

常備菜



[常備菜 下载链接1](#)

著者:许凯伦

出版者:野人文化

出版时间:2015-1-7

装帧:平装

isbn:9789863840213

內容簡介

- 第一本以在地食材為設計概念的常備菜料理。
- 暖食、冷食，四季皆宜的常備菜提案。
- 日式、台式、融合式，更貼近國人口味的各式菜餚。
- 買得放心、食得安心，優質調味料推薦。
- 食材與餐具採購商店清單大揭載。
- 不能不知的保存方法、時間及祕訣，讓每一道料理都能新鮮入口。

有了常備菜，

再忙也能優雅上桌。

暖呼吃、爽口食，

輕鬆享用最安心的美味。

常備菜的概念就是以預處理或半處理，再加上醃漬及涼拌的方式搭配，讓即使再忙碌的人也能在家快速上桌，享受美味又健康的料理提案。

所以常備菜絕不是只適合夏季食用的沙拉或涼拌菜，微涼的秋天、冷冷的冬天，當然也能品嘗暖暖的各式常備菜料理。

本書以在地容易取得的食材與調味料，變化出日式、台式和融合式等各種不同風味，同時又易於保存的五大類常備菜餚——

1. 基本常備菜。
2. 預處理常備菜。
3. 入味常備菜。
4. 燉鍋常備菜。
5. 點心常備菜。

只要利用週末或平常有空的零碎時間先料理起來，即能天天都可快速又輕鬆的準備出豐富營養的一桌料理，不但健康，好滋味也不打折扣，從此無論一個人或全家人，都能讓在家的每一餐吃得愜意又療癒，還能空出更多時間，更有餘裕的享受生活。

作者介绍:

許凱倫 About

我、另一半、三個毛小孩的生活。

想要記錄下美好的時刻、即刻的心情、餐桌的風景、雋永的時光。

日後翻閱起這段歲月，可以微笑著回憶。

目錄: 本書目錄

preface 生活 & 常備菜

about 常備菜的5件事

◎什麼是常備菜

◎常備菜的保存

◎常備菜的食用方法

◎使用的調味料

◎料理鍋具及保存器皿的選擇

【基本常備菜】

大蒜百里香橄欖油漬烤蔬菜

◎變化版：普羅旺斯風香料番茄燉蔬

牛蒡紅蘿蔔金平煮

味噌照燒茄子

梅香蓮藕

黑胡椒風味燒白蘿蔔

義式醋拌秋葵

酸甜馬鈴薯沙拉

蘆筍烘蛋

昆布香菇百頁豆腐

蜂蜜百里香紅蘿蔔

番茄豆皮味噌煮

香炒豆皮小松菜

日式梅干煮山苦瓜

洋蔥培根酸豆沙拉

羊栖菜煮物

辣椒絞肉味噌

干貝高麗菜粉絲沙拉

梅干香菜涼拌雞肉絲

蔥燒油豆腐

麻油漬鮮菇

◎昆布鮮菇湯

昆布味噌燒筍

雞肉豆腐丸子

日式梅干柴魚番茄沙拉

油漬半乾小番茄

香辣烤蘑菇

烤蘆筍洋蔥佐法式芥末橄欖油醬汁

烏斯特醬燒雞翅

糯米椒小魚山椒煮

椒香牛肉時雨煮

●shopping 我的採購店家清單

【預處理常備菜】

油鹽燙青花筍+3道變化料理

◎蝦醬青花筍

◎青花筍蛋花湯

◎青花筍沙拉

酒蒸栗南瓜+3道變化料理

◎梅醬拌南瓜

◎金沙栗南瓜

◎焗烤栗南瓜
高湯煮四季豆 + 3道變化料理
◎柴魚四季豆沙拉
◎培根四季豆捲
◎焦糖四季豆
鹽麴菠菜 + 3道變化料理
◎菠菜培根乳酪麵
◎焗烤菠菜
◎韓式涼拌菠菜
咖哩優格白花椰菜
鹽麴鮭魚與蔬菜
昆布柴魚高湯 & 雞高湯

● kitchen 廚房&生活

【入味常備菜】

三味小黃瓜
柚子胡椒漬白蘿蔔
夏日檸檬醉雞腿
烏斯特醋漬溏心蛋
泰式酸辣漬鮮蝦
蕪菁甘醋漬
醬漬蛋黃
和風昆布醬汁金針菇漬
櫻桃蘿蔔梅香甘醋漬

● living 沒有微波爐的生活

【燉鍋常備菜】

蘿蔔燉牛腩
一夜干燉蘿蔔
義式蒜香番茄牛肉醬
辣泡菜馬鈴薯燉肉
紅酒燉牛肉
咖哩風味番茄燉雞腿

● dining 餐桌上的聚會

【點心常備菜】

白酒檸檬糖煮地瓜
蜂蜜薄荷優格抹醬
蜂蜜果粒烤穀麥 (Granola)
紅酒蜜蘋果
蜂蜜梅酒漬小番茄
糖漬蜂蜜檸檬
酒糖釀草莓
● living 咖啡時光
· · · · · (收起)

[常備菜 下載鏈接1](#)

标签

食譜

美食

烹饪

台湾

生活

港台

2016

生活家

评论

书我觉得是挺不错的。菜色上手容易。也适合储备，问题是有些调料咱们大陆人不常用啊。味醠，味噌。。。这，咋说呢。有点水土不服。还有些菜色，味道比较一言难尽？比如第一道。。。？就是味道很西式。中国人不一定吃得惯唉

爱不释手

加工好后常备，清新恬淡的做法，台湾风。也许会省下些日常柴米油盐的琐碎。时鲜。美食值得尝试、不可辜负。

买过的最差的菜谱。只能说台湾和大陆分割太久了，里面全是伪日式菜，那我为什么不买一本日本菜谱？基本上全是腌制菜，而且作者和我喜欢吃的东西完全不同，给家庭主妇看看得了，真是拿不出手招待别人。

[常備菜 下载链接1](#)

书评

[常備菜 下载链接1](#)