

《在廚房遇見MASA》

图书基本信息

书名：《在廚房遇見MASA》

13位ISBN编号：9789868555631

10位ISBN编号：9868555639

出版时间：2010-4

出版社：幸福文化

作者：MASA（山下勝）

页数：214

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

《在廚房遇見MASA》

內容概要

在廚房遇見MASA：給料理新手的100道快樂食譜

你是為了每天吃什麼而感到煩惱的上班族嗎？

你是每天為了菜色變化而煩惱的家庭主婦嗎？

你曾經是個對做菜感到困擾，卻不知從何開始的料理新手嗎？

在自己家裡下廚做菜，不但可以省錢，做出自己喜歡的口味，又能解決蔬菜攝取不足的問題。

但下班後已累了一天，下廚又很辛苦、很麻煩，要洗要切，準備一堆，浪費時間.....怎麼辦呢？

本書乃為忙碌的現代人所設計，以好吃、便宜、快速、省事、簡單、創意為原則，共分成主食、肉類、海鮮、蔬菜、湯品與甜點等六大單元，設計出100道料理，每道菜都有詳細圖解與MASA的體貼叮嚀，即使從來沒做過菜的人，只要擁有這本書，就能漸進式學會烹飪基礎，享受下廚做菜的樂趣。

《在廚房遇見MASA》

作者簡介

MASA

日本人MASA，是典型的宅男廚師.....

(每天宅在家裡研究與製作各式料理)

以前在日本是法國料理餐廳的廚師，後來去加拿大開始學英文跟商業管理後，也開了餐廳，五年前搬到台灣，開始在餐飲店當料理顧問。

住在國外十幾年，MASA觀察到不管那一國人都覺得，煮菜=很累 + 很辛苦 + 很麻煩.....

所以他想要修正這個方程式，讓煮菜=好玩 + 快樂 + 幸福！！

於是，他以20年的廚師經驗+(初級的)超可愛中文，(So-so的)英語+(一點點的)電腦知識+(還好的)料理攝影技術，開始在『MASA的料理ABC』教導料理新手如何下廚做菜。

書籍目錄

自序：歡迎來到MASA的廚房 2

MASA的料理道具 9

索引 215

Part1 主食 Main Dishes 11

鮭魚&蘆筍焗烤螺絲麵 Salmon & Asparagus Macaroni gratin 12

雞肉丸子味噌烏龍麵 Chicken meat balls Miso soup Udon 15

高麗菜芽香烤鰻魚義大利麵 Cabbage sprout & BBQ eel pasta 16

茶涼麵山藥鰻魚創意手卷 Hand roll BBQ eel with Cha-soba 18

鱈魚奶油醬義大利麵 Black cod & Shimeji Mushrooms cream spaghetti 20

非常南瓜義大利麵 Absolute Squash spaghetti 22

蛋包炒麵 Egg sheet rolled Yaki-soba 24

南瓜&蝦仁焗烤筆尖麵 Squash & prawns penne gratin 26

色彩鮮豔的創意海鮮白酒奶醬蛋包飯 Seafood cream sauce Omelet with rice 28

MASA'S米漢堡 MASA'S Rice burger 30

超簡單&健康迷你蛋包飯 Super easy Mini-omelet rice 32

營養滿天咖哩焗烤飯 Sunrise Curry rice gratin 34

秋田風醬燒飯糰 Akita-style soy sauced BBQ rice stick 36

烤味噌飯糰茶漬 Grilled Miso flavored rice ball soup 38

享受山菜 和風龍鬚菜炒飯 Long-xu cai soy sauce fried rice 40

豐富野菜 西班牙蛋餅 Spanish omelet 42

超特急！高蛋白&低卡鮪魚丼 High protein & low cal. Tuna rice bowl 44

豐富鈣質米蛋披薩 Dried fish & nuts rice pizza 45

充滿媽媽味道的豐富野菜什錦飯 Home made Japanese style paella 46

Part2 肉類 Meat 49

烤雞胸肉沙拉&低卡和風美乃滋 Roasted chicken salad with Japanese creamy dressing 50

和風金針菇醬漢堡肉 Hamburg steak with Enoki mushrooms sauce 52

可魯可魯牛肉金針菇卷 Sauteed beef-rolled Enoki mushrooms 55

快速午餐 牛肉時雨煮丼 Braised Beef & burdock root rice bowl 56

淨化血液效果 大火燒豬肉熟成洋蔥醬 Stir-fried onion sauce marinated pork 58

豬肉涮涮沙拉&芝麻味噌醬 Pork shabu-shabu salad with sesame dressing 59

和風高麗菜捲 Cabbage roll with chicken & tofu 60

酥酥軟軟牛絞肉可樂餅 Succulent Beef croquette 63

咖哩起司炸雞排&茄汁醬 Curry flavored breaded chicken 66

『給料日』晚的上必須料理 壽喜燒 Home made Sukiyaki 68

日式定食屋風 辣味噌炒雞肉&豐富野菜 Spicy miso marinated chicken 70

牛排&和風洋蔥醬 Beef steak with Oriental onion sauce 72

起司漢堡肉&迷迭香馬鈴薯泥 Cheese Hamburg steak with rosemary mashed potato 74

健康！幸福！無炸酥豬排 Baked Tonkatsu/breaded pork loin 76

軟綿綿山藥雞肉漢堡丸 Chicken & Japanese yam Hamburg steak 78

國際化的日式料理 照燒雞肉 Gourmet chicken Teriyaki 80

惡魔風香草脆皮雞腿肉 Sauteed Diablo herbed chicken 82

Part3 海鮮 Seafood 83

快速香烤海鮮咖哩烤麵包片 Curry flavored Seafood Bruschetta 84

清酒蒸鮭魚寶袋 Sake steamed salmon in tinfoil bag 86

低卡鯛魚 Carpaccio Snapper Oriental-style Carpaccio 87

快速乾淨好吃煎鮭魚香菇醬 Sauteed salmon with Shitake mushroom sauce 88

南法風酥烤香草蝦 Baked prawns with cream cheese 90

《在廚房遇見MASA》

- 小口脆煎鱈魚&爽口小番茄醬 Diced cut black cod with fresh tomato soy sauce 92
蝦子乳酪法國麵包 French bread with prawn & cream cheese 94
普羅旺斯風煎烤鯖魚蕃茄 & 香料醬汁 Provencal style sauteed Mackerel with tomato sauce 96
超簡單！旅館的朝御飯風鮭魚幽庵燒 Baked soy sauce marinated salmon 98
香酥白身魚『田揚』沙拉 Deep fried white meat fish with sour sauce 99
簡單鱈魚排 & 咖哩塔塔醬 Black cod steak with curry flavored tartar sauce 100
多攝取鈣！免炸柳葉魚南漬 Nanban marinated shishamo fish 102
米皮和風海鮮披薩 Crispy rice paper pizza with seafood toppings 104
免炸酥烤白身魚 Baked fish filet 106
15分鐘簡單料理 醬油煮鱈魚 Soy sauce stewed black cod 108
簡單美麗！雙色魚球沙拉&新鮮香草番茄醬 Potato salad wrapped with smoked salmon & snapper 110
Part4 蔬菜 Vegetables 113
和風百菇歐姆蛋 Mushrooms Oriental omelet 114
習慣後簡單 自製和風玉子燒 Home made Dahi-maki egg 116
小心流行感冒 日本傳統風邪飲料『卵酒』 Egg nog style Sake 118
媽媽的味道最棒！馬鈴薯燉肉 Potato & Beef Japanese stew 120
在家裡享受 日料理 大阪燒 Home made Okonomi-yaki 122
卡哩卡哩洋芋片豆腐沙拉 Potato chips salad with tofu 125
啪哩啪哩炸南瓜義式餛飩 Deep-fried Squash Ravioli 126
馬鈴薯披薩口袋 Potato pizza pocket 128
印度人嚇到！咖哩和風炸豆腐 Curry flavored Deep fried tofu 130
酸爽！健康！山藥&水菜沙拉梅子和風醬 Japanese yam & Mizuna salad with plum dressing 132
低卡豆腐柔軟漢堡肉 & 和風醬 Tofu Hamburg steak 134
『磯邊燒風』蘿蔔糕 Cheese baked Daikon cake 136
省油！咖哩起司可樂餅 Sauteed curry croquette 138
溫製百菇和風沙拉 Butter sauteed mushrooms salad 141
野菜優等生 & 早餐必需品 非常毛豆早套餐 Edamame Morning Set 142
純和風家庭料理 金平牛蒡炒牛蒡絲 Stir fried Kimpira Gobo 144
酪梨&韓式泡菜冷豆腐 Avocado & Kimchee on tofu 146
韓式泡菜蘿蔔糕 Stir fried Daikon cake with Kimchee 147
夏季野菜全集合！簡單南法國料理普羅旺斯燜菜 Home made Ratatouille 148
簡單！山藥&秋葵養身涼豆腐 Japanese yam & Okura on tofu appetizer 150
不用怕辣！韓式泡菜焗烤馬鈴薯 Kimchee potato gratin 152
錦絲玉子 Easy step! Kinshi-Egg sheet 154
Part5 湯品 Soups 155
豐富北海道特產 特製石狩豆漿味噌湯 Salmon Miso soup with soy milk 156
豐富野菜營養滿點！雞肉奶汁白醬燉菜 Chicken cream stew 158
非常玉米濃湯 Corn potage 161
冬天必須料理！簡單關東煮 Oden Japanese Pot feu 162
豐富纖維日本家庭料理『豚汁』 Miso soup based pork stew 164
非常南瓜濃湯 Squash potage 166
不怕熱！爽口、爽快，冷製馬鈴薯湯 Vichyssoise/Potato soup 168
簡單！好喝！百菇味噌湯 Mushrooms Miso soup 170
簡單！新陳代謝UP！韓日式豐富菜火鍋 Kimchee & Pork hot pot 172
Part6 甜點 Desserts 173
簡單！上品！抹茶慕斯 Green tea mousse 174
白酒&糖煮番茄 Compote de Tomatoes 177
迷你三種果塔 3-kind mini tarts 178
本格派！三種豆腐丸子 Tofu dumplings with 3-kind sauce 180

《在廚房遇見MASA》

- 自製卡士達奶油醬蒸蛋糕 Custard Cream Muffin 182
- 巧克力蘋果法國土司 Apple chocolate French toast 184
- 非常南瓜布丁 Squash pudding 186
- 迷你藍莓乳酪蛋糕 Blueberry decorated pancake 189
- 簡單！健康！羊羹風地瓜蛋糕 Japanese sweet potato cake 192
- 食前甜點葡萄柚果凍 Pink grapefruit jell 194
- 傳統和菓子！簡單口福堂風蕨餅 Warabi sticky cake 196
- 健康！涼口！和風寒天黑芝麻慕斯&自製鍋巴 Black sesame pudding with rice cracker 198
- 自製簡單！黑芝麻冰淇淋 Black sesame ice-cream 201
- 爽快，健康！毛豆丸子 Japanese dumplings with Edamame sauce 204
- 超簡單！Mr.Doughnut風豆腐波提QQ甜甜圈 Tofu & Sticky rice Doughnut 206
- 最愛地瓜大福卡士達醬 Daifuku filled with custard sauce & yam 208
- 非常南瓜捲蛋糕 Squash roll cake 210

《在廚房遇見MASA》

精彩短评

- 1、 套路嘛，就是那么几招，浓重的日本人饮食特色，虽经加拿大和台湾生活的洗礼也不曾让位分毫。
- 2、 很喜欢的一本书,简单明了~木有废话
- 3、 简单实用，可以自己做很多看起来很NB且吃起来很美味的东西
- 4、 其實這麼多食譜書，Masa的這一本算簡單易學、而且出來效果很不錯的。Masa桑，要加油喔！
- 5、 准备买书=v=
- 6、 书还是不错的，苛求起来有点不好，小失望
- 7、 买了，在家做了两道菜，很简单，有空再继续下去吧
- 8、 有几个菜谱好棒!!!十一要实践下
- 9、 我~都~不~爱~吃~
- 10、 不错的日式风格料理书 就是工具太多了 唔 要慢慢来~
- 11、 masa出的书都是实用性超高的！
- 12、 很诱人，很日系
- 13、 详细，实用，令人欣慰的食谱，适合一人食的较多。作者是个暖男，煮得一手好菜，融会贯通，并不是固定在哪一种菜式
- 14、 这宅男叔叔很给力
- 15、 简洁方便美观的和风料理 很适合做便当。

《在廚房遇見MASA》

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