

全能煮妇栗原的日式家庭料理. 2：完美的一餐



[全能煮妇栗原的日式家庭料理. 2：完美的一餐_下载链接1](#)

著者:栗原晴美

出版者:南方日报出版社

出版时间:2016-8-1

装帧:平装

isbn:9787549114245

《全能煮妇的日式家庭料理2：完美的一餐》是日本家政女王栗原晴美写给国外读者的日式家庭料理书。曾获得“烹饪界的奥斯卡”奖项的《全能煮妇栗原的日式家庭料理》

人气续作，教你怎么在家里做出完美的一餐日式料理。延续前作的简单、通俗、原汁原味，又增加了更多美味又地道的日式料理，如日式蘑菇茶碗蒸蛋、日寿喜烧盖饭、日式迷你海鲜蛋包饭、三文鱼亲子盖饭、豆腐昆布味噌汤、快手煎牛排配双味和风酱汁、毛豆榨菜拌豆腐等，它们做法简单、搭配完美，并且健康营养又非常美味，都是日本家庭里正宗的日常菜式，满足你对日式料理的一切想法。

作者介绍:

栗原晴美，日本的家政女王、料理专家。

活跃于日本NHK的烹饪节目与出版界20余年。

她迄今已出版113本书，被翻译成各种语言畅销全球，介绍超过4000个原创日本料理食谱。

在NHK电视台的“Your Japanese Kitchen”节目中担任主持

定期出版个人杂志《haru_mi》。

日本*活跃的美食料理家，已在全球累积销量已经超过2400万册。

栗原晴美有别致的简约居家品味，结合日式地道的家庭烹调、创意的食材料理及独特的摆盘方式，使栗原式的料理风格不但在日本，在日本以外的国家也格外受欢迎。她创造的料理有强烈的、现代的和风韵味，并且美味，即使是在日本之外，学习她的日本料理食谱，都能很容易做出完美的、让你满意的成品。

目录: 001 家庭厨房必备

汤/ 蛋/ 豆腐

010 豆腐昆布味噌汤

011 茄子味噌汤

013 昆布马铃薯味噌汤

014 猪肉味噌汤

015 胡萝卜味噌汤

017 日式蘑菇茶碗蒸蛋

018 猪肉菠菜清汤云吞

020 春季时蔬细丝清汤

022 日式迷你海鲜蛋包饭

024 日式甜蛋卷

026 芝士豆腐

028 味噌豆腐焗茄子

030 毛豆榨菜拌豆腐

031 麻婆豆腐

饭/ 面

034 金枪鱼鳄梨盖饭

036 胡椒蟹肉什锦拌饭

037 三文鱼亲子盖饭

038 青豆饭

041 日式鲷鱼饭

042 寿喜烧盖饭

043 改良版鸡肉鸡蛋亲子盖饭

044 日本绿茶泡饭

045 猪排凉面

046 散寿司荞麦面

048 自制乌冬面

畜肉/禽肉

052 姜汁煎猪排

053 姜汁煎猪排沙拉

054 芬芳香菜炒猪肉

056 脆皮炸猪排

058 日式烤鸡肉串

060 中式煎饺

062 酥烤鸡腿肉

063 鸡肉四季豆沙拉

064 酱醋淋汁鸡

川

菜蔬

102 迷你天妇罗拼盘

104 韩风双色萝卜泡菜

105 豆芽清炒青江菜

107 茄子春雨沙拉

108 芝麻酱什锦沙拉

110 日式马铃薯沙拉

112 卷心菜沙拉

113 苹果萝卜沙拉

115 风味酱烤茄子

116 日式泡菜

甜品/饮料

120 白巧克力蛋糕

122 晴美芝士蛋糕

123 芒果白玉团子

125 椰奶木瓜甜汤

126 绿茶冰淇淋

128 饮料

便当

132 便当

134 饭团

139 完美一餐の搭配

148 日本料理常用食材表

菜蔬

102 迷你天妇罗拼盘

104 韩风双色萝卜泡菜

105 豆芽清炒青江菜

107 茄子春雨沙拉

108 芝麻酱什锦沙拉

110 日式马铃薯沙拉

112 卷心菜沙拉

113 苹果萝卜沙拉

115 风味酱烤茄子

116 日式泡菜

甜品/饮料

120 白巧克力蛋糕

122 晴美芝士蛋糕

123 芒果白玉团子

125 椰奶木瓜甜汤

126 绿茶冰淇淋

128 饮料

便当
 132 便当
 134 饭团
 139 完美一餐の搭配
 148 日本料理常用食材表
 [\(收起\)](#)

[全能煮妇栗原的日式家庭料理. 2：完美的一餐_下载链接1](#)

标签

栗原晴美

菜谱

美食

日本料理

料理

JAPAN

育儿

生活

评论

收

 一点干货都没有，看这个我还不如直接网上搜菜谱。也就骗骗外国人！豌豆饭和生姜炒猪肉可操作。

感觉挺美观的，但是对日料小白来说有点难懂，可能我需要先读点入门的。

关注的美食公众号推荐的书。做法都很简单，简单到你怀疑是否需要看食谱。

[全能煮妇栗原的日式家庭料理. 2：完美的一餐_下载链接1](#)

书评

[全能煮妇栗原的日式家庭料理. 2：完美的一餐_下载链接1](#)