

<<豆腐之书>>

图书基本信息

书名：<<豆腐之书>>

13位ISBN编号：9789868131910

10位ISBN编号：986813191X

出版时间：2005年8月

出版时间：柿子文化

作者：威廉·夏利夫,青柳昭子

译者：徐薇唐

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>

<<豆腐之书>>

内容概要

全世界畅销500,000册的豆腐圣经

《豆腐之书》，一本最具代表性的豆腐经典，本书以生动有趣的笔触与日本味洋溢的插图，娓娓道出豆腐的动人故事和朴实身影，并深入分析豆腐的身体密码和有益健康的种种因子，带领我们挖掘属于豆腐的小秘密……

威廉·夏利夫，一位喜爱东方文化的美国男子，与他的妻子青柳昭子深深恋上豆腐。

他们投入毕生心血，致力于黄豆研究已达三十多年之久，本书是他们第一本重要著作，在见习记录各式豆腐的诞生、亲自烹调2500多道以豆腐作成的美食后，他们精选出200多种喜爱或最具特色的食谱，引领我们品嚐价廉物美、简单雅緻又健康的深度滋味。

水与火的学徒生涯，熬出一位百年优秀的豆腐师傅。

厚且实的豆腐老手，淬出一种中庸平衡的绝妙好味。

深山间的古老技艺，传出一则农家豆腐的美丽传说

古老东方的天空，一直飘散着澹澹的豆腐芳香，如今，它风光地登上世界舞台，宣示豆腐王朝的降临与不朽！

你一定吃过豆腐，所以一定要看《豆腐之书》

<<豆腐之书>>

作者简介

【作者简介】

威廉·夏利夫，史丹佛大学工程学、人文及教育学毕业。
曾参与和平工作团在奈及利亚教授物理，并旅行于世界各地包括第三世界。

青柳昭子，毕业于贵格教派的友谊学校和女子艺术大学。
曾从事流行服饰和美国黄豆食品业担任插图画家和设计师。

他们两人曾跟着顶尖的黄豆食品研究人员、製造者、营养学家、历史学家以及厨师一起研究黄豆食品。
两人关于黄豆食品的著作已超过五十种、被印刷了七十五万册以上。

1976年威廉和昭子在美国成立「黄豆食品中心」，他们致力于将种传统且未经过加工的黄豆食品介绍给西方世界，并且在全国各地进行巡回演讲、进行实地示范以及媒体曝光，获得各界热烈的迴响，也让西方世界重新认识了这完美的黄豆。

他们还建置了Soya Scan资料库，这是一个全世界最大的黄豆及黄豆食品资料库，其中蒐集了从西元前1100年至今超过五万五千笔的资料。

他们所採行广泛、多元且跨学科的方式来介绍黄豆食品，目的是希望用大众及专家都能理解的语言，以传达有关黄豆食品的传统古法以及现代科学知识，来解决世界上的饥荒以及众人所关心的健康永驻问题。

<<豆腐之书>>

书籍目录

序 走向豆腐の路

感谢

1 豆腐之谜 全人类的粮食

CHAPTER1 黄豆奇蹟

- 没听过「豆腐」？

- 粮食危机

- 扭转未来

- 全球救星

CHAPTER2 食豆腐

- 植物蛋白质の优

- 一口健康一口瘦

- 高钙又防老

- 天然养生圣品

- 豆腐无贵贱

- 简单美味妙豆腐

2 豆腐之道 传统豆腐店

CHAPTER3 一种生命的实践

- 豆腐、薪传

- 平衡与中庸

- 日日年年的节奏

- 传统店舖二三事

- 重寻老豆腐

3 豆腐之忆 老式豆腐的製作

CHAPTER4 纯粹的古早味

- 漫漫追寻路

- 最令人愉快的味道

- 海水豆腐

- 长寿豆腐

- 村落豆腐

- 天皇级的美味

CHAPTER5 製作大宗豆腐

- 工具及器皿

- 凝固剂

4 豆腐之家 豆腐成员大集合

CHAPTER6 黄豆

- 豆腐之父

- 黄豆祖谱

- 厨房裡的国王

- 纳豆

- 现代西方的黄豆食品

CHAPTER7 豆汁、凝乳和乳清|

- 豆汁

- 传统豆汁製作

- 凝乳和乳清 一瞬间的精緻 凝乳

<<豆腐之书>>

- 全能副产品 乳清

CHAPTER8 豆腐渣

- 可敬的水晶花
- 多功能豆腐渣

CHAPTER9 豆腐

- 祖籍中国
- 在日本的大变身 冷豆腐（冷奴）

- 田乐豆腐
- 汤豆腐（水炊豆腐）

- 跨越太平洋

- 处理豆腐

CHAPTER10 油炸豆腐

- 关东煮和御煮染

- 御煮染

- 关东煮

- 三种油炸豆腐 一、油豆腐块 二、日式豆腐饼 三、油豆腐泡

- 处理油炸豆腐

CHAPTER11 豆浆

- 东方的牛奶

- 时代新形象

- 前进西方

- 豆浆良药

- 方便的黄豆食品

CHAPTER12 绢豆腐

- 冬暖夏凉两相宜

- 五种绢豆腐

- 软豆腐

CHAPTER13 烤豆腐

- 重要节庆菜单

- 寿喜烧

- 食用或保存烤豆腐

CHAPTER14 冻豆腐和乾燥冻豆腐

- 一夜冻豆腐

- 乾燥冻豆腐

- 高野豆腐

- 长野的脱水冻豆腐

- 现代化的生产

- 活力泉源

- 处理冻豆腐和乾燥冻豆腐 一、泡开冻豆腐和乾燥冻豆腐 二、保存及烹调

CHAPTER15 豆皮

- 贵族般的营养秘物

- 梦幻现身舞台

- 豆皮类型

- 豆皮的种类

- 处理乾燥豆皮

CHAPTER16 中、韩式各式豆腐

- 中式豆腐 一、三种豆腐 二、温热的豆浆凝乳 三、油炸豆腐 四、冻豆腐 五、豆腐乳 六、豆浆 七、豆

<<豆腐之书>>

皮（豆腐皮）八、中式料理中的豆腐和豆皮 九、中式豆腐店 韩式豆腐

5 豆腐之味 各式豆腐料理

CHAPTER17 多一分美味

- 豆腐的购买及保存
- 欲膳其事，先利其器 一、基本材料 二、基本厨具
- 暖身运动

CHAPTER18 酱料和配菜

- 一、高汤及清汤
- 二、基本日式沾酱
- 三、味噌酱
- 四、味噌口味沙拉酱
- 五、坚果仁酱、涂酱与沙拉酱
- 六、基本酱料
- 七、米食、麵食和其他基本调味品

CHAPTER19 黄豆料理

- 一、料理乾黄豆
- 二、炒黄豆（Iri-mame）
- 三、新鲜黄豆
- 四、炒过的全脂黄豆粉（kinako）
- 五、黄豆芽
- 六、纳豆
- 七、天贝（发酵黄豆饼）

CHAPTER20 豆腐

- 一、简单又快速的豆腐
- 二、豆腐沙拉酱、抹酱、沾酱和前菜
- 三、豆腐沙拉
- 四、豆腐三明治与豆腐吐司
- 五、豆腐汤
- 六、豆腐酱汁
- 七、早餐中的蛋豆腐料理
- 八、焗烤豆腐
- 九、煎、炒或淋上酱料的豆腐
- 十、油炸豆腐
- 十一、穀类配豆腐
- 十二、焙烤豆腐
- 十三、煨豆腐锅配调味汤
- 十四、蒸豆腐
- 十五、豆腐甜点

CHAPTER21 油炸豆腐

- 一、油炸豆腐 迅速又容易
- 二、油炸豆腐前菜
- 三、油炸豆腐沙拉
- 四、油炸豆腐配三明治和吐司
- 五、加了油炸豆腐的汤
- 六、加入油炸豆腐的早餐蛋料理
- 七、焗烤油炸豆腐
- 八、煎、炒或酱汁煮油炸豆腐

<<豆腐之书>>

- 九、油炸豆腐再油炸
- 十、油炸豆腐配穀物
- 十一、焙烤过的油炸豆腐
- 十二、高汤炖煮的油炸豆腐
- 十三、油炸豆腐甜点
- 十四、油豆腐袋
- 十五、日式豆腐饼
- 十六、油豆腐泡

CHAPTER22 千面豆腐72变

- 豆汁料理
 - 豆腐渣料理 一、豆腐渣汤 二、豆腐渣酱汁 三、焗烤豆腐渣 四、煎、煮、炒及炸豆腐渣 五、豆腐渣与穀物和寿司 六、豆腐渣甜点
 - 凝乳料理
 - 豆浆料理
 - 一、快捷、容易的豆浆
 - 二、豆浆饮料、水果鲜奶油与沙拉酱
 - 三、豆浆汤、酱汁或蛋与焗烤料理
 - 四、豆浆配穀物
 - 五、烘焙甜点与蒸煮菜餚
 - 六、凝结或模子做出来的豆浆料理
 - 绢豆腐料理
 - 烤豆腐料理
 - 冻豆腐料理
 - 豆皮料理
 - 一、汤叶开胃小菜 二、在沙拉、豆皮汤与酱汁中加入豆皮 三、在三明治、蛋料理以及焗烤菜中加入豆皮 四、煎炒和油炸豆皮 五、豆皮配穀类 六、在一锅料理和调味高汤中加入豆皮 七、蒸豆皮
 - 豆腐乳料理
 - 另类豆腐
- 附录：
- 日本豆腐料理店
 - 豆腐料理一览表
 - 黄豆资讯一览表

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>