

# 《随身小厨房：焖烧罐汤便当》

## 图书基本信息

书名：《随身小厨房：焖烧罐汤便当》

13位ISBN编号：978751129328X

出版时间：2016-1

作者：(日) 植木桃子

译者：罗淑慧

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)

# 《随身小厨房：焖烧罐汤便当》

## 内容概要

本书是一本使用焖烧罐制作汤便当的食谱，分为五个章节：任何食材都对味的法式清汤风味、清爽迎合大众口味的浓汤风味、不费时炖煮仍有正宗味道的番茄风味、含有\*香气和美味的日式风味、善用香味蔬菜和香料的中式&民族风味，花费5分钟的操作时间，其他交给焖烧罐处理，就可以做出美味的汤便当，不论是营养方面还是分量都可以兼顾。

# 《随身小厨房：焖烧罐汤便当》

## 作者简介

植木桃子Momoko Ueki，日本料理研究家，主要以日常生活中可自然采用的药膳料理及健康食谱为研究对象。拥有国际中医学药膳管理师、国际中医师、管理营养师等多重身份，同时兼任药膳料理教室和中医医学院的讲师。以“美味、轻松、健康”为理念，制作让身心充满活力的菜品，广受欢迎，也活跃于各大电视节目与杂志。著有《美丽加分药膳食谱》（NHK出版）、《早晨做不出来的便当笔记》（日东书院）、《控制热量的9点晚餐》（新星出版社）等多部作品。

# 《随身小厨房：焖烧罐汤便当》

## 书籍目录

本书的规则 ... 6	
焖烧罐的保温焖烧魅力 ... 7	
试着实际使用焖烧罐 ... 8	
早晨轻松的秘诀 ... 10	
让汤品美味的诀窍 ... 12	
本书使用的主要调味料 / 焖烧罐适用的干货食材 ... 13	
焖烧罐的基本常识 ... 14	
Part1	
任何食材都对味法式清汤风味	
法式焗洋葱汤 ..... 16	16
法式火上锅 ..... 17	17
简易罗宋汤 ..... 18	18
温泉蛋和圆白菜的奶酪汤 ..... 19	19
西兰花和花椰菜的汤 ..... 20	20
蚬贝芦笋咖喱汤 ..... 21	21
鸡肉香菇汤 / 猪肉西葫芦汤 ..... 22	22
红椒肉丸汤 ..... 23	23
苹果生姜汤 ..... 24	24
胡萝卜面包汤 ..... 25	25
鹰嘴豆汤 ..... 26	26
菠菜笔管面汤 ..... 27	27
红薯梅干甜汤 ..... 28	28
秋葵山药鸡肉丸汤 / 大豆香肠汤 ..... 29	29
Part2	
清爽、迎合大众口味 浓汤风味	
玉米浓汤 ..... 32	32
南瓜牛奶汤 ..... 33	33
海鲜浓汤 ..... 34	34
小白菜火腿豆浆汤 ..... 35	35
扁豆牛奶汤 ..... 36	36
土豆鲜虾牛奶汤 / 香菇牛奶汤 ..... 37	37
鳕鱼豆腐胡萝卜浓汤 ..... 38	38
蛤蜊巧达浓汤 ..... 39	39
牛蒡豆浆汤 ..... 40	40
圆白菜杂粮意大利风味汤 ..... 41	41
三文鱼菠菜浓汤 ..... 42	42
鳕鱼土豆浓汤 / 综合豆类与金枪鱼牛奶汤 ..... 43	43
Part3	
不费时炖煮，仍有正宗味道番茄风味	
意大利杂菜汤 ..... 46	46
曼哈顿风味的蛤蜊巧达浓汤 ..... 47	47
简易马赛鱼汤 ..... 48	48
扁豆辣酱汤 ..... 49	49
番茄炖饭汤 ..... 50	50
普罗旺斯杂烩汤 ..... 51	51

## 《随身小厨房：焖烧罐汤便当》

爽口粉丝汤 .....	52
圆白菜香肠炖汤 .....	53
秋葵汤饭 .....	54
鲜虾山药精力汤 .....	55
鸡肉磨菇番茄汤 / 鲜虾番茄浓汤 .....	56
鹌鹑蛋芦笋汤 .....	57
冻豆腐圆白菜清汤 / 鳕鱼和土豆的超分量汤 .....	58
Part4	
顶级香气和美味，让心情放松日式风味	
暖呼呼猪肉汤 .....	60
姜汁蛋花汤 .....	61
三文鱼萝卜酒粕汤 .....	62
猪肉菠菜盐曲汤 .....	63
香菇味噌汤 .....	64
面片汤 .....	65
白肉鱼清汤 .....	66
大和芋活力汤 / 莲藕泥汤 .....	67
食材丰富的杂烩汤 .....	68
豆腐汤 .....	69
青甘鱼萝卜盐曲汤 .....	70
小白菜鲜虾白味噌汤 .....	71
红薯汤 .....	72
蛤蜊花椰菜日式清汤 .....	73
鳕鱼白菜味噌汤 .....	74
Part5	
善用香味蔬菜和香料中式 & 民族风味	
泰式酸辣汤 .....	76
豆腐蛤蜊奶酪汤 .....	77
咖喱风味炖饭 .....	78
八宝菜汤 .....	79
玉米蛋花中华汤 .....	80
参鸡汤 .....	81
魔芋丝白菜中华汤 /	
豆芽菠菜蔬菜汤 .....	82
圆白菜香肠炖汤 .....	53
秋葵汤饭 .....	54
鲜虾山药精力汤 .....	55
鸡肉磨菇番茄汤 / 鲜虾番茄浓汤 .....	56
鹌鹑蛋芦笋汤 .....	57
冻豆腐圆白菜清汤 / 鳕鱼和土豆的超分量汤 .....	58
食材丰富的杂烩汤 .....	68
豆腐汤 .....	69
青甘鱼萝卜盐曲汤 .....	70
小白菜鲜虾白味噌汤 .....	71
红薯汤 .....	72
蛤蜊花椰菜日式清汤 .....	73
鳕鱼白菜味噌汤 .....	74

## 《随身小厨房：焖烧罐汤便当》

南瓜亚洲咖喱汤 .....	83
萝卜干青葱汤 .....	84
白菜干贝中华汤 .....	85
冬瓜火腿汤 .....	86
鸡肉小油菜汤 .....	87
莲藕黑芝麻汤 .....	88
牛肉青椒麻辣汤 / 鳕鱼裙带菜汤 .....	89

## 《随身小厨房：焖烧罐汤便当》

### 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)