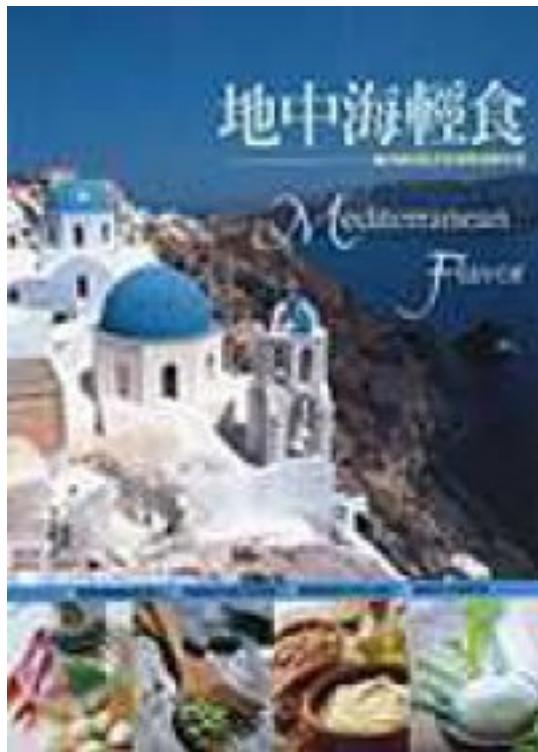


# 地中海輕食



[地中海輕食 下载链接1](#)

著者:謝宜榮

出版者:積木

出版时间:2002-4-8

装帧:平裝

isbn:9789861200255

說起「地中海」（Mediterranean Sea）這個全世界最大的內陸海，總會勾起許多浪漫的綺想：曾經造訪過的人，會為當地廣袤的藍天和清澄的海水而魂縈夢繫；從來不曾親臨地中海的人，更容易受電影或照片裡那片無止境的藍而震撼著、嚮往著。

地中海沿海各國風情皆負有盛名，例如：義大利、法國的普羅旺斯、西班牙的巴賽隆納、摩洛哥、突尼西亞的突尼斯、西西里島、土耳其等，造就出許多深具地方特色的飲食文化。所謂的「地中海飲食」，泛指地中海沿岸的南歐各國，以全麥穀物製作而成的麵

包為生活主食，並佐以蔬菜、水果、魚類、五穀雜糧、豆類和橄欖油，相互搭配成各式讓人食指大動的飲食風格。

近來，許多營養師提倡「地中海型飲食法」，就是因為以蔬果、海鮮、五穀雜糧、豆類的飲食，符合高纖、低脂、低熱量的健康風潮，可降低罹患許多疾病的風險。而且，以橄欖油為烹調基底的地中海美食，搭配顏色繽紛的蔬果、鮮美多汁的海鮮，讓人吃得健康、吃得滿意，如果您是美食主義者，對地中海飲食充滿懷念或嚮往，那麼，您千萬不可錯過這本《地中海輕食》可以暫緩美食鄉愁的食譜。全書分為春、夏、秋、冬四個部份，總計70道經典的地中海料理，讓您時時刻刻將地中海的碧海藍天搬上自家餐桌。準備好了嗎？地中海的陽光與海洋正在向您招招手呢！

## 作者介紹：

作者：謝宜榮，有才華的年輕西餐料理師傅，曾在國內各大知名飯店如凱悅、晶華酒店、台北華國洲際飯店任職，目前為海食尚館餐廳行政主廚。謝師傅曾應邀在許多烹飪節目中現場表演，並常在雜誌上示範料理，同時也是中華民國烹飪協會研發部委員之一。對於發展出更適合中國人口味的西方佳肴不遺餘力。有感於台灣大多數人雖常食用，但對西式料理的製作其實仍頗陌生，因此近年來謝師傅開始投入書籍的創作，經由將製作化繁為簡的過程，希望讓想自己動手做美食的人，有更多更好的書籍能參考。

## 目錄: PART1.春 Spring

菠菜佐蛋碎襯陳年葡萄酒醋

醃黃瓜拌時蘿優格

四季豆拌洋蔥酸豆

新鮮茴香沙拉

鮮蛋佐鯷魚美乃滋

香草醃漬小番茄

醃漬新鮮紅蔥頭

醃漬綠辣椒

醃漬朝鮮薊

酸味白花椰菜佐鯷魚

希臘式蔬菜沙拉

綜合生菜佐陳年葡萄油醋

碧綠生菜沙拉

義大利耳朵麵沙拉

尼斯沙拉

醃漬紅黃甜椒沙拉

義國玉米餅佐地中海鮮蔬

甜豆番茄拌起司

番茄起司沙拉

綠紅蘋果配西芹拌酸味優格

## PART2.夏 Summer

碳烤墨魚佐辣味檸檬橄欖油

地中海海鮮沙拉

醃漬蛤蜊

碳烤干貝拌酸豆橄欖

龍蝦拌白蘆筍沙拉

醃漬鮮魚拌黃瓜生菜

大章魚拌酸味甜椒

甜蜜瓜配費達起司

綜合水果配馬斯卡邦起司

新鮮茴香拌香橙襯西芹心

健康鮮蔬脆脆棒

香烤起司茄子

牛柳拌鮮蔬辣味醬

酥炸地中海鮮匯

鮮炒蒜辣鮮蝦

綜合鮮菇沙拉

醃漬茄子沙拉

醃漬鮮蝦拌黃瓜番茄

PART3.秋 Autumn

白蘆筍配水波蛋佐陳年葡萄酒油醋

碳烤節瓜拌蒜味九層塔

酪梨配番茄拌蒜泥油醋

突尼西亞毛豆沙拉

新鮮水果串佐蜂蜜鮮奶油

雞豆拌迷迭香橄欖油

帕瑪火腿佐義國玉米餅

蒜苗番茄百里香沙拉

毛豆拌火腿佐檸檬橄欖油

西班牙香橙蔬菜

醃漬費達起司

紅蘿蔔拌時蘿美乃滋

番茄沙拉佐陳年葡萄酒醋

雞肉拌義米鮮菇

洋芋拌番茄佐白酒醋

蟹肉拌鮮蔬佐陳年葡萄酒油醋

凱撒沙拉

PART4.冬 Winter

北非小米沙拉

烤鮮菇鑲培根

土耳其杏仁飯高麗菜捲

暖蘆筍佐帕瑪火腿襯陳年葡萄酒油醋

地中海式雞豆泥

綜合鮮豆沙拉拌鮪魚

卡布里島鮪魚沙拉

洋蔥燉白酒葡萄乾

起司牛肉丸燴番茄

地中海綜合豆子沙拉

酥炸起司條

醃漬牛肚拌辣味鮮蔬

洋芋起司烘蛋

摩洛哥辣味綠節瓜

貽貝拌西洋菜襯核桃

醬汁 · 美味配方 Dressing

美乃滋 · 紅酒油醋汁

檸檬橄欖油 · 陳年葡萄酒油醋汁

辣椒油醋汁 · 凱撒醬汁

蜂蜜鮮奶油 · 蒜味美乃滋

時蘿優格汁 · 烘烤番茄千島沙拉汁

藍紋起司沙拉汁 · 義大利油醋汁

東方式油醋汁 · 白酒油醋汁

塔塔汁 · 酸乳汁

藍莓鮮奶油汁 · 九層塔橄欖油

芒果優格汁 · 紅甜椒橄欖油

• • • • • (收起)

[地中海輕食](#) [下载链接1](#)

标签

食譜

地中海料理

地中海

评论

---

[地中海輕食](#) [下载链接1](#)

书评

---

[地中海輕食](#) [下载链接1](#)