

<< 7 種食材變化80道美味料理：小 >>

图书基本信息

书名：<< 7 種食材變化80道美味料理：小熊與廚房的非常關係 >>

13位ISBN编号：9789570452976

10位ISBN编号：9570452978

出版时间：2010-12-31

出版人：出版菊文化事業有限公司

作者：熊怡凱

页数：112

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：<http://www.tushu007.com>

<< 7種食材變化80道美味料理：小 >>

前言

作者序 烹飪與料理，有章法嗎？

這個問題的答案是，料理該有基本的規則，但每個人在最後都該有「屬於自己的章法」。

有特殊的技巧或所謂的小密法嗎？

當然，特別如果你是一直都在料理這條路上鑽研，認真思考做得更好的方法的話，絕對會產生屬於你的特殊「密招」。

從小就是個熱愛在廚房「遊戲」的孩子，做料理與點心對我來說是一種成就，讓大家吃到好吃美味的食物，也幾乎變成了我的使命！

出國念書後更是有太多機會自己下廚，舉凡自己想吃的台式麵包到蛋黃酥，西式的餅乾到各種奶油蛋糕都有許多機會接觸練習，此時嗜好變成生活必須，烘焙成了每天會做並習以為常的生活一部分。

不但西式餐點會用到烤箱，發現甚至連做中國菜都可以用烘焙法來漂亮的完成。

而自己的美術訓練背景，更是運用在料理烹飪中，因為料理其實是與美感有很大的關係的，反而其中需要運用到的美感經驗更是廣泛，是眼耳鼻舌口五官上的全面應用，所以其實做料理不只是一個技巧，反而更是多方面的組合訓練！

我深信做料理不該是遵守章法或是打開食譜就照本宣科就會做得好的，做菜其實是考驗一個人身心協調以及腦部運用靈活度最好的挑戰！

為什麼我這一個「非科班」出身的人會要寫這樣一本「7種食材變化80道美味料理：小熊與廚房的非常關係」這樣一本書，因為這是一種「必須」與決定，在自行鑽研料理這許多年來，我已經有一整套我自己在做菜時的思維邏輯和模式，比如我可以在面對這個食材時，腦中就不斷迸散初出這個食材的五種以上的變化方式，由於我的成長學習背景，更讓我的菜是以多元文化的方式呈現，事實上做菜歸類到最後，就會如此變成「你自己的菜式」。

此外，多年來常做菜是用在開大型party或是多人團體，我覺得最傷腦筋的就是剩下食物的處理，所以也讓我有很多機會可以做出許多的「延伸法」，也就是同樣一個料理，最後可以發展出不只一種以上的多元變化。

所以本書的特色，就是以簡單易取得的食材，如各種根莖類，地瓜、馬鈴薯做出各種各樣的傳統中式、西式、異國料理點心之外，也加上各種健康免費的食材，如洋菜、豆渣，做出相當美味且低卡的點心，還有也以非常容易取得的土司來做出各種讓人意想不到的食物。

書中還有許多我自己料理的訣竅與心得，作法多半非常簡易的令人咋舌，然而效果與口味都是別緻好吃的！

這本書可以說是我的多年來的廚藝心得，也可以說是個人料理秘笈的心得總結，符合現代人做菜的「快準狠」又不失美味與健康原則的各種食譜，最重要的是，這些菜做出來仍不失精緻度，端出時一定會贏得家人與朋友的掌聲的！

衷心希望這本書會成為大家在廚房中的好幫手，也會成為自己在料理上的激發創意啟蒙書，希望能打破大家對料理的恐懼，一起在廚房做個「生活美食遊戲家」！

<< 7種食材變化80道美味料理：小>>

內容概要

超過千萬人點閱。

全球華人部落格大賽首獎 「小熊與廚房的非常關係」終於出版食譜書囉～這本「7種食材變化80道美味料理：小熊與廚房的非常關係」的特色，就是以簡單易取得的食材，如各種根莖類，地瓜、馬鈴薯做出各種各樣的傳統中式、西式、異國料理點心之外，也加上各種健康免費的食材，如洋菜、豆渣，做出相當美味且低卡的點心，還有也以非常容易取得的土司來做出各種讓人意想不到的食物。書中還有許多小熊料理的訣竅與心得，作法多半非常簡易的令人咋舌，然而效果與口味都是別緻好吃的！

變化多多的綿密 & 脆香美味：馬鈴薯12道 甜美營養的平民黃金：番薯與南瓜15道
大賣場採購的節約食材：雞肉變化12道 肉品美味升級秘方：奇妙果香蔬菜醬與應用9道 免費營養食材：運用豆渣製作美味菜餚10道 土司麵包大變身9道 低卡低價減重食材：洋菜、寒天低熱量料理14道 每一道都有詳細的做法與小熊特別提供給讀者在製作選材上的小叮嚀。

收錄小熊多年來的料理秘笈與心得總結 這本書可以說是小熊多年來的廚藝心得，也可以說是個人料理秘笈的心得總結，符合現代人做菜的「快準狠」又不失美味與健康原則的各種食譜，最重要的是，這些菜做出來仍不失精緻度，端出時一定會贏得家人與朋友的掌聲的！

衷心希望這本書成為大家在廚房中的好幫手，也會成為自己在料理上的激發創意啟蒙書，希望能打破大家對料理的恐懼，一起在廚房做個「生活美食遊戲家」！

<< 7 種食材變化80道美味料理：小 >>

作者簡介

熊怡凱 (作者) 熊怡凱 上個世紀末抵達倫敦，每年都盼著今年終於可以回家，卻命定似的要住在這個濕冷的國家，注定要去發現並理解這個國家細緻的美好。

喜歡用心看遍世界、嘗遍各種新奇有趣的食物，喜歡料理，是眼耳鼻口舌對旅行後的心得總結。

**台灣藝術學院畢業，倫敦高登史密斯學院藝術心理治療碩士。

藝術心理治療師，為了以料理寫日記而開了「小熊與廚房的非常關係」部落格，榮獲2008全球華文部落格大賽【年度最佳生活情報部落格】首獎。

著有《真食味 - - 小熊與廚房的非常關係》。

<< 7 種食材變化80道美味料理：小 >>

書籍目錄

作者序6本書用法8 變化多多的綿密 & 脆香美味：馬鈴薯9兩步驟做脆皮軟心烤薯條10千層馬鈴薯餅11
義式馬鈴薯麵疙瘩12最好吃的馬鈴薯泥秘方13馬鈴薯皮船14 日式可樂餅16英式馬鈴薯司康17馬鈴薯薄
脆片18日式烤馬鈴薯麻糬19西班牙馬鈴薯20番茄冷湯21日式馬鈴薯燉牛肉22 甜美營養的平民黃金：番
薯與南瓜23南瓜卡布奇諾乳酪蛋糕24超簡易南瓜小瑪芬26義式南瓜薏仁燉飯27 香草南瓜鮮奶酪28免炸
甘梅薯條29南瓜海鮮烤蛋30香烤椰汁南瓜糕31不用冰的番薯燒雙淇淋32地瓜多寶濃湯33地瓜乳酪餅
乾34 地瓜圓35 地瓜紅豆丸36地瓜竹筍糕37 地瓜QQ球38 地瓜高麗菜Q煎餅39 大賣場採購的節約食材：
雞肉40免炸鹽酥雞41 低油雲南椒麻雞42 紐奧良辣雞翅43蜜汁小雞腿44 無油煙泰式雞翅45醉入骨雞翅46
四川口水雞47茶香蜜燻雞48電鍋南乳悶雞50簡速奶油蘑菇乳酪焗雞51綜合香草雞肉烤蔬菜52生烤脆皮
雞腿53 肉品美味升級秘方：奇妙果香蔬菜醬54果香辣泡菜54奇異軟嫩多汁章魚燒豬排55黑胡椒牛排56
韓式牛排泡菜蓋飯58水果咖哩豬排沾醬59果香番茄燉牛肉60啤酒燉牛肉62法式紅酒牛尾63水果糖醋排
骨64 免費營養食材：豆渣66八寶魚香哨子麵67迷你小漢堡68豆渣乳酪厚蛋餅69紅麴六喜丸子70豆香日
式鮭魚抹醬71芝麻香香司康餅72豆渣芝麻餅乾74 豆渣牛奶煎麵餅75紅麴迷你小鍋餅76豆豆球球77 土司
麵包大變身78一條完整土司的各種變化 / 切的方式78土司的內部軟心：巨型大蒜麵包79土司的四側皮
：德式香腸豆泥土司80土司的四側皮：菠菜月見披薩81土司的頭尾：海鮮棺材板82黑糖芝麻餅乾83麵
包海鮮濃湯84焗烤蔬菜鑲牛肉86韭菜蝦仁土司角88杏仁芝麻阿拉棒90 低卡低價減重食材：洋菜、寒
天92水晶涼粉93雲南豌豆粉94五味涼豆腐95芝麻凍豆腐96卡布奇諾慕絲杯97爆漿小籠湯包98寒天桂花
銀耳凍100雞蛋糕101豆腐優格慕絲102純豆腐乳酪蛋糕103寒天夏莓凍果104芒果椰奶酪105迷你水果奶凍
捲106宇治金時千層蛋糕107

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：<http://www.tushu007.com>