

# 常備菜 2



[常備菜 2\\_下载链接1](#)

著者:飛田和緒

出版者:合作社出

出版时间:2017-8-4

装帧:平装

isbn:9789869355230

★2014年「料理食譜大賞in Japan」料理組首獎得主——飛田和緒經典常備菜續作

★累計五年的料理創作，深受喜愛的全新家常菜

★事先做好放冰箱保存、隨時可吃、冷熱皆宜的家常料理，不論準備三餐或帶便當，迅速上桌的111道美味菜色

2011年，日本人氣料理家飛田和緒出版了《常備菜》一書，將自己常做的常備菜毫無保留地介紹給大家。後來在每天下廚的過程中，又持續不斷激發出更多常備菜食譜。

常備菜，是指事先做好、隨時都能吃的料理。基本上都是從冰箱取出就可以馬上吃的料理，也可以加熱再吃，或是要吃之前先拌勻即可。書中的菜色可直接上桌開飯，也可隨著時間保存變得更入味、更好吃，這樣方便簡單的食譜，是許多忙碌的上班外食族與媽媽們的健康好解方，在家做菜不再花費心思，也兼顧了飲食均衡與節省時間的需要。

巧妙融合日常靈感與各地風味，累積五年再度嘗新推出

這次的《常備菜2》，是飛田和緒繼《常備菜》出版以來，在每天為家人料理、準備便當的過程中發想出來的全新菜式，一點一滴累積了五年時間，再度推出的常備菜食譜。書中菜色處處可見飛田和緒對料理的巧思與創意，再次將日常餐桌常見的料理，融合她個人生活上的靈感與旅行中遇見的料理，更提煉了日本各地不同的鄉土菜式與實用的食材知識，每道菜色看似簡易，但吃起來都有驚人的美味。

女兒成為本書料理指南，為常備菜尋回最溫暖的家常味

這些全新食譜的口味依據之一，來自如今已升為國小高年級生的女兒，她總是以嚴格的態度為媽媽的料理提供各種意見。這次推出的料理除了將小時候熟悉的味道和家人喜愛的口味，做了不一樣的嘗試，也因為經過女兒的鑑賞，料理回歸了最單純的味道，減去重口味的調味料，卻多了一份家人的溫暖。

常備小菜或主食的隨興搭配，重拾料理好玩又驚喜的樂趣

常備菜料理可發揮的形式有很多，像是飛田老師的女兒最愛的乾蘿蔔絲，只需用培根的味道來呈現乾蘿蔔絲溫和的風味，除了直接品嚐之外，也可以滿滿鋪在白飯上一起吃，或是混合蛋液煎成歐姆蛋，也能和在麵糊及高湯中做成大阪燒。多樣變化的常備菜料理，不需太多裝飾與調味即可成為日常便當，稍微搭配又可變化出餐桌上的各種菜色，常備菜料理讓下廚做菜，變得好玩又好味！

本書特色：

- ◆常備菜推手飛田和緒最受歡迎的暢銷經典代表作續篇
- ◆對單身貴族、上班族到家庭主婦皆經濟實用的菜式全收錄
- ◆每道菜皆有貼心MEMO加註，料理家飛田和緒的心得傾囊相授
- ◆海鮮、肉類、蔬菜、乾貨、蛋、豆類、醬汁／醬料——六大主題簡明方便
- ◆必知！常備菜製作事項與要訣，有效提高保鮮度與好味道

作者介紹：

飛田和緒

★《日日》雜誌最受歡迎的人氣料理作家，引領常備菜風潮的推手！

1964年出生於日本東京，目前和先生與就讀小學的女兒住在一起。高中三年在長野縣度過，之後回到東京就讀短期大學。畢業後曾當過上班族，後來成為料理家。本書是前著《常備菜》出版以來，在每天料理、做便當的過程中發想出來的食譜，一點一滴累積而成。也包括從住在長野的母親，以及住在松本的醬菜名人身上學到的料理，還有以旅行中遇見的料理為靈感設計出來的簡單食譜。這些全新食譜的口味依據之一，來自如今已升為國小高年級生的女兒，她總是以嚴格的態度為媽媽的料理提供各種意見。著有《常備菜》、《主菜》、《下酒菜》等多本著作。

譯者簡介

賴郁婷

台大日研所畢。曾任職出版社編輯，現為專職譯者。熱愛從翻譯中學習認真生活。

目录：【第1章】肉類

梅肉拌涮豬肉片

醬漬雞肉

雞肉鬆

味噌炒絞肉

水煮雞翅

醋漬火腿

高湯雞丸子

照燒雞胗

雞肉火腿

咖哩肉醬

番茄肉醬

烤肉風味牛排

番茄滷牛腱

叉燒肉

雞肝醬

【第2章】海鮮

醬漬鮪魚

芝麻味噌涼拌白肉魚

檸檬涼拌魷魚

章魚泡菜

鮭魚高麗菜千層漬

醃鯖魚

優格味噌醃魚

乾煎優格味噌醃魚

油封鯉魚

油漬牡蠣

沙丁魚甘露煮

油封丁香魚

熟鱈魚卵

柚子醬煮櫻花蝦

醋拌小魚乾

炸小魚乾

【第3章】蔬菜

豆渣馬鈴薯沙拉

味噌馬鈴薯沙拉

紅蘿蔔炒蛋

醋溜紅蘿蔔馬鈴薯

花生醬拌青花菜

芥末籽醬拌蘆筍  
培根高麗菜捲  
三杯醋涼拌清燙高麗菜和魚乾  
味噌炒茄子  
大蒜醬油漬炸茄子  
鹽焗青椒  
醋漬甜椒  
醬煮南瓜  
南瓜番薯優格沙拉  
黃豆芽拌黃芥末醬油  
涼拌豆芽菠菜  
柚子胡椒煮菇  
香菇醬  
炒蓮藕  
黑醋炒蓮藕牛蒡  
滷炸牛蒡  
油煮根莖菜  
滷蘿蔔  
醬漬蘿蔔  
奶油燉蕪菁  
蕪菁葉炒梅子小魚乾  
青菜油豆皮煮浸小菜  
鹽麩蒸青菜  
優格漬山藥  
節婆婆的醬菜（昆布醃大白菜）  
醋漬青蔥  
西式泡菜／日式泡菜  
炒西芹  
高湯煮冬瓜  
涼拌辛香毛豆  
搾菜拌毛豆  
檸檬醃番茄  
油漬番茄乾  
淡煮豌豆和蠶豆  
中式風味炒筍子  
【第4章】蛋  
醬漬蛋  
咖哩鵪鶉蛋  
塔塔醬風味水煮蛋  
煎蛋皮  
【第5章】乾貨  
梅乾油炒羊栖菜  
涼拌什錦羊栖菜  
清煮培根蘿蔔絲  
異國風味蘿蔔絲沙拉  
冬粉美乃滋沙拉  
韓式雜菜冬粉  
紅燒豬肉昆布捲  
昆布絲煮芋頭  
【第6章】豆類、豆製品等  
炒豆腐  
豆腐沾醬  
滷炸豆腐  
油豆腐滷乾香菇

水煮黃豆  
蔥花醬油拌水煮黃豆  
甜白豆  
鷹嘴豆泥  
鮪魚滷蒟蒻  
醬炒凍蒟蒻

【第7章】醬汁、醬料

什錦辣油  
番茄醬風味番茄醬汁  
優格醬  
油蔥醬／韭菜醬油  
芝麻醬／辣味噌醬  
日式淋醬／西式淋醬  
洋蔥薑味淋醬／酸桔醋醬油

【專欄】

用香味蔬菜做少量常備菜（味噌涼拌香味蔬菜／紫蘇捲／紫蘇泡菜）  
甜食（糖煮整顆橘子／芒果優格／蜜漬堅果／葛餅／紅豆泥）  
常備菜注意事項  
．．．．．[\(收起\)](#)

[常備菜 2\\_ 下载链接1](#)

标签

食谱

日本

2019

评论

试了挺多道菜的，很靠谱。甜椒居然整只烤特别好吃。鸡翅膀清水煮也好吃。厉害了。很适合江浙沪地区人的口味。很多菜我看着就像我们家的菜呀。

-----  
[常備菜 2\\_ 下载链接1](#)

-----  
[常備菜 2 下载链接1](#)