

<<在廚房遇見MASA>>

图书基本信息

书名：<<在廚房遇見MASA>>

13位ISBN编号：9789868555631

10位ISBN编号：9868555639

出版时间：2010-4

出版人：幸福文化

作者：MASA（山下勝）

页数：214

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>

<<在廚房遇見MASA>>

內容概要

你是為了每天吃什麼而感到煩惱的上班族嗎？
你是每天為了菜色變化而煩惱的家庭主婦嗎？

你曾經是個對做菜感到困擾，卻不知從何開始的料理新手嗎？

在自己家裡下廚做菜，不但可以省錢，做出自己喜歡的口味，又能解決蔬菜攝取不足的問題。

但下班後已累了一天，下廚又很辛苦、很麻煩，要洗要切，準備一堆，浪費時間……怎麼辦呢？

本書乃為忙碌的現代人所設計，以好吃、便宜、快速、省事、簡單、創意為原則，共分成主食、肉類、海鮮、蔬菜、湯品與甜點等六大單元，

設計出100道料理，每道菜都有詳細圖解與MASA的體貼叮嚀，

即使從來沒做過菜的人，只要擁有這本書，就能漸進式學會烹飪基礎，享受下廚做菜的樂趣。

本書特色（編輯小語） 100道菜都以step

by step方式呈現 + 1000多張以上超詳細的步驟圖解說 + MASA互動式貼心提醒 = 料理新手踏入廚房的第一本書

使用器具簡單 + 材料隨手可得 + 別出心裁與超級創意的100道食譜 = 超Easy + 零失敗 + 成就感，料理新手的最佳選擇

MASA20年專業廚師經驗 + 食譜設計簡單易學 + 來自部落格、facebook世界各國粉絲應援團的支持與肯定！

！

= 下廚做菜不再累、麻煩、辛苦，而是變成「好玩 + 快樂 + 幸福」的事
感受MASA的魅力，歡迎來MASA的廚房，與我們共享料理世界的幸福與樂趣！

！

<<在廚房遇見MASA>>

作者簡介

日本人MASA，是典型的宅男廚師.....(*?????) (每天宅在家裡研究與製作各式料理) 以前在日本是法國料理餐廳的廚師，後來去加拿大開始學英文跟商業管理後，也開了餐廳，五年前搬到台灣，開始在餐飲店當料理顧問。

住在國外十幾年，MASA觀察到不管那一國人都覺得，煮菜=很累 + 很辛苦 + 很麻煩..... 所以他想要修正這個方程式，讓煮菜=好玩 + 快樂 + 幸福!! 於是，他以20年的廚師經驗+(初級的)超可愛中文，(So-so的)英語+(一點點的)電腦知識+(還好的)料理攝影技術，開始在『MASAの料理ABC』教導料理新手如何下廚做菜。

<<在廚房遇見MASA>>

書籍目錄

自序：歡迎來到MASA的廚房

MASA的料理道具

索引

Part1 主食 Main Dishes

鮭魚&蘆筍焗烤螺絲麵 Salmon & Asparagus Macaroni gratin

雞肉丸子味噌烏龍麵 Chicken meat balls Miso soup Udon

高麗菜芽香烤鰻魚義大利麵 Cabbage sprout & BBQ eel pasta

茶涼麵山藥鰻魚創意手卷 Hand roll BBQ eel with Cha-soba

鱈魚奶油醬義大利麵 Black cod & Shimeji Mushrooms cream spaghetti

非常南瓜義大利麵 Absolute Squash spaghetti

蛋包炒麵 Egg sheet rolled Yaki-soba

南瓜&蝦仁焗烤筆尖麵 Squash & prawns penne gratin

色彩鮮豔的創意海鮮白酒奶醬蛋包飯 Seafood cream sauce Omelet with rice

MASA ' S米漢堡 MASA ' S Rice burger

超簡單&健康迷你蛋包飯 Super easy Mini-omelet rice

營養滿天咖哩焗烤飯 Sunrise Curry rice gratin

秋田風醬燒飯糰 Akita-style soy sauced BBQ rice stick

烤味噌飯糰茶漬 Grilled Miso flavored rice ball soup

享受山菜 和風龍鬚菜炒飯 Long-xu cai soy sauce fried rice

豐富野菜 西班牙蛋餅 Spanish omelet

超特急！

高蛋白&低卡鮪魚丼 High protein & low cal. Tuna rice bowl

豐富鈣質米蛋披薩 Dried fish & nuts rice pizza

充滿媽媽味道的豐富野菜什錦飯 Home made Japanese style paella

Part2 肉類 Meat

烤雞胸肉沙拉&低卡和風美乃滋 Roasted chicken salad with Japanese creamy dressing

和風金針菇醬漢堡肉 Hamburg steak with Enoki mushrooms sauce

可魯可魯牛肉金針菇卷 Sauteed beef-rolled Enoki mushrooms

快速午餐 牛肉時雨煮丼 Braised Beef & burdock root rice bowl

淨化血液效果 大火燒豬肉熟成洋蔥醬 Stir-fried onion sauce marinated pork

豬肉涮涮沙拉&芝麻味噌醬 Pork shabu-shabu salad with sesame dressing

和風高麗菜捲 Cabbage roll with chicken & tofu

酥酥軟軟牛絞肉可樂餅 Succulent Beef croquette

咖哩起司炸雞排&茄汁醬 Curry flavored breaded chicken

『給料日』晚的上必須料理 壽喜燒 Home made Sukiyaki

日式定食屋風 辣味噌炒雞肉&豐富野菜 Spicy miso marinated chicken

牛排&和風洋蔥醬 Beef steak with Oriental onion sauce

起司漢堡肉&迷迭香馬鈴薯泥 Cheese Hamburg steak with rosemary mashed potato

健康！

幸福！

無炸酥豬排 Baked Tonkatsu/breaded pork loin

軟綿綿山藥雞肉漢堡丸 Chicken & Japanese yam Hamburg steak

國際化的日式料理 照燒雞肉 Gourmet chicken Teriyaki

<<在廚房遇見MASA>>

惡魔風香草脆皮雞腿肉 Sauteed Diablo herbed chicken

Part3 海鮮 Seafood

快速香烤海鮮咖哩烤麵包片 Curry flavored Seafood Bruschetta

清酒蒸鮭魚寶袋 Sake steamed salmon in tinfoil bag

低卡鯛魚 Carpaccio Snapper Oriental-style Carpaccio

快速乾淨好吃煎鮭魚香菇醬 Sauteed salmon with Shitake mushroom sauce

南法風酥烤香草蝦 Baked prawns with cream cheese

小口脆煎鱈魚&爽口小番茄醬 Diced cut black cod with fresh tomato soy sauce

蝦子乳酪法國麵包 French bread with prawn & cream cheese

普羅旺斯風煎烤鯖魚蕃茄 & 香料醬汁 Provencal style sauteed Mackerel with tomato sauce

超簡單！

旅館的朝御飯風鮭魚幽庵燒 Baked soy sauce marinated salmon

香酥白身魚『田揚』沙拉 Deep fried white meat fish with sour sauce

簡單鱈魚排&咖哩塔塔醬 Black cod steak with curry flavored tartar sauce

多攝取鈣！

免炸柳葉魚南漬 Nanban marinated shishamo fish

米皮和風海鮮披薩 Crispy rice paper pizza with seafood toppings

免炸酥烤白身魚 Baked fish filet

15分鐘簡單料理 醬油煮鱈魚 Soy sauce stewed black cod

簡單美麗！

雙色魚球沙拉&新鮮香草番茄醬 Potato salad wrapped with smoked salmon

& snapper

Part4 蔬菜 Vegetables

和風百菇歐姆蛋 Mushrooms Oriental omelet

習慣後簡單 自製和風玉子燒 Home made Dahi-maki egg

小心流行感冒 日本傳統風邪飲料『卵酒』 Egg nog style Sake

媽媽的味道最棒！

馬鈴薯燉肉 Potato & Beef Japanese stew

在家裡享受 日料理 大阪燒 Home made Okonomi-yaki

卡哩卡哩洋芋片豆腐沙拉 Potato chips salad with tofu

啪哩啪哩炸南瓜義式餛飩 Deep-fried Squash Ravioli

馬鈴薯披薩口袋 Potato pizza pocket

印度人嚇到！

咖哩和風炸豆腐 Curry flavored Deep fried tofu

酸爽！

健康！

山藥&水菜沙拉梅子和風醬 Japanese yam & Mizuna salad with plum dressing

低卡豆腐柔軟漢堡肉&和風醬 Tofu Hamburg steak

『磯邊燒風』蘿蔔糕 Cheese baked Daikon cake

省油！

咖哩起司可樂餅 Sauteed curry croquette

溫製百菇和風沙拉 Butter sauteed mushrooms salad

野菜優等生&早餐必需品 非常毛豆早套餐 Edamame Morning Set

純和風家庭料理 金平牛蒡炒牛蒡絲 Stir fried Kimpira Gobo

<<在廚房遇見MASA>>

酪梨&韓式泡菜冷豆腐 Avocado & Kimchee on tofu

韓式泡菜蘿蔔糕 Stir fried Daikon cake with Kimchee

夏季野菜全集合！

簡單南法國料理普羅旺斯燜菜 Home made Ratatouille

簡單！

山藥&秋葵養身涼豆腐 Japanese yam & Okura on tofu appetizer

不用怕辣！

韓式泡菜焗烤馬鈴薯 Kimchee potato gratin

錦絲玉子 Easy step! Kinshi-Egg sheet

Part5 湯品 Soups

豐富北海道特產 特製石狩豆漿味噌湯 Salmon Miso soup with soy milk

豐富野菜營養滿點！

雞肉奶汁白醬燉菜 Chicken cream stew

非常玉米濃湯 Corn potage

冬天必須料理！

簡單關東煮 Oden Japanese Pot feu

豐富纖維日本家庭料理『豚汁』 Miso soup based pork stew

非常南瓜濃湯 Squash potage

不怕熱！

爽口、爽快，冷製馬鈴薯湯 Vichyssoise/Potato soup

簡單！

好喝！

百菇味噌湯 Mushrooms Miso soup

簡單！

新陳代謝UP！

韓日式豐富菜火鍋 Kimchee & Pork hot pot

Part6 甜點 Desserts

簡單！

上品！

抹茶慕斯 Green tea mousse

白酒&糖煮番茄 Compote de Tomatoes

迷你三種果塔 3-kind mini tarts

本格派！

三種豆腐丸子 Tofu dumplings with 3-kind sauce

自製卡士達奶油醬蒸蛋糕 Custard Cream Muffin

巧克力蘋果法國土司 Apple chocolate French toast

非常南瓜布丁 Squash pudding

迷你藍莓乳酪蛋糕 Blueberry decorated pancake

簡單！

健康！

羊羹風地瓜蛋糕 Japanese sweet potato cake

食前甜點葡萄柚果凍 Pink grapefruit jell

傳統和子！

簡單口福堂風蕨餅 Warabi sticky cake

健康！

涼口！

和風寒天黑芝麻慕斯&自製鍋巴 Black sesame pudding with rice

<<在廚房遇見MASA>>

cracker

自製簡單！

黑芝麻冰淇淋 Black sesame ice-cream

爽快，健康！

毛豆丸子 Japanese dumplings with Edamame sauce

超簡單！

Mr.Doughnut風豆腐波提QQ甜甜圈 Tofu & Sticky rice Doughnut

最愛地瓜大福卡士達醬 Daifuku filled with custard sauce & yam

非常南瓜捲蛋糕 Squash roll cake

<<在廚房遇見MASA>>

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>