

<<呷菜>>

图书基本信息

书名：<<呷菜>>

13位ISBN编号：9789866118555

10位ISBN编号：986611855X

出版时间：2013-4

出版时间：本事文化

作者：張瑋玲,林怡秀

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>

## <<呷菜>>

### 内容概要

《回家吃自己》主廚Winnie再次大展身手，結合專業廚藝與獨門巧思，大大顛覆你對蔬食的刻板印象。運用各種烹調技法保留食材的自然鮮甜，搭配各國料理特色與醬料，端出一道道滋味豐富、香氣濃郁，連食肉控也大呼過癮的蔬食料理，讓你與家人樂於每天回家呷菜吃自己！

菜料理不同於肉料理，針對蔬食的煎、炒、煮、炸、燉、醃、烘、烤.. Winnie開出11個篇章，陪你把基本功練到位，再用57道菜變化出各種讓人垂涎三尺、感動腸胃的好料！包含各種蔬食醬料、小點、沙拉、配菜、主菜、主食，外加Winnie私傳最厲害的百變菜單、美味撇步，從此你的呷菜餐桌必定多采多「滋」。

## <<呷菜>>

### 作者简介

張瑋玲 Winnie，主厨，美國柏克萊大學經濟、美術雙學位，兼修人類學。  
加州烹飪學院美國舊金山灣區知名餐廳廚房實習2年。  
康乃爾大學服務業管理學院碩士。  
美國知名Bloomingdale's百貨烹飪器材現場料理秀總主廚。  
任職加州烹飪學院教師2年餘。

回台後，任職台北醫學院英文教師2年餘。  
再度赴美，任職蒙特梭利教師4年；2006年回台定居。  
著有《回家吃自己》《呷菜》。

林怡秀，宅在家的新手煮婦。  
曾任雅砌、儂儂、ELLE雜誌生活線採訪編輯。  
繼《回家吃自己》之後，再一次為Winnie生動書寫蔬食譜《呷菜》。

<<呷菜>>

書籍目錄

- Chapter1 烘蛋
  - 完食蔬菜的最佳選擇
  - 越式烘蛋
  - 義式烘蛋
  - 雙薯烘蛋
  - 法式櫻桃烤布丁
- Chapter2 涼拌
  - 十分鐘端出開胃小食
  - 希臘風醃菇
  - 白蘿蔔洋蔥沙拉
  - 薄荷優格脆瓜
  - 香甜薄片
  - 中式藕片
  - 酒醋胡椒漬草莓
  - 芥末黃瓜
- Chapter3 煎炸
  - 會用油就能解饑又健康
  - 法式可樂餅
  - 爆漿起士豆乾天婦羅
  - 蛋香蔬菜
- Chapter4 鍋飯
  - 飯菜同時搞定的美味便餐
  - 義式燉飯
  - 墨西哥豆飯
  - 日式雜炊
  - 速成港式鹹粥
  - 小松菜拌飯
  - 南洋風水果飯
- Chapter5 沙拉
  - 醬汁與配料的無間曼舞
  - 亞洲風沙拉
  - 繽紛豆沙拉
  - 德風洋芋沙拉
  - 希臘風脆瓜沙拉
  - 華爾道夫風沙拉
- Chapter6 揉麵
  - 媲美餐廳的麵食聯合國
  - 焗烤麵捲
  - 墨西哥捲餅
  - 香煎南瓜麵疙瘩
  - 東歐煎餃
  - 台味創意炒麵
  - 英式酥餅
- Chapter7 熬湯
  - 濃淡皆宜的療癒料理

<<呷菜>>

時蔬酸辣湯  
果香味噌湯  
私房例湯  
焦糖胡蘿蔔湯  
法式毛豆湯  
南歐玉米濃湯  
菇湯  
Chapter8 燒烤  
炙出香氣鎖住甜味  
油亮番茄盅  
沙嗲杏鮑菇  
小松菜醬蘑菇包  
味噌醬茭白筍  
BBQ干香蔬菜串  
羅馬尼亞蔬菜塔  
簡易水果酥  
焗烤起士通心粉  
Chapter9 熱炒  
端出鑊氣十足的炒蔬菜  
爆椒龍鬚菜  
法式奶油蔬菜  
什錦炒杏鮑菇  
Chapter10 乾燒  
一鍋搞定醇厚主菜  
印度風咖哩  
韓式泡菜鍋  
白醬鮮味菠菜泥  
梅汁三杯杏鮑菇  
Chapter11 水波  
盪漾在溫柔中的美味關係  
水波梨  
茶香水波  
豆漿關東煮  
豆腐包  
附錄  
蔬食譜餐點分類索引  
鍋具怎麼選？  
怎麼用？

#### 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>