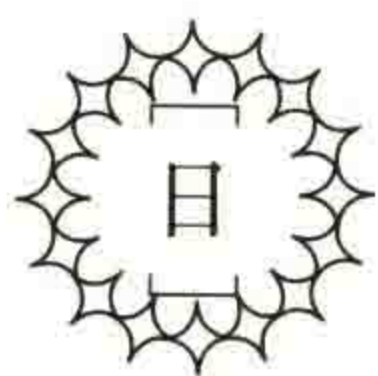


我喜爱的

食厨
材具
与

· 日本人气料理家的超实用厨房指南 ·



渡边有子

著

罗嘉——译



22

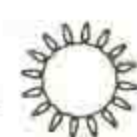
① 厨具

21

② 食材

43

③ 食谱



简单温暖的文字和图片，教你享有朴素而充满质感的生活

中信出版集团

我喜爱的



渡边有子

著

罗嘉

译

厨具
与
食材

中信出版集团 · 北京



图书在版编目（CIP）数据

我喜爱的厨具与食材 / (日) 渡边有子著 ; 罗嘉译
-- 北京 : 中信出版社, 2018.6
ISBN 978-7-5086-8001-9

I. ①我… II. ①渡… ②罗… III. ①炊具 ②烹饪-
原料 IV. ①TS972.21 ②TS972.111

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第 192527 号

WATASHI NO SUKINA ‘RYORIDOU’ TO ‘SHOKUZAI’
Copyright © 2015 by Yuko WATANABE
Photographs by Takahiro IGARASHI
All rights reserved.
Original Japanese edition published by PHP Institute, Inc.
This Simplified Chinese edition published by arrangement with
PHP Institute, Inc., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo
Through Beijing Kareka Consultation Center, Beijing
Chinese simplified translation copyright © 2018 by Chu Chen Books.

我喜爱的厨具与食材

著 者 : [日] 渡边有子
译 者 : 罗 嘉
出版发行 : 中信出版集团股份有限公司
(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)
承 印 者 : 北京汇瑞嘉合文化发展有限公司

开 本 : 880mm × 1240mm 1/32	印 张 : 6	字 数 : 80 千字
版 次 : 2018 年 6 月第 1 版	印 次 : 2018 年 6 月第 1 次印刷	
京权图字 : 01-2017-8994	广告经营许可证 : 京朝工商广字第 8087 号	
书 号 : ISBN 978-7-5086-8001-9		
定 价 : 48.00 元		

图书策划 : 楚尘文化

版权所有 · 侵权必究
如有印刷、装订问题, 本公司负责调换。
服务热线 : 400-600-8099
投稿邮箱 : author@citicpub.com

目录

我喜爱的厨具

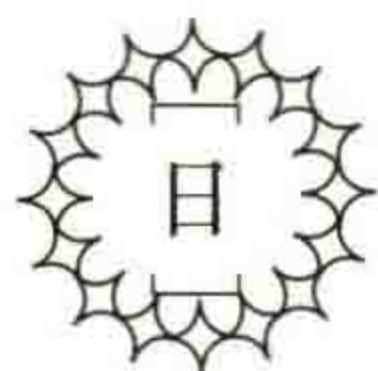
- 12 ~ 15 | 菜刀和砧板 柿饼白萝卜醋腌沙拉
- 16 ~ 19 | Cristel 可利浅锅 奶油烤意大利面
- 20 ~ 23 | Staub 珐琅铸铁锅 香炖油菜花
- 24 ~ 27 | 带盖迷你铁煎锅 青豆意大利熏肉蛋卷
- 28 ~ 31 | 特氟龙涂层的不粘锅 炒豆苗
- 32 ~ 35 | 烧饭锅 焖饭
- 36 ~ 39 | 布菜勺 香炖鸡翅
- 40 ~ 43 | 漏勺 蚕豆意大利面
- 44 ~ 47 | 不锈钢盆和笊篱 章鱼土豆沙拉
- 48 ~ 51 | 平底方盘套装 腌竹荚鱼
- 52 ~ 55 | 筛子 拌凉菜
- 56 ~ 59 | 面板 葱花饼
- 60 ~ 63 | 珐琅圆筒容器 莲藕汤
- 64 ~ 67 | 木质刨刀 鲣鱼刺身沙拉
- 68 ~ 71 | 烧烤篦子 牛油果吐司
- 72 ~ 75 | 去核器 美国樱桃蜜饯
- 76 ~ 79 | 测肉温度计 烤牛肉
- 80 ~ 83 | 煎蛋锅 煎蛋卷
- 84 ~ 87 | 保温棉罩 香蒸鸡肉莲藕
- 88 ~ 91 | 胡椒研磨器 番茄西葫芦黑胡椒 Carpaccio
- 92 ~ 95 | Vitamix 破壁机 白兰瓜薄荷汁
- 96 ~ 99 | 料理棒 白芝麻凉拌木耳

我喜爱的食材

- 11-12 | 大米 干货梅子饭
- 12-13 | 意大利面 番茄意大利面
- 14-15 | 高汤 快腌夏令时蔬
- 16-17 | 粗盐和细盐 粗盐炸土豆
- 18-19 | 米醋 芜菁与樱花西式泡菜
- 20-21 | 橄榄油 鸡蛋芦笋沙拉
- 22-23 | 菜籽油与芝麻油 菜籽油凉拌油菜
- 24-25 | 白味噌 白味噌无花果
- 26-27 | 酒糟 酒糟芋艿羹
- 28-29 | 番茄酱 番茄酱炖牛腿
- 30-31 | 鲜香草 香草沙拉
- 32-33 | 蓝纹乳酪 蓝纹乳酪橘皮果酱炸春卷
- 34-35 | 黄油 黄油蒸白菜
- 36-37 | 花生酱 花生酱卤
- 38-39 | 纯胡椒 胡椒鞑靼酱意式烤面包
- 40-41 | 饺子皮 煎饺子
- 42-43 | 苦椒酱 苦椒酱面
- 44-45 | 绍兴酒 蒜香鸡翅
- 46-47 | 小茴香 土豆小茴香
- 48-49 | 坚果类 白葡萄酒焖彩椒鲷鱼 撒碎杏仁
- 50-51 | 蜂蜜 草莓甜菜蜂蜜沙拉

186 | 问询地址

本书菜谱中的计量单位 | 一杯 = 200 毫升 | 一大勺 = 15 毫升 | 一小勺 = 5 毫升



渡边有子

著

罗嘉——译

我喜爱的

食与厨 材具

· 日本人气料理家的超实用厨房指南 ·

22

件

厨具

21

种

食材

43

道

食谱

简单温暖的文字和图片，教你享有朴素而充满质感的生活

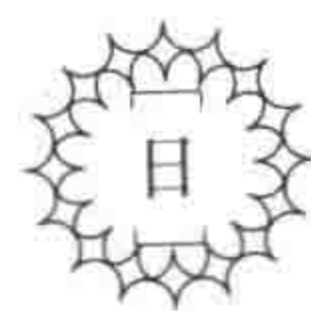


中信出版集团

因为是每天都要用的，所以才更需要认真挑选。
——渡边有子



我喜爱的



日

渡边有子

著
罗嘉——译

厨 具
与
食 材

中信出版集团 · 北京



图书在版编目（CIP）数据

我喜爱的厨具与食材 / (日) 渡边有子著 ; 罗嘉译
-- 北京 : 中信出版社, 2018.6
ISBN 978-7-5086-8001-9

I . ①我… II . ①渡… ②罗… III . ①炊具 ②烹饪—
原料 IV . ①TS972.21 ②TS972.111

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第 192527 号

WATASHI NO SUKINA 'RYORIDOUUGU' TO 'SHOKUZAI'
Copyright © 2015 by Yuko WATANABE
Photographs by Takahiro IGARASHI
All rights reserved.
Original Japanese edition published by PHP Institute, Inc.
This Simplified Chinese edition published by arrangement with
PHP Institute, Inc., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo
Through Beijing Kareka Consultation Center, Beijing
Chinese simplified translation copyright © 2018 by Chu Chen Books.

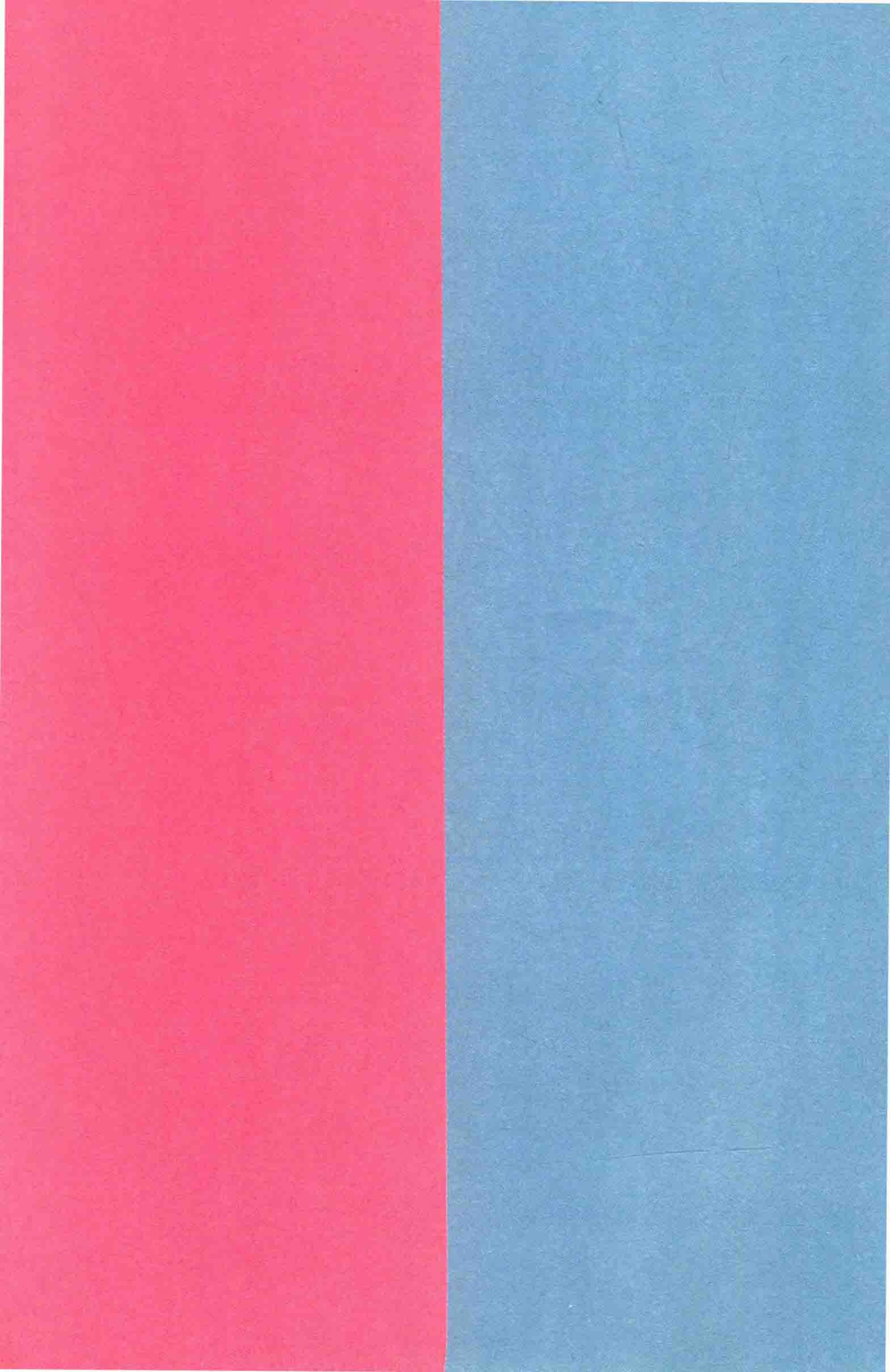
我喜爱的厨具与食材

著 者 : [日] 渡边有子
译 者 : 罗 嘉
出版发行 : 中信出版集团股份有限公司
(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)
承 印 者 : 北京汇瑞嘉合文化发展有限公司

开 本 : 880mm × 1240mm 1/32	印 张 : 6	字 数 : 80 千字
版 次 : 2018 年 6 月第 1 版	印 次 : 2018 年 6 月第 1 次印刷	
京权图字 : 01-2017-8994	广告经营许可证 : 京朝工商广字第 8087 号	
书 号 : ISBN 978-7-5086-8001-9		
定 价 : 48.00 元		

图书策划 : 楚尘文化

版权所有 · 侵权必究
如有印刷、装订问题, 本公司负责调换。
服务热线 : 400-600-8099
投稿邮箱 : author@citicpub.com





序言

春天，为了办一个料理课堂，我开了间小小的工作室。为此从头置办一切厨房用具。这已是很久之前的事了。

重新审视工作室里需要的厨具，料理教室里要用的食材，我有了一种新发现，这里洋溢着一种极其清爽的感觉。

大家一直以为厨具用起来很顺手就可以了。果真如此吗？难道就没有更好的选择了吗？我不断地自问自省。厨具一旦买下，很难替换，正因如此，才更需要认真挑选。因此，我把所选厨具的使用心得，以及用这些厨具做出来的菜肴，在此一一呈现给大家。

挑选食材之于我，宛如一次永无终结的旅行，我始终在探索从未尝过的味道和尚未发觉的口感。在漫漫的旅途中，我把喜欢的一切，无论是平日常用的器具，还是刚刚品过的美味，谨此献给诸位。

读了《我喜爱的厨具与食材》后，倘能给你的厨房带去一道新的风景，我会感到无比欣慰。

目 录

我喜爱的厨具

- 12 - 13 | 菜刀和砧板 柿饼白萝卜醋腌沙拉
- 16 - 19 | Cristel 可利浅锅 奶油烤意大利面
- 20 - 23 | Staub 珐琅铸铁锅 香炖油菜花
- 24 - 27 | 带盖迷你铁煎锅 青豆意大利熏肉蛋卷
- 28 - 31 | 特氟龙涂层的不粘锅 炒豆苗
- 32 - 33 | 烧饭锅 焖饭
- 36 - 40 | 布菜勺 香炖鸡翅
- 40 - 43 | 漏勺 蚕豆意大利面
- 44 - 47 | 不锈钢盆和笊篱 章鱼土豆沙拉
- 48 - 51 | 平底方盘套装 腌竹荚鱼
- 52 - 55 | 筛子 拌凉菜
- 56 - 59 | 面板 葱花饼
- 60 - 63 | 珐琅圆筒容器 莲藕汤
- 64 - 67 | 木质刨刀 鲣鱼刺身沙拉
- 68 - 71 | 烧烤篦子 牛油果吐司
- 72 - 75 | 去核器 美国樱桃蜜饯
- 76 - 79 | 测肉温度计 烤牛肉
- 80 - 83 | 煎蛋锅 煎蛋卷
- 84 - 87 | 保温棉罩 香蒸鸡肉莲藕
- 88 - 91 | 胡椒研磨器 番茄西葫芦黑胡椒 Carpaccio
- 92 - 95 | Vitamix 破壁机 白兰瓜薄荷汁
- 96 - 99 | 料理棒 白芝麻凉拌木耳

我喜爱的食材

- 大米 干货梅子饭
- 意大利面 番茄意大利面
- 高汤 快腌夏令时蔬
- 粗盐和细盐 粗盐炸土豆
- 米醋 芜菁与樱花西式泡菜
- 橄榄油 鸡蛋芦笋沙拉
- 菜籽油与芝麻油 菜籽油凉拌油菜
- 白味噌 白味噌无花果
- 酒糟 酒糟芋艿羹
- 番茄酱 番茄酱炖牛腿
- 鲜香草 香草沙拉
- 蓝纹乳酪 蓝纹乳酪橘皮果酱炸春卷
- 黄油 黄油蒸白菜
- 花生酱 花生酱卤
- 纯胡椒 胡椒鞑靼酱意式烤面包
- 饺子皮 煎饺子
- 苦椒酱 苦椒酱面
- 绍兴酒 蒜香鸡翅
- 小茴香 土豆小茴香
- 坚果类 白葡萄酒焖彩椒鲷鱼 撒碎杏仁
- 蜂蜜 草莓甜菜蜂蜜沙拉

186 | 问询地址

本书菜谱中的计量单位 | 一杯 = 200 毫升 | 一大勺 = 15 毫升 | 一小勺 = 5 毫升

我喜爱的厨具

