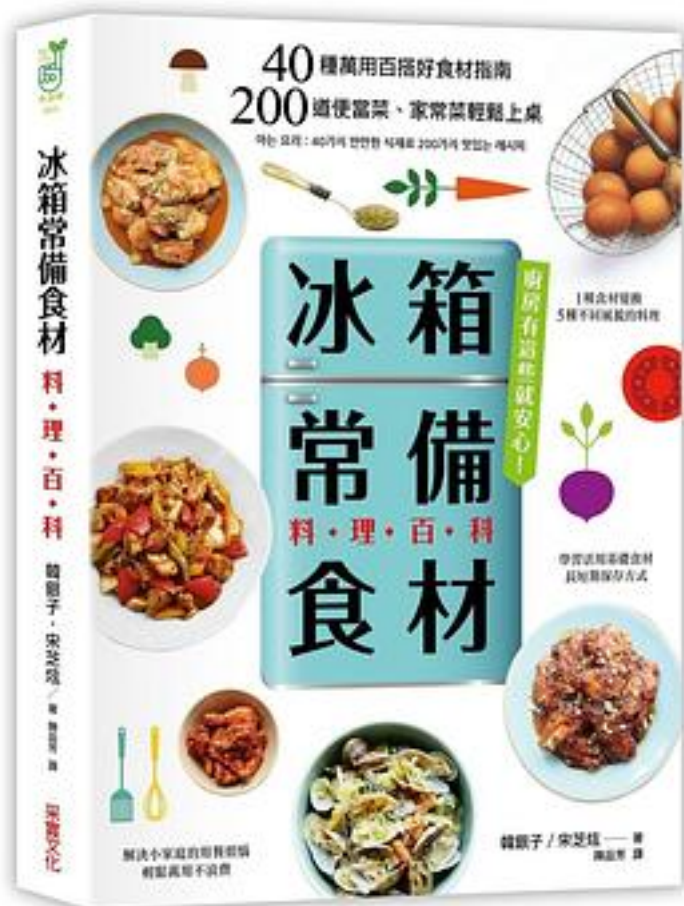


冰箱常備食材料理百科



[冰箱常備食材料理百科_下载链接1](#)

著者:韓銀子

出版者:采實文化

出版时间:2018-9-6

装帧:平装

isbn:9789578950566

每個有經驗的料理人，都有自己的「常備食材」

隨時上菜、準備便當、來一桌澎湃家宴

40種萬用百搭好食材指南，

冰箱只要備有這些，就安心了！

■什麼是「冰箱常備萬用食材」？

有些食材很耐放，冰上三、五天依然新鮮美味；有些食材很百搭，不僅可單吃、搭配青菜肉類皆宜；有的食材提味效果強，加一點到料理中，就有畫龍點睛之效，少了它就不行……，冰箱裡只要備有這些「萬用食材」，就能讓人超級安心，隨手做出美味料理。

■40種讓人安心的「冰箱常備萬用食材」

本書嚴選40種適合每個家庭的常備萬用食材，包括葉菜菇類、瓜果根莖豆類、肉類海鮮、雜糧乾貨，家中只要備妥這些萬用基礎食材，隨時都能備好料、出好菜。

[耐放又百搭，常鮮款食材]

比起買回家沒多久就會垂頭喪氣的葉菜類，韭菜、花椰菜、洋蔥等只要妥善處理並冷藏，就可以維持一個星期的鮮度。不管單吃或是搭配其他食材，就能變換多種家常吃法。

[基本營養食材，是主角也可是配角]

雞蛋、豆腐可提供好的蛋白質，舉凡煎炒燉滷、入湯皆宜，運用廣泛，不僅可自己成為主菜，還能和各式肉品蔬菜搭配，並襯托其美味。

[提味食材，料理升級的要角]

蛤蜊、乾蝦是天然的調味料，不僅可以熬湯煮鍋，加入其他食材中還能增添鮮甜風味。

[辛香料食材，提升料理風味幫手]

咖哩粉不僅耐放，食欲不振或偶爾想來點異國料理時，加一點就能扭轉餐桌風味。在魚肉海鮮料理上擠一點檸檬汁，去腥又解膩。

■常備食材百變料理提案——每種食材 × 5種料理方案 × 200道隨手料理

本書提供了40種冰箱必備食材，每種食材皆有5種料理方式，像是將紅蘿蔔刨成絲、切成塊，變化出不同口感；韭菜做成涼拌韭菜、韭菜煎餅、韭菜拌飯等等，多變的料理法，買太多食材也沒關係。

改變過往隨興的採買方式，或是想做某道菜色而特別購買食材，造成食材用不完、不知道怎麼煮的浪費，學會書中40種常備食材的挑選精神與料理方式，進而找到屬於自家的常備食材料理法。

本書特色

1. 冰箱必備食材新概念，突破以往的料理法。
2. 40種食材 × 200道料理，豐富實用、美味多變。
3. 食材挑選保存、料理作法變化，詳實解說，符合料理新手、小家庭。

作者介绍:

韓銀子

擁有娘家與婆家兩位母親傳授的手藝，以南方獨有的好滋味製作出屬於自己獨一無二的料理。因為希望未來自己的女兒，能夠記住媽媽的味道，所以從2010年起開始經營料理部落格「韓可露的健康料理故事 (jahan0316.blog.me)」。認為健康的一餐比補品更具有效果，以媽媽想要為家人煮一桌溫暖美味料理的心來準備這本書。

宋芝炫 (在美媽媽)

身為廣告文案企劃，曾經創造出許多畫龍點睛的廣告文案，結束廣告代理商的工作之後，便開始為了兩個孩子努力鑽研如何做出「優質家常菜」。經營料理部落格「在美媽媽的微笑之家(blog.naver.com/jeehsong)」十多年，從部落格上的文章，能夠看出她對食譜與健康飲食的想法。目前從事料理內容創作，夢想能開創新的事業。

譯者簡介

陳品芳

政大韓文系畢，目前為兼職譯者。因為喜歡閱讀而開始翻譯，持續磨練、增進翻譯實力，也期許自己不忘初衷。譯有《再見小貓，謝謝你》、《首爾近郊輕旅行》、《每天5分鐘・手足美人養成術》等。

目录: PART1 葉菜菇類

[韭菜]

辣拌韭菜／韭菜煎餅／涼拌韭菜／韭菜拌飯／蒜香義大利麵

[高麗菜]

高麗菜捲／高麗菜沙拉／炒高麗菜／醃高麗菜／高麗菜炒香腸

[齊菜]

齊菜大醬湯／齊菜義大利麵／齊菜拌蛤蠣／齊菜煎餅／齊菜飯

[老泡菜]

豆芽菜泡菜湯／泡菜炒飯／泡菜燉鮪魚／泡菜雞肉煎餅／泡菜煎餅

[大白菜]

大白菜魚板湯／大白菜泡菜／大白菜煎餅／生拌白菜絲／白菜火鍋

[花椰菜]

花椰菜粥／花椰菜濃湯／花椰菜拌大醬／花椰菜炒馬鈴薯／花椰菜蛋捲

[珠蔥]

海鮮煎餅／細蔥泡菜／涼拌細蔥／辣醬細蔥／炒細蔥

[菠菜]

菠菜焗烤蛋／菠菜蒜香義大利麵／芝麻醬拌菠菜／青醬菠菜／生醃菠菜

[綠豆芽菜]

涼拌綠豆芽／豆芽炒牛肉／辣牛肉湯／餃子／芝麻拌豆芽

[黃豆芽]

筋道拌麵／豆芽鹹菜／黃豆芽湯／黃豆芽飯／豆芽冷湯

[香菇]

香菇飯／洋菇濃湯／香菇火鍋／香菇煎餅／炒香菇

PART2 瓜果根莖類

[彩色甜椒]

甜椒雜菜／甜椒炒蝦／甜椒炒飯／甜椒春捲／甜椒義大利麵

[洋蔥]

洋蔥炒香腸／洋蔥燉黃花魚乾／炸洋蔥圈／洋蔥薄煎餅／醃洋蔥

[番茄]

番茄汁／番茄湯／番茄義大利麵／番茄炒蛋／番茄沙拉

[茄子]

茄子糖醋肉／茄子披薩／涼拌茄子／洋蔥炒茄子／烤茄子

[黃瓜]

黃瓜沙拉／醃黃瓜／黃瓜冷湯／黃瓜拌大蒜／醋拌黃瓜

[南瓜]

南瓜營養飯／燴飯／拔絲南瓜／南瓜粥／烤蔬菜

[櫛瓜]

櫛瓜煎餅／櫛瓜蒸豆腐／涼拌櫛瓜／櫛瓜醬湯／櫛瓜大將湯

[馬鈴薯]

炒馬鈴薯／馬鈴薯燉白帶魚／馬鈴薯煎餅／起司烤馬鈴薯／馬鈴薯沙拉

[紅蘿蔔]

紅蘿蔔炒飯／醃紅蘿蔔／紅蘿蔔切片／紅蘿蔔果汁／炒紅蘿蔔絲

[蘿蔔]

涼拌蘿蔔絲／青花魚燉蘿蔔／牛肉蘿蔔湯／蘿蔔泡菜／涼拌蘿蔔

[檸檬]

糖漬檸檬／草莓果醬／檸檬生薑茶／烤青花魚／燒酒調酒

[黑豆]

豆渣鍋／醬豆／豆漿冷麵／黑豆飯／醋豆

PART3 肉類/海鮮

[雞肉]

韓式辣燉雞／涼拌雞胸肉／辣醬炸雞翅／雞肉粥／蔘雞湯

[豬肉]

豆芽菜烤豬肉／豬頸泡菜鍋／醬汁碎肉豬排／生菜包豬肉／蘋果烤豬頸肉

[培根]

培根蒜苗捲／培根餐包三明治／煎蛋飯捲／培根炒番茄／奶油培根義大利麵

[牛肉]

烤肉排／牛肉海帶湯／牛骨湯／燉牛排骨／牛排

[蛤蜊]

清蒸蛤蜊／蛤蜊湯／蛤蜊拌飯／／生拌蛤蜊／蛤蜊大醬鍋

[魷魚]

魷魚韭菜辣生魚片／魷魚蓋飯／烤魷魚／魷魚鍋／魷魚泡菜煎餅

[蝦乾]

炒蝦乾／露葵湯／蝦乾炒青江菜／蝦乾炸蓮藕／蝦乾大醬鍋

[牡蠣]

牡蠣煎餅／牡蠣海帶湯／牡蠣飯／涼拌牡蠣／豆芽牡蠣粥

[鮑魚]

鮑魚粥／／奶油烤鮑魚／醬燉鮑魚／鮑魚生魚片／鮑魚炒飯

[明太魚乾]

明太魚湯／豆芽菜燉明太魚／醬烤明太魚／涼拌明太魚乾／明太魚蘿蔔湯

[鯷魚]

糯米椒燉鯷魚／鯷魚炸蔬菜／辣拌鯷魚／鯷魚辣椒飯捲／鯷魚炒堅果

PART4 蛋豆乾貨

[雞蛋]

滷蛋／蛋捲／炒蛋／明太魚乾湯／火腿蛋三明治

[豆腐]

豆腐湯／煎豆腐／燉豆腐／麻婆豆腐／菠菜拌豆腐

[莫札瑞拉起司]

番茄起司義大利麵／起司玉米／蘿蔔泡菜起司炒飯／起司辣炒年糕／吐司披薩

[海苔]

炒海苔／海苔飯捲／海苔醬菜／飛魚卵手卷／海苔蛋捲

[麵粉]

馬鈴薯麵疙瘩／春捲／蛤肉刀削麵／薄煎餅／煎蔬菜

[咖哩]

咖哩炒年糕 / 咖哩飯 / 烤白帶魚 / 咖哩烏龍麵 / 咖哩炒飯

附錄 料理的基礎

愉快料理的方法 / 計量 / 刀工 / 熬湯的方法 / 製作常備醬料

索引

主要料理技巧索引

40種食材料理索引

• • • • • [\(收起\)](#)

[冰箱常備食材料理百科_下载链接1](#)

标签

食譜

繁體

评论

[冰箱常備食材料理百科_下载链接1](#)

书评

[冰箱常備食材料理百科_下载链接1](#)