

<<到MASA家学幸福料理>>

图书基本信息

书名：<<到MASA家学幸福料理>>

13位ISBN编号：9787534955648

10位ISBN编号：7534955645

出版时间：2012-8

出版时间：河南科学技术出版社

作者：MASA

页数：278

字数：300000

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：<http://www.tushu007.com>

## <<到MASA家学幸福料理>>

### 内容概要

专为料理新手设计的快乐食谱进阶版，  
依旧承袭MASA做菜图解详细、做法简单明了易懂的原则，  
加上MASA独特风格的互动式贴心提醒，  
设计出创意十足的101道温暖料理。

有MASA的家常菜、健康养生料理、便当菜、电锅食谱、素食食谱与简单点心，  
还有MASA最爱实用的食材大公开！

简单的绝妙好滋味，不但让人心情愉快，也会让您恋上在自家厨房做菜的感觉。

欢迎来到MASA家，跟着MASA学幸福料理，  
有趣的快乐时光就要开始咯！

## <<到MASA家学幸福料理>>

### 作者简介

MASA（山下勝），日本人MASA，是典型的宅男厨师（每天宅在家里研究和制作各式料理）。以前在日本是法国餐厅的厨师，后来去加拿大学习英文和商业管理，并开了自己的餐厅。六年前，MASA搬到台湾，在餐饮店担任料理顾问。

在国外生活了十几年，MASA发现不管哪个国家的人都觉得，煮菜=很累+很辛苦+很麻烦，所以他想修正这个方程式，使之成为“煮菜=好玩+快乐+幸福”！于是，他以“20年的厨师经验+（初级的）可爱中文+（水平一般的）英语+（一点）电脑知识+（凑合的）料理摄影技术”，开始在博客中教新手如何做菜。

MASA目前担任“山喜屋”的行政主厨，是“4F Cooking Home”的超人气厨师，同时担任YWCA儿童烹饪课的讲师。

著有《到MASA家学幸福料理——温暖料理新手的101道贴心食谱》一书。

<<到MASA家学幸福料理>>

书籍目录

序：传达料理的幸福

MASA最爱的料理食材

圣女果 11 甘薯

小黄瓜 11 土豆

白萝卜 11 南瓜

豆腐 11 山药

四季豆 12 菇类

荷兰豆 12 鸡蛋

洋葱 12 生鱼片

牛蒡 12 鲑鱼

家常菜

滑嫩多汁！

鸡排菇白酱和瞬间蛋包饭

豪华鲑鱼泡饭 + 方便面

日式润饼、即席鳗鱼和奶酪春卷

北海道乡土风鲑鱼味噌奶油酱意大利面

生火腿和芦笋意式炖饭

丰富到不能再丰富的豪华鲜虾奶油可乐饼

日式炒乌龙面

不用刀！

手工简单韩式泡菜金枪鱼炒饭

荷包蛋和香煎培根奶油笔尖面

立即可食！

方便面炒饭

很快！

很便宜！

很好吃！

猪肉烧肉盖饭

味道丰富！

日式意大利面

超特急！

鲑鱼蛋炒饭

韩式泡菜炒乌龙面

简单快速！

多彩口味迷你比萨

炸鸡鲜嫩多汁的秘密大发现！

便当必备菜“唐扬炸鸡”

意外简单！

沙锅煮米饭

拉面必备美味！

“煮玉子”

“日式”麻婆豆腐

让下巴和肚子运动一下--牛蒡脆脆色拉

创意叭哩叭哩辣味豆腐色拉

健康料理

<<到MASA家学幸福料理>>

京都料理-烤西京渍鳕鱼  
DHA、蛋白质丰富的金枪鱼培根意大利面  
煎干贝、芦笋与简单酱油莎莎酱  
味噌渍两种金枪鱼-普切挞和毛豆泥酱  
午餐定食！  
腌渍鲷鱼盖饭  
日式虾卵凉细面  
低热！  
健康！  
快速！  
鲜虾意大利面  
低热亚细亚风生春卷色拉  
日式口味！  
蒜香清酒蛤蜊意大利面  
最适合晚上吃的食物！  
猪肉和京水菜哈哩哈哩锅 + 胡麻味噌蘸酱  
南国风味！  
季节水果-芒果蟹肉创意手卷  
海老和鳄梨创意手卷  
健康、简单千层卷心菜和百菇杂炊  
营养丰富！  
金枪鱼山药盖饭  
MASA的创作甜虾手卷  
营养丰富！  
培根蛋和荞麦粉的法式咸可丽饼  
金枪鱼松子鳄梨千层寿司  
鲑鱼亲子魔芋杂炊  
家庭必备健康料理味噌煮鲭鱼  
简单！  
自制家庭手工香松  
亚细亚风味味噌渍鲷鱼琥珀色拉  
叭哩叭哩面线海苔和小鱼比萨  
便当菜  
MASA的乐乐日式便当  
汉堡球和日式炸虾便当  
超简单姜烧猪肉便当  
豆皮寿司 + 彩色便当  
日本寿司和照烧鸡肉便当  
酱油渍炸鸡的雪里红炒饭便当  
超简单！  
自制咖喱和金枪鱼三明治袋  
世足冠军纪念-必胜！  
足球便当  
蛋包意大利面和培根干贝便当  
“奇玛咖喱”铁制便当  
韩式泡菜牛肉盖饭便当  
茄汁煮汉堡肉和“酷鲁酷鲁”蛋包饭

<<到MASA家学幸福料理>>

味噌腌煎鲑鱼、凉拌芝麻味噌四季豆和海苔蛋卷便当

电炖盅料理

秘密武器登场！

电炖盅咖喱鸡肉

鲑鱼亲子炊饭

红酒炖牛肉

鸡肉和敲敲牛蒡煮物

日式BAGNA CAUDA蒸综合蔬菜

田园风味味噌煮牛肉

“土曜丑の日”特别策划！

快速、营养满点鳗鱼炊饭

纤维之王牛蒡汤

豪华白酒蒸综合海鲜

蒸鳕鱼与日式莎莎酱

素食食谱

魔芋百菇杂炊

有空慢慢试试看！

非常手工栗子炊饭

享受天然的夏季蔬菜！

BBQ综合蔬菜意大利面

小辣快炒魔芋

低热量韩式魔芋面

凉乌龙面

养生纳豆鳄梨春卷

迷你韩式泡菜锅巴比萨

简单！

快速！

3种“浅渍”泡菜

当点心、配酒都可以！

健康山药“矶边风”煎饼

豆腐起司色拉和意式芥末酱

温泉蛋纳豆面

焦掉才好吃！

烤茄子凉面

太好吃，吃不停！

要小心！

炸玉米色拉

芝麻辣味噌凉釜扬乌龙面

简易点心

抹茶和红豆蛋糕

香蕉蛋糕松饼

和果子的基础--红豆馅

简单甜点-起源京都的和果子“生八桥”

蛋糕的基础--海绵蛋糕

海绵蛋糕的基本应用--草莓蛋糕

母亲节快乐！

自己做简单蜂蜜蛋糕

<<到MASA家学幸福料理>>

焦糖苹果蛋糕

大家一起做麻薯-日本传统点心“御萩”

起司覆盆子馄饨皮千层派

当季水果和起司蛋糕

豪华绚烂组合！

布丁可丽饼卷

传统洋果子葡萄卡士达奶油酱杏仁挞

料理和甜点的基础--派皮

料理和甜点的应用！

南瓜和菠菜法式咸派

享乐季节来了！

简单手工桑葚派

覆盆子豆腐起司蛋糕

一口小点心！

迷你芒果派

日本咖啡店必备甜点蒙布朗栗子蛋糕

枫糖浆烤吐司蛋糕

享受简单的美味抹茶和甘薯饼

章节摘录

版权页： 插图：

## <<到MASA家学幸福料理>>

### 编辑推荐

《到MASA家学幸福料理》由年度最受瞩目、最受欢迎、世界各国粉丝支持的超人气可爱宅男主厨亲自撰文、摄影与绘图，这本专为料理新手设计的快乐食谱进阶版，跟着MASA学做菜，您也能享受好玩、快乐与幸福的厨房时光。

简单明了易懂且创意十足的互动式食谱，让您轻松爱上在自家厨房做菜的感觉。

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:<http://www.tushu007.com>