

<<料理圖鑑>>

图书基本信息

书名：<<料理圖鑑>>

13位ISBN编号：9789866731402

10位ISBN编号：9866731405

出版时间：2009

出版公司：遠足文化事業股份有限公司

作者：越智登代子

页数：384

译者：楊曉婷

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>

## <<料理圖鑑>>

### 前言

作者序 培養「生存的基本能力」！

剛出生的嬰兒還沒睜開雙眼看到媽媽的臉，自己就會靠近母親的懷抱用力吸吮著母乳。這是因為連嬰兒都知道「吃」是生命最基本的需求。

從母乳獲得營養成長，然後慢慢開始添加副食品，慢慢減少母乳，最後完全斷奶。

你不也是這樣長大的嗎？

就算爸爸媽媽不發出「啊姆～」的聲音叫你張開嘴，你也知道肚子餓了要吃東西。

既然民以食為天，煮東西給自己吃當然是每個人都應該具備的本事。

但是，肚子餓了就只會說：「好餓喔！

有沒有飯吃？

」大部分的人都要依賴別人才能填飽肚子，這樣不是很奇怪嗎？

「做菜好像很麻煩」、「不知道該怎麼做」&hellip;一開始或許有人會這麼想，但是只要具備基本的常識並且養成良好的烹飪習慣，任何人都可以在自己肚子餓的時候，做自己喜歡的食物，填飽自己的肚子。

對於不擅長做菜或是認為做菜很麻煩的人來說，這本書就是最好的幫手。

透過簡單的說明與有趣的插畫，輕鬆引領你進入有趣的烹飪世界。

想動手做菜的時候就動手做做看，也可以和家人一起動手做出自己喜歡吃的菜，就算剛開始的時候做得不夠好，還是可以充分享受到做菜的樂趣。

從享受做菜的樂趣開始，慢慢就會成為廚藝高手。

肚子餓的時候或是嘴饞的時候，自己動手做出自己想吃的東西，這可以說是自力更生的第一步。

所以說，做菜是生活必備的基本能力。

## <<料理圖鑑>>

### 內容概要

調味順序，應該先加糖？  
還是先加鹽？

菜炒得太鹹了，怎麼辦？

留在鍋子上的魚腥味，要如何去除呢？

受潮的茶葉，還有救嗎？

葡萄上有一層白白的粉，會新鮮嗎？

削芋頭時手會癢，有解決妙方嗎？

茶碗蒸，如何做得軟嫩又漂亮光滑？

螃蟹和柿子一起吃，真的會拉肚子嗎？

三合一咖啡如何變好喝？

過期食品還可以吃嗎？

用3000多幅生動有趣的小插畫告訴你所有生活中的飲食小智慧！  
聰明挑選優質味美的生鮮蔬果、靈活使用方便精巧的烹飪用具、巧妙運用豐富適宜的香辛調味、了解掌握有趣多樣的烹飪手法、輕鬆保存各類食品的風味營養、開心做出喜歡簡單的日常料理...

這些料理新鮮人想知道的小小秘訣，這本書都能透過簡單的說明、親切的插畫，讓你輕鬆獲得，引領你進入有趣的烹飪世界，是入門者生活中最好的幫手。  
具備基本常識，養成良好烹飪習慣，一個廚房新手就能從享受做菜的樂趣開始，慢慢地就會成為廚藝高手喔！

做菜是一件簡單又充滿樂趣的事！

作者越智登代子，藉由希望人們能重拾「自己料理飲食」這個基本生存能力，詳細地整理出所有日常飲食小常識，並用簡短生動的文字、活潑可愛的插畫，輕鬆地介紹出所有基本而實用的智慧，並加上許多人氣餐點、醬汁的小作法，很輕鬆的就可以跟著一起動手試試看，做菜變成一件簡單而且充滿樂趣的事！

每天，你就能依照自己隨時不同的需求，採買合適的食材，自己動手烹煮喜歡的料理，美味健康不再依賴別人，每日的美味親手上菜！

3000多幅手繪插畫、1500個烹飪秘訣、241道美食小作法

親切活潑的手繪插畫，閱讀容易有趣。

重要詳盡的烹飪秘訣，生動完整介紹。

常見喜愛的日常美食，簡單輕鬆上手。

不僅是料理食譜、食材圖鑑、更記錄所有烹飪的智慧與知識。

生動活潑，繁體中文書籍中第一本手繪圖文料理百科。

<<料理圖鑑>>

人們，不僅該追求生活與愛情的自由，也應該要能享有飲食上的自由。  
依自己的健康與喜好，選擇對自己最佳的食材，烹煮出最想吃的美味，獲得最基本的幸福。

《料理圖鑑》有最完整實用的知識、用最生動活潑的圖文說明，是烹飪新手最佳的秘密武器，閒暇時閱讀充滿樂趣，想做料理時遇到疑惑，隨時可以翻翻這本書找到答案，是對料理有興趣的人，生活中的好朋友。

讓我們一起培養飲食生活的獨立，可以很輕鬆愉快地開始親手烹飪，想做菜的時候，就動手做做看，如果很美味，一定感動莫名！

<<料理圖鑑>>

作者簡介

越智登代子

1952年出生於北海道札幌。

報章雜誌的專欄作家，以家庭及女性為出發點，探討生活、教育、育兒、高齡者等問題，也是演講及專題討論與電視節目的常客。

主要的著作有《同時兼顧事業與家庭的高齡者看護》（東京新聞出版局）、《如何有效利用看護保險》（創元社）、《因看護使人際關係受阻時該怎麼辦？

》（大和書房）等。

繪本及童書包括《生活圖鑑》《媽媽的小時候》《當你小的時候》《現在正在工作》（以上是福音館書店）、《外婆在找的東西》（岩崎書店）等。

目前居住在橫濱市。

繪者簡介

平野惠理子

1961年出生於靜岡縣，插畫家、隨筆作家。

出版許多有關家居生活、旅行及山居的插畫與隨筆作品。

主要的著作有《好吃的便當》（誠文堂新光社）、《和心生活》（筑摩文庫）、《享受手作生活的每一天》（SONYMAGAZINE）、《快樂的山中散步》（山與溪谷社）、《我的和風道具帖》（清流出版）、《沒有庭園的園藝家》（晶文社）等。

繪本及童書包括《開啟》（「兒童之友年少版」第350號）、《生活圖鑑》（福音館書店）、《由你守護你的心與身體》（童話館）等。

目前居住在東京。

譯者簡介

楊曉婷

東吳大學日文系畢業。

翻譯作品包括《96公分的滿足》、《塗鴉：孩子的畫裡沒有秘密》、《讓創意停不下來的有趣發想書》、《輸給會說話的人不甘心》（以上皆為文經社）。

<<料理圖鑑>>

書籍目錄

烹飪術語分量估算目測手測 / 火候控制要訣 / 燉煮 / 水煮 / 炊煮 / 靈活運用鍋蓋 / 食材洗滌方法 / 消除腥味要訣 / 乾貨還原方法 / 火鍋烹調技法 / 油炸 / 燒烤 / 蒸 / 煎炒 / 涼拌 / 勾芡 / 冷凍常識 / 解凍智慧 / 切法 / 雕花 / 調味順序比例 / 中西日式基本高湯 / 裝盤要訣 / 料理用語辭典  
烹飪用具必需品清單 / 選用要訣 / 使用方法 / 清洗知識 / 靈活使用瓦斯爐微波爐 / 小烤箱電烤盤輕鬆烹調 / 冰箱使用創意要訣 / 菜刀砧板種類與使用方法  
食材入門米麵穀類 / 肉類 / 魚貝海產類 / 蛋與乳製品類 / 蔬菜類 / 根莖類與菇類 / 乾貨類 / 豆類與乾果類 / 水果與水果乾 / 罐頭真空包 / 設計菜單 / 食材美味搭配法  
調味料鹽 / 糖 / 味噌 / 醬油 / 醋 / 油 / 美奶滋 / 手工醬汁 / 味淋 / 料理酒 / 中式調味料 / 辛香料靈活運用 / 沙拉醬汁作法  
飲料沖好喝的日本茶 / 煮好喝的咖啡 / 泡好喝的紅茶 / 飲用水妥善使用方法  
飲食安全清除農藥化學肥料 / 辨識食品標示 / 預防食物中毒 / 食用期限保存知識 / 保健食品選購 / 安全美味的便當 / 自然傳統手工美食 / 營養與節食 / 餐具清潔 / 垃圾處理 / 身體不適時飲食料理 / 食物相剋  
快樂烹飪宴會菜單 / 東西方餐桌裝飾創意 / 餐桌禮儀 / 壽司花式與裝飾捲法 / 西式日式甜點輕鬆做 / 水果做果醬與醬汁 / 廚房菜園栽培 / 手工乾燥食品作法 / 米糠與手工味噌作法  
資料篇調味比例表 / 加熱時間基準表 / 冷藏與冷凍保存方式表 / 食品標章圖案

<<料理圖鑑>>

媒体关注与评论

「小的時候，我跟在阿嬤身邊，在廚房裡看東看西、摸東摸西，阿嬤並未口頭叮嚀什麼，我也不覺得自己在偷學步，但沒想到阿嬤做菜的程序、方式，過程就像圖解般印記在我心中。學做菜、看文字、聽講解，都不如用看、用視覺來記憶，《料理圖鑑》就是為了這樣的目的企劃的書，對廚房新手的幫助很大。

」 - - 作家、南村落總監 / 韓良露

<<料理圖鑑>>

编辑推荐

本書榮獲：日本Amazon讀者5顆星溫暖好評  
廣流行網「吳恩文的快樂廚房」主持人／吳恩文

聯合推薦

作家、南村落總監／韓良露

中

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>