

# 《調味料便利冊》

## 图书基本信息

书名：《調味料便利冊》

13位ISBN编号：9789869149715

出版时间：2015-3-11

作者：羅幼真

页数：192

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)

# 《調味料便利冊》

## 作者簡介

羅幼真 Carolyn Lo

曾任TVBS電視台記者。目前為百貨公司、廣播電台、營養講座等的食材、油醋講師以及業餘作家。喜愛各國美食、烹飪、廚具用品、瑜珈、旅遊、人文歷史等。

長短期居住過美國、東京、巴黎、莫斯科、東歐等國，遊走各地的料理與食材，將品嚐過的美食與調味料變成味蕾中的記憶。

臉書粉絲頁[www.facebook.com/housein21](http://www.facebook.com/housein21)

## 書籍目錄

序 風情萬種的美味關鍵.....	002
本書食譜使用的計量單位....	010
糖 sugar	
小檔案.....	011
甘甜入味，齒頰留香.....	013
糖的功用.....	013
糖的種類.....	014
白糖	
赤砂	
粉砂糖	
咖啡冰糖	
和三盆糖	
冰糖	
三溫糖	
邂逅錦密的幸福甜味	
三溫糖怎麼提煉	
黑糖	
90%的黑糖都是假貨	
黑糖怎麼挑	
天然vs合成甜味劑比較	
其他.....	022
楓糖	
麥芽糖	
蜂蜜	
椰子糖	
甜菊葉	
各類糖的熱量	
糖的原料.....	024
甘蔗最常見	
西方愛用甜菜	
製糖歲月.....	026
起源於印度	
台灣消逝中的甘蔗園	
甘蔗糖製作流程	
糖的用法.....	028
這樣吃.....	029
糖漬甘納豆	
糖漬檸檬乾	
糖漬橙皮	
蜜紅豆	
蜜綠豆	
焦糖	
蛋白糖醋醬	
黑糖醬	
黑糖蜜	
檸檬奶糖醬	
香氣迷人的甜蜜誘惑.....	032

醬油 soy sauce

小檔案.....033

中國人少不了這一味.....035

醬油的功用.....035

醬油的種類.....036

濃

淡

白

生抽

老抽

蔭油

中菜基本味.....038

醬缸中的祕密.....039

醬油料理的兌水比例

時間釀造的好味道.....040

甘甜鹹香豆油味.....041

台灣醬油尋味.....042

台灣各地特色醬油.....043

黑豆幫 台南後壁永興醬油

黑豆幫 彰化社頭新和春醬油

黑豆幫 雲林西螺丸莊醬油

黑豆幫 雲林西螺瑞春醬油

黑豆幫 彰化花壇源興醬油

黑豆幫 嘉義民雄黑龍醬油

黃豆幫 桃園大溪金蘭豆麥醬油

黃豆幫 屏東市玉泰白醬油

黃豆幫 台中市喜樂之泉有機醬油

黃豆幫 高雄市民生壺底油

其他醬類...045

醬油膏

薄鹽

蔭油

壺底油

甜醬油

生油

白曝油

風味醬油

溜醬油

二重釀

乾豆豉

蔭豆豉

魚露

天然醬油釀製工序.....049

濕式發酵法

乾式發酵法

釀造分級

選購指標

這樣吃.....052

蒼蠅頭

乾拌豆豉蚵  
豉豆腐腦  
豆豉排骨  
醬瓜  
青梅醬油漬  
XO醬  
糖蒜  
蠔油鮮味醬  
紅燒香味醬  
照燒醬汁  
海瓜子醬  
餃子醬  
海鮮煮汁醬  
蒜泥沾醬  
豚肉高湯醬汁  
京醬  
香辣蒜泥醬  
酸甜醬  
三杯醬  
醬油的故事 金蘭食品.....060  
鹽 salt  
小檔案.....061  
不可或許的調味基底.....062  
鹽的種類.....064  
海鹽  
湖鹽  
岩鹽  
井鹽  
特殊鹽.....066  
竹鹽  
藻鹽  
黑鹽  
死海煙燻海鹽  
鹽從哪裡來.....067  
大海是鹽的家  
鹽的歷史.....068  
鹽晶的世界  
鹽中貴族「鹽之花」  
這樣吃.....072  
鹹豬肉  
馬鈴薯沾松露鹽  
鹽沾料.....074  
咖啡燻鹽  
紅茶鹽  
柑橘鹽  
花椒鹽  
梅乾海鹽  
椒鹽抹茶粉  
大自然的禮物.....076

健康用鹽的觀念

鹽的妙用多

油 oil

小檔案.....079

吃好油為健康加油.....081

油的功用.....081

液體黃金.....082

搞懂橄欖油的等級.....083

油的種類.....084

豆科 花生油

豆科 大豆油

果實 橄欖油

果實 酪梨油

種子 亞麻仁籽油

種子 小麥胚芽油

種子 南瓜籽油

種子 葵花籽油

種子 苦茶油

種子 月見草油

種子 葡萄籽油

種子 芝麻油

堅果 核桃油

堅果 摩洛哥堅果油

堅果 杏仁油

堅果 榛果油

堅果 雪地松子油

動物油好還是植物油好

越精製營養價值越低

認識脂肪酸

油的烹煮原則

這樣吃.....092

越式涼拌雞絲

風味橄欖油

地中海沙拉

黃金蜂蜜亞麻油醋醬

俄羅斯香煎馬鈴薯餅

天然植物油冒煙點

油醋交融的完美組合

選購與品鑑

挑選自己適合的油

烹調油怎麼選

天然植物油專賣店 德國油屋

油是減重小幫手.....102

醋 vinegar

小檔案.....103

撩撥味蕾與食慾.....105

醋的功用.....105

醋的種類.....106

西方醋 巴薩米克醋

西方醋 紅石榴醋  
西方醋 覆盆子醋  
西方醋 蘋果醋  
西方醋 無花果醋  
西方醋 雪莉醋  
西方醋 白酒醋  
東方醋 米醋  
東方醋 黑醋  
東方醋 穀物醋  
好醋多多.....109  
天然窈窕祕方.....109  
東方愛吃穀物醋.....110  
西方以水果釀醋.....111  
陶缸純米釀黑醋 五印醋.....112  
這樣吃.....114  
醋溜大白菜  
醋溜土豆絲  
香煎二吃雞胸  
普羅旺斯紅蘿蔔橙汁沙拉  
三合油醋  
泰式酸辣醬  
魚香醬  
糖醋醬  
青醬  
醋薑醬  
五味醬  
三杯醋  
兩杯醋  
日式和風醬  
壽司醋  
覆盆子杏仁油醬  
酒 alcohol  
小檔案.....121  
濃淡馨香總相近.....123  
酒的分類.....123  
巧婦的魔法香氣.....124  
做菜加酒有講究.....125  
這樣吃....126  
竹葉青羊排  
白葡萄酒沙拉  
黑松露白酒烤雞腿排  
法式紅酒燉牛肉  
麴 yeast  
小檔案.....130  
受矚目的發酵食.....131  
麴的種類.....131  
麴衍生物.....132  
鹽麴  
紅糟

酒釀  
味噌 miso  
小檔案.....134  
日本人的長壽法寶.....135  
味噌的功用.....135  
原料區分.....136  
米味噌  
麥味噌  
豆味噌  
調和味噌  
風味類型.....138  
鰹魚味噌  
甘口味噌  
紅麴味噌  
昆布味噌  
辛口味噌  
顏色分類.....139  
白味噌  
紅味噌  
口感區別.....140  
細味噌  
粒味噌  
粗味噌  
自己做味噌....141  
這樣吃....143  
味噌蘸醬  
拌抄味噌醬  
味噌海鮮醬  
BBQ燒肉味噌醬  
醋味噌  
味噌薄荷奶油醬  
魚乾百菇味噌湯  
味醂 mirin  
小檔案.....146  
類似米酒的調味料.....147  
味醂的功用.....147  
種類.....148  
本味醂  
鹽味醂  
味醂風味調味料  
獨特的日式風味  
自家製屠蘇酒  
美乃滋 mayonnaise  
小檔案.....151  
百搭的醬料  
無蛋型  
全蛋型  
卵蛋型  
自製美乃滋.....153



多樣化用法.....	154
比利時與荷蘭	
西班牙與義大利	
美國	
俄國	
台灣	
法國	
中國	
日本	
調整配方.....	155
這樣吃.....	156
千島醬	
塔塔沙拉醬	
凱薩沙拉醬	
田園沙拉醬	
蜂蜜芥末沙拉醬	
優格沙拉醬	
番茄醬ketchup	
小檔案.....	158
薯條的好朋友....	159
番茄醬的功用.....	159
種類.....	160
番茄醬	
番茄糊泥	
番茄膏	
番茄糊膏製造工序....	161
番茄糊膏的保存....	161
這樣吃.....	162
南洋風味魚露番茄醬	
椰奶番茄	
番茄糖醋醬	
義式紅醬	
其他經典調味料.....	163
XO醬	
豆瓣醬	
海鮮醬	
甜辣醬	
甜麵醬	
豆腐乳	
辣椒醬	
沙茶醬	
芝麻醬	
蠔油	
叉燒醬	
辣麪醬	
辛香料 spice	
幫料理畫龍點睛.....	167
辛香料的功用.....	167
類型.....	168

根和根莖	
樹脂	
乾果或種子	
樹皮	
雌性柱頭	
乾花蕾	
假種皮	
四川辣椒.....	169
新疆孜然.....	172
印度咖哩.....	173
義大利羅勒.....	176
泰國蝦醬.....	180
越南魚露.....	183
墨西哥青椒.....	185
高湯 stock	
小檔案... ..	186
高湯種類.....	186
高湯材料.....	187

## 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)