

<<东京厨房>>

图书基本信息

## <<东京厨房>>

### 内容概要

这不是一本饮食手册，也不是教授如何制作寿司的书。

这是介绍一种全新家庭饮食的书——在日式的家庭式烹饪中找到乐趣，做法却比你想象的还要简易。

这是探索全球众多研究长寿与肥胖专家意见的书，这些专家在“日本饮食习惯如何有助他们享有健康生活”这一话题上提出了自己的见解。

最后，这是教授几道日本女性为自己家庭制作的经典菜肴的书。

你完全可以开始制作日式家庭烹饪菜肴——我也觉得你能做得很好。

我非常确信，当你开始实施之后，你会有种异常奇妙的感觉。

## <<东京厨房>>

### 作者简介

森山奈绪美，在东京出生成长，童年时曾在日本郊区祖父母的山坡农场上度过愉快的夏天，吃着刚从树上摘下的橘子和自家园子里种的新鲜蔬菜。

在伊利诺伊州上大学时，由于一直吃披萨和曲奇饼，她回到日本前增重了11公斤，于是重新发现母亲千鹤子的东京厨房的秘密。

她在二十多岁时回到纽约，在葛瑞广告公司担任客户主任，参与宝洁公司的业务，也担任家庭票房公司的市场总监。

作为日本、美国市场顾问，她会与一些世界顶级的时尚、奢侈品和消费品牌以及投资集团合作。

她42岁，去纽约的小酒店时，被要求出示个人证件，以证明她已超过21岁。

奈绪美和丈夫兼本书合著者威廉·道尔一起住在曼哈顿，每年要回母亲的东京厨房好几次。这是她的第一本书。

威廉·道尔，所著的《在总统办公室内：从罗斯福到克林顿的白宫录音带》成为1999年《纽约时报》推荐好书，他的《一场美国起义：詹姆斯·梅雷迪斯和牛津战役，密西西比，1962年》则获得2002年美国律师协会和美国图书馆协会的图书奖。

2004年，他与伦敦大都会区警察局总警司乔恩·沙特福德合著《圆顶袭击者：伦敦警方是如何挫败史上最强大劫犯》。

1998年，他因美国A&E电视台特别节目《白宫秘密录音带》获得美国作家协会最佳电视纪录片奖，他同时也是纽约HBO原创节目的导演。

他在纽约出生，常常游历日本。

## <<东京厨房>>

### 书籍目录

前言

第一章 我母亲的东京厨房

第二章 在一片日本橘子林中

第三章 母亲东京厨房的七个秘密

第四章 如何开展你的东京厨房

第五章 日本家庭烹饪的七大基础

第六章 武士饮食

后记大尝祭

资料来源

资源

食谱索引

致谢

## &lt;&lt;东京厨房&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 我母亲的东京厨房我的母亲千鹤子经常从东京给我发电子邮件。

她用她的手机给我发——当她在厨房或超市时，当她上网买演出的门票时，或是当她在东京地铁站等车时。

她想要了解我和丈夫比利最近怎么样，我们什么时候回去看她——还有我们吃些什么。

为了帮助我们写这本书，她一直用电邮和传真给我们发她的食谱和烹饪小贴士，有时候还会画一些蔬菜如山区马铃薯的小图片。

她是一位自学成才的日式家庭烹饪大师，她也从来不看任何烹饪书籍。

“所有东西都在我脑子里。

”她解释道。

正如其他日本及全球各地的母亲一样，我的母亲致力于为家人提供她能找到的最健康美味的食物，以此来表现她对我们的爱。

我认为她的厨艺不仅仅是爱的象征，同时也完美说明了日本女性比地球上其他地方的女性更加健康长寿，以及她们(和她们的丈夫)拥有发达国家中最低肥胖率的原因。

我和丈夫都有一些小故事能够将这些数据生活化。

我先从比利的事情开始，那是在几年前，那时候我们在东京父母的房子里住了一个礼拜，体验了——对比利来说是全新的第一次体验——完完全全沉浸在我母亲家庭烹饪之中的感觉。

我那几年回过东京很多次，包括出差还有回去探望父母，不过我通常都会待在酒店里，像柏悦酒店(索菲亚·科波拉的电影《迷失东京》就在此取景)。

这次我们打算不住酒店，因为我父母坚持让我们和他们住一起。

.....

<<东京厨房>>

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>