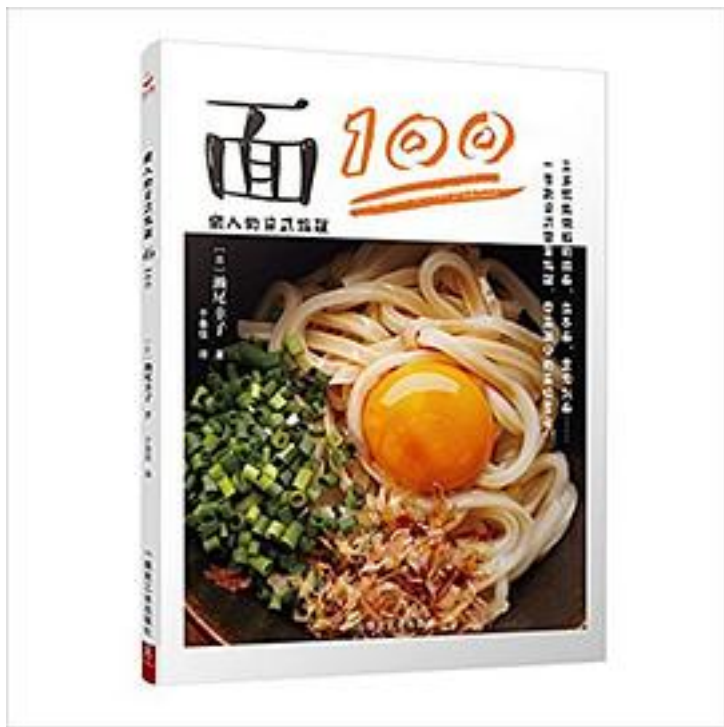


懒人的日式料理:面100



[懒人的日式料理:面100 下载链接1](#)

著者:【日】 濑尾幸子

出版者:煤炭工业出版社

出版时间:2017-11-1

装帧:平装

isbn:9787502059477

- 1、日文原版书在出版的第2年既完成7次加印，好评如潮。
- 2、本书介绍的料理都是两三步就能完成的简单料理，均选用易购食材或者能长时间存放的食材，无需特殊烹调技巧，从没下过厨房的人也能轻松制作。
- 3、疲惫的时候、失意的时候、孤单的时候、宿醉的时候……一碗简简单单的面或许能慰藉你的心灵，吃饱了才有力气继续奋斗，不是吗？

作者介绍:

濑尾幸子，料理研究家。自学生时代便担任料理研究家的助手，后自立门户。其所创料理被公认为返璞归真、质朴美味的料理。忙碌的时候或饮酒之后做一碗热腾腾的面再好不过。只要家里有干面条，就能马上吃到可口的面料理。“面食没有定式，煮面时火候的大小，做成冷面还是热面，都是随心情而定的。”著有《懒人的日式料理：饭100》（日本主妇与生活社）、《家常小菜》（日本池田书店）、《大众家常菜》（日本小学馆）等。

目录: 一、慵懒平日的超简单面条

猫饭挂面

釜玉风乌冬面

素意大利面

咸味海带黄油意大利面

紫苏拌饭料黄油意大利面

黏稠凉荞麦面

简单梅子挂面

二、挂面/荞麦面

清香浇汁挂面

裙带菜浇汁挂面

扇贝丁浇汁挂面

辣白菜挂面

油挂面

盐汁鱼露挂面

热浇鸡块挂面

油浸挂面

凉汁挂面

炒面

大葱鸡皮日式炒面

萝卜荞麦面

烫面荞麦饼

越前萝卜泥荞麦面

山药糊热鸡蛋荞麦面

酱汁山药糊凉面

纳豆鸡蛋热面

松肉荞麦面

咖喱荞麦面

三、乌冬面

沙拉烤肉乌冬面

青辣椒乌冬面

溏心鸡蛋乌冬面

起锅汤面

亚洲风榨菜乌冬面

牛蒡天妇罗乌冬面

海带乌冬面

鸡蛋糊乌冬面

牛肉蛋黄萝卜泥乌冬面

味噌砂锅面

大阪风焖菜乌冬面

豆浆生姜乌冬面

牛奶咖喱乌冬面

小狐狸汤面

2款肉酱乌冬面

泰国风味酱汁乌冬面

泰国小吃风炒宽面

酱油炒乌冬面

酱汁炒乌冬面

南瓜酱汁面团汤

牛肉水芹面团汤

意大利面团汤

四、意大利面

生番茄凉意大利面

罗勒酱汁意大利面

鳕鱼子干酪意大利面

葱香意大利面

金枪鱼京水菜意大利面

水芹小沙丁鱼意大利面

辣味意大利面

盐汁鱼露辣味意大利面

蒜香花蛤意大利面

番茄奶油意大利面

肉酱意大利面

浓稠培根鸡蛋意大利面

和风菌类意大利面

沙拉风羊栖菜通心粉

那不勒斯意大利面

蛋包意大利面

奶酪烤意大利面

五、中华面

中华冷面

裙带菜中华冷面

芝麻酱中华冷面

番茄拉面

豆芽拉面

大葱拉面

夏日清爽面

2款担担面

肉馅馄饨皮

炸鸡拉面

酸辣汤风味面

辣味肉末油面

韩国风辣味拉面

浇汁盖面

蔬菜什锦汤面

咸味炒面

鱼肠咖喱炒面

酱汁墨鱼炒面

专栏

①不可或缺的作料

②手工作料（手工辣油／蒜味鱼露酱／油渍青辣椒）

③面的煮法（挂面／荞麦面／乌冬面）：干面、冷冻面和水煮型面条的煮法

④面的煮法（意大利面／中华面）

⑤搭配面食的盐渍蔬菜及小菜

• • • • • [\(收起\)](#)

标签

日本

菜谱

美食

烹饪

饮食

食

生活

料理

评论

山药泥、萝卜丝、干鲣鱼片！！！举的很多食谱都是用“市售面用调味汁”。。。发现个正好家里有材料的食谱：紫苏拌饭料黄油意大利面

[懒人的日式料理:面100_下载链接1](#)

书评

[懒人的日式料理:面100_下载链接1](#)