

<<大蔬菜100%料理>>

图书基本信息

书名：<<大蔬菜100%料理>>

13位ISBN编号：9789867266743

10位ISBN编号：9867266749

出版时间：邦聯文化事業有限公司

作者：邱寶郎 著

页数：109

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>

## <<大蔬菜100%料理>>

### 前言

簡單蔬菜 美味不簡單 由於大賣場、超市方便、乾淨，愈來愈多人習慣到這買菜；但賣場的菜絕大部分是沒有分裝或分割，再加上有些菜的體積很大，或是一袋很多顆，買下來，必須很努力才能吃完，但會做的菜又不多，等到吃完已經吃膩，或是想到的時候都已經放到壞，得丟到廚餘桶裡。若有這些煩惱的人，可以透過《大蔬菜100%料理》替您解決困擾。

本書特別收錄25種常見體積大或是量多的蔬菜，並依部位分割、分量，設計出不同風味的菜色，包含主菜、副菜及小菜，即使是同一種菜，也可以變出不同口味的美食，讓全家吃不膩，好好享受蔬菜的美味。

曾經有煮不完、剩下食材，不想浪費但又不知道該如何變換菜色的時候嗎？

書中的「大白菜」料理讓您完全不留一片葉子，喜愛吃大白菜的您，可利用「蒸、煎、滷、拌、煮」讓味蕾一次享有多樣的烹調手法。

像是一般印象中冬天裡愛吃的火鍋中，最不可或缺的就是大白菜了，準備好甘蔗鮮蝦鍋後再放入大白菜提味，更顯湯頭的鮮甜；豬肉蓋飯常加入的洋蔥也可變換成大白菜也是不錯的選擇；最後可利用滷大白菜的葉子包裹著豬肉餡，捲成一個個的白菜卷，就適合宴會小酌的桌上佳餚。

吃遍了各樣料理的原味，小小創意也能大大發揮喔！

一般看到蕃茄，就會想到蕃茄汁、蕃茄羅宋湯、蕃茄炒蛋，但這些都已不稀奇，您一定沒吃過「韓式泡菜蕃茄餃」與「老酒醋燴蕃茄」吧！

這些精心設計好吃又簡單的菜色，絕對很少從一般食譜書中看到。

無論是創意或是巧妙運用，希望這本書能讓您妥善利用家中冰箱的任何一樣食材，並利用蔬菜的特性與烹調手法帶給您廚藝上的成就感！

也希望能透過這本書，讓您成為多元化的料理師，並從中得到不同的靈感。

## <<大蔬菜100%料理>>

### 内容概要

大蔬菜完全使用 分次、分量用完 絕不浪費！

賣場、超市一顆顆「巨大」的高麗菜、大白菜、白蘿蔔……，每次興匆匆的買了，卻只會炒、煮湯，吃來吃去都是同樣的作法，讓家人、自己吃到膩、吃到怕，買了一次，要隔很久才敢再買！

紅蘿蔔、馬鈴薯、洋蔥、地瓜、香菇……等，這些都是家庭裡必備的配菜，一次買來都是很大袋，常常都還來不及用完，就已經放到壞了！

本書特別找了25種常用體積大或是份量多的「大」蔬菜，依部位分切大小塊、不同等份，設計82道新菜色，集中式、西式、日式於一成，而且每一道都是作法簡單，卻又出奇的好吃。

最特別的是，書中設計的菜色全部打破舊有的印象，像是一般人拿到絲瓜，就會想做「絲瓜蛤蜊」，本書卻是把絲瓜和咖哩混合做成「咖哩炸絲瓜」及帶有日本風味的「沖繩味噌炒絲瓜」；高麗菜除去常見的快炒吃法，結合最夯的養生調味品---紅糟，做成「高麗菜紅糟燉雞腿」，及「匈牙利燻高麗菜」、「百香果闌高麗菜」等等。

還把很多人不敢吃、不愛吃的食材，改造變成搶手菜，像是：軟軟的茄子炸過，再和王子麵一起炒，變成了「避風塘炒茄子」，或是和絞肉、蕃茄、蕃茄醬做成「起司豬肉焗香茄」，甚至製成酸酸辣辣的「茄泥醬」等，都會讓你忍不住的一口接著一口，無法停手！

另外，書中還收錄了「老酒醋燴蕃茄」、「義大利油漬小黃瓜」、「義大利油醋醃蘑菇」等西式開胃菜，都是非常容易又好吃，包你一做就會！

這些美味的菜色一定會讓你在不知不覺中，把惱人的「大蔬菜」全都用光光！

## &lt;&lt;大蔬菜100%料理&gt;&gt;

## 作者簡介

邱寶郎 經歷 現任 六福客棧行政主廚 \* 92年4月 為觀光局、臺北縣政府、坪林鄉公所代言「挑戰食神茶香創作廚藝大賽」 \* 93年2月 新竹縣關西舉辦中華民國總統與吉里巴斯共和國建交國宴 \* 94年至現今 客家電視台(家有寶貝)廚藝專題表演 \* 94年 受邀前往「澎湖科技大學餐旅學系」現場教學 \* 94/95年 受聘年度澎縣觀光餐飲服務品質提升計劃指導員 \* 94年至現今 三立電視台的(美食鳳味)特約廚師 \* 95年 受邀實踐大學與7-11總公司特色料理研發 \* 95年8月 金山甘薯節代言人 \* 95年8月 受邀澎湖縣政府青年領袖論壇擔任主講人 \* 95年於客家電視台(靚靚生活來報到)專題表演 \* 96年至今於客家電視台(健康生活好煮意)廚藝專題表演 證照&獲獎 \* 85年中華民國廚師中、西餐執照 \* 國際凱悅集團餐飲管理TTTI證書 \* 92年台北市政府衛生局GHP專業管理證書 \* 92年台北市政府衛生局HACCP專業管理證書 \* 92年新竹縣政府鄭縣長頒發國宴感謝狀 \* 93年台北市政府衛生局衛生管理人員專業證書 \* 93年台灣菸酒公司米酒料理專業評審 \* 94年澎湖縣政府旅遊局頒發感謝狀 \* 95年台北市政府第一屆職場健康營養師 著作 邦聯文化客家菜、積木文化新手料理南洋館等.....著作

## &lt;&lt;大蔬菜100%料理&gt;&gt;

## 書籍目錄

22作者序 簡單蔬菜 美味不簡單3本書使用說明6必學的料理基本功PART 1依蔬菜外形判斷切法PART 2 認識火候、判斷油溫PART 3 涼菜、快炒、炸烤、蒸煮燉燴的技巧Part A 大塊頭蔬菜 全部用完！

高麗菜12高麗菜蜆味棒沙拉13鹹冬瓜炒高麗菜14高麗菜紅糟燉雞腿16匈牙利燴高麗菜17百香果醃高麗菜  
 大白菜18大白菜涼拌紫蘇梅19大白菜煎花枝餅20大白菜豬肉卷22白菜豬肉井23大白菜蒸豆腐味噌24  
 大白菜甘蔗鮮蝦鍋西生菜25腐乳炒西生菜26豆瓣西生菜、美生菜海苔板條卷白蘿蔔28蘿蔔拌珊瑚菇29  
 南洋魚香白蘿蔔30蘿蔔烤味噌醬白山藥31柚香山藥蟹肉32紅燒山藥雞33山藥蒸豆腐西芹34芥末西芹  
 蝦35鹹蛋炒西芹36西芹炒豬耳朵絲37西芹肉醬烤麵包南瓜38培根海苔南瓜卷39南瓜鮭魚起司塔40南瓜  
 雞肉球花椰菜42白花菜涼拌四川麻辣醬43白花菜濃湯絲瓜44絲瓜豆腐燒45咖哩炸絲瓜46沖繩味噌炒絲  
 瓜苦瓜48苦瓜素菩提49苦瓜百香果沙拉50苦瓜豆腐盅胡瓜52咖哩醬胡瓜53胡瓜鮮蝦銀杏54韓式辣醬炒  
 胡瓜Part B大袋蔬菜 一菜多吃！

紅蘿蔔58蘇梅魚乾紅蘿蔔59乳香紅蘿蔔雞肉60紅蘿蔔健康火鍋馬鈴薯62馬鈴薯吻仔魚湯63馬鈴薯雞絲  
 黃金餅64洋蔥烤馬鈴薯塔洋蔥66蘋果涼拌洋蔥絲67洋蔥豬肉海山醬68紅酒燴洋蔥70泰式洋蔥炒蟹腳、  
 碳烤牛肉洋蔥卷地瓜72地瓜培根燒73地瓜燴人蔘雞74地瓜腐皮鮮蝦卷蕃茄76蕃茄炒牛肉77韓式泡菜蕃  
 茄餃78太陽紅鮮蝦凍80老酒醋燴蕃茄青椒81青椒烤魚片82黑豆豉炒青椒滑蛋牛肉83青椒炒雞心彩椒84  
 甜椒焗白菜85煎牛排燴甜椒醬小黃瓜86小黃瓜拌瓜皮87義大利油漬小黃瓜88百里香炒小黃瓜、椒麻小  
 黃瓜茄子90避風塘炒茄子91起司豬肉焗香茄92茄泥雞肉燒牛蒡93佃煮牛蒡條94牛蒡雞肉卷95排骨燉牛  
 蒡茭白筍97茭白筍涼拌芒果青98雙美人烤照燒99紹子炒美人腿香菇100 香菇拌秋葵101 香菇烤蚵嗍102  
 清蒸香菇牛肉丸蘑菇104 泰式酸辣蘑菇105 義大利油醋醃蘑菇106 蘑菇菠菜蛋塔杏鮑菇108 杏鮑燉雞腿  
 湯109三杯杏鮑菇

<<大蔬菜100%料理>>

编辑推荐

本書特色 針對市面常見的25種大蔬菜，提供超實用的分次分量用完法，讓主婦輕輕鬆鬆用完「大蔬菜」！

打破傳統對大蔬菜的習慣用法，特請六福客棧行政主廚設計出作法簡單、出奇好吃的82道新菜色。

<<大蔬菜100%料理>>

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>