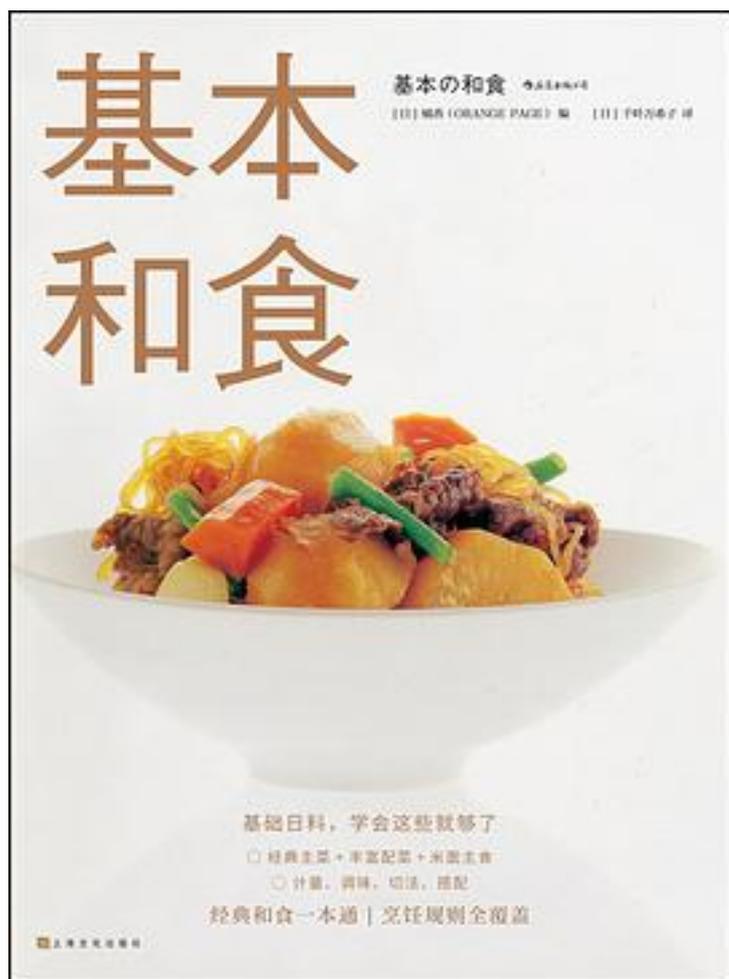


基本和食



[基本和食_下载链接1](#)

著者:[日] 橘香

出版者:后浪 | 上海文化出版社

出版时间:2020-1

装帧:平装

isbn:9787553518251

经典和食一本通

烹饪规则全覆盖

基础日料，学会这些就够了

◎ 编辑推荐

☆本书内容选取了近年来在美食爱好者中非常流行的和食，书中介绍的和食制法简明、品类丰富、营养健康，非常符合现代人的饮食习惯。对于日式美食爱好者来说，这本书中的食谱更是美味又正宗，掌握其中介绍的方法，就能自己在家做出地道的和食。

★料理师大庭英子是日本著名的料理研究家，不但擅长传统日式美食，更能将世界不同国家的菜品融合创新，同时善于利用家庭常见的食材和调味料进行烹饪，其制作的菜品非常适合供普通家庭制作。

◎ 内容简介

日本料理因其口味清淡、食材天然、营养丰富、外观精致，受到全球广大食客的喜爱。喜爱和食的你，是否也想尝试在家亲手制作简便又正宗的日本料理呢？

本书为您精选和食食谱，只闻其名，就能联想到诱人的色香味，而且这些佳肴都是传统日本料理的基本菜色。跟随本书的详细指导，按步骤操作，定能制作出地道的美味和食，让烹饪时光更添愉悦。

作者介绍:

料理家简介

大庭英子，出生于日本福冈县，美食家、料理研究家。她向读者们提供的菜谱不仅囊括了烹饪基础的应用，还有充满奇思妙想的创新料理。她擅长使用身边易得的食材和调味料烹饪简单又省时的菜肴。已出版书籍《ORANGE PAGE杂志》《COOKIN!》等，活跃于各大料理类杂志。

编者简介

橘香（ORANGE PAGE）出版社，1985年成立的出版机构，一直致力于出版生活类图书，产品涵盖绘本、儿童读物、烹饪美食类图书和各种知识图鉴，在出版界享有良好的声誉。

目录: 基本家常菜

基础的基础

这些配菜可以解决你今天的难题

米饭和面

• • • • • [\(收起\)](#)

[基本和食_下载链接1_](#)

标签

美食

日本料理

日本

饮食

生活

和食

后浪

2020

评论

都是做法不太复杂的日本家常料理，附带很多实用的厨房经验，怎么蒸好米饭，煮蛋时间，出汁做法，蔬菜切法烹饪火候调味搭配等等～装帧排版非常精致。

疫情期间在家捣鼓捣鼓吃的。

今天到手就迫不及待翻完了。切记这本书是”基本“二字，所以是给初学烹饪者的入门书，日餐的好处是比较简单清淡，对于刚毕业开始工作，或是在学校里工具不那么充分的人来说，是很好的做法。书不谈鱼生以及复杂精致的那类，就是普通的炖菜、煮饭、煮面，虽然书是菜谱，给出了详细的做法，但仔细看会发现技巧食材和中国极为相似，稍微在家有点基础的都不用太学，学的是一些特制的烹饪方法和调味方法。最后想说，这本书才是日料的常见面目，用油也不算少，炸物也常见，总体清淡是指不会重油重盐，不会爆炒。

每道菜不是单纯的菜谱，有很多tips指导你如何做得更好吃。清酒和味林果然是日式家庭料理的精髓

买初学实用操作就这本足矣，日食店里你会点单的那些品种，基本已涵盖周全。指导细致到~白煮蛋的三种火候分别需要的时间，日式锅盖替代品简易锅盖做法，削皮方向和手势，切丝还是切块的大小厘米数，不同火候水量的意思和意义，真是整齐郑重，温和妥当的对待，用全副精神来收获料理回馈的美意。。。如此，我下单味淋和鸡腿肉去了。。。

这本简直不要太实用噢！都是些基础日式料理，步骤详细又简单，特别适合我这种不会做饭口味清淡的人类。特别感兴趣的是筑前煮照烧饭，不过因为本人料理下手过头所还是要从那几款面食开始下手。日式面食也特别好吃，总体来讲比中国面食口味更清爽所以本来就经常做，但因为汁很重要所以之前做的一直没有很好吃，这书真是改善生活了。。。

✿日本料理因其口味清淡、食材天然、营养丰富、外观精致，受到全球广大食客的喜爱。你是否也想尝试在家亲手制作简便又正宗的日本料理呢？
✿美食家大庭英子为您精选和食食谱，只闻其名，就能联想到诱人的色香味，而且这些佳肴都是传统日本料理的基本菜色。跟随《基本和食》的详细指导，按步骤操作，定能制作出地道的美味和食，让烹饪时光更添愉悦。2020年，一起来尝试和食料理吧

实用性比较高，不搞幺蛾子，很家常，很贴心

很想尝试味增汤和味增炒茄子。我发现日式料理中用的最多的调料就是日本清酒、出汁（高汤的一种）、味淋、味增和、糖和淡口酱油。

看起来是都挺简单的，色调和味道都感觉很适合春季。

《基本和食》不足百页，开本很大，很像是一本印制精良的杂志。这是一本青年人厨房入门指南——开篇居然不是做菜，而是“焖一碗好吃的白米饭”。此外，沙丁鱼的处理技巧、蔬菜的切法、火候和调味都很贴心。像第38-39页水煮蛋与荷包蛋的制作方法，因为太容易操作，恐怕很少有食谱会将其收入。而做了一辈子饭的人，煮不好的大有人在。文中提醒如果想要蛋黄凝固在鸡蛋的中间位置，需要煮沸前不

停地在锅里搅动鸡蛋。

我刚学习做饭时，买过一堆菜谱，每本都有几百个菜，细看好多都是土豆丝与土豆条之间的差异，既不实惠更不华丽，于是大呼上当。和食的口味仁者见仁，但其外观精巧的确符合“货卖一张皮”的老理儿。这本书好就好在给初入厨房的人搭起了一个框架，通过60多道菜单让一个小白在短时间内拿得出一桌好吃又好看的饭菜。

从怎样煮饭、煮鸡蛋开始，包含二十余种家常菜做法、近二十种配菜做法以及各式汤、米饭、面，步骤详细，要点贴心。日本人真是好认真，拿着这本书做和食，简直可以假装“运用之妙存乎一心”了。

能够在家简单操作的和式小菜，就是今年这么一来，没办法去日本补充调味料了

这本书很全面，从怎么闷米饭到玉子烧天妇罗都有详尽的做法。日料中基本的主菜和凉菜都包含了，其中，我最惊喜的是香煎鲑鱼和烤沙丁鱼的菜单，因为很喜欢吃这两道菜。书里还有盖浇饭和乌冬面的做法，感觉，还蛮适合上班族自己做便当的

其实每页下角的许多小提示，对于爱做饭的读者而言是很有帮助的，只是受众群体很狭小——偶尔下厨的入门级爱好者用到不多，热爱做饭的大概多少都知道了。配图、版式设计和装帧很不日本，甚至很不后浪，读来没有一点点想做饭或者想吃饭的欲望。

推荐的食谱都非常家常化，照烧鸡肉盖浇饭、玉子烧、各类味增汤，都是在《深夜食堂》天天看到的食谱，买点味增、海带、日本酱油，周末开做！

网购到货意想不到的大开本 是基础和食家常菜的做法 有许多仔细的厨房小贴士 更方便或者美味的诀窍 图文并茂做起来真的不算难

挺好的日式家常烹饪书，有讲到一些不起眼但重要的tips，烹饪方式倒是和国内家常没有很大差异，主要还是是否用味淋和出汁的区别。

减肥误入，日料是碳水炸弹

适合什么都不会做的手残党入门，里面的菜单都是比较日常精致，像经常在日本动漫剧中看到的味增汤啊，寿司啊，沙丁鱼，三文鱼啊都有简单的料理做法，剩下的和中餐一模一样，食材和过程都很简单，排版时把基础排在了本书中间页，新手建议先看中间页的基础

[基本和食 下载链接1](#)

书评

文/舒念

漂泊在外的人最爱看家庭剧，不会做饭的人也最爱看料理书，道理大抵相似，能够借他人之手完成自己的生活理想，不仅看到了不一样的生活方式，而且好像一切也不是很遥远。《基本和食》就是这样一本通过文字改变你对生活认识的书。
在外出生活成为常态的时代，最早的人们努...

“这味道不大对啊。”我每次自己在家试着复刻在日本吃到的基本和食，基本都是这个结果。
要是没有木鱼花，味增汤就只有咸、没有鲜。要是没有味啉，沾面汁就总缺点爽口的感觉。要是没有柚子醋，煎饺就总是一股中华料理的味道。
土豆炖肉也是，脑子里想着做日式口味的，手一抖就...

主妇们应对家人各种饮食需求的自信，往往来自于经验。俗话说巧妇难为无米之炊，心里没有存上几本菜谱，怎么能在家人需要的时候摆出拿手好菜呢。和过去相比人们的生活水平已经得到很大的提高，特别对于习惯重口味的湖南人，偶尔为家人带来一顿清淡的日式料理，一定会让人眼前一...

[基本和食 下载链接1](#)