

<<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>

<<和湯>>

內容概要

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

<<和湯>>

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。

<<和湯>>

書籍目錄

- 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 1 3種高湯16
- 魚類高湯：鯉魚高湯的製作方法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 2 3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 3 3種香味食材26
- 香料植物香味調味料辣味調味料
- 規則 4 3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

<<和湯>>

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
 梅子柴魚片藜荷湯
 櫻花蝦香蔥味噌湯

<<和湯>>

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

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>