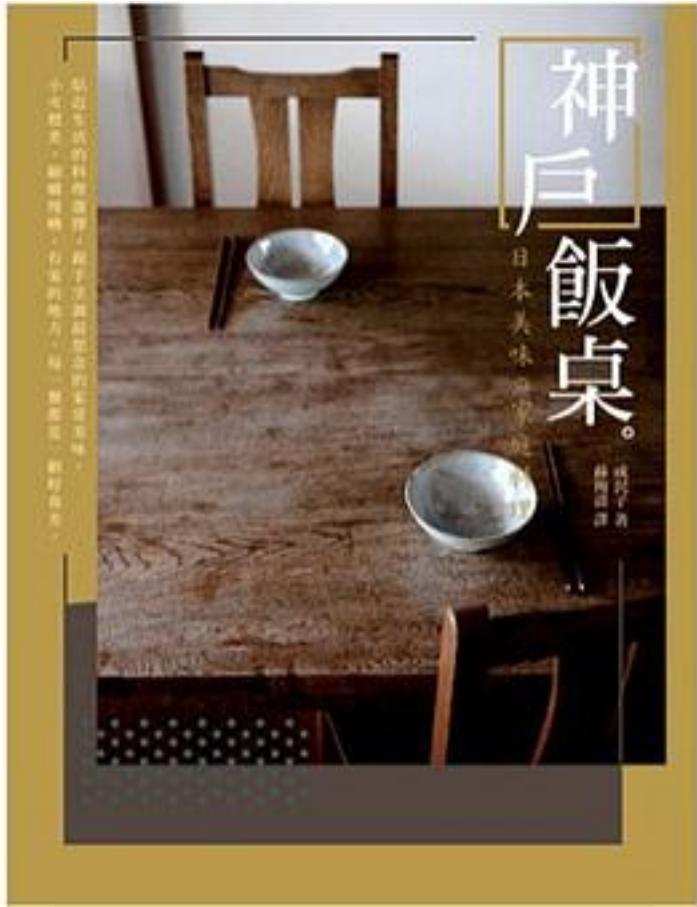


神戶飯桌



[神戸飯桌 下载链接1](#)

著者:成民子/Sung Minja

出版者:凱特文化

出版时间:2013-12-18

装帧:平装

isbn:9789865882495

本書是韓國知名的美食部落客成民子的心血集結，在韓國出生的她經過美國工作的洗禮，認識了日籍丈夫而嫁到日本展開新生活之後，便在神戶落地生根，以韓式的料理精神重新演繹日本家常美食。

她在部落格裡介紹了日本生活所看到、學到、品嘗到的美味，有感於日本是個重視家庭用餐習慣的國家，自己也特別珍惜家庭的餐食時光，因此不遺餘力推廣庶民化、簡單的家常料理。加上擅長廚藝的婆婆，作者成民子與婆婆兩人總是在小小的廚房裡分享作菜的心得與喜悅。

本書介紹了日本家庭必備的餐食料理，從簡單的定食、蓋飯、家常便當，到豐盛宴客的招待菜，以及輕鬆開胃的炸物小菜與特製醬菜，這些菜色只要在自家廚房裡便可烹煮而出，經濟實惠而且兼顧美味，共82道最貼近生活的料理，充滿了日本最樸實無華的飲食文化，同時也提供讀者另一種養生、健康的新選擇。

日本飲食文化多元豐富，近年越趨導向將傳統料理擺盤上桌，簡單卻精緻的家常料理，需要細細品味，如同人生一般，細嚼慢嚥，才能品嘗出人生的甘苦味。

本書特色

貼近生活的料理選擇，親手烹調最想念的家常美味。

小火煨煮，細嚼慢嚥，有家的地方，每一餐都是一頓好食光。

營養美味的定食／丼飯／蓋飯，經濟實惠的家常便當／炸物小菜

還有賓主盡歡招待菜，老媽媽才記得的特製醬菜……

82道日本最美味的家常料理，純樸自然、以人情味調理的日常飲食豐盛上桌

最道地的日本家常料理，蘊含了樸實無華卻貼近人心的飲食文化，

從一桌與家人共享的餐點開始，享受親密溫馨的美好食光。

簡樸。家常。健康。美味

來自神戶的簡樸日式料理——

提倡以簡樸的食材與簡單的料理法所做成的日本家庭料理。

健康從規律的飲食習慣開始，請準備享用端上飯桌的家常美味。

作者介绍:

作者简介

成民子 (Sung Minja)

曾在美國攻讀設計研究所，並在芝加哥的出版品設計公司擔任過設計師，也曾在密西根大學中教授視覺設計科。其後被提拔為日本文部省的獎助研究生，前往京都精華大學美術系學習。在美國生活的期間，受到朋友的影響，對食品營養產生很大的興趣，並在日本居住的期間，延續對日本家庭料理的學習。

與在美國認識的日本人結婚後，現今居住在神戶，並經營「飯時部落格」介紹自己所研究過的日本料理。

飯時部落格 blog.daum.net/bansiblog

譯者簡介

蘇琬清

曾以交換學生的身分到韓國學習過，翻譯過韓文雜誌，並擔任女性影展隨行翻譯，譯有：《早餐換成蔬果汁，瘦身排毒超簡單：一喝就健康的七十三種時尚提案》、《哈囉！小梅子2》等書。

目录: 序：來自神戶飯時的信

PART 1：日本家庭料理教室

日本家庭料理的特色

重視餐桌禮儀的日本家庭

日本料理的基礎

基本材料與調味料

家居必備的天然湯品及醬料

工欲善其事，必先利其器

PART 2：兼具美味營養：定食

01：炸豆腐球（がんもどき）

02：豬肉味噌湯（豚汁）

03：生魚片（刺身）

04：薑燒豬肉（豚の生姜焼き）

05：雞肉沙拉（鷄肉サラダ）

06：炸豬排（とんかつ）

07：冷火鍋（冷しゃぶ）

08：烤肉餅（つくね）

09：蕎麥麵（ざるそば）

10：玉子燒（だし巻き卵）

11：蓮藕堡（れんこんバーグ）

12：鮭魚香鬆（鮭フレーク）

13：味噌烤土魠魚（さわらの味噌漬け）

14：涼拌燉菜（野菜の煮物）

15：野菜蒸（蒸し野菜）

16：炸野菜（野菜の天ぷら）

17：香菇可樂餅（きのこコロッケ）

18：什錦飯（炊き込みご飯）

PART 3：經濟又實惠：丼飯／蓋飯

01：炒牛肉蓋飯（牛肉炒めご飯）

02：烏賊生魚片丼（イカ丼）

03：親子丼（親子丼）

04：吻仔魚炒飯（じゃこねぎチャーハン）

05：照燒豆腐丼（豆腐の照り焼き丼）

06：散壽司（ちらし壽司）

07：蒲燒秋刀魚蓋飯（さんまのかば焼）

08：茄香丼（なす丼）

09：牛丼（牛丼）

10：玄米茶蓋飯（玄米お茶漬け）

11：咖哩炒飯（ドライカレー）

12：日式鮪魚炒麵（ツナやきそば）

13：咖哩烏龍麵（カレーうどん）

14：柴魚片蓋飯（ねこまんま）

15：綦子麵（きしめん）

16：納豆蓋飯（納豆ご飯）

17：魚片粥（おかゆ）

18: 山藥蕎麥麵 (とろろそば)

19: 冷味噌湯 (冷や汁)

20: 茹蒻丼 (こんにゃく丼)

PART 4: 宴客特別料理: 招待菜

01: 天婦羅與蕎麥麵 (天ざる)

02: 手卷壽司 (手巻き寿司)

03: 散壽司 (ちらし寿司)

04: 鮓魚飯 (鮓飯)

05: 菇菇鍋 (きのこ鍋)

06: 壽喜燒 (すき焼)

07: 豆腐排 (豆腐ステーキ)

08: 鍋料理 (鍋料理)

09: 液漏鍋 (しゃぶしゃぶ)

10: 綜合鐵板燒 (鉄板焼き)

PART 5: 記憶中的好味道: 家常便當

01: 滷牛蒡牛肉 (牛肉とごぼうの煮物)

02: 三色飯 (三色そぼろご飯)

03: 炙燒鮭魚 (焼き鮭)

04: 飯糰 (おにぎり)

05: 蓮藕炒茄子 (蓮根と茄子の炒め)

06: 豆皮壽司 (いなりずし)

07: 三色三明治 (野菜サンドイッチ)

08: 烤雞肉串 (焼き鳥)

09: 味噌烤醬豆腐 (豆腐酢みそ)

10: 日式烤飯糰 (焼きおにぎり)

PART 6: 簡易又健康: 即時小菜

01: 花椰菜沙拉 (ブロッコリーサラダ)

02: 涼拌芥末萵苣 (レタスのわさび和え)

03: 涼拌海帶佐酢味噌 (わかめの酢みそ和え)

04: 涼拌豆腐 (冷奴)

05: 番茄炒蛋 (トマトと卵の炒め物)

06: 烤野菜 (野菜のホイル焼き)

07: 核桃炒蔥 (ネギ炒め)

08: 菠菜豆腐糊 (ほうれんそうの和え)

09: 涼拌味噌小黃瓜 (味噌きゅうり)

10: 涼拌柴魚山藥 (長芋の鰹節かけ)

PART 7: 自用送禮兩相宜: 特製醬菜

01: 醃漬金針菇 (なめたけ)

02: 醃柚子白菜 (白菜のゆず漬け)

03: 酢薑片 (しょうがの甘酢漬け)

04: 滷豆皮 (油揚げの煮物)

05: 滷海苔 (のりの佃煮)

06: 醃黑豆蔬菜 (黒豆と野菜漬け)

07: 醃醃茄子 (茄子の南蛮漬け)

08: 醋醃土魠魚 (さわらの南蛮漬け)

09: 醃醃香菇洋蔥 (茸と玉葱の醤油漬け)

10: 滷昆布 (昆布の佃煮)

BONUS: 主婦們的家庭配菜

01: 炒白菜 (白菜炒め)

02: 涼拌味噌魚 (あじのなめるら)

03: 醃柚子蘿蔔 (ゆず大根)

04: 滷豆蔬菜 (伍目煮)

• • • • • (收起)

[神戸飯桌 下载链接1](#)

标签

料理

美食

日本

饮食

食谱

食物

生活

烘焙/烹饪/饮食

评论

足足等了三个月才到的书。小失望啊。

曾经因为送错书而稍微看了一下

[神戸飯桌 下载链接1](#)

书评

[神戸飯桌 下载链接1](#)