

# 《味噌之書》

## 图书基本信息

书名：《味噌之書》

13位ISBN编号：9789868590861

10位ISBN编号：9868590868

出版社：柿子文化

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)

# 《味噌之書》

## 內容概要

暨《豆腐之書》之後，威廉·夏利夫和青柳昭子又一本代表作——《味噌之書》，他們拜訪2400名味噌師傅，以深入淺出的筆觸，細膩樸實的和風插圖，帶領你穿越時空，尋訪味噌的花花世界……

味噌，美味人生、改變世界、健康生活的新未來食物！不管你是因為「只要喜歡，有什麼不可以」的個人喜好因素、還是「一天一碗味噌湯，就不必看醫生」健康養生理由，或是老愛幻想男朋友用「妳願意每天早上幫我煮碗味噌湯？」跟妳求婚的浪漫因子作祟而享受味噌，這本歷經1/3世紀、無書能出其右的味噌經典絕對是你手上一定要有一本的傳奇鉅作！

細究 味噌身世，掘發味噌神祕悠遠的家族淵源、高潮迭起的身世轉變 檢驗味噌的身體，發現健康長壽的訣竅盡在其中！ 研究味噌的系譜，48種中、日、韓、印式味噌的歷史、風味和特色介紹，你會驚喜它的親友團如此龐大且遍佈世界！ 參與味噌的成長故事，從一顆黃豆的挑選、四季循環的韻律、不徐不緩的熟化到師傅精神的堅持……發酵的磨練讓味噌滋味變得成熟有深度！ 回憶 味噌古味，久遠的溫暖回憶和質樸滋味 日本人最自慢的手工滋味。 鄉村味噌的製作不僅要全家總動員，還是鄰里間大事中的大事；傳統味噌是都市人新年或于蘭節從老家回到城市必帶的伴手禮……農家味噌的製作重現眼前，滿足你好奇的雙眸、溫暖你曾經冷漠的心，重拾天然手工食物的美好體驗。 走入傳統店舖，質樸古雅的風格和空氣中的淡淡麴甜香融為一體，味噌的古早味就在這裡不斷重生和熟成！

# 《味噌之書》

## 作者簡介

威廉·夏利夫 在1941年4月28日出生於加州，以優異的工程學、人文及教育學成績畢業於史丹佛大學，後來加入和平工作團在奈及利亞教物理兩年，曾住過亞洲和第三世界國家，會說七國語言，精通四種，其中包含日文。 青柳昭子 1950年1月24日出生於東京，受教育於貴格教派辦的友誼學校和女子藝術大學，曾在日本的流行服飾業和美國的新興黃豆食品業裡擔任插圖畫家和設計師的工作。 1972年10月起，威廉夫婦跟著頂尖的黃豆食品研究人員、製造者、營養學家、歷史學家和廚師，共同研究黃豆，後來還成立黃豆食品中心（Soyfoods Center）、建置全世界最大的黃豆及黃豆食品資料庫SoyaScan，蒐集了西元前1100年至今超過五萬五千筆的珍貴資料。 他們認為黃豆食品是解決世界飢荒的重要關鍵，當然味噌也不例外。曾經，兩人買了一輛大大的道奇箱型車，在一側漆上「豆腐味噌遊美國」，在全美展開 24000公里的漫長宣傳旅途，並受邀開設七十門公開課程討論味噌這個奇妙的食品。

# 《味噌之書》

## 書籍目錄

序 我們的味噌記事第一部 味噌身世Chapter1 新蛋白質主義糧食短缺/蛋白質的浪費用法/食物能源/給飢餓星球的黃豆蛋白/黃豆與農業/傳統與現代的黃豆食品/世界飢荒的深度原因/除了自己之外...  
...Chapter2 健康活力百分百富含優質蛋白/幫助消化吸收/預防重於治療/素食好幫手/植酸含量低/防癌又長壽/完美的咖啡代替品/人體守護者/天然美味又便宜Chapter3 全球味噌大巡禮中國豆醬/韓國和東南亞的豆醬/日本味噌的歷史/歐洲味噌歷史/美、加的味噌歷史Chapter4 奇妙的發酵味噌製作流程/種麴黴菌/製作種麴/製作麴：第一階段發酵/作味噌：第二階段發酵/味噌成品Chapter5 味噌的種類概述/一般味噌/特殊味噌/現代味噌/其他東亞味噌第二部 味噌古味Chapter6 農家味噌自豪的「手前味噌」/味噌的舞台 農舍Chapter7 傳統味噌店味噌之道/傳統店舖古今路/製作傳統味噌第三部 味噌嚐鮮Chapter8 自己做味噌四個決定/自製麴與種麴/自製味噌（現成的麴）/自製味噌（用自製麴）Chapter9 準備煮味噌味噌的購買與保存/把味噌拿來當調味料/基本原料/東方廚具/基本食譜Chapter10 味噌美食世界 味噌淋醬/沾料、抹醬與開胃菜/沙拉醬與各式拌醬/味噌調味醬/味噌湯與燉菜/搭配穀類及豆類/味噌焗烤與炸物/煎、炒菜與火鍋/味噌配蛋或烤物/味噌甜點/味噌醃漬物附錄食譜一覽表味噌相關資訊

## 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)