

《和風好味食堂：跟著節氣做漬物》

图书基本信息

书名：《和風好味食堂：跟著節氣做漬物，日式家傳80道養生食》

13位ISBN编号：9789862484268

出版时间：2014-11-5

作者：地球丸,赤井稚佳

页数：144

译者：思謐嘉

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

《和風好味食堂：跟著節氣做漬物》

內容概要

慢食 × 慢活新主張！

手作漬物收藏四時節氣，陽光與時光共釀和風好味

初春的新綠嫩芽，以蒜頭醬油淺漬，鮮味微苦卻充滿朝氣；

炎夏陽光催化青梅，釀造醇厚美酒，不飲自醉；

秋風送爽，自家陽台也能曬出蜜糖色的甜美柿乾；

寒冬封藏蘿蔔甜味，只醃漬一夜，爽脆口感讓人一吃上癮。

蔬食鮮果歷經一段時光的醞釀，飄香回甘，就是品嚐的時刻囉！

九位達人傳授私房和風釀味，學習日式的細緻手感與技巧，

在四季流轉裡，留住每一縷時光滋味！

從泥土裡挖出一顆白胖蘿蔔，如何留住它的美味，並且愈陳愈香？陽光和時光的共同催化，對食物來說，就是一場奇妙的滋味演繹。利用夏日的豔陽鎖住食材的鮮美，拌入鹽、味噌、砂糖……簡單調味，其中既傳承手藝，也一併留住季節的滋味，這是手作漬物無可言說的情感；最美的，還是那份細緻對待食物的心意。

手作漬物，留住季節味

每個季節的盛產食材，都帶有當季的力量。將當季蔬菜鮮果以各種手法保存，不僅凝結食物最美味的瞬間，延長賞味期限，還能突顯香氣與色澤，令人回味無窮。本書有別於一般台式手作漬物，邀你見識日本家傳醃漬好味，向九位崇尚天然飲食的日本達人學習和風釀漬手法，細膩保存一年三百六十五天應時的美味。

八十種日式釀味，達人分享獨門技法

家傳手作漬物，是日式餐桌上必備的菜色之一，幾乎每個日本人家中都有一甕「醃床」，不論是口味濃郁的「味噌」，或近年流行的清爽「鹽麩」和甜味「米麩」，都是醞釀可口漬物的溫床，隨性添加芝麻、大蒜、辣椒後，就能在家醃漬喜歡的醬菜了！

九位料理達人教你從一甕「醃床」展開隨手醃漬的美味生活；蔬果、肉類、海鮮各類食材都可加入醃床中，結合時光一同醞釀，激盪出無窮好味。

書中收錄達人們的私藏美味食譜，舉凡各式醃床、調味料、果乾、抹醬、甜點到香草茶都有；從摘採食材、清洗處理，到醃漬、曝曬、保存，各種細緻手法一一揭露，其中有達人旅居英國時學得的果醬製法，有傳承自母親的正統酸溜溜梅乾做法，也有能輕鬆醃漬爽口紅薑的簡單技巧，以及靈光一閃、自創風味的各種日式醬料，融合手作、慢食、細釀精神，一次傳授八十種日式釀漬好味。

引花木草葉入室，享受天然生活

料理之外，達人也喚醒我們對傳統自然生活的記憶，教我們用天然無毒的素材，改善居家環境。春雨綿綿時，善用小蘇打粉與檸檬草，就能常保玄關、鞋櫃清爽乾淨；端午時節，掛起菖蒲就能防蟲、祛除瘴氣；秋季一到，引進乾爽沁涼的風，為家中除濕防霉；寒冬泡澡時，將曬乾的蘿蔔葉放入浴缸中，有極佳的保暖效果……善用蘊含四季力量的各種香草，製成香包、入浴劑、除蟲劑等，天然草本精油的芳香環繞身邊，讓人每天神清氣爽。

回歸天然生活輕鬆簡單，一邊感受季節變化，一邊在手作、等待、品嚐的過程中，體驗慢食與慢活的自然節奏，細細感受生活的無窮樂趣。

本書特色

- 1.以手繪質樸彩圖說明處理食材、製作漬物的詳細步驟；按圖索驥，初學者也能輕鬆做出精緻和風家常菜。
- 2.簡單步驟，就能在家做嫩豆腐、味噌、甜酒釀、果醬……使用單純的食材與最少的調味料，讓家人安心品嚐美味料理。
- 3.九位生活達人勾起你的兒時回憶，將上一代熟悉、我們已然遺忘的食材重新帶回生活中：用來製作「草粿」的艾草可當成入浴劑；路邊常見的魚腥草可煮成茶喝。
- 4.針對台日氣候、食材產季不同添加豐富註解，學習手作漬物的同時，對台灣四季蔬果也能有更進一步的認識。
- 5.附錄介紹四季、二十四節氣，輕鬆抓住自然步調之外，也介紹日本庶民生活與風土民情，特別適合喜好日本文化的讀者。

《和風好味食堂：跟著節氣做漬物》

讀者推薦

九位生活達人各自分享許多家傳好味。有祖傳的正統作法漬物，也有各家的獨特做法，或是自己突發奇想，不小心變化出更有魅力的創意調味。書一出版，家母就直嚷著好想要，送給她後，她便開心地一一嘗試其中的食譜。簡單的千枚漬、到稍微複雜的栗子澀皮煮，甚至連枇杷酒都釀了。每道都美味無比。不做菜的我，光翻看書頁，也很開心。感謝這本書，讓我們母女二人能共同感受四季變化。

日本讀者

翻開書頁，占去半幅頁面以上的手繪質樸彩圖簡單易懂，給人一種安心感。譬如說，「澤庵醃蘿蔔」這道菜，從曬蘿蔔的方法開始、到米糠醃床的製作手法都仔細解說。每道料理都皆依步驟順序畫出，只要照著做，就能輕鬆做出富含季節感的漬物料理。初學者也能輕鬆上手，為餐桌增添四季風味。除了料理食譜之外，也收錄了「防潮防霉對策」、「秋天通風防蟲對策」等，讓人能在生活中簡單實行的實用小撇步。

日本讀者

《和風好味食堂：跟著節氣做漬物》

作者簡介

地球丸編輯部 / 編著

崇尚、推廣自然生活。精選「天然生活」雜誌2010年7月號～2012年7月號內容，修正集結而成《和風好味食堂》。

譯者簡介

思謐嘉

藝術文化工作者，中、日、法文翻譯。留學法國，也住過日本多年。曾擔任藝文活動策展，喜愛閱讀、鋼筆書寫，文學、藝術、電影、音樂和大自然都是日常生活的養分。生活和興趣都偏向雜食類，希望能接納各種差異的事物，誠心領會每個獨特的世界。譯作有《轉轉我身邊的世界》、《三份小禮物》、《城市調查局：米蕾荳巴黎尋寶冒險去！》、《玩出我的聖誕節》（大好書屋）。

書籍目錄

春

蜂斗菜味噌

初午的稻荷壽司

佃煮問荊

佃煮蕨菜

竹筍

竹筍醃漬芥末

獨活醃味噌

涼拌嫩山椒

艾草茶

醬油煮蜂斗菜

甜醋醃蜂斗菜

草莓果醬

蜜糖夏蜜柑醬

夏

醃脆梅

青梅汁

梅乾

梅酒

黃梅果醬

鹽漬落蕎

甜醋醃落蕎

梅雨防潮對策

醃鯉魚

糖煮枇杷

枇杷酒

米糠醃床

魚腥草茶

山椒炒魚乾

佃煮昆布、柴魚和山椒果實

甜醋漬嫩薑

谷中生薑醃醬油

紫蘇汁

醃紅薑

囊荷甜醋漬

告別夏日的蔬菜沾醬

醃醋小黃瓜

德國酸菜

羅勒青醬

香菜胡椒鹽

番茄醬

番茄乾

杏子醬

李子醬

桃子醬

藍莓醬

防蟲液

《和風好味食堂：跟著節氣做漬物》

秋

青辣椒味噌
鹽漬紫蘇籽
防霉防蟲措施
紅豆糯米糰
栗子甘露煮
栗子澀皮煮
蘋果醬
無花果醬
西洋梨果醬
鮭魚卵醃醬油
鹽辛花枝
竹筴魚乾
柿子乾
日本柚辣椒鹽
採銀杏
蘿蔔黏醬菜
和木瓜蜂蜜漬
醋醃綜合菇
福神醃醬菜

冬

澤庵醃蘿蔔
佃煮蘿蔔葉
蘿蔔醃日本柚
千枚漬
醃大白菜
大白菜泡菜
薑露與薑糖
糖煮金桔
金黃日本柚辣椒鹽
檸檬果醬
蜂蜜醃日本柚
日本柚果醬
釀味噌
味噌醃漬菜
番薯乾
豆漿、豆渣
豆腐
鹽麩
甜酒釀

《和風好味食堂：跟著節氣做漬物》

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