

《4F料理生活家課程精選》

图书基本信息

书名：《4F料理生活家課程精選》

13位ISBN编号：9789868687806

10位ISBN编号：9868687802

出版时间：2011-3

出版社：一起來出版

作者：4F COOKING HOME

页数：288

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

內容概要

4F，是永康街上的一個地點，
更代表Fun、Food、Flavor，以及更多的Friends！
推開這扇藍色大門，登上階梯，
讓MASA和歐亞各國主廚用食物誘人的色澤與香氣，
帶你進行一段味蕾與心靈的旅行...
一起來4F！

「嘿，你好嗎？一邊看著鍋內蒸騰的熱氣，一邊預習著待會兒應該講的第一句話.....

在都市工作，人來人往，朋友們的聚會總是因為滿滿的工作行程表而不斷延後。

好不容易把大家湊在一起，可以輕輕鬆鬆的坐下來吃頓飯。餐廳的熱鬧雖然讓人嚮往，但我們更喜歡在家中，大家一起準備料理的感覺。櫛瓜切片，砧板發出清脆的聲響，預告了滿桌的新鮮美味；煎盤上跳動的烤魚引起大家一陣騷動；填得過多的烤模看到舒芙雷高聳如比薩斜塔，被笑了好久。尼斯沙拉、甜蝦手捲、提卡咖哩雞肉，各國的美味擺滿圓桌，我們各據一方談天說笑，把城市的煩悶拋諸腦後...」

動手料理，是一種美好新生活樣貌 - -

料理的樂趣不只是在上桌驚嘆的剎那，更重要的是享受從挑選食材、香料到製作料理的過程，沒有什麼比得上用自己的手和心所做出來的料理。都市生活的休閒除了看電影、逛街、聚餐外，自己動手做料理更是一種美好的生活樣貌。

兩大特色課程，重現各國料理精華 - -

《4F料理生活家課程精選》包含「系列」與「主題」兩大課程。

「系列課程」匯集4F Cooking Home兩年課程精華，透過包括MASA等法、義、日、韓、印度各國外籍老師為4F設計的各國經典料理與家傳私房菜專屬食譜，分享來自歐陸、東亞、印度最道地美味的家鄉菜與他們溫暖的人生故事。

「主題課程」內容則讓讀者發現更多料理的跨界創意 - - 誰說不能在廚房裡來一場村上春樹的讀書會，或是邊啃藍莓派邊看王家衛？將你所愛的書、電影或城市，大鍋煮進，與食物共同化為滋養心靈的能量，更美好的是，有人與你同桌分享！

這本書不僅僅是一本食譜 - -

《4F料理生活家課程精選》除了記錄詳細的食譜配方、製作步驟，更搭配情境故事、色澤飽滿濃郁的實景照片和雅緻的手繪主題插畫，激發對食物的想像與情感，呈現別於傳統食譜的優雅氣質，讓學習料理也是充滿美學與想像的閱讀。

就從4F開始一段味蕾與心靈的旅程 - -

4F，是永康街上的一個地點，也代表Fun、Food、Flavor，以及更多的Friends。

大家在此相遇，就像從4F登機，從外籍老師們的教學與分享開始，讓味蕾與氣息鋪展一段廚房裡的旅行和對遙遠異鄉的想像。藉著共同煮食的過程，讓尋常的一餐，轉化為美好的經驗。如果你錯過了，或是來不及參與先前的課程，透過4F料理生活家兩年來的課程精選，現在就開始一起來4F體驗廚房裡的旅情滋味！

作者簡介

4F COOKING HOME

成立於二〇一八年的4F Cooking Home，坐落在台北永康公園旁，打開藍色大門，登上四樓，黃色的溫暖牆面、原木的弛放色調與眾多的各國烹飪書等，這裡以迎接朋友的心情歡迎每一位學員。「料理是生活最棒的分享」，為了將這精神推廣出去，4F團隊不斷尋找各國用心做菜的老師。從一開始的法式、義式料理，擴充至今日的日本、韓國、印度料理，小小Cooking Home裡充滿了大半個世界的香味。為了呈現出不同的料理書，我們從食譜出發，加入了故事情境與手繪圖，希望讀者能感受到4F對料理與生活不同的體驗與想像。主題與課程情境多數由企畫Wolfgang撰寫，以天馬行空的想像串起食物與人；食譜編寫與實作示範由4F總監Soac負責，將各國講師設計的食譜一一翻譯加上貼心的說明，成為人人都可輕易上手的料理；而書中繪圖，不管是充滿想像與意境的主題圖或是每道充滿色澤與香氣的食譜插圖，則全數出自設計Amber之手。

書籍目錄

系列課程

1.完全義大利 Absolute Italy

1 - 1 鄉村燉飯集錦 Risotto Collection

白酒黑墨海鮮燉飯 Risotto con i calamari

阿爾巴牛肝蕈燉飯 Risotto ai funghi porcini

蘆筍帕瑪生火腿燉飯 Risotto al prosecco

莫佐瑞拉起司焗番茄溫沙拉 Insalata tiepida di mozzarella

米蘭田園蔬菜湯 Zuppa di Minestrone

1 - 2 義大利麵三重奏 Trio Spaghetti

焗烤檸檬雞肉青醬義大利細麵 Linguine al pesto con pollo grigliato al profumo di limone

香蒜茄汁西班牙辣香腸斜管麵 Arrabbiata Spagnola con chorizo

礦坑風培根奶油蛋麵 Spaghetti alla carbonara

鮭魚乳酪餡雷米歐利麵餃 Ravioli con ripieno di ricotta e salmone

脆桃杏仁蛋糕 Torta di mandorle e albicocche

2.胡椒媽媽義式廚房 Pepe ' s Italian Kitchen

2 - 1 歡聚盛宴 Family Feast

義式蔬菜鹹派 Torta salata

米蘭風番紅花燉飯 Risotto alla Milanese

倫巴迪雞胸肉佐奶油馬鈴薯 Pollo con crema di patate e pane grattugiato

義大利新年狂歡糖餅 Chiacchere

2 - 2 拉吉歐餐桌 Lazio Colorful Dishes

義式綜合布切塔 Varietadi bruschette

起司四重奏 馬鈴薯麵疙瘩 Gnocchi di patate

羅馬香煎蘑菇小羔羊肉 Abbacchio alla Romana con funghi trifolati

義式脆餅 沙漠玫瑰 Rose nel deserto

2 - 3 義式私房味 Sister ' s Homemade Flavor

帕米吉安諾起司籃佐莫特戴拉火腿 Cestini di parmigiano con crema di mortadella

波隆尼亞紅茄肉醬寬麵 Tagliatelle al ragu alla Bolognese

鄉村豬肉薄片佐陳年巴薩米克醋 Scaloppine all ' aceto balsamico

義式朱古力甜點 Torta cioccolatino

3.法蘭西經典風味 French Classical Cuisine

3 - 1 巴黎香氣輪廓 Paris ' Scent Recollection

尼斯沙拉 Salade Nicoise

紙包茴香烤圓鱈 Papillote de cabillaud

勃根地紅酒燉牛肉 Boeuf Bourguignon

香草橙酒舒芙蕾 Vanille soufflé

3 - 2 塞納河晚餐 Dinner by the Seine

火烤乳酪舒芙蕾 Soufflé au jambon fromage

花椰菜奶油濃湯 Crème du Barry

皮耶蒙特燉牛膝 Ossobucco a la Piemontaise

夏荷露特蘋果塔 Charlotte aux pommes

3 - 3 左岸夏日餐聚 Left Bank Summer Rendez - Vous

法國黑松露炒蛋 Oeufs Brouillés, asperges et truffe

焗烤西班牙火腿嫩筍捲佐菊苣酒醋沙拉 Pousses de bambou avec parma jambon et manchego, salade frisée avec balsamico et sherry vinaigrette

焗烤雞胸義大利細扁麵佐松露白醬 Poitrine de poulet roti, sauce crémeuse aux truffes

巧克力閃電泡芙 Chocolat éclair

4.大韓美饌選 Korean Traditional Dishes

4 - 1 高麗經典 Classical Korean Food

石鍋拌飯

傳統韓國醃漬泡菜

什錦海鮮煎餅

精燉黃太魚湯

4 - 2 韓式家庭味 Korean Home Flavor

韓味安東雞

辣炒年糕

韓式拌冬粉

養健人參雞湯

煎糖餅

5.和風洋食物語 Story of Yshoku

5 - 1 午餐時光 Lunch Date with You

梅花涮肉片水菜沙拉佐手工白芝麻醬

馬鈴薯蔬菜可樂餅

可可牛肉蘋果咖哩飯

覆盆子大理石乳酪蛋糕

5 - 2 大和西餐 Yshoku Restaurant

山嵐野菇溫拌沙拉

初秋金沙南瓜濃湯

茄汁牛肉歐姆蛋包飯

法式酒漬櫻桃番茄

6.印度香料佳餚 Indian Spice World

6 - 1 香料獻禮 Spice Retrospection

瑪薩喇香料奶茶 Masala milk tea

傳統印度薄餅 Chapati

印度蔬菜香米飯 Pulav traditional Indian vegetables rice

印宗袈來姆豬肉咖哩 Garam masala pork curry

夏日洋蔥酸奶沙拉 Onion and yogurt salad

6 - 2 南印筵席 South Indian Banquet

印式蔬菜餅 Indian style vegetables Cutlet

坦米爾那德檸檬香料飯 Tamil Nadu lemon rice

傳統印度烤餅 Nan

馬拉巴爾牛肉咖哩 Malabar beef curry

菠菜優格沙拉 Spinach and yogurt salad

7.一鍋好料理 One Pot Dishes

7 - 1 初春鍋物語 Spring Sensation

光合青蔬湯 Three green vegetables soup

海鮮白酒凍沙拉佐蘋果薄荷醬 Seafood salad with white wine jelly, apple mint dressing

鹽藏烤春魚 Spring fish baked in salt crust

香草米布丁 Rice pudding with vanilla

7 - 2 夏日憶饗 Memories of Summer

薄荷青豆湯 Green pea soup with mint

牛奶煨圓鱈麵包塔 Poached cod with yogurt on bruschetta

義大利拿鐵炙豬肉佐蜂蜜芥末麵 Roast cream pork with honey mustard pasta

瑞可達乳酪松子蛋糕 Ricotta and pine nut cake

7 - 3 街町關東煮 Oden Street Vendor

日式傳統手工關東煮

《4F料理生活家課程精選》

金平牛蒡炒牛小排

京都和果紅豆生八橋 含黃豆粉、肉桂粉風味

主題課程

8.城市農夫 City Farmer

8 - 1 公寓輕蔬提案 Apartment Salad Project

義大利番茄米麵沙拉佐義式香草油醋 Mixed tomato rinosi salad, Italian dressing

烙烤海鮮馬鈴薯沙拉佐橙風巴薩米克醋 Seafood and potato salad, orange vinaigrette

雞肉凱薩沙拉佐凱薩醬 Caesar salad, Caesar dressing

希臘鮮果沙拉佐奧勒岡紅酒醋汁 Greek fresh fruits salad, oregano with red wine vinaigrette

8 - 2 旅途上的饗宴 Summer Voyage Feast

青澀落日 亞熱帶特調果汁 Blue Sunset

關西風海藻沙拉佐京都白味噌醬 Vegetables salad, sweet miso dressing

蔚藍海岸黑松露綠芹湯 Black truffle and celery soup

南洋香料雞胸烏龍冷麵 Spicy peanut chicken with cold udon

義式經典奶酪 Panna cotta

8 - 3 蔬果甘味集 Vegetables Dessert Selection

輕蔬菠菜胡蘿蔔瑞士捲

玉蜀黍檸檬酥餅

鹽味法式蘆筍蛋糕

蜂蜜番茄夕燒果凍

9.餐桌筆記 Novel 's Dining Times

9 - 1 挪威森林 Norwegian Wood

關西風味厚煎蛋捲

章魚小黃瓜漬物涼拌海帶芽

青豆飯

草莓蛋糕

9 - 2 流動的饗宴 A Moveable Feast

法式菠菜烤甜椒沙拉 Epinards avec salade de poivrons

多費內奶汁焗烤洋芋 Le gratin Dauphinois

法蘭西紅酒燉雞 Coq au vin

焦糖顛倒蘋果塔 Tarte Tatin

10.光影回味 Flavor of the Films

10 - 1 我的藍莓夜 My Blueberry Nights

克里齊藍莓派 Klyuch blueberry pie

橙香巧克力布朗尼 Citrus flavored chocolate brownie

青檸香草冰淇淋 Vanilla and lemon ice cream

10 - 2 第凡內早餐 Breakfast at Tiffany 's

焙烤芥末蜂蜜火腿 Roasted honey mustard ham

鄉村風蘑菇沙拉佐紅酒醋 Mushroom salad, red wine vinaigrette

普羅旺斯香草歐姆蛋 Herbs - flavored omelette in Provence style

義式帕尼尼三明治 Italian panini and handmade focaccia

瑞可達起司紅莓可麗餅 Strawberry crepe with ricotta cheese

10 - 3 橫山家之味 Still Walking

橫山家炸玉米沙拉佐紫蘇和風醬

日式馬鈴薯時蔬燉肉

山居栗子野菇炊飯

蒙布朗雪峰蛋糕

11.海潮 Sea Taste

11 - 1 西班牙之旅 Traveling to Spain

《4F料理生活家課程精選》

西班牙鮮魚開胃菜 Tapas de filete de pescado al vino
西班牙番茄冷湯 Gazpacho
西班牙海鮮飯 Paella a la valenciana
加泰隆尼亞式焦糖烤布丁 Crema Catalana
11 - 2 西西里島午宴邀約 Sicilia Lunch Date
西西里式經典旗魚捲 Braciolette di pesce spada
貝夏美甜椒鮭魚義式薄餅 Crespelle con salmone
堅果熏烤鮪魚排 Arrosto di tonno colorato
老祖母家傳檸檬塔 Torta di limone

精彩短評

- 1、这是我读过的最好的料理书，没有之一。
- 2、一次偶然在香港的书店看到，马上就爱不释手。

如果想做饭的话倒是不建议看这本书，书中脚的是意大利菜，材料多而陌生，没有烤炉也不要妄想了。

但是书装帧设计非常美，尤其是水彩的手绘食谱简直让人爱不释手。

这是一本关于料理，关于生活美学，关于想象力的书，充满了生活的质感，虽然会被里面的材料吓到，却也拦不住一试厨艺的心啊。

- 3、真是本巨好的料理书。感觉海鲜饭很实用。甜品有点难。沙拉材料很难齐。当然最喜欢炖菜了><
- 4、不错的书，读完很享受，心底更多了份波澜.....

精彩书评

1、一次偶然在香港的书店看到，马上就爱不释手。如果想做饭的话倒是不建议看这本书，书中脚的是意大利菜，材料多而陌生，没有烤炉也不要妄想了。但是书装帧设计非常美，尤其是水彩的手绘食谱简直让人爱不释手。这是一本关于料理，关于生活美学，关于想象力的书，充满了生活的质感，虽然会被里面的材料吓到，却也拦不住一试厨艺的心啊。

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