

幸福黑蔬菜



[幸福黑蔬菜_下载链接1](#)

著者:館野鏡子

出版者:遠流

出版时间:20071024

装帧:平裝

isbn:9789573261827

重新設定身體，調養出易瘦體質的黑色蔬菜，要多吃喔！

包含芋頭、茄子、牛蒡、木耳、黑芝麻，以及各種菇類等黑色蔬菜食材，每種食材介紹其當令的季節、營養功效，及挑選、保存與使用方法。雖說是黑色的蔬菜，但裡面可能是白色或乳白色，這是此類食材的特徵，全書共提供45道美味和風料理食譜，是非常具有季節感的料理群組。

〈和風五色廚房〉蔬菜檢素食譜（全六冊）
在新鮮蔬菜的「顏色」中，其實蘊含著豐富營養成分的祕密。常見的季節蔬菜富含對身體有幫助的各種機能，這組小套書試著以蔬菜的「顏色」來進行分類。當你想吃蔬菜，卻又煩惱不知該做什麼料理時，〈和風五色廚房〉蔬菜檢素食譜，就是一套能反向由食材來查詢料理方法的 最佳食譜書。

■本書目錄

芋頭

芋頭可樂餅

味噌焗芋頭鮭魚

芋頭章魚燒

濃餅烏龍麵

芋頭鬆御燒

蛋包芋頭

炸芋頭球

茄子

茄子味噌燒

烤茄子鮭魚

微波爐蒸茄子

輕鬆漬茄子

茄子涼拌章魚

麻婆茄子豆腐

茄子瑞士捲

牛蒡

牛蒡炸豬肉

柳川風味熟菜

金平牛蒡沙拉

牛蒡培根味噌湯

根菜和風燉飯

洋風牛蒡

牛蒡天婦羅

木耳

木耳蒟蒻煮牛肉

韓式醃漬木耳

木耳燴飯

木耳軟煎蛋

木耳肉丸

泡菜木耳漬烏賊

木耳珍珠菇蛋花湯

黑芝麻

雞肉芝麻炸

黑芝麻醬義大利麵

黑芝麻拌青菜

黑芝麻炸地瓜

黑芝麻寒天豆乳

菇類

舞菇

酥脆舞菇沙拉

舞菇羹湯

舞菇牛肉炒麵

香菇

香菇炸蝦三明治

烤香菇醋黃瓜

香菇扇貝奶油醬油煮

溼地菇

辣味味噌溼地菇煮雞翅

溼地菇油豆腐包

蒜味溼地菇

杏鮑菇

焗烤杏鮑菇

梅煮杏鮑菇

杏鮑菇雞胸肉沙拉

季節蔬菜速查表

基本調味料

特殊調味料

料理用語

料理分類索引

作者介绍:

館野鏡子

1970年生，三歲開始學習鋼琴，畢業於桐朋大學鋼琴科。曾擔任NHK「今天的料理」節目工作人員長達十年時間，之後獨立工作，為多家雜誌及電視節目介紹創作料理。以家庭簡單料理及點心為中心，不斷研究推出各式創意食譜。鋼琴練習是她的日常功課，最近更忙著與家人舉辦音樂會，過著「吃、彈、聽」的快樂日子。著作有〈和風五色廚房 蔬菜檢索食譜〉系列，包括《青春白蔬菜》、《活力綠蔬菜》（上）（下）、《美顏紅蔬菜》、《幸福黑蔬菜》、《元氣黃蔬菜》（中文版由遠流出版），及《快樂時光》（主婦與生活社）、《NHK花園健康食譜》（Asukomu出版）等。

■譯者簡介

許明煌

喜歡做菜，但自認還沒從傳統市場完全習得精髓。日文系畢業的背景，卻在大報社當了十幾年的資訊線記者。感嘆媒體水準日益低落，也為了陪伴女兒，多年前毅然返家從事文案工作，客戶皆為全球知名資訊品牌。同時也兼任日文翻譯工作，最近期日文翻譯作品為少年小說《寂寞知心俱樂部》、〈和風五色廚房〉系列（遠流出版）。

目录:

[幸福黑蔬菜 下载链接1](#)

标签

食味

评论

[幸福黑蔬菜 下载链接1](#)

书评

[幸福黑蔬菜 下载链接1](#)