

# 《日本人妻邊惠玉教你做家庭幸福料理154》

## 图书基本信息

书名：《日本人妻邊惠玉教你做家庭幸福料理154道》

13位ISBN编号：9789866072680

10位ISBN编号：9866072681

出版时间：2012-2-22

出版社：悅知文化

作者：邊惠玉

页数：324

译者：邱淑怡

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)

# 《日本人妻邊惠玉教你做家庭幸福料理154》

## 前言

作者序 大家好，11年前在澳洲與某位日本男子墜入愛河並長跑七年的我，目前是嫁居日本的家庭主婦。我居然也能出食譜書？如果是十年前，可能連路旁的小狗聽了都會竊笑。不過嫁來日本後，為了迎合公婆、姑嫂、老公還有我自己共五個人的口味，不斷嘗試各種料理，而將這些累積的經驗與成果集結成書。三個月來每天忙著做菜、拍照、整理，看到完稿時，心中頓時百感交集。剛開始以為「反正是每天都在做的菜，就簡簡單單的做吧」，一面哼著歌一面進行，但越做卻越覺得困難，也體悟到「天下沒有白吃的午餐」的道理。獨自一人編寫步驟、製作料理、整理原稿，三個月來不僅幾乎沒有做家事，連老公的便當都無法好好準備。期間還遇上日本大地震，整整一個星期都完全處於停滯狀態，過程真是非常波折。當最後一道料理完成、拍好照、附上說明稿，終於截稿的隔天，我就重感冒了。一向以超強體能為傲的我，歷經了一場身心煎熬的重大考驗，但也因為每天都作菜來吃，就算生病了也沒有變瘦。果然這就是人生啊！在過去的三個月內，即使老公說想吃韓國料理（他非常喜愛韓國料理，老泡菜、魷魚三合一、豬血解酒湯等特殊料理向來都來者不拒），我也會以現在每天要做三道日本料理為由拒絕，或是他說想吃上次做過的味噌肉排，我也會說那道已經拍過照，不可以重複製作。總之，這段期間很多事都無法順他的意，現在起可要好好補償他，多做幾道他愛吃的料理才行。本書收錄了許多日本家庭的家常菜，以及到日本旅遊時不能錯過的道地料理食譜。首先是在我家餐桌上經常出現、得到婆婆真傳，而廣受好評的日本家常料理；接著介紹日本各地知名的美食。旅行時，最重視的就是美食，每次回家後都會懷念起當時的美味，於是我決定想辦法學起來。如果你也跟我一樣，在結束日本之旅後還不斷地回味起某道齒頰留香的料理，希望這本書能成為你的小小助力。為了讓初學者們容易瞭解（其實太複雜、困難的料理我也不拿手啦！），全書採用圖解說明，以及簡化製作步驟，最棒的是，這些料理都不需要用到專業料理器材。希望大家按照這本書來製作料理後，能感受到「哇，真好吃！」的單純幸福，曾去日本旅遊的人也能因此回憶起當時的感動。期望大家快樂地下廚，與心愛的人一同歡度愉悅的美食時光。最後，在此感謝曾經幫助這本書完成的所有人。 邊惠玉

# 《日本人妻邊惠玉教你做家庭幸福料理154》

## 內容概要

無論是日式飯團、茶泡飯、蒸蛋、醃漬菜等簡單又美味的家庭菜，還是廣受歡迎的日式炸雞、可樂餅、涮涮鍋，或是沾著蛋液食用的壽喜燒、北海道的豆腐咖哩、大阪的天婦羅等日本道地美食，本書都將帶著你一同實作！

自認離「廚藝精湛」很遙遠的你請別擔心，連日本大嬸未婚時，都曾煮過難吃到令先生猛搖頭的豬排丼，歷經四年來的摸索，現在一出手就讓公婆叔嫂連聲稱讚，點頭叫好啊！

本書收錄了小菜、湯物&鍋物、米食、麵食、下酒菜、甜點等154道料理，完全公開！不藏私的獨家秘方，包準你一出手就爐火純青！

勞累了一天，最期待回到家吃到熱騰騰的飯菜，這裡有好吃的茶碗蒸、可樂餅、烏龍麵、日式炸雞、壽喜燒、咖哩鍋...

你想吃哪一道呢？

圖解食材、份量、做法，輕鬆做料理。

基本刀工、醬料調製、調味料份量掌握，簡單上手，零失誤！

配菜、煮物、烤物、蒸物、炸物、鍋物、麵食、飯類、點心、下酒菜等，日本道地美食應有盡有。

收錄154道精緻度破錶的日式料理，天天都美味。

1,800萬網友，真心實證！最想看的就是這份菜單了！

您倒底有什麼不會的呢？又是彩妝達人又是料理高手，真的太厲害了！

看了好想吃喔！口水直流呢...大姐果然是火星人，什麼事都難不倒。

跟著食譜試試看之後，姪子不斷說好好吃。真的比想像中簡單又輕鬆，又學到一招了。

每次去日本料理店都很想知道蒸蛋究竟怎麼做，一定要好好學起來。

日本大嬸的食譜讓想做的料理都變得輕鬆無比又超級美味！

今天嘗試了一下，真的非常簡單呢！許多日式料理的關鍵都是醬汁，書中連醬汁調製都有介紹，真的非常實用。

〔精彩內容〕

昆布柴魚高湯、沾麵醬、白醬、萬用醬汁、辣油等自己做更安心的醬料調製方式。

各式醃漬品、玉子燒、蒸蛋、溏心蛋、沙拉、昆布佃煮等家庭小菜類。

味噌湯、關東煮、咖哩鍋等冬天必吃暖呼呼的鍋物類。

日式飯糰、親子丼、牛丼、咖哩豬排飯、茶泡飯等讓人大口滿足的的米飯類。

烏龍麵、蕎麥麵、炒麵、義大利麵等讓人直吞口水的麵食類。

漢堡排、可樂餅、焗麵、照燒雞肉等欲罷不能的主食特餐。

大阪燒、廣島燒、文字燒、壽喜燒、涮涮鍋、黃金煎餃等適合大夥齊聚共享的分享餐。

雞肉唐揚、鹽烤豬舌、麻婆豆腐、炸物等令人大呼過癮的下酒菜。

岩手海鞘拉麵、琉球火腿苦瓜蛋、秋田米棒、名古屋味噌烏龍麵等道地日本絕品美食。

草莓大福、奶酪布丁、茶凍、可麗餅等吃了滿滿幸福感的點心類。

〔烹飪秘訣搶先看〕

鮪魚肉晉升為特級鮪魚肚的口感 - 利用植物性蛋白就能辦到！

無法接受納豆黏TT又牽絲嗎？用油豆腐包成內餡，清爽又美味。

美胸首選豆腐，但單吃豆腐好乏味喔！教你調製濃郁醬汁來佐味。

討厭茄子軟趴趴的口感嗎？先油炸再讓它吸滿高湯精華就能更可口！

醃菜總要等到天荒地老，誰說的！日本大嬸教你30分鐘做出日式醃菜。

馬鈴薯泥只要用微波爐就能在5分鐘之內搞定！

鍋物剩下的湯汁可以拿來做燉飯，一鍋兩吃？超級精打細算。

天婦羅與炸蝦華麗的麵衣怎麼做？準備筷子和冰塊吧！秘密將在書中揭曉。

粒粒分明的蛋炒飯，一個步驟就學會！

利用冰箱的剩菜做炒麵、切下來的土司邊還能做成甜點。超實惠！絕不浪費半點食材。

# 《日本人妻邊惠玉教你做家庭幸福料理154》

## 作者簡介

### 邊惠玉

韓國知名美妝部落客，部落格「HELLO? LADY IN JAPAN!」瀏覽人次已突破1800萬人次！除了擁有高超的化妝技巧，絕佳的廚藝也享有盛名，曾在日本NHK文化中心開設韓國料理講座。在澳洲遊學期間遇見另一半，經過七年的愛情長跑，於2007年遠嫁日本，目前定居於日本。婚後與公婆及姑嫂五人同住，為了迎合家中每個人的口味絞盡腦汁，鑽研出許多日本家庭料理的製作秘訣與獨創食譜。無論是蒸蛋、醃漬品等配菜類，味噌湯、關東煮等鍋物，飯團、牛丼等米飯類，各式烏龍、蕎麥等麵食類，雞肉串、炸物等下酒菜，布丁、果凍、可麗餅等甜點，或是日式正宗道地料理大阪燒、仙貝鍋等154種包羅萬象的美食完全不藏私大公開！搭配日本大嬸特有的幽默用詞，讓你享受愉悅的料理時光。

Hello Lady in Japan

[blog.daum.net/japaneselady](http://blog.daum.net/japaneselady)

[www.cyworld.com/japaneselady11](http://www.cyworld.com/japaneselady11)

## 書籍目錄

常用的材料

料理刀法

和風基本調味料

高湯&醬汁調製法

Part1 最下飯的美味配菜

像布丁般軟嫩的和風茶碗蒸

柔軟飽口的日式玉子燒

又甜又軟的甜味玉子燒

日式拉麵的最佳配角 - 溏心蛋

融合柔軟馬鈴薯泥與爽脆蔬菜的馬鈴薯沙拉

簡單做！美味滿點焗烤馬鈴薯

香氣濃郁又清脆爽口乾拌菠菜

鹹鹹脆脆的和風牛蒡絲

入口即化的溫泉蛋

結合鮮脆時蔬的溫泉蛋沙拉

5分鐘就搞定的清爽佳餚蛋炒豆芽

辣辣的納豆更好吃 - 納豆生魷魚&納豆泡菜

黏TT納豆變清爽了！納豆油豆腐包

豆渣的大變身 - 炒豆渣

吸滿高湯菁華的醃茄子

茄子與豬肉的完美結合！味噌豬肉炒茄子

加入大量青椒的青椒豬肉味噌燒

沾滿柳松菇醬汁的香煎豆腐排

鮮嫩又爽口的醋味噌拌烏賊

好喜歡菇類的Q彈咬勁！涼拌什錦菇

完整保留清新香氣的涼拌鹿尾菜

佐上肉味噌的鮮甜大根白蘿蔔佐肉味噌

比餐廳做得更好吃燉甜南瓜

炒飯與拉麵的必備食材！叉燒

鮮甜滋味滿載的燉白菜

香醇濃郁的肉味噌

在日本大肆流行的即食辣醬XO醬

清脆爽口的醃漬白泡菜

同時享受兩種滋味的涼拌韭菜

酸、甜、鹹三味一體的日式醃菜

當清脆的小黃瓜遇上芥末 - 芥末小黃瓜

越吃越上癮的昆布佃煮

Part2 呼嚕嚕～吃下一口暖呼呼鍋物&湯物

和風料理的基本 - 豆腐海帶味噌湯

在冬天喝最對味的白菜味噌湯

無比鮮美的蛤礪味噌湯

香菇控也會為之瘋狂 - 香菇味噌湯

香濃軟嫩的馬鈴薯味噌湯

咖哩、火鍋、燉飯大合體！咖哩鍋

養生又健康的鍋物蕃茄鍋

適合大家一起共享的關東煮

深夜食堂的料理現身！豬肉味噌湯

湯汁濃郁的豬腸鍋

燠熱夏日的消暑聖品 - 冷味噌湯

蘊含豐富蔬菜鮮味的蔬菜蕃茄湯

Part3 只要一份就大滿足！米食料理

日劇中的另類配角 - 美乃滋鮭魚飯糰

有著香脆鍋巴的醬油烤飯糰

吸取滿滿湯汁的豬排丼

簡單快速的鮭魚生魚片 - 丼醃鮭魚丼

軟嫩雞蛋與雞肉的組合 - 親子丼

身穿超豪華舞衣的炸蝦丼 - 天丼

豐盛又軟嫩的牛肉蓋飯 - 牛丼

散發碳烤香味的豬肉蓋飯 - 豚丼

讓人活力充沛的牛肉咖哩飯

沒有其他配菜也滿足 - 咖哩豬排飯

粒粒分明、充滿光澤的炒飯

香氣四溢的納豆炒飯

大口享用美味海鮮的海鮮炒飯

柔柔嫩嫩、濕潤滑口的蛋包飯

享受雙重美味 - 碎肉雙色丼

讓跌到谷底的食慾迅速恢復味噌粥

讓人胃口大開的明太子茶泡飯

剩餘的生魚片也能很美味！比目魚茶泡飯

Part4 絕對不輸給米食麵料理

採用柴魚高湯的咖哩烏龍

Q彈好勁道的炒烏龍

讓身體暖和起來的鍋燒烏龍

四季咸宜、美味爽口的蕎麥麵

爽脆麵條舖上鮮嫩海鮮 - 什錦炒麵

節慶祭典必備的路邊小吃 - 醬燒炒麵

當脆口炸物遇見溫暖湯汁 - 天婦羅蕎麥麵

鮮美肉片結合清香麵條 - 豬肉蕎麥麵

熱呼呼、香噴噴的味噌拉麵

最適合炎炎夏日的中華涼麵

炎熱沒胃口時，就來一碗冷素麵

充滿濃、純、香白醬的明太子義大利麵

大蒜與培根的夢幻組合 - 培根義大利麵

在家中就能品嚐到的異國風味 - 那不勒斯風味麵

Part5 今天來點特別的！主食特餐

保有豐富肉汁的和風漢堡排

討厭薑味的人也超愛的薑汁燒肉

日式家庭料理 - 馬鈴薯燉肉

平時就能輕鬆享用的年菜料理 - 海老豔煮

內嫩外酥的炸豬排

入口即化的軟嫩五花 - 醬燉焗肉

浸在清香柴魚溫泉中的炸豆腐

完全不油膩的軟嫩口感 - 和風炸肉餅

散發魅力光芒的燒烤料理 - 照燒雞肉

媲美壽喜燒的超讚美味 - 醬燄豆腐

當季水產的新鮮料理 - 白蘿蔔燄青甘？

冬令生薑溫補 - 薑燒味噌鯖魚  
帶有新鮮魚卵的醬燉鰈魚  
將魚肉鮮味提升到最高境界的奶油香煎鱈魚  
大小朋友的最愛 - 馬鈴薯可樂餅  
不沾醬也好吃 - 可樂餅  
清爽不膩又無敵香噴噴的玉米奶油可樂餅  
鎖住蔬菜鮮甜 - 炸什錦餅  
味噌香氣完整入味的味噌牡蠣  
在日本也很風行的白醬料理！白醬焗麵  
日本道地的糖醋肉糖醋肉  
Part6 歡聚時刻更有氣氛家庭分享餐  
外酥內嫩的大阪燒  
鮮蔬與炒麵的完美結合 - 廣島燒  
口感軟嫩滑順的千房御好燒  
我很醜，但我很好吃 - 文字燒  
一定要沾著蛋液吃 - 壽喜燒  
散發濃濃豆腐香的湯豆腐  
家人歡聚時不可或缺的菜色 - 涮涮鍋  
仿照日本藝人私房食譜 - 涮涮蒸肉  
外酥脆、內香嫩的日式炸雞 - 雞肉唐揚  
日式炸物香脆秘訣大公開 - 野菜天婦羅  
大家一起來料理 - 綜合手捲  
五顏六色的豪華餐盒 - 散壽司  
酥脆炸物的最佳代表 - 脆皮春捲  
酥脆與多汁的雙重口感 - 黃金煎餃  
媲美小籠包的家常餃子 - 豬肉水餃  
用蘿蔔替代麵皮的蘿蔔皮煎餃  
Part7 美酒的最佳拍檔下酒菜  
香脆中帶有軟嫩的鹽烤&醬烤雞肉串  
十分鐘簡單上桌的白酒蛤礮  
經濟實惠又大口滿意的辣醬蝦球  
新鮮豬肉與高麗菜的混搭 - 高麗菜捲  
鮮香酥脆的下酒菜 - 香煎雞肉丸  
繞樑三日的香辣滋味 - 四川麻婆豆腐  
竹輪與爆漿起司的組合 - 起司竹輪  
鹹酥Q彈海洋味 - 酥炸章魚  
啤酒永遠的摯友 - 雙醬墨魚  
讓人胃口全開的涼拌醋章魚  
超簡易下酒菜 - 蔥拌竹輪  
爽脆香辣的辣拌小黃瓜  
同時享受三種嫩豆腐料理的冷醬豆腐  
迅速搞定的下酒菜 - 小黃瓜起司竹輪  
體會大海深層美味的醬味生鮪魚片  
豬的舌頭也很好吃 - 鹽烤豬舌  
Part8 享譽日本各地的絕品美食  
添加八丁味噌的味噌烏龍麵  
名古屋的特色料理 - 味噌豬排  
北海道的美好回憶 - 湯咖哩  
宛如麵疙瘩般的仙貝 - 仙貝鍋

## 《日本人妻邊惠玉教你做家庭幸福料理154》

琉球的家庭味 - 紅蘿蔔炒蛋  
大阪是饕客的美食天堂 - 炸串物  
岩手縣的極品湯頭拉 - 海鞘拉麵  
琉球人的私房料理 - 火腿苦瓜蛋  
瀟灑著米香的秋田鄉土料理 - 秋田米棒  
怯寒暖胃的青森薑汁料理 - 黑輪佐薑汁味噌  
Part9 色、香、味俱全點心&甜品  
高級氣派的草莓大福  
簡單的微波爐甜品 - 焦糖奶酪  
令人愛不釋手的葡萄柚凍  
大人風的甜品 - 抹茶凍  
清脆果肉搭配鮮甜果汁的蘋果凍  
簡單卻齒頰留香的小黃瓜&雞蛋沙拉三明治  
日本鐵道便當中的炸豬排三明治  
新鮮海洋風 - 明太子醬吐司  
造型小巧可愛的串丸子  
晶瑩剔透的傳統甜點 - 花生涼凍  
不用30分鐘即可完成的照燒披薩  
最適合搭配牛奶的咖哩麵包  
鮮奶油與水果的美麗邂逅 - 草莓香蕉可麗餅  
不用烤箱也能做的蛋糕 - 草莓千層蛋糕  
甜甜圈專賣店的招牌 - 糖霜豆腐

## 《日本人妻邊惠玉教你做家庭幸福料理154》

### 精彩短评

- 1、超多菜品 各种分类 一本在手就够了 虽然75不便宜 还是值了
- 2、昨晚在诚品呆了一夜，看完了这本。好实用的！
- 3、书拿到手，本来是很高兴的。但拆开包装就失望了，绝对是旧书！边角都已经磨起毛了。常见想吃的料理无几，但让人买不到材料的料理占了大半。还不错吧，彩页书。希望以后有机会能用上...
- 4、这本书我真的很喜欢~ 每道料理都很家庭~ 而且每道菜都有作者的一些小感想~ 看着非常温馨，不像有些食谱就只是食谱，让人感觉有距离感，这本完全没有距离感~
- 5、完全改变了我们家的饮食。
- 6、雖然料理很多 但是大多過於簡單
- 7、好实用！！
- 8、nice
- 9、不知道是因为台湾普通话跟这边不一样还是翻译水平问题，感觉很多语句不通顺，不好理解。以及读文章时不觉得，但作为工具书看繁体居然还真有点不适应，惭愧.....p.s图太小了
- 10、相对于其它食谱书来说，菜式简单，看看还行

# 《日本人妻邊惠玉教你做家庭幸福料理154》

## 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)