

<<每天都好吃！>>

图书基本信息

书名：<<每天都好吃！>>

13位ISBN编号：9789866072420

10位ISBN编号：9866072428

出版时间：2011-10-20

出版时间：悅知文化

作者：井澤由美子

译者：吳嘉芳

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<每天都好吃！>>

### 内容概要

《超強保存版》平底鍋料理法

忙碌的日子，不妥協的味蕾，都用平底鍋來優雅上菜吧！

不可思議！

一口平底鍋，就能輕鬆搞定每日料理。

平底鍋的受熱面積大、導熱均勻，  
與一般炒鍋相較，烹調時間短。

既不沾黏，又少油煙！

從今天開始，學習簡單、快速、環保又節能的平底鍋料理法吧！

香辣豬肋排、和風牛排、韓式蔬菜炒冬粉、嫩煎蕃茄鮭魚、嫩煎義大利風花枝圈、酥炸竹輪喜相逢、蛋花豆腐煲、西班牙海鮮飯、蔬菜石鍋拌飯、酸辣湯風麵線、清蒸培根高麗菜、茶燻鱈魚子與烏蛋、蕃茄羅勒比薩等...煎、炒、燉、炸、蒸、炊...，迅速又環保，健康又美味！

一次收錄122道美味料理，教你快速做出健康、節能又簡單的各式佳餚。

只要一只萬能平底鍋，就可以輕鬆完成煎、烤、煮、蒸、炒、煮等各式料理法。

包含肉類、海鮮、蛋料理、豆腐、義大利麵、燉飯、下酒菜等令人驚喜的豐富菜色，也很適合做為便當配菜。

二個人吃時，可一次完成二人份料理。

若是一個人吃，一口鍋也能一次完成兩道菜。

從此不再傷腦筋今天吃什麼！

藉由書附食材種類 vs. 料理索引，可快速找到餐桌上的美味。

## 作者简介

井澤由美子  
料理研究家暨廚師。

受到母親開設烹飪教室以及料理店的影響，對做菜開始產生興趣。  
由於非常熱愛烹飪，在20幾歲時就創立了一家料理店，這間店後來交給妹妹打理，至今已經邁入第22個年頭。  
之後經歷過美國雜誌日本版的料理製作以及編輯烹飪秘方，因而成為了一名美食達人。

現在積極從事食品公司廣告、餐飲店企劃等各項活動，非常活躍。  
此外，憑藉著創意料理提案，在電視NHK「                    的料理（今日料理）」節目，以及雜誌、無印良品型錄等領域，皆深獲好評。  
興趣是釀造葡萄酒，以及在旅行中大啖當地料理，而她也是一位大學生的媽媽。  
著作有「可口小菜（                    ）」（永岡書店）、「想要自己動手蓋飯（作                    ）」（角川SS Communications）、「任何時候都很吸引人的便當（                    魅 弁當）」（日本電視3分Cooking）等。

書籍目錄

用一把平底鍋變化出各式各樣豐富料理

Part 1 平底鍋是萬能的調理工具

燉

水煮Acqua Pazza鱈魚

海鮮焗通心麵

日式叉燒肉

蒸

柔軟滑嫩的茶碗蒸

超大尺寸燒賣

田園蔬菜雞肉盤

炸

米蘭風炸肉排

日式炸雞塊

炸雞塊 檸檬醬汁

黃金炸蝦球

煎

添加大量豆芽菜的漢堡排

香酥脆皮雞排

蒜香鯉魚排沙拉

Part 2 肉類家常菜

豬肉

定食屋的美味薑燒豬肉

味道濃郁的馬鈴薯燉肉

入口即化的紅燒豬肉

蒸煮豬肉鍋

普羅旺斯風味的茄汁燉豬肉

酥炸五花豬肉片

黑糖醋豬肉

香辣豬肋排

雞肉

南蠻雞肉料理

印度風味烤雞

白酒燉雞肉

健康滿點的蔬菜雞肉捲

蒸煮帶骨雞肉佐洋蔥

雞前翅關東煮

燉煮大豆雞中翅

香草油燉雞內臟

黑胡椒炒雞胗與荷蘭芹

牛肉

和風香煎牛排

壽喜燒

豆芽菜炒青椒肉絲

韓式蔬菜炒冬粉

蠔油炒牛肉

<<每天都好吃！>>

嫩烤牛肉  
絞肉  
照燒漢堡肉丸  
千層高麗菜捲  
南瓜蒸絞肉  
美式肉餅  
配料豐富的番茄肉醬  
    焗起司茄子肉醬  
    義大利肉醬麵  
馬鈴薯烘蛋  
咖哩香腸粉絲  
酥炸火腿起司捲  
Part 3海鮮家常菜  
魚  
嫩煎旗魚佐檸檬奶油醬  
西式鹽烤秋刀魚  
辣味噌燉鯖魚  
辣燉銀鱈  
燉煮鱈魚  
嫩煎番茄鮭魚  
油炸沙丁魚裹杏仁片  
酒燉鱈魚 什錦菇芡汁  
鹽烤金目鯛  
蝦  
奶油燉番茄鮮蝦  
異國風乾煎鮮蝦  
櫻花蝦山苦瓜炸什錦  
烏賊  
內臟醬燉魷魚  
嫩煎義式花枝圈  
貝  
咖哩奶油燉干貝芋頭  
奶油香煎培根鮮蚶捲  
魚類加工品  
香焗蟹肉麵包  
酥炸竹輪喜相逢  
白菜燴金槍魚  
Part 4豆腐、雞蛋家常菜  
豆腐  
蛋花豆腐煲  
豆芽燴豆腐排  
酥炸豆腐塊  
泡菜豆腐鍋  
香菇蒸豆腐  
雞蛋  
西班牙煎蛋捲  
越式煎蛋

<<每天都好吃！>>

清爽的韭菜炒蛋  
台式蚵仔煎  
2種煎蛋捲  
Part 5米飯與麵條  
米飯  
西班牙海鮮飯  
含有豐富蔬菜的石鍋拌飯  
中式蛋炒飯  
溫泉蛋塔可飯  
簡單易做的豬肉蔬菜咖哩  
起司焗玉米粒咖哩  
香菇炊飯  
麵條  
酥脆爽口燴炒麵  
章魚香辣麵  
雞肉栗子奶油麵  
酸辣麵線  
Part 6用2種食材完成！  
美味下酒菜  
燉  
和風蕪菁番茄燉蔬菜  
奶燉馬鈴薯  
雙份番茄熱沙拉  
燉煮青椒吻仔魚  
燉煮甜不辣及舞菇  
辣燉紅蘿蔔粉絲  
清燉茄子  
蒸烤  
茶燻鱈魚卵與烏蛋  
豆芽燜秋葵  
清蒸培根高麗菜  
炸  
油炸南瓜四季豆  
油炸青蔥  
清炸牛蒡 漬日式醬油  
玉米毛豆天婦羅  
香煎芝麻豆腐  
韭菜煎蛋  
炒  
培根炒豆芽  
鹽漬小黃瓜炒章魚  
魚板炒節瓜  
煎  
法式巧克力土司  
鱈魚卵佐烤年糕  
香烤飯糰  
Column 更多更多！

<<每天都好吃！>>

平底鍋料理

香酥爽脆的麵包粉！

用一把平底鍋同時烹調出便當裡的2種菜色

乾燒蝦仁．煎蛋蟹肉棒捲便當

雞肉海苔捲．咖哩美乃滋拌花椰菜便當

炸火腿排．涼拌蘆筍便當

便當裡的知名配角．萬用柴魚片

薄炸竹輪裹柴魚片

秋葵佐柴魚片

預先做好備用的醬汁及家常菜

番茄醬汁

茄汁燉雞肉

西班牙涼菜湯

清蒸什錦菇

油豆腐佐清蒸什錦菇芡汁

香菇起司蛋捲

海帶昆布佃煮

波菜佃煮料理

佃煮佐白飯

用平底鍋製作麵包與披薩

印度薄餅

番茄羅勒披薩

美式熱狗

用一把平底鍋製作2道料理

奶油煎鮭魚．蔬菜培根牛奶巧達湯等2道料理

嫩煮漢堡肉．蛋香花椰菜等2道料理

梅子味增佐蒸肉．海帶蛋花湯等2道料理

親子丼．涼拌紅蘿蔔四季豆等2道料理

海鮮炒烏龍．雞肉青蔥醬汁等2道料理

茄汁蛤蜊義大利麵．溫蔬菜沙拉等2道料理

Index材料別索引

#### 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>