

# 《料理全书》

## 图书基本信息

书名：《料理全书》

13位ISBN编号：9787550258732

出版时间：2016-1

作者：高木初江

页数：160页

译者：石秀梅

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)

## 内容概要

日本国民奶奶写给初学者的料理教科书

从厨房新手变身日料达人，只看这一本在家就能做出美味料理！

编辑推荐：

写给厨房新手的料理全书，跟着做下厨零失败：900张步骤图照片，详解做菜全过程，每个细节做到位，就是平凡变美味的秘诀。从厨房菜鸟一步步进阶大厨，在家也能做出正宗又美味的人气料理！

80岁日本国民料理专家，初江奶奶的五堂料理课，手把手教你做日料：日本NHK超人气料理节目主持人，从选材备菜到烹饪技巧，全面细致地讲解料理基础常识和烹饪技巧。

【第1课】基础课：准备合手的菜刀、锅子等厨具，备好调料，准确计量，掌握火候和水量，料理基础要打好。

【第2课】准备课：从哪里开始呢？关于蔬菜、肉类、鱼贝、豆制品、干货、蛋类等常用食材的准备处理方法。

【第3课】烹饪课：下一步，开火上阵！学会烧、炖、炒、煮、蒸等烹饪技巧，是美味的关键。

【第4课】进阶课：冷热盘搭配，荤素菜都拿手，主食汤类花样多，人气菜单端上桌，变身料理大厨达人！

【第5课】私藏秘籍：让料理美味翻倍的点睛之笔—自制调味汁、酱料和高汤，进阶大厨！

日本知名料理专家初江奶奶教你如何从零开始做一顿饭。本书内容来自日本料理奶奶高木初江在NHK电视台开设的“料理教室”节目。她化身为一位老婆婆的卡通人物，用经验丰富、和蔼可亲的形象传授简单实用的基本料理技巧，其中分为五堂课，第一堂是基础中的基础，包括如何选择厨房工具、基本的料理常识；第二堂是讲述蔬肉蛋奶鱼等各种食材的准备处理和烹饪方法；第三堂是讲述煎炸蒸煮烤炒等各种烹饪方法的常识和技巧，并介绍了相应的菜式；第四堂是按照食材种类来划分的人气菜单；第五堂是如何做酱汁。整本书信息量十足，还包含各种注释、提醒小贴士。900张全实拍照片解析全过程，系统直观，条理清晰，实用度爆棚，是厨房新手必备的料理全书！

# 《料理全书》

## 作者简介

高木初江

日本国民料理奶奶，年近八十岁，精通日本、西式、意式、法式、亚洲料理，是位深谙各式料理的料理达人。常年在日本各大电视台、杂志开设节目和连载，教授厨房新手学习基础烹饪技能，广受好评。

## 书籍目录

第1堂课 首先，基础的“基础”

008 来准备工具吧！

012 正确计量

014 备齐调味料

018 火候和水量的控制

第2堂课 不再迷惑！食材的准备处理

第1堂课 首先是基础的“基础”

008 来准备工具吧！

012 正确计量

014 备齐调味料

018 火候和水量的控制

第2堂课 不再迷惑！食材的准备处理

020 蔬菜的准备处理

洋白菜

022 洋葱

024 大蒜

025 土豆

026 青椒、彩椒

027 西红柿、小西红柿

028 黄瓜

029 南瓜/茄子/苦瓜

030 生菜/芹菜

031 青芦笋/荷兰豆/豆角

032 小松菜、菠菜/小白菜/西兰花

033 茼蒿/白菜

034 萝卜

035 牛蒡/莲藕

036 山芋

037 芋头

038 姜/蒜

039 葱/小葱

040 香菇/蟹味菇/金针菇

041 豆芽/水菜/西洋芹/青紫苏

042 肉的准备处理

鸡肉

046 猪肉

047 牛肉

048 肉馅

050 鱼贝类的准备处理

鱼块（生三文鱼/生鳕鱼/鲷鱼/银鳕鱼/旗鱼/鲈鱼/鲑鱼）

052 竹荚鱼

053 秋刀鱼

054 墨鱼

055 虾

056 生鱼片（金枪鱼/加级鱼/煮章鱼脚）

057 浅蜊/金枪鱼罐头

058 豆腐和豆腐制品的准备处理

- 豆腐/油炸豆腐/油炸豆腐块
- 060 干货和海藻的准备
- 萝卜干/粉丝/羊栖菜/切制裙带菜/烤海苔
- 062 鸡蛋的准备处理
- 第3堂课 只要学会，肯定美味！烹调秘诀
- 064 “烤”的基础知识
- 066 番茄烧鸡
- 067 盐烧鸡翅/法式黄油烤鲑鱼
- 068 “炒”的基础知识
- 070 蒜炒油菜/豆芽炒猪肉
- 071 酱炒青椒肉片/西芹炒牛肉
- 072 “炖/烧”的基础知识
- 074 土豆炖牛肉
- 075 炖芋头/酱煮鲑鱼
- 076 “炸”的基础知识
- 078 炸鸡块
- 079 炸猪排
- 080 “蒸”的基础知识
- 082 猪肉烧卖
- 083 土豆蒸鸡肉/蒸鸡蛋羹
- 084 “煮”的基础知识
- 086 鸡蛋的煮法
- 087 意大利面的煮法、冷却法
- 088 芦笋温泉蛋/黄油拌豆芽玉米
- 089 葱拌鱿鱼/葱汁猪肉焯蔬菜
- 090 “拌”的基础知识
- 092 芥末拌小松菜/白拌西兰花
- 093 芝麻拌豆角/黄瓜醋拌章鱼
- 094 “煮（饭）”的基础知识
- 096 三角饭团
- 097 海鲜什锦寿司/黏糊糊的5分粥
- 098 “提取汤汁”的基础知识
- 099 海带干鲣鱼片当座煮
- 100 金针菇味噌汤/鸭儿芹面筋汤
- 101 鸡汁挂面
- 102 休息时间：容易理解错的“料理用语”
- 第4堂课 掌握人气菜单
- 104 肉的人气菜谱/姜烧猪肉
- 105 葱姜盐烧猪肉
- 106 照烧鸡腿肉
- 107 芝麻沙司浇嫩煎鸡肉
- 蒲烧紫菜鸡肉卷
- 108 韩式烤鸡肝
- 109 黑椒鸡胗
- 110 多汁煎肉饼
- 111 羽根饺子
- 112 煮猪肉片
- 113 油炸猪肉丸
- 海苔翅根

- 114 鱼贝类的人气菜谱  
香草竹荚鱼、番茄酱
- 115 烤鱿鱼/芦笋炒虾仁
- 116 水煮秋刀鱼/萝卜鲷鱼
- 117 鲜虾裹辣味番茄酱
- 118 意式水煮鱼
- 119 油炸竹荚鱼
- 120 豆腐的人气菜谱  
豆腐五花肉
- 121 麻婆豆腐
- 122 铁板豆腐/照烧豆腐块
- 123 油豆腐福袋煮
- 124 鸡蛋的人气菜谱  
鸡蛋饼
- 125 西式土豆培根炸饼
- 126 汤汁鸡蛋卷
- 127 荷兰豆鸡蛋/卤鸡蛋
- 128 蔬菜的人气菜谱  
土豆沙拉
- 129 水菜小鱼沙拉/牛蒡沙拉
- 130 苦瓜炒猪肋排
- 131 小松菜炒香肠/牛蒡炒熏猪肉
- 132 麻婆茄子
- 133 芹菜油豆腐炖菜/炖南瓜
- 134 日式煎蔬菜/德国泡菜
- 135 腌制黄瓜/咖喱味腌胡萝卜
- 136 干货的人气菜谱  
粉丝沙拉
- 137 煮羊栖菜/酱渍萝卜干蔬菜
- 138 米饭的人气菜谱  
鸡肉蘑菇饭
- 139 颗粒分明的炒饭
- 140 细卷寿司
- 141 鲑鱼棒寿司
- 142 面类的人气菜谱  
辣炒意大利面
- 143 黑胡椒意面
- 144 酱汁炒面
- 145 清汤萝卜泥酸梅荞麦面  
油豆腐水菜乌冬面
- 146 汤菜类的人气菜谱  
鸡肉丸子蘑菇汤
- 147 猪肉酱汤/鸡蛋汤
- 148 蛤蜊浓汤
- 149 意式菜丝汤
- 150 西洋醋汤/中国风玉米浓汤
- 第5堂课 初江的智慧锦囊调料汁和沙司
- 152 可使用的调料汁  
日式黑高汤/黑高汤炒鸡肉

153 万能蒜香酱油/甜咸味花生调料汁

154 手工制作的“沙司”

白沙司

155 西式鲜虾蔓菁浓汤/红酒沙司

放学后：初学者的“料理搭配”教程

常见于初学者！“NG&失败”

158 不同素材的料理索引

## 精彩短评

- 1、日本料理
- 2、挺有意思，读着轻松
- 3、页面设计的不错，虽然和中餐有点区别，不过如果试试的话也许可以做出比较地道的日本家常菜，话说我最想看的天妇罗没有耶，里面的一些小技巧还是不错的，属于小工具书，以后做饭的时候经常翻翻。
- 4、图文并茂，足够细致
- 5、非常详细的食材处理、煎炒烹炸指南，不是一般的食谱，用起来很方便
- 6、详细
- 7、基本工
- 8、未读出品，好贵。
- 9、市面上食谱很多，可是面对我等连菜都知道怎么切的料理苦手的零基础图书却很少。料理全书算一本。
- 10、起初因为可爱的封面不是太在意，但看了之后真的被此书的细心和用心感动了！也被菜式的美味感动了！没想到拌个卷心菜都辣么好吃！好书！（新手评价）
- 11、面对新人非常友好。把每种重要食材的切割处理方式都写得很清楚，提供了一些容易上手的人气家常菜谱可以参照……不过里面的温泉蛋煮法某还没有成功（反正已经会另一种了）。
- 12、很喜欢这本书，内容很基础也很细节，但很实用，对我来说有用。尤其里面的食谱，都是在国内也很好找到食材试试看的（此时书架上有n本需要到处找食材的食谱书），总体不错！
- 13、翻译参考都这个feel...多看看
- 14、非常好的料理学习入门读本。迄今为止最好的一本。讲解详尽，步骤合理，可操作性强。
- 15、有港台版无？| 灰常灰常细腻 灰常灰常好学 不得不说 初江女士的确是当之无愧奶奶级的家庭烹调教育家！
- 16、适合我这个小小白
- 17、很基本的内容，初学者比较适合。不过图文并茂，看起来很赏心悦目。介绍的都是比较传统的日本料理，可以看得出日本人的饮食习惯都是比较清淡，注重原汁原味。
- 18、日常食材烹饪技巧
- 19、适合初学料理，大部分适用于中餐的法则。赞！会做饭的再看，用处不太大。
- 20、很可爱的一本烹饪书
- 21、原本不喜欢开火的，读完这本书就开始下厨了~很详细很清新的日式料理书
- 22、比较基本的书 概念介绍都很宏观 适合入门看的料理书 实用性缺乏
- 23、厨艺入门蛮适合
- 24、又实用又好看的书真是太少了，非常不错，从最基础的切菜入手
- 25、一口气把这本书粗看了一遍，被这位奶奶的细致严谨震撼到了。很棒的书！
- 26、适合初学者。很多小窍门和实用工具
- 27、厨房新手指南，早半年看到就好了……
- 28、分类还算简单易懂，有些菜要实践了之后才翻出来看看，这样的话比较好。不过越看越想吃，哈哈
- 29、切菜手法很重要 / 冷油爆香则更香ps：实用型
- 30、没有想象的好，菜谱很少，比较适合入门
- 31、相对而言 菜谱不够丰富 做出来的料理也不如别的日韩食谱好吃 特别不喜欢猪肉菜谱 绿叶蔬菜和面食少了点
- 32、适合新手



## 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)