第一图书网, tushu007.com

<<和湯>>

图书基本信息

书名：<<和湯>>

13位ISBN编号：9789575659462

10位ISBN编号：9575659465

出版时间：2012-11-20

出版时间：台視文化

作者：岩崎啟子

译者：鍾瓊儀

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

向您推薦好喝又健康的和湯！

只要將湯底做些變化，就能烹調出有益身體且新鮮美味的和湯。

和湯是餐桌上不可或缺的佳餚之一。

加入鮮美的食材，和湯就能成為另一道美食；不僅如此，也能搖身變成酒後解酒的和湯。

喝進肚子裡，不僅溫暖身體、也讓人精神百倍，這就是和湯的魅力。

本書結集了許多像我們家一樣，簡簡單單就能上桌的湯品。

★本書特色：
五大理由讓您知道喝和湯的好處！

1.天然鮮甜、有益健康
2.做法簡單、美味可口
3.食材不拘、多樣變化
4.低卡瘦身、營養均衡
5.溫暖身體、撫慰心靈

第一图书网, tushu007.com

作者简介

岩崎啟子
料理研究家。
透過許多的雜誌、書籍、手機雜誌等，從家庭料理到健康料理、世界料理，提供讀者廣大的食譜提案。
那些食譜都受到可以輕鬆製作外又好吃，也對身體很好的評價。

主要的著作有，《冷凍保存節約食譜》（日本文藝社）、《蒸鍋食譜》《用蒸籠蒸》（河出書房新社）、《和食的教科書初學者入門》（新星出版社）、《我家的炸物好好吃食譜》（辰巳出版）等。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

向您推薦和湯2
五大理由告訴您和湯的好處8
四個規則讓和湯變好喝14
規則１3種高湯16
魚類高湯：鰹魚高湯的製作方法17
肉類高湯：雞高湯的製作方法18
蔬菜&海藻類高湯：昆布高湯的製作方法19
混和高湯：竹筴魚＋昆布高湯的製作方法20
規則２3種調味22
醬油味：清湯23
鹽味：清魚湯24
味噌味：味噌湯25
規則３3種香味食材26
香料植物香味調味料辣味調味料
規則４3種形式組合28
濃郁味溫和味
脂肪含量清爽蔬菜
配料不超過五種
營養價值高、超健康的
魚類高湯湯品
扇貝柚子胡椒湯32
蛤蜊蘿蔔海帶芽湯34
和風牡蠣巧達濃湯35
鮮蝦白菜蛋花湯36
烏賊柳松菇咖哩湯37
烤鯖魚青蔥香味湯38
螃蟹冬粉濃湯39
扇貝花菜豆漿湯40
鯛魚蕪菁營養湯41
竹筴魚秋葵湯42
增進健康+活力充沛的
肉類高湯湯品
馬鈴薯燉肉湯44
蓮藕排骨湯46
肉丸高麗菜湯47
茄子韭菜絞肉湯（微辣）48
豬肉蔬菜花生味噌湯50
豬五花絞肉什錦湯51
豬肉炒苦瓜湯52
雞翅蘿蔔湯54
雞肉香芋柚子湯56
雞肉綠花椰蓮藕湯57
肉丸義大利番茄湯58
雞絞肉冬瓜檸檬湯60
雞肉味噌番茄濃湯61

雞肉山芋什錦湯62
雞肉蕪菁豆漿酒粕湯63
和風羅宋湯64
牛肉水芹芝麻味噌湯66
富含維他命、礦物質的
蔬菜高湯湯品
白菜香菇小番茄湯68
豆豆巧達湯70
花椰金針香蔥湯71
白菜火腿豆漿薑湯72
乾蘿蔔絲青江菜味噌湯73
荷包蛋高麗菜湯74
當季蔬菜湯品76
春季蔬菜湯夏季蔬菜湯
秋季蔬菜湯冬季蔬菜湯
美味又能改善體質的
小鍋湯品
和風魚湯88
和風法式火鍋90
豬肉丸佐小松菜番茄咖哩湯92
鮭魚丸湯94
山藥湯96
肚子也滿足的
飯湯
和風洋蔥雜煮湯100
雞胸肉醬菜茶泡飯湯102
義式+和風蕎麥蔬菜濃湯103
和風酸辣湯麵線104
中華鮮蝦餛飩湯106
花枝綠花椰冬粉湯107
烤飯糰+香Q豬肉蘿蔔泥湯108
鮭魚根菜酒粕味噌湯110
鱈魚蔬菜筆管麵湯112
南瓜糯米丸子湯114
茼蒿番薯大麥湯116
特別為你準備的
簡單碎菜濃湯80
爽口蕪菁湯
牛蒡香芋碎菜濃湯
豆腐海鮮湯
高湯素材＋配料＋湯＝完成！
即席湯品82
鹽昆布芥菜湯
柴魚片生薑湯
醋泡昆布絲萵苣湯
梅子柴魚片蘘荷湯
櫻花蝦香蔥味噌湯

第一图书网, tushu007.com

芝麻海帶芽三葉芹湯
加一點辛香料也不賴118
香味
辣味
美味
好口感
深夜的一口湯120
香菇湯
黃豆芽+海帶芽湯
清香滑溜湯
紅蘿蔔薑湯
讓濃度和美味都升級的食材30
享受燉煮湯品的樂趣98
效能索引124

第一图书网, tushu007.com

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