

一碗



[一碗 下载链接1](#)

著者:May

出版者:河南科学技术出版社

出版时间:2015-5-1

装帧:平装

isbn:9787534953668

专业料理设计师May为你呈现，简朴而至诚的日式家庭味。

May自小受到旅居日本的父亲与烧得一手好菜的母亲的影响，对韩式和日式家庭料理有着深厚的了解和研究，同时结合在长期海外生活中获得的西式料理的经验，萃取并融合出专属May的独特料理风格。

- 日式家庭料理的基本常识、常用食材、就餐礼仪、常用术语。
- 日式家庭料理食器的选择、购买，以及与食物的搭配和摆盘技巧。
- 72碗家常而有新意的日式料理，沙拉、寿司、丼、粉与面、海鲜、红肉、小食……创新食单，细腻口感。
- 7碗可轻松制作并存放的日式渍物。
- 6碗为美食锦上添花的日式小菜。
- 5碗温暖心灵的日式汤。
- 5份应付微微饥饿感的健康饮料。

“技术任谁都可以模仿，唯有感觉是学习不来的。” May对料理的用尽心力，在书中这些简单易上手、任何人都能胜任，同时口感细腻、精致悦目的食单设计中完整地体现了出来。

作者介绍:

May

在美国学习期间，May就十分关注饮食的新趋势及生活风格的新风潮，被烹饪魅力征服的她成为了一名料理研究家及专业料理设计师。最喜爱的兴趣与最热爱的事业得以结合，她满怀热情地持续研究和创作着可以传达真心的料理。

自小受到旅居日本的父亲与烧得一手好菜的母亲的影响，她对韩式和日式家庭料理有着深厚的了解和研究，同时结合在长期海外生活中获得的西式料理的经验，萃取并融合出专属May的独特料理风格。

为了与大家分享心得，May经营着厨艺教室“Mays Table”。在韩国极受欢迎的May还活跃于韩国《柠檬树》、《家》等杂志，以及商场活动、电视节目等渠道中，为大家介绍满溢东洋风情的细腻精致且口感清淡的风格料理。

技术任谁都可以模仿，唯有感觉是学习不来的。”以此为座右铭的May，不断通过多样的闲暇兴趣提升感性素质，培养品味和感觉。这种对料理的用尽心力，在她风格独特的料理设计中完整地体现了出来。

著有《May的餐桌》、《家庭餐桌》、《日式饭团》等书。

Instagram: @foodstylist_may

目录: 须知事项	008
增添风味的材料	010
提前准备事项	018
• 鲣鱼高汤的制作	
• 如何煮荞麦面与素面	
• 如何煮意大利面	
即将完成料理时	020
一个人也要吃得舒服，为单身准备的简单的一碗	

基本番茄酱汁意大利面	024
意大利凉面	026
戈根索拉乳酪意大利面	028
美式薯角	030
牛肉炒河粉	032
日式炒乌冬面	034
日式牛肉烩饭（林氏盖饭）	036
日式饭团	038
蒜蓉炒虾	040
日式味噌豆腐沙拉	042
番茄四季豆沙拉	044
{第二碗料理} 可轻松制作并存放的日式渍物	
酸黄瓜	047
日式姜丝腌黄瓜	048
简易萝卜酱菜	049
日式白泡菜	050
麻辣黄瓜条	051
日式凉拌茄子	052
酱香凉拌菜	053
为充满朝气的孩子准备的健康的一碗	
西兰花芝士浓汤	056
卷心菜沙拉	058
焗烤芦笋培根卷	060
芦笋蛋烤派	062
日式鸡蛋卷	064
日式鸡蛋羹	066
可乐饼	068
菠菜春卷	070
日式牛肉咖喱	072
霜降雪花牛肉沙拉	074
玄米沙拉	076
红薯布丁	078
速成杯子蛋糕	080
苹果麦芬	082
加油，金先生！为丈夫准备的情深的一碗	
海鲜凉菜	086
三文鱼、酪梨、豆腐油炸三色	088
日式土豆炖牛肉	090
炸香蕉	092
青酱意大利面	094
苹果酱沙拉	096
培根西葫芦卷	098
熏制三文鱼寿司	100
宫保酱汁意大利面	102
柠檬芝士慕斯	104
泰式牛肉米线沙拉	106
清脆饺皮沙拉	108
{第二碗料理} 为了应付微微饥饿感而准备的健康饮料	
浆果冰红茶	111
西瓜汁	112
家庭自制柠檬汽水	113
米酒鸡尾酒	114
芒果拉西	115
饱含温暖滋味，亲手为父母准备的至诚的一碗	

- 日式蛋花汤 118
意式海鲜杂烩 120
葱酱汁干炸鸡 122
三文鱼子五目什锦饭 124
葱丝配清蒸三文鱼 126
黑醋汁配西葫芦 128
明太鱼子土豆沙拉 130
蘑菇茄子沙拉 132
绿茶布丁 134
苹果优酪乳 136
我的人生之春，为自己准备的慰劳的一碗
土豆浓汤 140
苹果奶油浓汤 142
明太鱼子意大利面 144
日式炸豆腐 146
咖喱酱汁墨西哥玉米片 148
寿司杯 150
日式酸辣汤 152
圣女果杯蟹肉沙拉 154
巧克力火锅 156
抹茶阿芙佳朵 158
{第二碗料理} 为美食锦上添花的日式小菜
凉拌茼蒿苹果 161
日式炒牛蒡 162
藕片梅干拌黄瓜 163
凉拌芝麻四季豆 164
核桃豆腐酱汁拌菠菜 165
日式黄瓜茄子小炒 166
为亲爱的家人准备的幸福的一碗
鸡肉生菜卷 170
芝麻酱汁素面 172
得-墨料理风烤肋排 174
御好烧（什锦煎饼） 176
日式酱菜拌饭 178
宴会荞麦面 180
双层酱汁冷虾杯 182
恺撒沙拉 184
圣女果干三明治 186
松久信幸风格的金枪鱼沙拉 188
鸡肉卷 190
胡萝卜蛋糕 192
焦糖布丁 194
法式火烧香蕉 196
泰式红咖喱 198
{第二碗料理} 温暖心灵的日式汤
日式猪肉土豆汤 201
味噌黄瓜冷汤 202
日式豆腐素汤 203
杂色蛤味噌汤 204
日式鸡蛋豆腐汤 205
日式料理和食器
日式料理的传统就餐礼仪 208
日式食器 210
日式料理常用语 216

[一碗](#) [下载链接1](#)

标签

美食

生活

饮食文化

要借的书

美食烹饪

May

评论

韩国人写的是日式料理菜谱，还不错。

很一般的食谱，比较特色的拍照。

食物很精致，可是有些食材感觉比较难买到，可行度不够呢，不过摆盘的图是真好看和舒服。

菜式好看吧。西蓝花烧浓汤感觉是噩梦。

看的第一本食谱，食物很精致，照片拍的好，至于口味，似乎不是适合我。

从大致介绍日本的调味品开始，扫盲。然后是一道道菜品。做菜过程比较简略，平时学着试一下还是可以的

[一碗](#) [下载链接1](#)

书评

[一碗](#) [下载链接1](#)