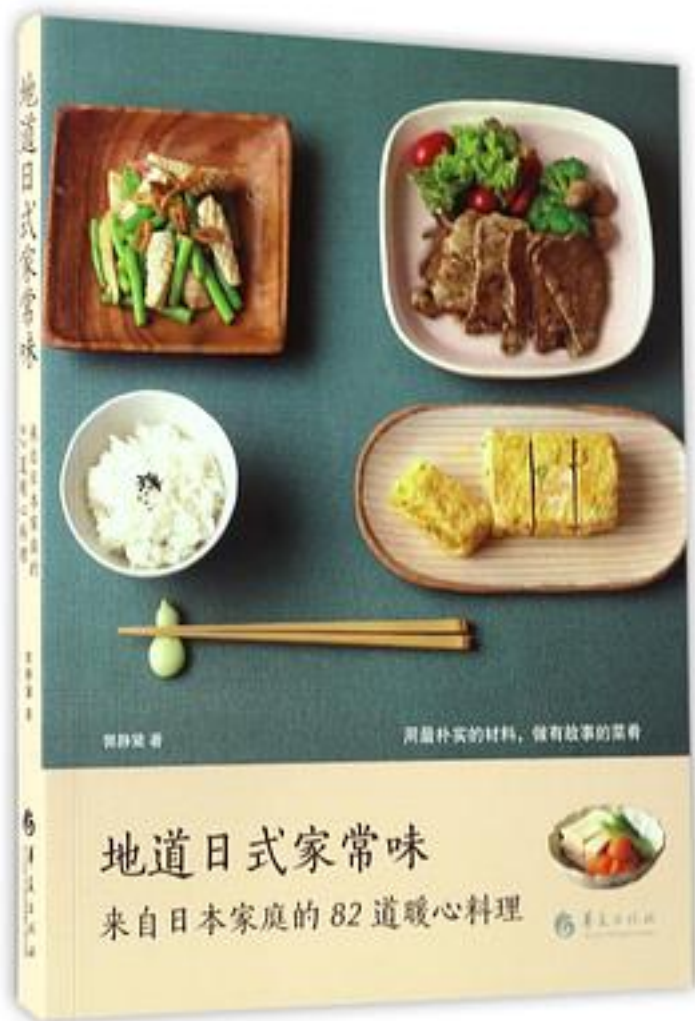


地道日式家常味(来自日本家庭的82道暖心料理)



[地道日式家常味\(来自日本家庭的82道暖心料理\)_下载链接1_](#)

著者:郭静黛

出版者:华夏出版社

出版时间:2017-4

装帧:平装

isbn:9787508090139

日本料理以其健康的搭配和保留食材原味的烹调方式，俘获了众多国人的胃。本书则从家常菜入手，告诉你用菜市场就能买到的平价食材，做出地道日式风味的美食。

各式高汤、日式酱油、调味的顺序……各种看似“高能”的技巧本书都能用图文并茂的方式一一化解。除了在味觉方面追求地道，视觉方面也不能落下。摆盘的方法、片鱼的技巧、各式蔬菜和调味料的辨识，书中都有相应的解说。

作者历时一年，亲自寻访日本各地的普通家庭，总结出82道暖心家常菜谱，涵盖日本关东、关西，以及中部的料理，让你在家也能搞定地道而且健康的美味。

作者介绍:

作者郭静黛，拥有25年料理资历，于2014年取得Le Cordon Bleu Patisserie蓝带厨艺学校（东京分校）法式甜点修业证书，曾于2011年前往托斯卡尼Chianti研修意式乡村料理，目前是全职的料理老师。除了擅长意法料理外，她亦不断努力学习各式料理，总能用不同的食材，搭配出新颖独特的料理，并开拓出无限的可能。近年来更是积极研究日式料理，持续探索那些料理背后的文化故事。

目录: P2 自序

P6 料理文化—关东V.S.关西

P8 定食的摆放位置

料理之前

P10 日式料理常见的蔬菜

P12 日式料理常见的食材

P14 一定要有的调味料

P16 特选调味料提升料理的美味

P18 日式料理工具

美味的前提

P22 日式料理的调味顺序

P24 日式高汤的灵魂食材：小鱼干、昆布、柴鱼片

P26 昆布高汤/柴鱼昆布高汤/日式高汤/二番高汤/小鱼干高汤/浓厚高汤)

P28 秋葵的预处理

P28 八方酱油做法

P28 魔芋的预处理

P28 莲藕的预处理

P29 片鱼技法

P29 烘焙纸技法

CHAPTER 1 关东地区 松浦妈妈的家常味

P32 松浦妈妈对待料理的热情，如同我的料理研修之路

P36 马铃薯炖肉/金平莲藕/鸡肉丸子/凉拌山药/玉子烧/汆烫四季豆/舞菇味噌汤PART 1

P45 关东关西的玉子烧，调味大不同

CHAPTER 2 关东地区 小林爷爷的温情料理

P50 小林爷爷教给我的不只是家常菜的味道，更有他对生活的领悟与盼望

P54 夏日素面/樱花虾蔬菜天妇罗 PART 1

P60 大虾天妇罗/毛豆虾仁莲藕天妇罗/荞麦凉面 PART 2

P65 关东人吃荞麦面，关西人吃乌冬面

P66 小黄瓜饭卷．葫芦干饭卷．柴鱼饭卷/芋头茄子香菇煮物 PART 3

CHAPTER 3 关西地区 料理家智子的京料理

P74 与智子老师一起做菜，是一段互相疗愈的过程

P78

猪肉姜汁烧/土锅白饭/高汤蛋卷佐萝卜泥/白味噌拌葱/豆腐皮味噌汤/高野豆腐高汤煮

PART 1

P88

比目鱼红烧姿煮/栗子土锅饭/小松菜与油豆腐煮物/鹿尾菜煮物（胡萝卜．甜不辣）/醋拌明石章鱼/汤叶与鱼板的清汤 PART 2

P96 牛肉盖饭/菠菜佐柴鱼片/竹笋田乐烧/面团子蔬菜味噌汤PART 3

P104 炸蔬菜浸高汤/猪肉高丽菜拌芝麻酱/面筋蛋汁烧/十六谷饭/鲭鱼丸汤 PART 4

P114 竹荚鱼萝卜煮/豌豆饭/汆烫芥兰/海瓜子味噌汤/豆腐酱拌蔬菜/莓大福 PART 5

P124 小山家可乐饼/五目炊饭/烤茄子/温素面汤/黑糖蜜蕨饼 PART 6

P133 关于京都家常料理おばんざい

P136 竹笼便当

昆布丝饭团．盐鲑饭团．渍茄子饭团/南瓜煮物/卤昆布/梅酱拌山药小黄瓜/牛肉蔬菜卷/葱花玉子烧/海苔玉子烧 PART 7

P143 日式便当二三事

CHAPTER 4 中部地区 铃木妈妈的日日好味

P148 我在日本的妈妈，总是以料理温暖因旅途疲惫的心

P154 女儿节散寿司/芝麻木耳菜/蚬味噌汤 PART 1

P158 暖心的女儿节料理

P162 香草鱼片佐芥末美乃滋/山药纳豆/盐昆布炒蛋/猪肉味噌汤PART 2

P170 牡蛎味噌锅/纳豆秋葵/嫩海带芽醋物 PART 3

P176 乌贼芋头煮物/凉拌三叶草/油豆腐皮八丁味噌汤/胡萝卜油豆腐拌炒豆渣PART 4

P184 中部地区料理的特色

P186

羊栖菜煮物（胡萝卜．油豆腐．魔芋．香菇）/菠菜佐樱花虾/鲭鱼味噌煮/茶碗蒸PART 5

P192 鸡腿排佐马铃薯饼/烫龙须菜拌柴鱼片/凉拌豆腐/麻油小黄瓜PART 6

P198 炖煮汉堡排/醋拌透抽四季豆/吻仔鱼玉子烧 PART 7

．．．．．[\(收起\)](#)

[地道日式家常味\(来自日本家庭的82道暖心料理\)_下载链接1](#)

标签

日本料理

美食

评论

就是材料不太好找

作者看起来很善良很舒服

菜谱稍简单，但是对日式料理的备料有介绍。

[地道日式家常味\(来自日本家庭的82道暖心料理\) 下载链接1](#)

书评

[地道日式家常味\(来自日本家庭的82道暖心料理\) 下载链接1](#)