

《發現日式飯糰新樂園》

图书基本信息

书名：《發現日式飯糰新樂園》

13位ISBN编号：9789575269913

10位ISBN编号：9575269918

出版时间：2010年07月28日

出版社：三悅

作者：婦之友社

页数：128

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

《發現日式飯糰新樂園》

內容概要

美味飯糰135款，帶給您元氣每一天！

將口感香Q的米飯趁熱揉捏，用輕柔力道慢慢整形，接著在雙手上沾鹽繼續製作，如此可以增添風味亦能防止米飯表面變乾燥，依個人喜好決定包裹其中的餡料，飯糰就這樣瞬間完成！不論是忙碌的上班族，或是每天準備一家餐點的家庭主婦，簡單好吃的飯糰，絕對是您最佳幫手！

說到日式飯糰，一般人聯想到的通常是便利商店三角形的御飯糰，然而飯糰的造型與口味，變化豐富絕對顛覆你的想像。本書所收錄的飯糰，除了基本的圓形、三角形之外，還有可以一口解決的小燒賣造型，搭配大塊炸雞、牛排以及蔬菜的捲飯糰，或是加入茶水和著吃的茶泡飯類型……。其中口味多達135種，基本的鮭魚、梅肉、鱈魚子；辣味牛肉加南瓜就是一道豪華午餐；利用奶油與醬油煎烤風味絕佳……。種類繁多不及備載，就算天天吃也不會膩。除了書中介紹的口味之外，讀者也可以嘗試將自己喜愛的食材與飯糰結合，搞不好會意想不到的搭配喔！

飯糰兼具簡便、多元、美味、營養四大好處，想省錢的時候，忙碌的時候，不知道要吃什麼的時候...就來吃飯糰吧！

【一定要吃飯糰的三大理由】

作法超簡單：把飯跟料拌一拌，再捏一捏，好吃飯糰瞬間完成！就算不會下廚，也可以簡單上手。

口味很豐富：只要口感對味，飯糰什麼餡料都可以包。全書收錄135種口味，甜、鹹、苦、辣通通都有，就算只是米飯加鹽也別有一番風味。

食用好方便：除了當早、中、晚三餐之外，飯糰還可以當做餐後點心。在讀書或工作的空檔，隨手就可以拿起來裹腹，一點也不費力。

作者簡介

《發現日式飯糰新樂園》

作者簡介

料理指導 夏梅美智子

目前活躍於雜誌、廣告中，偶爾也接受電視邀約。所教授的簡單又美味的菜單頗受好評。

每天早上為其國中的體育系兒子做便當。也積極推動愛用當地青蔬活動。在本書提供了很多口味外型兼顧的美味飯糰。

著書有「營養滿分的孩童多彩便當」（家之光協會）、「人氣菜單」（學習研究社）「用土鍋煮的拿手菜」（主婦和生活社）、「泡菜料理和韓國飯」（成美堂出版）「簡單又美味的一餐」（主婦之友）等。

書籍目錄

品嚐飯糰的5個原則	2
好吃飯糰的作法	8
part1.飯糰的基本款	
鮭魚飯糰	12
鮭魚拌飯飯糰	
鮭魚和醃黃瓜飯糰	14
紫蘇子飯鮭魚飯糰	
鮭魚飯糰DIY	
鮭魚紫蘇包飯糰	
鮭魚沙拉綠紫菜飯糰	15
梅肉飯糰	16
梅肉奶油起司超級飯糰	
脆梅拌飯飯糰	
醃鱈魚子飯糰	18
簡易烤鱈魚子飯糰	
鱈魚子和佃煮貝肉拌飯飯糰	20
鱈魚子和甜醋醃連藕飯糰	
醃鱈魚子飯糰變化款	
蔥飯包醃鱈魚子飯糰	
鱈魚子沙拉飯糰	21
昆布飯糰	22
昆布佃煮拌飯飯糰	
佃煮昆布拌飯飯糰	
昆布捲櫻花蝦拌飯飯糰	
柴魚拌飯飯糰	24
柴魚飯糰	
柴魚和鹹菜的鄉村風飯糰	
柴魚口味羊栖菜煎蛋飯糰	26
柴魚飯糰變化款	
裙帶菜和柴魚香鬆飯糰	
柴魚芝麻口味的辣味飯糰	27
part2.午餐飯糰	
紫蘇雞肉末飯糰	31
甜辣味牛肉和南瓜的營養飯糰	32
咖哩豬肉末沙拉飯糰	33
明太子魚捲黃瓜飯糰	34
蔥末鮪魚和魚餅飯糰	35
野澤菜捲鮪魚沙拉飯糰	
炸蝦紫蘇海苔飯糰	36
鵪鶉蛋和梅醬黃瓜的眼珠飯糰	37
牛肉蘆筍的海苔起司捲飯糰	38
醬菜加泡菜的韓國風飯糰	39
明太子、乳酪、花椰菜之三色飯糰	
羊栖菜和雞絞肉傳統飯糰	40
梅乾柴魚飯糰	41
小魚乾乳酪香鬆飯糰	41
各式午餐飯糰造型	

- 味噌碎蛋飯糰 / 炸蝦飯團 / 鮪魚起司飯糰
炒鹹菜飯糰 / 鮪魚野澤菜飯糰 44
咖哩培根咖哩飯糰 / 炸菜絞肉飯糰 / 火腿什錦飯糰
牛肉和罐頭玉米什錦飯糰 / 毛豆火腿起司什錦飯糰 46
炒蝦仁飯糰 / 香菇和醃紅薑拌飯飯糰 / 鮪魚咖哩飯糰
小熱狗和紅蘿蔔拌飯飯糰 / 鮭魚肉和蔥花什錦飯糰 48
- Part.3飯堡飯糰
- 漢堡肉捲飯糰 53
烤肉沙拉菜捲飯糰 54
炸雞飯糰 55
薑味豬肉飯糰 56
炸豬排高麗菜飯糰 57
南瓜可樂餅飯糰 58
炸小竹夾魚飯糰 59
滷豬肉飯糰 60
義大利風味的肉球飯糰 61
- 飯堡飯糰的變化款
- 蘇格蘭包蛋飯糰 / 鰻魚風飯糰 / 煎蛋飯糰 / 肉末起司飯團 62
堅果炒培根飯糰 / 烤秋刀魚飯糰 / 熱狗飯糰 64
- Part.4健康飯糰
- 綜合五穀雜糧飯糰 69
摻小米和黍米的紫蘇飯團 70
羊栖菜和油豆皮混煮飯糰 71
連藕和蘿蔔絲拌飯飯糰 72
魷魚絲和松子香鬆飯糰 73
昆布絲和黑芝麻香鬆飯糰 73
蘿蔔葉和油豆皮拌飯飯糰 74
魚乾和堅果飯糰 75
紫蘇子和櫻花蝦飯糰 76
- 多樣化的養生飯糰
- 酥脆小魚乾拌蔥末飯糰 / 海帶芽拌飯加炒蛋飯糰
紅蘿蔔和鹹昆布拌飯飯糰 / 吻仔魚酸菜葉包飯糰
紫蘇粉和昆布絲飯糰 76
醃紫葉和油豆皮拌飯飯糰 / 毛豆拌飯飯糰 / 脆梅和小魚拌飯飯糰
新茶和芝麻香鬆飯糰 / 鹹昆布和茗荷的清涼飯糰 78
- Part.5小飯糰
- 涼拌烤紅椒飯糰 83
生火腿和黃油炒蛋飯糰
酪梨和蝦仁沙拉飯糰
鮪魚涼拌柚子胡椒味飯糰
烤卡門培爾起司配香草飯糰 86
奶油起司涼拌明太子飯糰
火腿和玉米飯糰可樂餅 88
薑飯豬肉捲烤飯糰 90
魚乾和鴨兒芹拌飯飯糰 91
烤味噌飯糰 92
調味菜飯糰 93
吻仔魚和醃芥末拌飯飯糰 94
醃蘿蔔和芝麻拌飯飯糰 95

《發現日式飯糰新樂園》

小飯糰變化款

紫葉納豆青海苔飯糰 / 醃野澤菜包起司飯糰

清脆小黃瓜和小魚乾拌飯飯 / 櫻花蝦和青海苔拌飯糰

奶油烤飯糰 / 醃紫葉和起司拌飯飯糰 96

櫻花蝦和炸菜拌飯飯糰 / 酥脆起司烤飯糰

醃野澤菜培根和昆布絲飯糰 / 味噌玉米芝麻飯糰

蔥味增茶巾飯糰 / 鮭魚奶油玉米北海烤飯糰 98

《發現日式飯糰新樂園》

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