

# 《100种好吃又好做的抹酱》

## 图书基本信息

书名：《100种好吃又好做的抹酱》

13位ISBN编号：9787510018510

10位ISBN编号：751001851X

出版时间：1970-1

出版社：世界图书出版公司

作者：陈立真//吴仕文

页数：99

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《100种好吃又好做的抹酱》

## 内容概要

《100种好吃又好做的抹酱》：现代人对饮食的要求不仅仅停留在对食物美味新鲜的追求，更希望能兼顾健康养生。抹酱便是一种真正的无油烟料理，本书中介绍的每一款抹酱皆使用天然、健康并容易买到的食材，从而远离超市中所售的抹酱中含有的反式脂肪、防腐剂和人工香料与色素等对人体有害的添加剂。制作方法简单易操作，而制作工具在厨房中几乎都能找到，只需两三个步骤加上自己的巧思就能创造出美味健康、变幻无穷的抹酱。食用时，直接涂抹在面包、吐司或是各种食材上，就可以变化出一道道风味独特的健康小食。

# 《100种好吃又好做的抹酱》

## 作者简介

陈立真学历：台湾师范大学人发所营养餐旅教育组博士班经历：台湾淡水商工餐饮管理科专任科师、澎湖技术学院餐旅教育系讲师资格：台湾乙级中餐技术士证照、台湾乙级烘焙技术士证照、台湾乙丙级中餐技术士检定术科测试监评、台湾丙级餐旅服务技术士检定术科测试监评作品：《基础料理》、《新手烤箱料理》、《开胃轻松煮》、《快手凉拌120》吴仕文学历：台湾澎湖科技大学毕业经历：台北福华饭店、环亚台北假日大饭店、哈那面包店、开平高中西点助教、朱诺复合烘焙坊资格：台湾乙级中餐技术士 台湾乙级烘焙技术士证照奖项：全台湾北区技能竞赛 银牌 全台湾技能竞赛 铜牌

# 《100种好吃又好做的抹酱》

## 书籍目录

天然、健康新滋味无油烟、零失败的百变抹酱抹酱就要酱子吃抹酱制作工具团Chapter 1 经典基础抹酱  
话说奶油酱 基础酱料：奶油酱 延伸好酱——香蒜奶油酱、法式榛果酱、酪梨奶油酱、百里香奶油酱  
话说美乃滋 基础酱料：美乃滋 延伸好酱——酸黄瓜酱、菠菜色拉酱、香柚色拉酱、千岛色拉酱、山葵色拉酱、香松美乃滋 话说奶油芝士酱 基础酱料：奶油芝士酱 延伸好酱——鳀鱼芝士酱、沙茶芝士酱、综合芝士酱 话说酸奶酱 基础酱料：酸奶酱 延伸好酱——薏仁酸奶酱、水果酸奶酱、低脂色拉抹酱 话说油醋酱 基础酱料：油醋酱 延伸好酱——甜椒酱、橄榄酱、蒜香茄子酱、西红柿芝士油醋酱 话说蛋奶酱 基础酱料：蛋奶酱 延伸好酱——薄荷酱、抹茶红豆酱、枫糖咖啡酱、香兰卡士达 话说奶酥酱 基础酱料：奶酥酱 延伸好酱——奶酥肉脯酱、椰香奶油酱、芋香奶酥酱、朗姆葡萄奶酥酱 话说花生酱 基础酱料：花生酱 延伸好酱——鱼松花生酱、黑芝麻花生酱、蒜味花生酱 话说芝麻酱 基础酱料：黑芝麻酱+白芝麻酱 延伸好酱——味噌芝麻酱、炼乳芝麻酱、蒜味芝麻酱、养生芝麻酱 话说豆腐乳酱 基础酱料：豆腐乳酱+延伸好酱——豆腐乳泥辣酱、罗勒腐乳酱 话说巧克力酱 基础酱料：巧克力酱 延伸好酱——栗子巧克力酱、榛果巧克力酱、香蕉巧克力酱 话说焦糖酱 基础酱料：焦糖酱 延伸好酱——焦糖苹果酱、焦糖核桃芝士酱、焦糖布丁酱Chapter 2 清爽乐活抹酱 单品果酱——草莓果酱 柿子果酱、金枣酱、奇异果果酱、桑椹果酱 复合果酱——祁门红茶苹果酱 百香蜜蕉果酱、红酒西洋梨果酱、西红柿梅子酱 蔬食酱——莎莎酱 墨西哥花豆洋芋酱、和风秋葵山药酱、酪梨芥末籽酱、豌豆酱 玉米松子酱 香槟葡萄地瓜酱、西兰花塔塔酱、鲜菇抹酱、南欧茄酱Chapter 3 背叛传统新抹酱 东亚融合风——日式味噌酱、明太子抹酱 昆布柴鱼酱、泡菜色拉酱、葱花纳豆酱、黄豆酱 欧陆经典风——法式鸡肝酱 罗勒松子酱、烟熏鲑鱼酸奶酱、蜂蜜芥末籽酱 本土好风味——菊岛小管辣酱 腐乳豆瓣酱、雪菜肉末酱、剥皮辣椒酱、香葱酱 红糟肉酱、鲷鱼海苔酱、XO酱、桂花蜂蜜酱 健康暖身风——芦荟蜂蜜果酱 蔓越莓莲子酱、南瓜枫糖酱、姜汁地瓜酱、杨桃葡萄柚果酱 蜂蜜杏仁酱、桂圆红枣酱、面茶酱、椰枣核桃酱

# 《100种好吃又好做的抹酱》

章节摘录

插图：

# 《100种好吃又好做的抹酱》

## 编辑推荐

《100种好吃又好做的抹酱》：天然、健康新滋味 无油烟、零失败的百变抹酱！

## 《100种好吃又好做的抹酱》

### 精彩短评

- 1、简单好吃的抹酱~非常想实践
- 2、马上就要到夏天了，这本书用着就正好。书中的抹酱都不油腻，与其他食物搭配着吃，即便是单调的食物，它的口感也会变的很丰富啊。最主要的是，其中的制作过程写的蛮清楚的，操作起来也方便，比较适合我这种不经常下厨的人~~~哈哈~~
- 3、收到后粗粗的看了一下，感觉好还，还没开始实践，等实践完再来续评。
- 4、种类很多，但是没有完整的介绍方法。适合看一下就好。作用不大
- 5、当当不错！希望提高产品质量的把关。
- 6、以日式抹酱为主，有些材料有些难买或是从未吃过或口味不适应。但是抹酱保质期很短，所以一定是吃新鲜的~从来都不喜欢草莓酱奇怪的人工合成的味道，自己做的的话，甜度也能控制，味道也很纯正~
- 7、内用挺实用的，很和我的口味
- 8、不错，而且书散落成单片的，便于收藏和单体携带~
- 9、帮人买的，还不错，读读还行啦。
- 10、在书店看好了才\*\*当买的，内容很丰富，是一本值得购买和收藏的书，满心期待的，快递也很快，可是我运气不好，发来的书很旧，而且有好多掉页了，想换货，才发现当当没有在线客服的，在换货的过程，要上传相片，但是上传了好几次都说不行，搞半天，还是不换了，第一次要这样的情况，还是希望他们检查一下再发，也是第一次在评论写和内容无关的事，抱歉了。
- 11、这本书里面的内容还可以，就是装订很差，收到后翻了几页，里面很多掉页了，好几张掉下来
- 12、我挺喜歡的 有機會可以試試

# 《100种好吃又好做的抹酱》

## 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：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)