

《療癒廚房》

图书基本信息

书名：《療癒廚房》

13位ISBN编号：9789864080814

出版时间：2015-12-19

作者：暴躁兔女王

页数：304

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

《療癒廚房》

內容概要

沒有胃口的時候，翻一翻。
沒有時間的時候，翻一翻。
沒有想法的時候，翻一翻。
不做繁複精緻的餐廳大菜，
沒有濃香嗆辣的神級調味，
只有懷念、引起共鳴的，「我們家的味道」，吃不膩的comfort food。
來學方便菜、定番菜、開胃菜、暖心甜點與萬用醬，
最簡單的料理其實最困難，
所以我們將從細微處開始練習，
揀選食材、開立菜單、份量拿捏、烹煮順序、調味、火候……
佐以一點小聰明，
只要幾樣季節時鮮在手，
就能組合小家庭的晚餐、一人的午晚餐或是一週料理。
這不是一本單純的食譜書，就像一個貼身的料理老師，
用閒聊家常的方式，為你說菜、給你建議，
有動人的廚房故事、戀器具成癮的心得分享，
也有收納清潔的大小事，讓你的料理舒適圈越來越寬廣。
在最喜歡的廚房裡面，用溫柔細膩的火候烹調，
食材便宜，步驟簡單，不用揮汗如雨、油煙嗆鼻就可以開懷大吃。
自己煮食、自己收拾，
飽食之後覺得溫暖滿足，讓廚房裡的大小事環繞療癒，
然後由衷開心的覺得：我會煮、我愛吃，我正舒適妥貼的活著。

書籍目錄

part1 料理的基本

火候的掌控

廚房裡的順序

開立菜單的方式

調味的練習

基本的調味料

只想買好東西：上市場練功夫 / 我的私房採買店家清單

越基本的越要講究，家庭料理的三大基礎

基礎高湯

昆布高湯與昆布柴魚高湯

延伸利用：昆布柴魚香鬆

骨頭高湯

沒時間的臨時天然高湯代替品

米飯

煮出一鍋香Q的米飯

延伸利用：米飯的保存與變化

雞蛋的料理，重點是溫度與時間的變化

水煮蛋

part2 這是，我們家的味道

餐桌的風景，就是家的風景

在時間有餘裕的時候，事先準備：自由運用時間的美味魔法 / 調味的祕訣 / 方便菜的活用術

療癒人心的總是，家裡的炊煙----方便菜

萬用香辣肉臊

麻婆四季豆

泰風打拋飯

肉末兒燒豆皮

義式番茄肉醬

起士番茄肉醬筆管麵

毛豆乾咖哩

鄉村農舍派

香烤塩鮭

鮭魚炒蛋炊飯

香草橄欖油漬鮭鬆

剝皮辣椒燒鮭魚

清燉牛腱

越式牛肉河粉

涼拌牛肉老虎菜

馬鈴薯辣牛肉湯

昆布酒蒸雞腿

山東風味涼拌雞

椒麻脆皮雞與蔬菜沙拉

雞飯與白切雞佐雙味沾醬

清燙綠蔬：綠花椰、甜豆莢、蘆筍

鯉魚風味綠蔬炒蟹肉

清燙綠蔬佐雞蛋沙拉

檸香鮪魚綠蔬蝴蝶麵

一鍋蒸：馬鈴薯、紅蘿蔔與地瓜

《療癒廚房》

咖哩香蔥煎洋芋
紅蘿蔔地瓜馬鈴薯沙拉
地瓜紅蘿蔔濃湯
鹽漬高麗菜
香脆培根高麗菜沙拉
鳥巢蛋
宮保高麗菜
水煮五花肉
韓風菜包肉
香蔥紅燒肉
椒香回鍋肉
在料理中獲得能量----定番菜
泰式涼拌海鮮
牛丼風洋蔥燒肉
蓮藕菱角排骨湯
羊肉燉豆腐
炙烤鮮蝦白花椰拌檸檬酸豆香菜醬汁
番茄蛤蜊辣燉豬
泡菜辣炒雞排
千層白菜豬肉蒸鍋
里芋豆干燉軟骨肉
義式水煮魚Acqua Pazza
炒什錦戴帽兒
泰式檸檬香茅烤雞翅
啊！盜飯賊----開胃菜與下飯菜
韓式醋醬油漬洋蔥
十香榨菜
炙燒青辣椒蘿蔔乾辣醬
醉月兒(醉蛋黃)
拌一拌韭菜泡菜
杏菇蒼蠅頭
壽司屋的嫩薑甜醋漬
檸檬油漬鮮菇
香料醋漬季節時蔬
夏日芒果沙拉
麵筋木耳燒皇帝豆
醋溜脆藕片
尼泊爾風味番茄黃瓜莎莎
核桃小魚佃煮
一匙無添加的美味 - 自製萬能調味醬
萬用香蒜油
兔女王老虎醬
萬能和風檸檬醬(ぼん酢)
基本沙拉油醋醬
吃甜甜，心暖暖 - 療癒小甜點 好簡單！小分量的無負擔甜點
兔女王的法國吐司
焦糖酒香蘋果
焦糖酒香蘋果的變化：蘋果派
柔軟焦糖布丁

《療癒廚房》

雞蛋奶油小圓餅
黑糖芝麻蒸鬆糕
完熟香蕉蛋糕
酥脆法棍麵包餅
起士與棉花糖香烤地瓜
part3 廚房小事
我家的小廚房
沒有洗碗精的生活
我的廚房整理術
私の冰箱與櫥櫃收納術
喜歡，繫上圍裙
愛用的廚房道具
廚房裡的氣味
廚房的布巾們
在菜餚裡唱著歌，香草與香料
褒獎自己的時間

《療癒廚房》

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