

# 《份量剛剛好，美味即時上桌：》

## 图书基本信息

书名：《份量剛剛好，美味即時上桌：84道！小確幸的Home Café 單盤料理》

13位ISBN编号：9789865740117

出版时间：2014-1-21

作者：永倉以千壽

页数：132

译者：黃薇嬪,李婉如,林韋伸

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)

# 《份量剛剛好，美味即時上桌：》

## 內容概要

### 內容簡介

一般食譜書的描述方式，總是看似簡單，實則模稜兩可，每當捲起袖子準備動手製作時，卻苦惱不知如何下手……

俗話說：「魔鬼藏在細節裡。」

為什麼要使用這個調味料？為什麼這樣做就會美味？為什麼必須按照份量來做菜？

本書有別於市販食譜書最大的不同之處，

就是非常重視料理的基本原理，

打穩料理基本功後，就能運用在其他不同的美食上。

此外，本書另一個特色，是將所有料理全都擺在一個盤子上，

能讓平凡無奇的基本菜色變得更加華麗，並成為能夠用來待客的料理。

賦予料理嶄新的風貌，就是「單盤料理」的訴求

每道料理都會詳細列表烹煮時間表及製作先後順序，

精確地掌握烹飪的每一個步驟，不會在廚房裡手忙腳亂做白工。

還有貼心叮嚀美味的祕訣，能夠掌握料理的全貌及細節，

讓自己能俐落又愉快地烹煮出最美味的佳餚。

進一步更有擺盤品味教學，OK與NG的大車拼

例如：餘白運用、盤子形狀的效果、菜色組合的搭配、桌布花色的影響等……

不論你是料理新手、烹飪達人，或是手藝有待加強的待嫁新娘，甚至是料理實驗家，

本書都能提供詳細資訊，並兼具美觀及好味道的技巧。

來～帶著這本書去結帳吧～

一定會徹底顛覆你對食譜書的刻板想法。

### 本書特色

宛如在無印良品MUJI Caf é 享受著營養和美味，

單盤料理有著豐盛的主食、野菜、湯品、魚肉等，

既不吃進過多的份量，又能有飽足感，且上菜時間快速，

可愛的擺盤瞬間提昇餐桌的微熱溫度。

一人份的小確幸，餐桌上的小宇宙

效率UP！詳列每道料理的時間表及製作先後順序

美味UP！貼心叮嚀，讓你掌握料理的全貌及細節

知識UP！學習Caf é 料的訣竅，一點小心機的達人秘技

你知道，與肉混在一起的材料，要等到完全冷卻才能使用嗎？

你知道，浸泡過牛奶的麵包，可以讓肉質與鮮嫩多汁嗎？

你知道，想要增加麵衣的脆度，光用低筋麵粉是不行的嗎？

讓做菜更有效率的「料理時間表」、「美味祕訣」、「OK / NG小叮嚀」

收錄了別於一般食譜書所沒有的細心提醒，馬上練就一身扎實專業的料理基本功

一個盤子 可愛小器皿的華麗展演，在家就能輕鬆打造Caf é 餐桌

以一道主食搭配數道配菜，並善用巧思擺盤，享用職人級的美食

只要稍稍用心擺盤的技巧，瞬間就能提昇料理的美味

任何一項料理主題，就能不費吹灰之力，瞬間提昇美味及美觀

以時蔬、肉類、魚類及節慶來設計的菜單，共有22種主題

網羅日式、西式、中式家庭料理，營養滿點菜色多元

# 《份量剛剛好，美味即時上桌：》

## 作者簡介

## 書籍目錄

目錄

前言

單盤料理的魅力 & 本書特色

Lesson 1

Meat 肉類為主的單盤料理

厚實多汁飽足感十足：漢堡排單盤料理

漢堡排

法式紅蘿蔔沙拉

黑橄欖義大利麵

肉汁混合時蔬的鮮甜：高麗菜捲單盤料理

高麗菜捲

炙烤茄子

綠沙拉佐法式沙拉醬

麵包捲

老少咸宜且香酥脆多汁：炸雞塊單盤料理

炸雞塊

和風涼拌高麗菜絲

香炸馬鈴薯

玄米飯

犒賞自己的奢侈饗宴：燉牛肉單盤料理

燉牛肉

烤蓮藕鯉魚沙拉

萵苣蛋沙拉

香蒜麵包

日式風味身心靈都暖和：薑燒豬肉單盤料理

薑燒豬肉

鮪魚玉米豆渣沙拉

涼拌豆芽菜

酸梅飯 / 小蕃茄 & 芽菜

醬香撲鼻的軟嫩醃入味：東坡肉單盤料理

東坡肉

涼拌紅白蘿蔔絲

豆腐泥拌海帶芽蘘荷

五穀飯 / 鹽水燙青江菜

Lesson 2

Vegetable 蔬菜為主的單盤料理

口感豐富的鮮美滋味：普羅旺斯雜燴單盤料理

普羅旺斯雜燴

橄欖馬鈴薯沙拉

庫司庫司

半熟水煮蛋

發揮創意，隨心所欲地搭配：法式鹹蛋糕單盤料理

鹹蛋糕

醃豆子

糖漬白桃

健康滿點的野菜能量：義式雜菜湯單盤料理

義式雜菜湯

## 《份量剛剛好，美味即時上桌：》

尼斯沙拉

麵包

富含營養且童趣繽紛：可樂餅單盤料理

可樂餅（原味・魚卵沙拉口味）

小蕃茄佐蜂蜜芥末醬

帕馬森起司櫛瓜沙拉

麵包

Cafe風格的家庭好滋味：馬鈴薯燉肉單盤料理

馬鈴薯燉肉

鹽昆布漬蔬菜

茼蒿竹輪和風沙拉

櫻花蝦飯糰

Lesson3

Fish 海鮮為主的單盤料理

原來這麼簡單！日式的營養好美味：味噌煮鯖魚單盤料理

味噌煮鯖魚

小松菜滑菇沙拉

檸檬煮番薯

大豆飯

配飯享用最美味：蒲燒秋刀魚單盤料理

蒲燒秋刀魚

紅蘿蔔玉米芝麻沙拉

白蘿蔔扇貝沙拉

菠菜拌黃豆粉

十六穀米

香嫩感人的好滋味：奶油鮭魚單盤料理

奶油鮭魚佐塔塔醬

香煎馬鈴薯

蒜味抓飯

綜合生菜

義式風格的爽口奢華感：義式煎魚單盤料理

香草麵包粉煎魚

生火腿花椰菜拌黃芥末粒

熱那亞風馬鈴薯甜椒

麵包

份量十足令人會心一笑：炸蝦單盤料理

炸蝦

毛豆通心粉沙拉

紅蘿蔔絲炒牛蒡佐巴薩米可醋

野菜拼盤

麵包

Q彈有勁的中式風味料理：美乃滋蝦球單盤料理

美乃滋蝦球

涼拌黑木耳蒟蒻

炸茄子佐酥脆魷仔魚淋醬

芝麻風味飯

Lesson 4

Event 特別節日的單盤料理

Christmas-version

## 《份量剛剛好，美味即時上桌：》

為耶誕夜乾杯：法式輕食單盤料理

烤乳酪火腿蛋三明治

醋漬洋蔥葡萄柚

雙色花椰菜咖哩沙拉

西班牙水果酒 / 綜合生菜拼盤

Christmas-version

令人想開心地大口咬下：漢堡餐單盤料理

照燒雞肉堡

烤小洋蔥

奶油玉米濃湯

Birthday-version：child

讓人擁有好心情的：微笑塔可飯單盤料理

塔可飯

醋漬高麗菜

南瓜沙拉

Birthday-version：adult

把愛握在手上，享受不同的日式美食：握壽司單盤料理

球形握壽司

香菇蓮藕鑲肉

鹽昆布漬蔬菜 / 小蕃茄

New Year-version

新年豐盛大團圓：日式年菜單盤料理

筑前煮

松前漬

黃金甘栗

牛肉八幡捲

蝴蝶魚板 / 黑豆 / 涼拌紅白蘿蔔絲

Column

單盤擺盤的平衡基礎1 「選擇器皿」 - 留白 / 素面vs.花樣 / 搭配組合 -

單盤擺盤的平衡基礎2 「流程」 - 順序 -

單盤擺盤的平衡基礎3 「創造重點」 - 色彩 -

單盤擺盤的平衡基礎4 「決定擺盤風格」 - 以相同料理進行驗證 -

附錄

成為真正的料理高手

事前準備theory 01 / 預先調味

事前準備theory 02 / 切菜

烹飪theory 01 / 燉煮

烹飪theory 02 / 油炸

烹飪theory 03 / 煎

調味theory 01 / 基本的沙拉醬

# 《份量剛剛好，美味即時上桌：》

## 精彩短评

1、新技能get

# 《份量刚刚好，美味即时上桌：》

## 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)