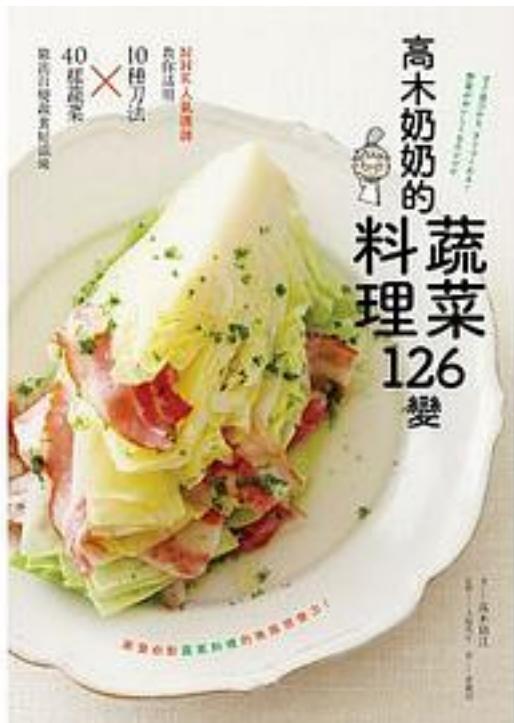


高木奶奶的蔬菜料理126變



[高木奶奶的蔬菜料理126變 下载链接1](#)

著者:[日]高木初江

出版者:山岳

出版时间:2017-1-5

装帧:平装

isbn:9789862486139

挑戰你對蔬菜料理的想像力！

高麗菜烘蛋、酪梨豬肉捲、烤旗魚番茄盅、南瓜湯咖哩……

126道日本奶奶累積多年的好手藝，一次學起來！

餐餐菜色不重複，家常、宴客、下酒，每樣都有新風味

廣受日本主婦喜愛的NHK料理節目講師高木初江奶奶，

帶你重新領略蔬菜的美味祕訣！

活用基礎刀法 & 調理方式，料理新人也能立刻上手，享用100%營養好味道！

★一菜多變化，輕鬆端出家常菜、下酒菜、宴客菜等126道豐富好料！

一次學會高木奶奶的廚房本事，讓蔬菜料理除了汆燙、快炒、做沙拉，還可焗烤、醬燒、醋醃、炊飯……等多款超乎想像的調理方式，快來試試將酪梨捲進肉片裡，菠菜拿來煮咖哩，竹筍鑲肉蓋鍋燶，為每日菜色增添新風味！

★2~4步驟，調理時間一手掌握，回家就能立刻上菜！

參考每道菜的調理時間，燉滷蒸的料理先處理，炒炸拌的料理最後做，30分鐘內快速完成三菜一湯的豐盛佳餚！全書料理都只要2~4個步驟，快翻開食譜，選出你的今日料理吧！

★超實用料理訣竅 & 調味法寶，引出蔬菜的鮮、嫩、甜！

圖解料理要竅，100%鎖住根莖葉的營養好滋味！還有一定要學會，奶奶的調味法寶「法式油醋醬」&私房拿手「普羅旺斯燉菜」，拌沙拉、佐麵包、輕食點心都好搭！

★活用10款刀法 & 廚房好幫手，瞬間晉身料理達人！

蔬菜料理的美味關鍵就在於切菜的刀法！適合的大小讓蔬菜受熱均勻更入味。基礎刀工搭配削皮器&刨切器，耐煮的塊狀、易熟的薄片、涼拌的細絲全都能輕鬆完成，料理馬上再升級！

本書特色

- 吃膩燙青菜的你一定要入手的美味蔬菜料理食譜！
- 每道料理特別標示卡路里，方便調整一天所需的熱量。
- 處理食材「point」，點出烹調前須注意的小細節&小撇步，料理效率100%提升。
- 完整收錄選購、保存的「蔬菜筆記」小單元，蔬菜保鮮更健康！

作者介紹：

高木初江

在NHK電視節目「今日的料理新手」擔任講師。是一位超級奶奶，有非常多拿手菜。在節目中以淺顯易懂的方式傳授基礎的料理要訣，認真仔細的教學方式，以及親切的口吻，非常受到歡迎。

監修者簡介

大庭英子

料理研究家。擅長運用手邊既有食材及調味料，以簡單烹飪的技巧，煮出美味料理而大受歡迎。2013年起，擔任NHK節目「今日的料理新手」的監修。每天都介紹許多讓人看了食指大動、可迅速上菜又不失精緻感的蔬菜食譜，獲得廣大的迴響。

譯者簡介

黃瓊仙

輔仁大學日文系畢業。熱愛文字工作的專職譯者，希望讓讀者感受輕鬆、愉悅的閱讀經驗。

譯有《解構！日本當代巨匠建築之美：設計的風景×窗際的想像，走訪五十座新時代名家話題之作》、《羊毛氈easy戳！18款日式質感兔子刺繡&雜貨》、《不用努力減肥！醫學博士的美人體質塑身法》、《和風飯食帖：再來一碗！從牛肉丼到炊飯，日本料理研究家的獨門配方》等書（以上皆為山岳文化出版）。

Email: sun88@ms15.hinet.net

目錄: Prologue 蔬菜美味的三個祕訣

Part1 40種蔬菜百變蔬食，找出你想吃的蔬菜料理

蘆筍

蘆筍炒牛肉／香煎蘆筍／蘆筍沙拉

酪梨

酪梨豬肉捲／酪梨蝦義大利冷麵

毛豆

毛豆雞肉煎餅／毛豆沙拉／雪裡紅炒毛豆鮪魚

金針菇

金針菇豬肉捲／酸梅拌金針菇／雞蓉金針菇味噌湯

杏鮑菇

鐵板燒杏鮑菇／醬燒杏鮑菇牛肉／明太子炒杏鮑菇

秋葵

秋葵豬肉捲／七味粉佐美乃滋烤秋葵／鱈魚卵拌秋葵

蕪菁

奶香燉蝦仁蕪菁／生火腿蕪菁沙拉／蕪菁葉芝麻拌飯粉

南瓜

香蒜煎南瓜／滷南瓜／南瓜湯咖哩／

黃綠雙瓜沙拉／義式南瓜餃子

高麗菜

千層高麗菜燜培根／豆皮滷高麗菜／芥末子拌高麗菜／

高麗菜烘蛋／高麗菜絲沙拉／高麗菜絲豬肉捲

小黃瓜

鹹味絞肉炒小黃瓜／香油拌小黃瓜／韓式小黃瓜炒牛肉

苦瓜

沖繩風炒山苦瓜／鹽昆布拌山苦瓜／味噌醬炒山苦瓜

牛蒡

紅燒牛蒡牛肉／紅白雙絲天婦羅／牛蒡沙拉

地瓜

甜醋炒地瓜雞／紅燒地瓜／地瓜鯛仔魚炊飯

芋頭

芋頭滷牛肉／鹽炒芋頭豬肉／田樂風芝麻味噌醬佐芋頭

四季豆

小魚乾炒四季豆／四季豆炒肉末

香菇

香料麵包粉烤香菇／奶油煎香菇／滑蛋香菇竹輪

柳松菇

菇菇奶油醬佐鐵板豆腐／柳松菇炊飯／柳松菇炒雞肉末

馬鈴薯

馬鈴薯沙拉／德國風馬鈴薯／燶煎馬鈴薯／
和風馬鈴薯燉肉燥／芝麻醋拌馬鈴薯
荷蘭豆
鹽炒豬肉荷蘭豆／荷蘭豆佐塔塔醬／醬燒荷蘭豆
芹菜
辣炒芹菜章魚／芹菜沙拉／味噌炒芹菜葉
蠶豆
鹽炒蠶豆蝦仁／烤蠶豆／鯛魚蠶豆炊飯
白蘿蔔
白蘿蔔燒肉／蘿蔔雙絲漬柚醋／鹹鮭魚蘿蔔湯
竹筍
山椒草烤竹筍／竹筍鑲肉
洋蔥
洋蔥鐵板燒／涮牛肉洋蔥沙拉
番茄
烤旗魚番茄盅／雞肉番茄咖哩／高湯涼拌番茄
山藥
山藥炒蝦／橘醋醬油拌山藥／山藥冷湯
茄子
味噌炒茄子豬／香煎茄子／炸茄子沙拉
油菜花
芥末醬油拌油菜花／中式油菜花炒牛肉／油菜花火腿沙拉
韭菜
韭菜煎蛋／韭菜炒鮪魚／韭菜番茄肉燥拌麵
紅蘿蔔
檸檬風味紅蘿蔔燒雞肉／紅蘿蔔沙拉／醬炒紅蘿蔔絲
蔥
蔥牛肉壽喜燒／涼拌香蔥／蔥蛋
白菜
白菜肉片鍋／醬燒白菜雞／蘋果白菜沙拉／
酸辣醃白菜／醃白菜炒豬肉
青椒
青椒炒肉絲／烤青椒拌竹輪／涼拌青椒花枝
青花椰菜
焗烤青花椰菜／青花椰菜炒培根／芝麻味噌拌青花椰菜
菠菜
菠菜肉末咖哩／涼拌菠菜／海苔拌菠菜
水菜
豆皮水菜沙拉／水菜鮪魚拌麵
豆芽菜
豆芽菜漢堡排／涼拌豆芽菜／中式豆芽菜炒牛肉
萵苣
萵苣花沙拉／牛肉萵苣沙拉／蠔油炒萵苣
蓮藕
香煎蓮藕片／蓮藕炒肉末佐味噌醬／甜醋漬蓮藕／
蓮藕燒賣／酥炸蓮藕夾心餅
葉蔥
豆皮蔥花烏龍麵／葉蔥煎米餅
〔蔬菜筆記〕
挑選方法與保存祕訣
削皮器&刨切器讓作業更輕鬆
美味沙拉基本要訣
奶奶推薦的常備菜—普羅旺斯燉菜
Part2 學習蔬菜的切法

切圓片／切半月形／切月牙形／滾刀切
切薄片／切1cm丁狀／斜切片
切絲／切末／切細薄片、切細末
· · · · · (收起)

[高木奶奶的蔬菜料理126變](#) [下载链接1](#)

标签

烹饪

评论

最常用的食材，最简单的方法，做出最家常的美味。非常适合手残初学者！

[高木奶奶的蔬菜料理126變](#) [下载链接1](#)

书评

[高木奶奶的蔬菜料理126變](#) [下载链接1](#)