

《日日料理蔬》

图书基本信息

书名：《日日料理蔬》

13位ISBN编号：9789865802042

10位ISBN编号：986580204X

出版社：麥浩斯

作者：La Vie編輯部

页数：256

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

《日日料理蔬》

內容概要

天然食材 × 烹飪祕訣，超美味、低熱量、更營養

濃湯除了加麵粉、馬鈴薯泥，還能以什麼食材取代；如何減少熱量同時保持美味？以上問題，都能在本書找到答案。

擁抱好食材、拒絕黑心食品，在家就能享受餐館級料理

簡單的和風花生豆腐，如何烹調才能讓人回味不已？沒有火腿點綴的菜飯，加哪些食材才會令人食指大動？本書教你用台灣精讚食材享受一場蔬食盛宴。

學擺盤法則，端出澎湃料理，蔬食也能成為宴客菜

時令鮮果沙拉能利用插花技巧做出華麗視覺效果；將芒果打成泥，擺上草莓、薄荷葉就是一道精緻的法式甜點。學會餐廳擺盤技法，蔬食料理也能端上檯面。

跟隨蔬食尚，把動物當朋友，享用沒有眼淚的美食

動物是我們的朋友，不是我們的食物，當蔬食成為一種時尚態度，更不該忽略背後精神——讓我們一同愛護地球，讓世界更美好。

《日日料理蔬》

作者簡介

La Vie編輯部

推行設計不遺餘力，設計是時尚、是知識、是生活、是娛樂。第一本設計理想生活的美學實踐誌，《La Vie》從消費者的需求與慾望出發，導引讀者了解、欣賞進而懂得消費彰顯個性的好設計，協助讀者找到美感的體驗、醞釀自己的品味。

書籍目錄

Part1 食材挑選術

用平民食材搭出感動味蕾的料理

用無添家食材為健康把關、為地球盡一份心力

Part2 美味蔬食譜

2-1 米食

燉飯加番紅花，創造高雅香氣 番紅花甜豆燉飯

新鮮薑黃拌時蔬，異國風味飄香 薑黃檸檬蔬菜拌炒飯

松露醬搭時蔬，提升燉飯質感 松露什錦燉飯

牛蒡炒香，蔬食版豬油拌飯現身 懷舊米茄牛蒡卷

紫蘇葉搭蔬菜，創造和風感飯糰 光仙子蔬菜飯糰

豆包、洋芋製素饅，以海苔提出大海的味道 日式蒲燒饅飯

以純正黑麻油為米飯添靈魂 什錦蔬菜清香米飯

蘿蔓包進壽司，口感爽脆清甜 創意壽司

豆皮代替蛋，美味又健康 黃金旦炒飯

胡麻油提味，讓飯更美味 鮮採米丸子

蔬菜高湯熬粥，意猶未盡的魔力 滿足

2-2 麵食

鷹嘴豆入咖哩，營養豐富口感佳 鷹嘴豆咖哩佐印度澎澎餅

酒醋野菇搭貝果，低油多蔬果 酒醋野菇貝果堡

櫛瓜與麵疙瘩合奏的交響曲 時蔬麵疙瘩

蔬菜量大滿足的漢堡排 椒香肉堡繼光餅

雪裡紅搭義大利麵，風味獨具 托斯卡尼雪裡紅手工義大利麵

時蔬與野菇，為披薩增清爽風味 野菇披薩

番茄、彩椒到齊，像彩虹般的義大利麵 蔬菜義大利麵

月桂葉煮麵，引出懷石靈魂味 月桂長白麵

鳳梨與小番茄組成的焗烤美味 夏威夷焗烤筆尖麵

三星蔥麵搭黑松露，風味獨具 黑松露三星蔥麵襯烤牛番茄

大豆纖維入麵，仿造瘦肉口感 成都擔擔麵

牛肝菌搭義大利麵，滋味濃郁 牛肝菌松子麵

蕎麥麵沾哇沙米，營造日式風味 蕎麥冷麵

竹碳當墨魚，沒有眼淚的海味 威尼斯之戀墨魚麵

脆餅夾新鮮食材，天然健康 Pizza橄欖脆餅沙拉

2-3 涼菜

醋、鍋粿、豆腐組成的美味三重奏 紫蘇花穗三盛合

桂花釀配果物醋，平衡酸甜 桂花五行時蔬

芝麻成主角，豆腐變時尚 和風黑芝麻豆腐

馬鈴薯淋泰式醬汁，爽脆酸甜 泰式椒麻積

海帶滷杏鮑菇，帶來大海氣息 絲綢野菇時蔬沙拉

蔬菜優格醬沾沙拉，滿足挑剔的嘴 翡翠沙拉

高麗菜製泡菜，美味抗氧化 私藏手工日式泡菜

白蘿蔔絲加再來米，打造另類豆腐風情 唐草豆腐

洋芋泥配綠蘆筍，綿密中帶有脆度 蝦仁鮪魚洋芋磚

蜂蜜紫蘇沾醬，讓鮮蔬口感酸甜 夏日陽光香草沙拉

西瓜變身鮪魚凍，創造美艷色澤 水果生菜沙拉佐豆腐芒果醬汁

青海苔搭豆腐，帶出潮汐大海味 和風花生豆腐

各式鮮蔬果搭配而成的美味饗宴 時令鮮果沙拉

梅醋當淋醬，堅果添油脂 花園鮮蔬沙拉

《日日料理蔬》

彩椒當食器，豆腐變繽紛 彩椒繽紛豆腐
筍丁加素火腿，蔬食界的生菜蝦鬆 玉葉吉祥鬆
苦瓜薄片結合蛋皮，創造雙重口感 苦瓜生菜蛋皮捲

2-4熱菜

羊肚菌搭時菇，提升質感和香氣 陳年香檳醋拌炒紫蘇時菇羊肚菌
烤蛋淋松露油，香氣四溢 松露油蘆筍蘑菇烤蛋
品嚐羊肚菌引出的白蘆筍風味 白蘆筍羊肚菌奶油醬汁
橘色蘿蔔搭鮮綠時蔬的自然饗宴 有機胡蘿蔔與時蔬
猴頭菇代雞丁，香辣有味 宮保猴頭菇
南瓜泥加起司，鹹香軟嫩 起司烤南瓜盅
蒸蛋搭菠菜醬，愈顯高貴 炭燒磨菇金磚佐羅勒菠菜醬
豆皮加海苔炸酥，香甜爽脆 千層素丁香
油條填地瓜，讚不絕口的滋味 京都排骨
腐皮卷絲瓜，多汁的炸物 絲瓜卷
餛飩皮代生菜，酥脆美味 金杯鵪鶉
綠色西洋芹，巧妙點綴白蹄筋 芥末蹄筋
洋菇搭夜來香，享用花之鮮 香煎晚香雪菇
板豆腐加香菇丁，製成美味獅子頭 紅燒獅子頭
入口清脆配飯絕佳的杏菇料理 三杯杏菇
隨手煮來家常下飯好素菜 沙茶洋若
艷紅夠味的傳香菜 宮保吉丁
酸甘甜繽紛素排骨料理 糖醋排骨
宜蘭猴菇搭味噌柚汁，酸香開胃 南山猴排味噌柚庵燒
芥末子醬，替洋芋山藥捲增鮮 酥香野菜洋芋山藥捲佐芥末子和風醬
番茄、蘿蔔、無花果組成的天然甘味 香料蕃茄清煮蘿蔔襯封烤無花果
芋泥搭香菇丁，難忘的好滋味 食養蒸物
胡麻白味噌醬提鮮，竹筍更好吃 竹燒鮮筍
軟嫩多汁杏鮑菇，加起司更好吃 焗鮮明月
辣椒醬煮豆腐，變成下飯佳餚 石鍋一品香
蘋果加彩椒，甜脆繽紛 香蘋五柳
甜麵醬提味，柳松菇口感更豐富 醬爆柳松菇
豆腐配春捲皮，外脆內多汁 豆腐春捲
花椰菜配蟹黃醬，可口下飯 蟹黃雙椰
豆腐加豆皮，咀嚼菜根香 胡麻豆衣餘
茄子填山藥，富足潤口 蠔油山藥茄香煲
猴頭菇取代雞肉做三杯，香氣四溢 三杯猴頭菇
海藻膠加時蔬，鮮美清甜 歐洲莊園佐鮮筍烤串
炸春捲搭水果捲，美味又開胃 花園圈圈佐越南水果捲
白蘿蔔搭靈芝菇，鮮味的極致 白玉靈芝菇
炸物旁放草莓，挑動視覺又解膩 薏仁淮山酥
猴頭菇加素漿，更富嚼勁 花椰芙蓉猴頭菇

2-5湯品

餛飩皮包南瓜泥，美味蔬料理 南瓜餃蔬菜清湯
根莖類熬高湯，湯頭甘美滋味好 百合蓮子腰果煲木瓜
何首烏加蔬菜，中藥更清甜 禪香
穀類菁華留湯底，齒頰留香 滋養元氣湯
以菇類烹調麻油湯，滑潤順口 養生麻油百菇湯
湯中加蓮花，意象更深遠 翡翠蓮花澄清湯
筍白筍搭馬鈴薯，瑩白湯品誘人 金沙玉賜

《日日料理蔬》

黃帝豆去皮，嫩口美味 冬寶鮮湯
豆漿當濃湯底，清爽又健康 法式田園濃湯
配料豐富的暖心湯品 玉米濃湯

2-6點心

芒果與草莓的沁涼甜湯 芒果鮮莓甜湯
普洱加鮮奶，凍出好滋味 茶凍
豆漿加蔬菜，順口又綿密 光仙子蔬菜汁
黑糖佐芋泥，不甜不膩的沁涼 黑糖蜜芋佐春雨
飽含蘿蔔絲的自製蘿蔔糕 XO醬港式蘿蔔糕
白芝麻點綴，地瓜更美味 拔絲地瓜
酸辣沙沙醬讓脆餅更美味 沙沙醬脆餅
芒果搭檸檬，調出酸甜西米露 夏艷水果米露
植物界的膠原蛋白 冰糖宴窩
酒釀香、紅豆泥與南瓜甜的三重奏 酒釀南瓜
舌間的綠色圓舞曲 薄荷蘋果汁
有機麵粉搭香蕉，當早餐也適合 香蕉鬆糕

《日日料理蔬》

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