

图书基本信息

书名：<<点餐率第一地中海风味美食 - - 多吃几口也不会胖的轻盈色拉&开胃菜>>

13位ISBN编号：9789861207681

10位ISBN编号：9861207686

出版时间：2011-5

出版时间：貓頭鷹

作者：謝宜榮 著

页数：128

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>

## 前言

推薦序《點餐率第一地中海風味美食》？ 推薦序（嚴長壽、焦志方） 跨出門檻，開創新美食潮流／嚴長壽 認識謝宜榮師傅多年，他的專長在於西式餐飲，但是他向來都很熱忱地將自己的餐飲經驗與眾人分享，也經常與中國菜的師傅們交流，虛心學習不同領域的所長。我個人一直由衷期盼台灣的中餐師傅都能像謝宜榮師傅一樣，跨出既有的門檻，跟上世界的飲食潮流，走出一條更寬廣的路。

藉此機會，我希望能和大家聊聊這樣的觀念。

以大家最熟悉的麵食為例，在過去，我們總認為自家的麵食是最棒的，但是這二十年來我深入觀察國際餐飲的變化，卻發現國際餐飲都有大幅度的改進，例如義大利麵不僅在歐洲發揚光大，更大舉進攻美國，也在亞洲造成一股流行風潮，其地位不僅可與法國菜分庭抗禮，普及度甚至更勝於法國菜。

加上義大利麵的造型千變萬化，螺旋狀的、車輪狀的、蝴蝶狀的、貝殼狀的??，視覺上充滿了新鮮感，就連麵條本身也有墨魚、菠菜等各式口味，在烹調上就有了很大的想像空間，再搭配不同的醬、料，與麵條充分融合，就成了一道道誘人的料理，風靡世界不是沒有道理。

再來看看日本麵食 蕎麥麵、拉麵、烏龍麵等，日本人在麵條、湯頭、麵料上也不斷精益求精，致力於研發更美味的配方，不僅對素材嚴格精選，在烹調上更務求專精與用心。

這樣的努力使得日本麵食成功進軍北美、甚至華人市場，攻下大片江山。

看著義大利麵與日本麵食的長足進步，著實讓我有些不勝唏噓，反觀我們所自豪的麵食文化，不論在湯頭、麵條或麵料上，與幾十年前相比，牛肉麵還是牛肉麵，炒麵還是炒麵，除了形式上稍微精緻一點，內容幾乎沒有太大改變或進步，反而處於停滯不前的狀態。

再以麵食中的餃子來說，中國餃子只一味地要求餡料包得越多越好，事實上這樣的餃子煮起來若要等餡料熟透，餃子皮往往就會太軟，口感也就稍嫌不足；而中國餃子的沾料總不外乎醬油、醋、蒜末，任何餃子幾乎都是同一款沾料。

義大利也有餃子，講究的卻是「彈牙」（al dente）的口感，因此義大利餃子的餡料並不多，適量的餡料搭配帶有嚼勁的餃子皮，吃起來口感絕佳，再佐以風味獨特的各式醬料，在色、香、味上就能呈現出多層次的變化。

舉這些例子，並非要大家將中國麵食變成義大利麵或日本麵食，因為畢竟各民族所熟悉的口味是不同的，我真正希望的是，大家能夠敞開心懷，學著去欣賞其他民族飲食的特色，參考他們的優點，不要故步自封地限制了自己發展的可能性，才能讓我們飲食文化更多元、更豐富、更有國際觀。

這本《點餐率第一地中海風味美食》，就是謝宜榮師傅近來努力於研發、提倡的飲食風格，其中所介紹的各種菜色，充滿新鮮感，能夠為喜歡嘗鮮的讀者，帶來更多樣的選擇，在此推薦給大家。

（嚴長壽／財團法人公益平台文化基金會董事長、亞都麗緻大飯店總裁） 一起來向年輕大師學手藝／焦志方 隨著國際化的腳步，台灣這個美食天堂早已呈現無國界的狀態了，各式各樣的中式料理、西式餐飲，在大街小巷當中三步一家、五步一店地百花齊放。

但也正因如此，在百家爭鳴的環境之中，要想以三十出頭的年紀，就當上五星級飯店的西式料理總主廚，那要有多麼深厚的實力、多麼紮實的廚藝，才能夠擔當如此的頭銜，而謝宜榮師傅正是如此的一位「大師」！

最近這幾年的台灣餐飲環境，比起幾年前來說，那可真是差了好幾倍，而多數的從業人員為了求一個基本的保障，大多安安分分地待在工作崗位上，沒有被裁員就已經算是阿彌陀佛了，誰還敢輕言「跳槽」呢！

可是謝師傅卻在大環境並不是很景氣的情況下，放棄了五星飯店主廚的工作，甘願轉換跑道，再度從「零」開始。

種種的「豐功偉業」，顯示出謝師傅的過人之處，但是待人處事他又是如此的謙虛，毫無架子可言。

得知謝師傅這本《點餐率第一地中海風味美食》即將問世，除了向大家推薦這位「大師」之外，更期待讀者能一起來分享他寶貴的烹調經驗，說真的，若能學得謝師傅一招半式的絕妙手藝，那可是受用

無窮，而且還能吃得美味、吃得健康、吃得窈窕、吃得有異國情調！  
(焦志方 / 節目主持人)

## 内容概要

天然又健康的食材隨性又自然的烹調方式再加上一點創意和玩心，就是一道充滿「地中海」風味的美食地中海美食是在藍藍大海中蘊孕出來的熱情料理，所使用的食材是新鮮的蔬菜、水果、海鮮及五穀雜糧，再搭配清爽的橄欖油與醬汁，一道營養完整又可口的餐點不但補充到健康所需的元素更讓人鮮活了起來多食用天然蔬果不但可減輕腸胃負擔、更可輕盈窈窕，是現代人的健康新選擇。

#### 作者简介

謝宜榮 才華洋溢的西餐料理師傅，曾在國內各大知名飯店如君悅、晶華酒店、華國洲際飯店、喜來登飯店任職，資歷豐富，手藝精湛。目前除為多家餐飲及食品機構擔任顧問外、並常受邀於各大美食節目中展露身手。2010年底更開設PIZZERIA OGGI，親身實踐他對地中海美食料理的信念。從每日店門口大排長龍的熱鬧景象看來，各地饕客早已用行動，給予他的料理理想最熱烈的支持。

书籍目录

【推薦序】跨出門檻，開創新美食潮流 / 嚴長壽【推薦序】一起來向年輕大師學手藝 / 焦志方【作者序】清爽、健康又可口的沙拉 / 謝宜榮愛上地中海風味料理Chapter1 解開地中海風味美食的廚房秘密開胃前菜 & 沙拉不可或缺的生鮮主角賦予醬汁魔法的瓶瓶罐罐以遊戲的心情堆疊美味非學不可的美味醬汁美乃滋VS蒜味美乃滋烘烤番茄干島沙拉醬VS塔塔醬凱撒沙拉醬VS檸檬橄欖油醬汁紅酒油醋汁VS白酒油醋汁東方式油醋汁VS 辣椒油醋汁義大利式油醋汁VS陳年巴薩米克油醋汁九層塔橄欖油醬汁VS紅甜椒橄欖油醬汁藍紋起司沙拉醬VS酸乳醬時蘿優格醬汁VS芒果優格醬汁蜂蜜鮮奶油醬汁VS藍莓鮮奶油醬汁Chapter2 健康100%的地中海風味沙拉醃漬紅黃甜椒沙拉綜合生菜佐陳年巴薩米克油醋波菜佐蛋碎配襯陳年巴薩米克醋番茄沙拉佐陳年巴薩米克醋碧綠生菜沙拉健康鮮蔬脆脆棒新鮮茴香沙拉新鮮茴香拌香橙襯西芹心西班牙香橙蔬菜四季豆拌洋蔥酸豆突尼西亞毛豆沙拉義大利耳朵麵沙拉醃漬新鮮紅蔥頭香草醃漬小番茄醃漬綠辣椒醃漬朝鮮薊醃漬茄子沙拉酪梨配番茄拌蒜泥油醋醃黃瓜拌時蘿優格紅蘿蔔拌時蘿美乃滋蒜苗番茄百里香沙拉碳烤節瓜拌蒜味九層塔綠紅蘋果配西芹拌酸味優格新鮮水果串佐蜂蜜鮮奶油尼斯沙拉醃漬鮮魚拌黃瓜生菜酸味白花椰菜佐鯉魚龍蝦拌白蘆筍沙拉卡布里島鮪魚沙拉凱薩沙拉希臘式蔬菜沙拉醃漬費達起司甜蜜瓜配費達起司綜合水果配馬斯卡邦起司Chapter3 美味無負擔的地中海前菜義國玉米餅佐地中海鮮蔬地中海式鷹嘴豆泥鷹嘴豆拌迷迭香橄欖油洋芋拌番茄佐白酒醋白蘆筍配水波蛋佐陳年葡萄酒醋洋蔥燉白酒葡萄乾北非小米沙拉土耳其杏仁飯高麗菜捲綜合鮮菇盤摩洛哥辣味綠節瓜大章魚拌酸味甜椒碳烤墨魚佐辣味檸檬橄欖油醃漬蛤蜊醃漬鮮蝦拌黃瓜番茄鮮炒蒜辣鮮蝦鮮蛋佐鯉魚美奶滋地中海綜合海鮮盤酥炸地中海鮮總匯貽貝拌西洋菜襯核桃綜合鮮豆沙拉拌鮪魚碳烤干貝拌酸豆橄欖蟹肉拌鮮蔬佐陳年巴薩米克油醋牛柳拌鮮蔬辣味醬起司牛肉丸燴番茄醃漬牛肚拌辣味鮮蔬暖蘆筍佐帕瑪火腿襯陳年巴薩米克油醋帕瑪火腿佐義國玉米餅毛豆拌火腿佐檸檬橄欖油烤鮮菇鑲培根地中海綜合豆子雞肉拌義米鮮菇番茄起士盤酥炸起士條香烤起士茄子洋芋起士烘蛋甜豆番茄拌起士

章节摘录

推薦序《點餐率第一地中海風味美食》? 推薦序 (嚴長壽、焦志方) 跨出門檻, 開創新美食潮流 / 嚴長壽 認識謝宜榮師傅多年, 他的專長在於西式餐飲, 但是他向來都很熱忱地將自己的餐飲經驗與眾人分享, 也經常與中國菜的師傅們交流, 虛心學習不同領域的所長。我個人一直由衷期盼台灣的中餐師傅都能像謝宜榮師傅一樣, 跨出既有的門檻, 跟上世界的飲食潮流, 走出一條更寬廣的路。

藉此機會, 我希望能和大家聊聊這樣的觀念。

以大家最熟悉的麵食為例, 在過去, 我們總認為自家的麵食是最棒的, 但是這二十年來我深入觀察國際餐飲的變化, 卻發現國際餐飲都有大幅度的改進, 例如義大利麵不僅在歐洲發揚光大, 更大舉進攻美國, 也在亞洲造成一股流行風潮, 其地位不僅可與法國菜分庭抗禮, 普及度甚至更勝於法國菜。

加上義大利麵的造型千變萬化, 螺旋狀的、車輪狀的、蝴蝶狀的、貝殼狀的??, 視覺上充滿了新鮮感, 就連麵條本身也有墨魚、菠菜等各式口味, 在烹調上就有了很大的想像空間, 再搭配不同的醬、料, 與麵條充分融合, 就成了一道道誘人的料理, 風靡世界不是沒有道理。

再來看看日本麵食 蕎麥麵、拉麵、烏龍麵等, 日本人在麵條、湯頭、麵料上也不斷精益求精, 致力於研發更美味的配方, 不僅對素材嚴格精選, 在烹調上更務求專精與用心。

這樣的努力使得日本麵食成功進軍北美、甚至華人市場, 攻下大片江山。

看著義大利麵與日本麵食的長足進步, 著實讓我有些不勝唏噓, 反觀我們所自豪的麵食文化, 不論在湯頭、麵條或麵料上, 與幾十年前相比, 牛肉麵還是牛肉麵, 炒麵還是炒麵, 除了形式上稍微精緻一點, 內容幾乎沒有太大改變或進步, 反而處於停滯不前的狀態。

再以麵食中的餃子來說, 中國餃子只一味地要求餡料包得越多越好, 事實上這樣的餃子煮起來若要等餡料熟透, 餃子皮往往就會太軟, 口感也就稍嫌不足; 而中國餃子的沾料總不外乎醬油、醋、蒜末, 任何餃子幾乎都是同一款沾料。

義大利也有餃子, 講究的卻是「彈牙」(al dente) 的口感, 因此義大利餃子的餡料並不多, 適量的餡料搭配帶有嚼勁的餃子皮, 吃起來口感絕佳, 再佐以風味獨特的各式醬料, 在色、香、味上就能呈現出多層次的變化。

舉這些例子, 並非要大家將中國麵食變成義大利麵或日本麵食, 因為畢竟各民族所熟悉的口味是不同的, 我真正希望的是, 大家能夠敞開心懷, 學著去欣賞其他民族飲食的特色, 參考他們的優點, 不要故步自封地限制了自己發展的可能性, 才能讓我們飲食文化更多元、更豐富、更有國際觀。

這本《點餐率第一地中海風味美食》, 就是謝宜榮師傅近來努力於研發、提倡的飲食風格, 其中所介紹的各種菜色, 充滿新鮮感, 能夠為喜歡嘗鮮的讀者, 帶來更多樣的選擇, 在此推薦給大家。

(嚴長壽 / 財團法人公益平台文化基金會董事長、亞都麗緻大飯店總裁) 一起來向年輕大師學手藝 / 焦志方 隨著國際化的腳步, 台灣這個美食天堂早已呈現無國界的狀態了, 各式各樣的中式料理、西式餐飲, 在大街小巷當中三步一家、五步一店地百花齊放。

但也正因如此, 在百家爭鳴的環境之中, 要想以三十出頭的年紀, 就當上五星級飯店的西式料理總主廚, 那要有多麼深厚的實力、多麼紮實的廚藝, 才能夠擔當如此的頭銜, 而謝宜榮師傅正是如此的一位「大師」!

最近這幾年的台灣餐飲環境, 比起幾年前來說, 那可真是差了好幾倍, 而多數的從業人員為了求一個基本的保障, 大多安安分分地待在工作崗位上, 沒有被裁員就已經算是阿彌陀佛了, 誰還敢輕言「跳槽」呢!

可是謝師傅卻在大環境並不是景氣的情況下, 放棄了五星飯店主廚的工作, 甘願轉換跑道, 再度從「零」開始。

種種的「豐功偉業」, 顯示出謝師傅的過人之處, 但是待人處事他又是如此的謙虛, 毫無架子可言。

得知謝師傅這本《點餐率第一地中海風味美食》即將問世, 除了向大家推薦這位「大師」之外, 更期待讀者能一起來分享他寶貴的烹調經驗, 說真的, 若能學得謝師傅一招半式的絕妙手藝, 那可是受用

無窮，而且還能吃得美味、吃得健康、吃得窈窕、吃得有異國情調！  
(焦志方 / 節目主持人)



媒体关注与评论

「這本《點餐率第一地中海風味美食》，是謝宜榮師傅近來努力於研發、提倡的飲食風格，其中所介紹的各種菜色，充滿新鮮感，能夠為喜歡嘗鮮的讀者，帶來更多樣的選擇，在此推薦給大家。

」 - - 財團法人公益平台文化基金會董事長、前亞都麗緻大飯店總裁 / 嚴長壽 「期待讀者能一齊來分享謝宜榮師傅寶貴的烹調經驗，說真的，若能學得謝師傅一招半式的絕妙手藝，那可是受用無窮，而且還能吃得美味、吃得健康、吃得窈窕、吃得有異國情調！

」 - - 節目主持人 / 焦志方

### 编辑推荐

最佳的飲食方式 「高纖、低脂」的健康新選擇 地中海飲食泛指希臘、西班牙、法國、摩洛哥及義大利南部等位處地中海沿岸各國，其飲食方式為大量的使用金黃色的橄欖油、新鮮的蔬菜水果、高纖的五穀雜糧、各式天然的香料以及充滿大海風味的魚貝海鮮類，並搭配少量的肉類、乳製品及葡萄酒；再加上簡單卻又保留食材本身原味的烹調方式，讓它幾乎成為「高纖、低脂」的健康代名詞，對於注重養生、講究慢食的現代人來說，絕對是一項最佳的飲食選擇。

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>