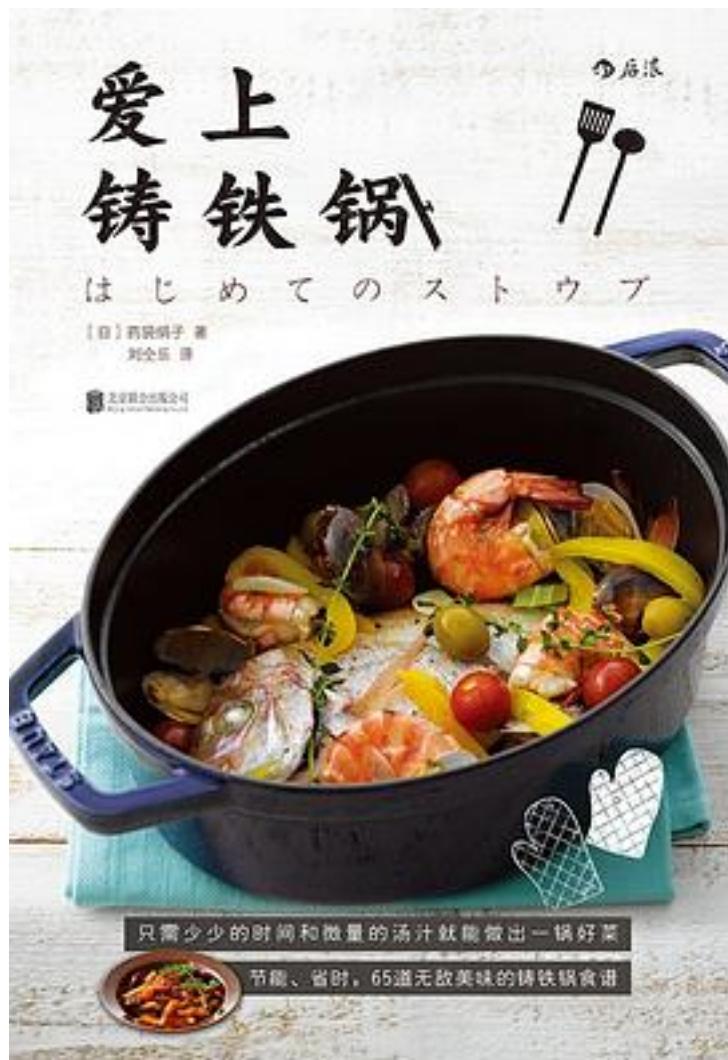


# 爱上铸铁锅



[爱上铸铁锅 下载链接1](#)

著者:[日]药袋绢子

出版者:北京联合出版公司 · 后浪出版公司

出版时间:2016-5

装帧:平装

isbn:9787550271852

简单、节能、省时

## 65道无敌美味的铸铁锅食谱

### ※编辑推荐※

你很难再找到这样一口美貌与使用性能并存的锅了。厚重的锅体，拥有不可思议的导热和保温效果，辅以独特的蒸气回流设计，只要少量水分就可以让火力穿透食材，快速做出色香味俱佳的料理，同时留住食材的鲜美和营养。缤纷的珐琅层不仅赏心悦目，还起到了防锈、防粘、防异味、易清洗的作用。只要悉心呵护，一口珐琅铸铁锅可以与你一生相伴。

本书介绍了各种使用珐琅铸铁锅进行料理的食谱，以不同种类的食材分类，有能够体现季节变化的时令鲜蔬，有能量满满的肉类料理，有鲜美营养的鱼类食谱，以及简单质朴的米饭和豆类的做法，当然，也不会缺少能够为平常生活增光添彩的甜品。食谱多以简单、快速、日常为准，配有少量宴客菜肴，最大程度地利用铸铁锅的优点，使其成为我们生活中不可或缺的存在。

### ※内容简介※

本书的主角是出身法国的珐琅铸铁锅。它的材质厚重结实，导热均匀，稳定性好，能最大程度地减少营养流失。蒸、烤、煮、炖、烧……对于珐琅铸铁锅而言，样样不在话下。

书中将介绍一些简单、快速、节能的铸铁锅料理食谱，不仅有每天都会端上桌的家常菜，还有各式小吃甜品，让您充分享受蔬菜、肉类、鱼贝、豆、米等各种食材原本的醇香和美味。

### 作者介绍:

药袋绢子，毕业于日本女子营养大学，曾担任日本著名料理家枝元奈美惠的助手，后成长为独立料理研究家。她善于利用食材自身特点，独创的简单料理食谱广受好评。近年多活跃于杂志、电视节目、餐饮指导服务中。

刘全乐，吉林大学日语语言文学专业硕士研究生。主要研究方向为中日语言对比、翻译学。

### 目录: 前言

铸铁锅是一口什么样的锅

Part1 蔬菜料理食谱

Part2 肉类料理食谱

Part3 鱼类料理食谱

Part4 米饭料理食谱

Part5 豆类料理食谱

正确使用铸铁锅，你应该注意的事项

· · · · · (收起)

[爱上铸铁锅](#) [下载链接1](#)

标签

美食

烹饪

铸铁锅

日本

我想读这本书

工具书

好书，值得一读

烘焙

评论

希望你浪能策划出版《爱上铸铁锅》姊妹篇——《爱上刷铸铁锅》

---

都是比较容易上手的菜谱，我看绝大多数用普通的锅也能做。

---

里面的菜都还蛮想吃的…

---

#爱上铸铁锅# 简单、节能、省时， 65道无敌美味的铸铁锅食谱！

日式料理的材料基本上都很简单，也算是充分体现了铸铁锅的优势，真的是懒人都能做的好吃哟。三星半。

懒人做菜福音，使用一次，你就会爱上它！

锅之敦厚，食之寒怆！日本人，你们不准再用法国的锅子了~

介绍的都是小而美的菜肴，而不是平常接地气的吃食。我更想看到怎么用铸铁锅炖猪蹄子和做煲仔饭或者红烧肉和汆丸子，结果都是些看的饱吃不饱的洋气菜。买的时候满脑子都是小鸡炖蘑菇，到现在也没杀鸡祭锅。

看完这本书，从来不做菜的我买了一个铸铁锅，现在天天都用它做东西吃呢.....

爱上的不是铸铁锅，而是生活

主要在卖锅

铸铁锅的特性，很爱炖菜

“我没有铸铁锅！”

菜品比较简单容易做

…买了我才想起家里没有铸铁锅…  
有的菜似乎可以用塔吉锅来做。有时间试试看。我为什么要在大晚上看这个…

精致实用

比月亮晶晶的适用性差一些。偏日式西式，参考性有限

素菜思路绝佳！

木有找到什么适合我做的菜…

一次性在当当上买了三本做菜的，这本最薄，图片最大而且都是做完的，有种看朋友圈晒美食的错觉，过程也不详细，而且从头到尾只用了一种铸铁锅，我都有两个了，虽然加起来还没有她手上的一个贵

[爱上铸铁锅 下载链接1](#)

书评

刚毕业那会有段时间还没来得及买锅买铲子，用电饭煲煮菜。做过西兰花，煎过豆腐饺子，还弄过鸡翅。相较于炒锅，电饭煲做的菜更有食物本身的味道，更营养，吃起来很“温和”。但是用了半个月就受不了了，做一个菜实在是太久了。  
后来买过一个砂锅，简直美妙极了，麻辣香锅…

在之前的《每一个中国人，都是美食家》里，我曾经谈到在国外留学时候对中餐的执念

。如果有机会外食，一定是尽量选择中餐，因为面包黄油什么的，啃起来常常觉得心中有愧，毕竟人类进化出如此丰富的味蕾，不物尽其用，实在是浪费。  
然而作为穷学生，每一顿都在外面的中餐厅解决...

---

---

媳妇儿对各种东北系的美食自然是情有独钟，尤其是炖菜，经常到饭馆点上几个东北菜解馋。只是有时候她会吃着吃着，眉头一皱——“这不是铁锅做的”，尤其在吃一些如铁锅熬鱼，铁锅炖大鹅之类的东北名菜时候。这让我对铁锅这东西有种莫名的好感。以前对锅子，除了对红太狼的平...

铸铁锅，因为传热均匀，锅中的热量能保持稳定均匀，而让食物保持原状，又能变得美味。虽然买了铸铁锅，但是对于用铸铁锅食谱却知道甚少，以至于铸铁锅的作用没有发挥出来。这次看了后浪出品的《爱上铸铁锅》，深受启发。书中按蔬菜料理、肉类料理、鱼类料理、米饭料理、豆类料...

有一种习惯，叫一个人生活；有一种好习惯，叫一个人好好生活。  
每天早起，呆坐在床上几分钟，拉开窗帘打开音响，刷牙洗脸，十分钟做早餐，出门戴上耳机去上班，日复一日的早晨，7、8点的时刻，就像灵魂在周身飘荡，轻松且没有重量。晚上下班，伴随一路霓虹和音乐，打开门打...

翻开书——药袋绢子所著的《爱上铸铁锅》的一瞬间，你会被书中所呈现出的高雅生活品质所打动，精致漂亮的美味食物，营养均衡的丰富搭配，不得不说是寻常菜谱书的升级版，让你有一种每道菜都想去尝试做出来的冲动，而所有这些完美的食物都出自于书中的主角——珐琅铸铁锅。 ...

里面的菜式都特别的日式，有些不太符合中国人的做菜。但是这本书道出了stube铸铁锅的使用真谛，用新鲜的食材铁锅能保留最原始的食材味道。希望懂中国菜的人可以出一本中式的菜谱。实例介绍的菜很简单复制率还是蛮高的。自从有了铸铁锅激发了我做饭的热情，热爱生活这也是书里倡...

很明显，里面的这些菜式，不能说太合中国人的口味。  
以staub的一口18cm的锅为例子。关于铸铁珐琅锅的介绍两页短短几句话一笔带过。  
关于铸铁锅不同于其余锅使用上的特别之处，基本没有提及。  
这本菜谱不同于其余菜谱的地方，也没有太感觉出来。  
是本个人摸索一些菜式做法的小...

想简单开始学厨艺吗？所谓技艺的习得包含学、思、体、悟四个阶段。厨艺也是一般。  
学  
学习最快的方式是从最顶级的见识、体验学起，能有很好的知识架构、经验和窍门，少走很多弯路，有明确的方向。但现实中，很少有机会得大厨指点。难度系数3星。思  
厨艺不是记食谱和流程...

讨好不是挂在嘴边炫耀的空气，而是需要认真的实践。by 小鹿一、缘起  
小鹿在和妈妈讨论这个问题时，还在上初中。别问我为什么初中就和妈妈讨论“如何讨好男朋友的妈”这个问题，反正只有你想不到的，没有我和我妈没讨论过的话题。我记得当时我的答案是：“我就像对你一样...

如果把铸铁锅拟人的话，大概就是颜值高，又全能型的人吧。

A小姐，使用铸铁锅1个月。

A：第一次遇见，就爱上它了，超级美啊！充满光泽度的外表下，是深沉而让人安心的黑色内壁，这样的色彩搭配真的让人忍不住感叹，一个锅居然也能有这样的美貌！而且它的实用性更是深得我心。...

十年前我结婚的时候，我妈给我的嫁妆里，最显眼的就是那大大小小摞在一起三四个铸铁锅。当时我恼火地说：妈！你就是打算让我一结婚就当厨娘黄脸婆吗？我妈说：结婚的女人最厉害的本事就是用好每一口锅。现在想来，我妈是在用一言一行传授我做一个合格人妻的宝贵经验。“民以...

文：薇薇爱阅读 周末外出采购的时候，超市里有一家厨具厂家在做活动，无油烟的超多，但是看整个锅很厚重，锅底很厚，当时在想，这么个锅加热得多久啊？结果促销的人员把锅放在电磁炉上，一会儿的功夫把从化放进去，葱花慢慢地变黄，然后变成黑色，整个过程没有...

以前出国前没有带锅子，走在街上每当肚子叫起来的时候才真正切身体验到腐国是一个几乎没有美食的国家，果然正如传说中一样，留学生们只能天天泡面和洋快餐，挤破脑袋的小餐馆还要打电话提前预定座位……这时候是应该激发出隐藏在自己身上中国美食基因的潜能了，先去买一口好锅!...

我从小就是个有追求的女孩子，从我懂事开始，便对未来的自己做了事无巨细的预想。预想的内容随着年龄的增长一点点的实现，而随着眼界的开阔预想的内容也会不断的扩容和更新。在我的预想里，我在厨艺方面会是一个心灵手巧的主妇。梦想的再繁花似锦，也要清醒的面对生活。当...

中国人喜欢用铁锅炖菜。以前用煤炭烧火，铁锅炒菜特别感觉，那声音，那香味……大概，炒的不是菜，而是家的味道。不过当时并没有如此的感觉，只会想着什么时候才能开饭，那是满足温饱的时候，挑三拣四就不对了。如今家庭里多半是用铝锅，用电磁灶或是煤气、天然气，用铁...

[爱上铸铁锅](#) [下载链接1](#)