

<<輕鬆進廚房!第一次做菜我OK>>

图书基本信息

<<輕鬆進廚房!第一次做菜我OK>>

內容概要

全彩圖文書，畫風趣緻，行文輕鬆，讓妳忍不住想一口氣看完。

食譜的作法，既簡單又實用，絕對做得出成品，破除妳對食譜望而生畏的心理障礙。

親手做料理，開心過日子

現代忙碌的外食族人口增加，想吃得美味健康變成難以兩全的事，本書教你重現媽媽拿手的家常菜，不論你是苦惱晚餐吃什麼的外食族、還是準備嫁作人妻的準新娘、都能在本書輕鬆學會烹飪的基本知識與技巧，快來親身體驗做料理的樂趣吧！

本書目錄

第1章 料理之路 開始的第一步

備妥用具（1）：希望在最初能備妥的基本用具

備妥用具（2）：其次希望能備妥的方便好用之用具

擁有就更方便的廚房用具

備妥調味料（1）：首先基本調味料使用小瓶裝

備妥調味料（2）：希望配合想做的料理依自己喜好而加以添購

計量調味料

以初學者而言「計量」是非常重要的事！

備妥餐具

適合日、西、中式任何料理的樸素餐具

Sawako老師解決煩惱的方法！

收納

把雜亂無章的廚房變得既清爽又整齊

選購食材

作料理是從選購新鮮的食材開始

當令的蔬菜 四季的各種蔬菜

希望常備的食材

以耐放且具有各種用途的食材為最佳18

食材的保存

學習常溫、冷藏、冷凍的基本

Sawako老師解決煩惱的方法！

冰箱

對於尋找時會感到焦慮的冰箱進行總檢查

菜刀的使用法

如果能正確拿菜刀，作業就更輕鬆省力！

基本的烹調：蔬菜的切法

經常出現在食譜上的蔬菜之各種切法

烹調的基本：燒烤

以平底鍋和烤架燒烤出美味的肉和魚之秘訣

烹調的基本：炒

放入肉和各種蔬菜後用大火快速炒熟！

烹調的基本：煮

<<輕鬆進廚房!第一次做菜我OK>>

正統的和食!

學習美味的煮物

烹調的基本:川燙

傳授美味川燙蔬菜、麵、蛋的方法

烹調的基本:煮飯

只要了解基本,就更加美味可口

煮味噌湯

每天的味噌湯是以「高湯素」簡單輕鬆地煮出

烹調的基本:高級編

給希望能正式烹調之人!

整理・打掃

以每天收拾整理隨時保持乾淨清潔

第2章「一盤・家常菜・配菜」的料理方法

有關營養

烹調出既美味又營養均衡的好料理

Sawako的營養診斷

改善不良的飲食習慣!

快速地作出一道菜

具有母親味道的家常菜

大量蔬菜的健康配菜

第3章 經常使用的食材別・基本的事先準備功夫

馬鈴薯—簡單家常菜「明太子馬鈴薯」

紅蘿蔔:簡單家常菜「炒紅蘿蔔絲」

洋蔥—簡單家常菜「玉米湯」)

蕃茄:簡單家常菜「洋蔥和蕃茄沙拉」

小黃瓜・茄子:簡單家常菜「茄子麵線味噌湯」

高麗菜・白菜:簡單家常菜「熟高麗菜沙拉」

豆芽・青椒:簡單家常菜「韓式涼拌豆芽菜」

蘿蔔・蕪菁:簡單家常菜「蘿蔔沙拉」

南瓜・蕃薯:簡單家常菜「煎南瓜」

菠菜:簡單家常菜「涼拌燙菠菜」

各種蔬菜:簡單家常菜「菜花沙拉」

綠花椰菜・綠蘆筍:簡單家常菜「荷包蛋綠蘆筍」

毛豆・玉米:簡單家常菜「烤玉米」

苦瓜・酪梨:簡單家常菜「酪梨拌鮭魚」

蕈類:簡單家常菜「蕈類煮海苔醬」

香味蔬菜等:簡單家常菜「蔥白絲叉燒的韓式拌菜」

香草:簡單家常菜「夾蕃茄羅勒的長麵包」

雞肉:簡單家常菜「蒸雞沙拉」

豬肉・牛肉:簡單家常菜「醃漬的川燙豬肉」

絞肉:簡單家常菜「雞肉鬆」

一整條魚:簡單家常菜「鹽烤竹莢魚」

魚片:簡單家常菜「鮭魚肉鬆」

蝦・烏賊・章魚・扇貝:簡單家常菜「大蒜炒蝦」

文蛤・蜆・牡蠣:簡單家常菜「蜆的味噌湯」

<<輕鬆進廚房!第一次做菜我OK>>

蛋：簡單家常菜「炒蛋」

豆腐：簡單家常菜「輕鬆！

炒豆腐」

油豆腐．油豆腐皮：簡單家常菜「油豆腐皮佐蔥花味噌」

蒟蒻．魔芋絲：簡單家常菜「荷蘭式煮蒟蒻」

乾貨：簡單家常菜「冬粉和裙帶菜湯」

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>