後更入味

滿滿的野菜，供應一日蔬食的份量

只要2~4步驟就完成了

特別適合難以天天下廚的忙碌人

一人品嚐、全家享用都OK

過幾天再吃也很美味 - 「常備小菜」

泰式涼拌粉絲 / 酪梨涮豬肉 / 通心粉沙拉 / 普羅旺斯雜燴 / 【常備菜基本規則】

越發酵越好吃 - 「常備醃漬沙拉」

中、西、韓式風味沙拉 / 蜂蜜醃小番茄 / 莎莎醬醃鮭魚 / 【塑膠袋醃漬撇步】

滿滿的野菜在這裡 - 「常備泡菜?醬菜」

檸香泡菜 / 白花椰咖哩泡菜 / 味噌淺漬南瓜 / 日本柚蜂蜜醃白蘿蔔 / 【喝的沙拉】

先準備好，隨時都能做沙拉 - 「常備醬料」

義式熱醬汁 / 美乃滋沾醬 / 烤紅椒起司沾醬 / 甜滋滋常備菜 / 【保存容器推薦】

# 《是沙拉，是小菜，也是便當美味常備》

## 作者簡介

主婦之友社

日本知名出版社，主要出版食譜、健康、育兒、室內設計等相關書籍，所製作的生活風格類叢書兼具品質與高實用性。

本書料理指導（按日文五十音排序）

池上保子、石澤清美、市瀨悅子、今泉久美、岩崎啓子、上田淳子、植松良枝、牛尾理惠、枝元奈保美、大庭英子、川上文代、檢見崎聰美、高賢哲、小林雅美、重信初江、清水紀子、祐成二葉、瀨尾幸子、夏梅美智子、濱內千波、藤井惠、武藏裕子

譯者簡介

陳冠貴

專職日文譯者，台大日文系雙修中文系畢業，譯作橫跨小說、藝術、商管、科普、手工藝、生活健康等各領域。自我期許能悠遊於中日文之間，帶給讀者閱讀無礙的文字饗宴。

平時喜歡下廚，一邊翻譯食譜一邊實作是人生的一大樂趣。翻譯此書終於有機會學習兒時奶奶常做的日式傳統醬菜，解開老家廚房一顆顆壓醬菜鎮石的秘密，那香氣撲鼻又甘甜的爽脆口感總是令人念念不忘。

## 書籍目錄

### 目錄

#### PART 1

過幾天再吃也很美味！常備小菜

##### 【肉、魚】

綠花椰雞腿肉

秋葵棒棒雞佐芝麻醬

燒肉沙拉

醃漬洋蔥牛肉

野菜滿滿的肉味噌

混合絞肉加紅椒的韓式雜菜

玉米火腿麥片

青蔥涮豬肉青江菜

西班牙蒜味橄欖油醃蝦仁蘑菇

泰式涼拌粉絲

酪梨涮豬肉

南洋風醃漬茄子扇貝

金黃南瓜菇菇烤鯖魚

炭烤蝦仁蔬菜佐巴薩米可醋

章魚馬鈴薯莫札瑞拉起司沙拉

蝦仁綠花椰菜沙拉

南洋風醃漬鮭魚

白蘿蔔扇貝沙拉

油浸香辣沙丁魚

羊栖菜炒培根

紅蘿蔔魷仔魚拌辣油

鮪魚蘿蔔絲炒咖哩

豆芽菜雞胸肉拌芝麻醋

##### 【義大利麵】

通心粉沙拉

海鮮義大利螺旋麵

古斯米沙拉

##### 【南瓜、薯類】

南瓜奶油起司

馬鈴薯蛋沙拉

魚卵沙拉

和風芋頭沙拉

##### 【野菜滿滿】

普羅旺斯雜燴

香煎大頭菜檸檬牛蒡

削皮紅蘿蔔沙拉

香炒堅果紅蘿蔔

和風蘆筍綠花椰甘薯

平底鍋燜綠花椰沙拉

白花椰橄欖美乃滋

香炸茄子

義式燉茄子

芝麻拌菠菜

# 《是沙拉，是小菜，也是便當美味常備》

清蒸青江菜

醋醃牛蒡

香炒雜菜

燙蔥白佐梅醬

醋拌梅乾蓮藕

Column1

最簡單又放心的常備菜基本規則

?

Part2

越發酵越好吃 常備醃漬沙拉

涼拌高麗菜沙拉

紅蘿蔔絲沙拉

醃漬茄子番茄乾

蜂蜜醃小番茄

醃漬綜合菇

【五種韓式涼拌菜】

涼拌水芹菜 / 涼拌白蘿蔔 / 涼拌豆芽菜 /

涼拌鴻喜菇 / 涼拌牛蒡絲

德國泡菜

醋拌紅白蘿蔔絲

醃漬炸蔬菜

燒烤牛排佐茄子醃漬沙拉

涼拌烤蘆筍

涼拌燒烤雙椒杏鮑菇

薄荷醃綠櫛瓜甜椒

咖哩醃紅椒

紅紫蘇拌馬鈴薯

苦椒醬拌馬鈴薯

中華風油漬香菇榨菜

韓式金針菇高麗菜

雙重醃漬鮭魚高麗菜

顆粒芥末醬醃鮭魚小番茄

中式醋拌黃瓜海蜇皮

莎莎醬醃鮭魚

橄欖油醃蓮藕烏賊

橙醋海帶絲與蘿蔔絲

羊栖菜綜合豆佐洋蔥芝麻沙拉醬

醃漬洋蔥紅腰豆

風味辣醬湯

Column 2

省時間 & 不浪費！夾鏈袋醃漬絕招大公開

?

PART 3

滿滿的蔬菜在這裡！常備西式泡菜?醬菜

檸香泡菜

清脆爽口和風泡菜

白花椰咖哩泡菜

微波西式泡菜

韓式黃瓜泡菜

# 《是沙拉，是小菜，也是便當美味常備》

韓式水泡菜

基本的淺漬醬菜

味噌淺漬南瓜

日本柚蜂蜜醃白蘿蔔

醃黃瓜棒

醋醬油醃小黃瓜

速攻！4款改編醬菜

醃大頭菜薄片 / 山葵醃水菜 /

辣油醃榨菜豆芽 / 麵味露生薑醃青江菜

Column 3

冰過更美味：喝的沙拉

?

PART 4

先準備好，隨時都能做沙拉 常備醬料

義式熱醬汁

只需混合！自製沙拉醬

法式沙拉醬 / 芥末沙拉醬 / 洋蔥沙拉醬 /

凱薩沙拉醬 / 中式沙拉醬

?

只需混合！美乃滋沾醬

鱈魚子美乃滋 / 芝麻味噌美乃滋 / 起司美乃滋 /

鹽昆布美乃滋 / 山葵醬油美乃滋

?

淋上醬汁就是新鮮魚貝類沙拉

香草醋 / 生牛肉醬汁

?

只需拌上喜歡的蔬菜

芝麻拌料 / 四季豆拌芝麻

醋味噌拌料 / 涼拌冬蔥

?

讓蔬菜更美味的沾醬、抹醬

烤紅甜椒起司醬 / 墨西哥風酪梨醬

蔥味噌 / 雞肝醬

羅勒醬

?

蔬菜、水果的甜滋滋常備菜

蜂蜜拌奇異果起司 / 醬油丸子風炒黃豆

糖漬小番茄 / 南瓜茶巾絞

日式蜜番薯 / 杏乾醃紅茶

醃漬柳橙 / 肉桂香蕉

?

Column 4

保存容器推薦

?

材料索引

# 《是沙拉，是小菜，也是便當美味常備

## 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](http://www.tushu000.com)