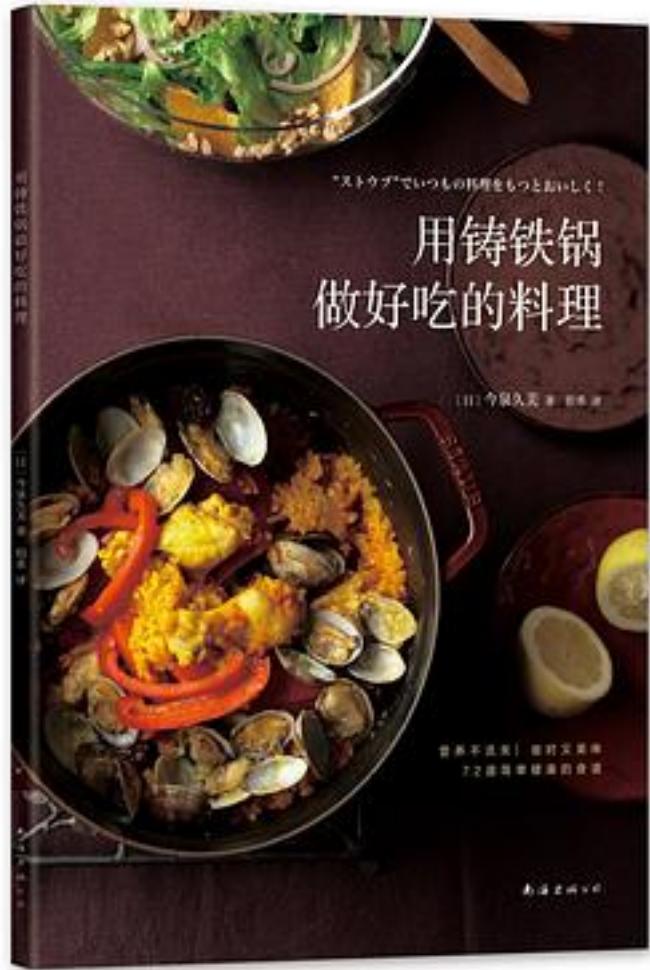


用铸铁锅做好吃的料理



[用铸铁锅做好吃的料理_下载链接1](#)

著者:[日] 今泉久美

出版者:南海出版公司

出版时间:2018-2

装帧:平装

isbn:9787544258012

一只趁手的锅，是厨房中不可或缺的存在。铸铁锅材质厚实，导热均匀，能呈现食材的

天然风味，减少营养流失，适用于蒸煮、煎炒、油炸、烟熏等多种烹饪方式。

本书充分利用铸铁锅的优点，介绍了72道简单健康的家常食谱。

关东煮、烟熏鲑鱼、普罗旺斯炖菜，完美驾驭各种风味料理；

香煎玫瑰鸭脯、素烧什锦蘑菇、鲜虾三叶芹天妇罗，煎炒烹炸得心应手；

蟹肉滑蛋茶碗蒸、五目炊饭、蒸牡蛎，呈现食材天然风味；

酒香糖渍蜜桃、胡萝卜蒸蛋糕，可爱甜点也能轻松完成。

作者介绍：

今泉久美

日本料理研究专家、营养师，毕业于女子营养大学，现任女子营养大学营养诊所特别讲师，主持美食生活节目“KUMI COOKING STUDIO”。长期致力于开发食谱，擅长用普通的食材和调味料做出营养均衡的家庭料理。著有《用珐琅铸铁锅做和食》《一人份轻食》《用高压锅做美食》等。

个人主页 <http://www.imaizumi-kumi.com>

目录: 【燶煮】

- 豉香排骨 11
- 醋烧鸡翅鸡蛋 12
- 红烧肉 13
- 法式红酒炖牛肉 14
- 秋葵咖喱鸡肉饭 15
- 白汤关东煮 17
- 咖喱菜花沙丁鱼 18
- 红烧鲷鱼头 19
- 西式牛腱蔬菜锅 20
- 狮子头 21
- 日式炖牛杂 22
- 白萝卜炖牛筋肉 23
- 普罗旺斯炖菜 24
- 橄榄油燶夏日时蔬 25
- 土豆炖牛肉 26
- 炖芋头 27

【燶煎】

- 燶煎腌肉佐时蔬 29
- 香煎玫瑰鸭脯 30
- 牛排沙拉 31
- 迷迭香煎鸡腿 32
- 葡萄酒醋烧旗鱼排 33
- 味噌乳酪焗茄子 34
- 乳酪烧莲藕 35
- 香煎培根佐卷心菜 36
- 醋香芜菁 36
- 素烧蚕豆 37
- 素烧番茄 37

烟煎洋葱佐鳀鱼酱 38

素烧什锦蘑菇 38

素烧芦笋配太阳蛋 39

香煎彩椒拌木鱼花 39

【热锅蒸】

蒸牡蛎 41

油浸牡蛎 41

酒焖蛤蜊佐香菜 42

韩式鱿鱼拌西蓝花 43

元贝白菜蒸猪肉 44

棒棒鸡 45

清蒸毛豆 46

韩式豆芽拌菜 46

清蒸南瓜佐酸奶酱 47

清蒸玉米 47

【蒸笼蒸】

红豆饭 50

玉子烧 50

蟹肉滑蛋茶碗蒸 51

【煮米饭】

西班牙鸡肉蛤蜊烩饭 54

红薯香肠咖喱饭 54

橙香芝麻菜沙拉 55

芜菁胡萝卜泡菜 55

中式鸡丝粥 57

什锦蘑菇饭 58

五目炊饭 58

鲷鱼鲜笋饭 59

蚕豆嫩姜炊饭 59

【焖煮干货】

日式甘煮香菇 62

煮黑豆 62

爽口海带卷 63

鹰嘴豆番茄烩猪肉 65

墨西哥辣豆酱 65

【油炸】

法式酥炸鲜虾西葫芦 68

咖喱炸鸡 68

欧芹乳酪风味炸薯角 69

鲜虾三叶芹天妇罗 69

【烟熏】

烟熏鲑鱼 72

烟熏柚子胡椒鸡翅 72

烟熏元贝 73

【甜点】

蒸布丁 76

酒香糖渍蜜桃 76

日式糖渍无花果 76

姜味夏橙果酱 77

草莓果酱 77

蓝莓果酱 77

胡萝卜蒸蛋糕 78

· · · · · (收起)

[用铸铁锅做好吃的料理](#) [下载链接1](#)

标签

经管

管理类

经济

当当

评论

[用铸铁锅做好吃的料理](#) [下载链接1](#)

书评

任何一个企业家的成功,都需要一种特立独行的精神。换而言之,他一定是坚持自己独特的观点,才能够真正走到成功。在中国企业家群体中,马云就是这样一个特立独行的人。他在不同场合的讲话和演讲激情、幽默,带给人们的不仅有听觉上的冲击,更有智慧和灵感的碰撞。马云对管理的深刻认...

近日,中国首富马云捐赠145亿元,成为“2014年中国最慷慨的慈善家”,用胡润的话说,

“这是第一次中国首富同时成为中国首善”。无论致富,还是慈善,一代传奇,马云方方面面都值得我们研究学习。畅销书作家王贵水新著团队管理专著——《给马云一个团队,他会怎么管?》给我们提...

有人说，每一个成功的男人背后一定有一个默默支持他的女人。那么你知道马云成功背后的的女人是谁吗？没错，就是你们家的那些败家娘们儿。这是我曾经看到过的一段话，可以说诙谐中还带着靠谱。马云火了，他的阿里巴巴更火，再加上那些剁手党念念不忘的淘宝，马云就算在低调...

[用铸铁锅做好吃的料理](#) [下载链接1](#)