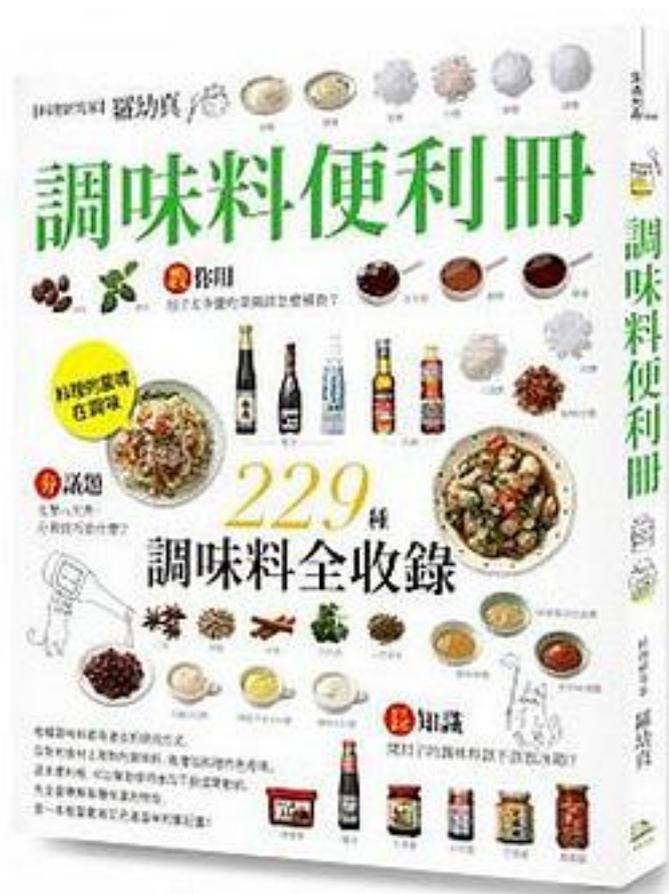


調味料便利冊



[調味料便利冊_下载链接1](#)

著者:羅幼真

出版者:方舟-木馬文化

出版时间:2015-3-11

装帧:平装

isbn:9789869149716

作者介绍:

羅幼真 Carolyn Lo

曾任TVBS電視台記者。目前為百貨公司、廣播電台、營養講座等的食材、油醋講師以及業餘作家。喜愛各國美食、烹飪、廚具用品、瑜珈、旅遊、人文歷史等。

長短期居住過美國、東京、巴黎、莫斯科、東歐等國，遊走各地的料理與食材，將品嚐過的美食與調味料變成味蕾中的記憶。

臉書粉絲頁www.facebook.com/housein21

目录: 序—風情萬種的美味關鍵……………002

本書食譜使用的計量單位……………010

糖 sugar

小檔案……………011

甘甜入味，齒頰留香……………013

糖的功用……………013

糖的種類……………014

白糖

赤砂

粉砂糖

咖啡冰糖

和三盆糖

冰糖

三溫糖

邂逅錦密的幸福甜味

三溫糖怎麼提煉

黑糖

90%的黑糖都是假貨

黑糖怎麼挑

天然vs合成甜味劑比較

其他……………022

楓糖

麥芽糖

蜂蜜

椰子糖

甜菊葉

各類糖的熱量

糖的原料……………024

甘蔗最常見

西方愛用甜菜

製糖歲月……………026

起源於印度

台灣消逝中的甘蔗園

甘蔗糖製作流程

糖的用法……………028

這樣吃……………029

糖漬甘納豆

糖漬檸檬乾

糖漬橙皮

蜜紅豆

蜜綠豆

焦糖

蛋白糖醋醬

黑糖醬

黑糖蜜

檸檬奶糖醬
香氣迷人的甜蜜誘惑.....032
醬油 soy sauce
小檔案.....033
中國人少不了這一味.....035
醬油的功用.....035
醬油的種類.....036
濃
淡
白
生抽
老抽
蔭油
中菜基本味.....038
醬缸中的祕密.....039
醬油料理的兌水比例
時間釀造的好味道.....040
甘甜鹹香豆油味.....041
台灣醬油尋味.....042
台灣各地特色醬油.....043
黑豆幫／台南後壁永興醬油
黑豆幫／彰化社頭新和春醬油
黑豆幫／雲林西螺丸莊醬油
黑豆幫／雲林西螺瑞春醬油
黑豆幫／彰化花壇源興醬油
黑豆幫／嘉義民雄黑龍醬油
黃豆幫／桃園大溪金蘭豆麥醬油
黃豆幫／屏東市玉泰白醬油
黃豆幫／台中市喜樂之泉有機醬油
黃豆幫／高雄市民生壺底油
其他醬類...045
醬油膏
薄鹽
蔭油
壺底油
甜醬油
生油
白曝油
風味醬油
溜醬油
二重釀
乾豆豉
蔭豆豉
魚露
天然醬油釀製工序.....049
濕式發酵法
乾式發酵法
釀造分級
選購指標
這樣吃...052
蒼蠅頭
乾拌豆豉蚵
豉豆腐腦
豆豉排骨

醬瓜
青梅醬油漬
XO醬
糖蒜
蠔油鮮味醬
紅燒香味醬
照燒醬汁
海瓜子醬
餃子醬
海鮮煮汁醬
蒜泥沾醬
豚肉高湯醬汁
京醬
香辣蒜泥醬
酸甜醬
三杯醬
醬油的故事—金蘭食品……060
鹽 salt
小檔案…….061
不可或許的調味基底……062
鹽的種類…….064
海鹽
湖鹽
岩鹽
井鹽
特殊鹽…….066
竹鹽
藻鹽
黑鹽
死海煙燻海鹽
鹽從哪裡來…….067
大海是鹽的家
鹽的歷史…….068
鹽晶的世界
鹽中貴族「鹽之花」
這樣吃……072
鹹豬肉
馬鈴薯沾松露鹽
鹽沾料…….074
咖啡燻鹽
紅茶鹽
柑橘鹽
花椒鹽
梅乾海鹽
椒鹽抹茶粉
大自然的禮物……076
健康用鹽的觀念
鹽的妙用多
油 oil
小檔案…….079
吃好油為健康加油……081
油的功用……081
液體黃金……082
搞懂橄欖油的等級…….083

油的種類…….084
豆科／花生油
豆科／大豆油
果實／橄欖油
果實／酪梨油
種子／亞麻仁籽油
種子／小麥胚芽油
種子／南瓜籽油
種子／葵花籽油
種子／苦茶油
種子／月見草油
種子／葡萄籽油
種子／芝麻油
堅果／核桃油
堅果／摩洛哥堅果油
堅果／杏仁油
堅果／榛果油
堅果／雪地松子油
動物油好還是植物油好
越精製營養價值越低
認識脂肪酸
油的烹煮原則
這樣吃…….092
越式涼拌雞絲
風味橄欖油
地中海沙拉
黃金蜂蜜亞麻油醋醬
俄羅斯香煎馬鈴薯餅
天然植物油冒煙點
油醋交融的完美組合
選購與品鑑
挑選自己適合的油
烹調油怎麼選
天然植物油專賣店—德國油屋
油是減重小幫手…….102
醋 vinegar
小檔案…….103
撩撥味蕾與食慾…….105
醋的功用…….105
醋的種類…….106
西方醋／巴薩米克醋
西方醋／紅石榴醋
西方醋／覆盆子醋
西方醋／蘋果醋
西方醋／無花果醋
西方醋／雪莉醋
西方醋／白酒醋
東方醋／米醋
東方醋／黑醋
東方醋／穀物醋
好醋多多…….109
天然窈窕祕方…….109
東方愛吃穀物醋…….110
西方以水果釀醋…….111

陶缸純米釀黑醋一五印醋……112
這樣吃……114
醋溜大白菜
醋溜土豆絲
香煎二吃雞胸
普羅旺斯紅蘿蔔澄汁沙拉
三合油醋
泰式酸辣醬
魚香醬
糖醋醬
青醬
醋薑醬
五味醬
三杯醋
兩杯醋
日式和風醬
壽司醋
覆盆子杏仁油醬
酒 alcohol
小檔案……121
濃淡馨香總相近……123
酒的分類……123
巧婦的魔法香氣……124
做菜加酒有講究……125
這樣吃……126
竹葉青羊排
白葡萄酒沙拉
黑松露白酒烤雞腿排
法式紅酒燉牛肉
麴 yeast
小檔案……130
受矚目的發酵食……131
麴的種類……131
麴衍生物……132
鹽麴
紅糟
酒釀
味噌 miso
小檔案……134
日本人的長壽法寶……135
味噌的功用……135
原料區分……136
米味噌
麥味噌
豆味噌
調和味噌
風味類型……138
鰹魚味噌
甘口味噌
紅麴味噌
昆布味噌
辛口味噌
顏色分類……139
白味噌

紅味噌
口感區別……140
細味噌
粒味噌
粗味噌
自己做味噌……141
這樣吃……143
味噌蘸醬
拌炒味噌醬
味噌海鮮醬
BBQ燒肉味噌醬
醋味噌
味噌薄荷奶油醬
魚乾百菇味噌湯
味醂 mirin
小檔案……146
類似米酒的調味料……147
味醂的功用……147
種類……148
本味醂
鹽味醂
味醂風味調味料
獨特的日式風味
自家製屠蘇酒
美乃滋 mayonnaise
小檔案……151
百搭的醬料
無蛋型
全蛋型
卵蛋型
自製美乃滋……153
多樣化用法……154
比利時與荷蘭
西班牙與義大利
美國
俄國
台灣
法國
中國
日本
調整配方……155
這樣吃……156
千島醬
塔塔沙拉醬
凱薩沙拉醬
田園沙拉醬
蜂蜜芥末沙拉醬
優格沙拉醬
番茄醬 ketchup
小檔案……158
薯條的好朋友……159
番茄醬的功用……159
種類……160
番茄醬

番茄糊泥
番茄膏
番茄糊膏製造工序...161
番茄糊膏的保存...161
這樣吃.....162
南洋風味魚露番茄醬
椰奶番茄
番茄糖醋醬
義式紅醬
其他經典調味料.....163
XO醬
豆瓣醬
海鮮醬
甜辣醬
甜麵醬
豆腐乳
辣椒醬
沙茶醬
芝麻醬
蠔油
叉燒醬
辣麴醬
辛香料 spice
幫料理畫龍點睛...167
辛香料的功用.....167
類型.....168
根和根莖
樹脂
乾果或種子
樹皮
雌性柱頭
乾花蕾
假種皮
四川辣椒.....169
新疆孜然...172
印度咖哩...173
義大利羅勒.....176
泰國蝦醬...180
越南魚露...183
墨西哥青椒.....185
高湯 stock
小檔案...186
高湯種類...186
高湯材料.....187
• • • • • (收起)

[調味料便利冊_下载链接1](#)

标签

调味料

饮食

评论

[调味料便利册_下载链接1](#)

书评

[调味料便利册_下载链接1](#)