

# 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

写在本书结束之际 222  
· · · · · (收起)

[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](#)