

铸铁珐琅锅的 花样美食料理



(日)主妇之友社 编著
赵亚菲 罗莉萍 译 原秀俊 摄影



用铸铁珐琅锅做出来的料理特别好吃

由日本6位人气料理达人携手打造130余款经典美味

只要一个锅子就能轻松搞定炖、炸、蒸、炒以及各式米饭料理

为你开启全新的味蕾人生



铸铁珐琅锅的 花样美食料理

(日)主妇之友社 编著
赵亚菲 罗莉萍 译 原秀俊 摄影



化学工业出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

铸铁珐琅锅的花样美食料理/ (日) 主妇之友社编著;
赵亚菲, 罗莉萍译. —北京: 化学工业出版社, 2017. 4
ISBN 978-7-122-29082-3

I. ①铸… II. ①主… ②赵… ③罗… III. ①菜谱
IV. ①TS972. 123

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第029405号

ル・クルーゼで作るいちばん野菜がおいしいレシピ° 2014

ル・クルーゼでご飯を炊く 2015

Copyright © Le Creuset Japan K.K., Shufunotomo Co., Ltd.

Original Japanese edition published in Japan by Shufunotomo Co., Ltd.

Chinese simplified character translation rights arranged through Shinwon Agency Beijing Representative Office.

Chinese simplified character translation rights © 2016 by CHEMICAL INDUSTRIAL PRESS

本书中文简体字版由Shufunotomo Co., Ltd. 授权化学工业出版社独家出版发行。未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分, 违者必究。

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2017-3997

责任编辑: 马冰初 李锦侠

装帧设计: 北京八度出版服务机构

责任校对: 吴 静

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装: 北京东方宝隆印刷有限公司

787mm×1092mm 1/16 印张12½ 字数280千字 2017年11月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 79.00元

版权所有 违者必究

目录

Contents

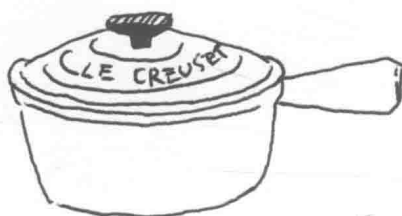
- 1 LE CREUSET (酷彩) 珐琅锅让蔬菜更甘甜、更美味!
- 2 LE CREUSET (酷彩) 珐琅锅的构造
- 3 煮饭大家青睐LE CREUSET (酷彩) 珐琅锅的原因
- 5 LE CREUSET (酷彩) 珐琅锅的历史
- 6 LE CREUSET (酷彩) 珐琅锅的三种烹调方法



Part 1

LE CREUSET (酷彩) 珐琅锅让一日三餐轻松搞定

- | | | | |
|----|----------|----|---------|
| 13 | 蔬菜咖喱 | 29 | 即食锅 |
| 14 | 咖喱乌冬 | 31 | 卤肉饭风味炖肉 |
| 15 | 咖喱焗饭 | 32 | 香嫩炖鸡 |
| 17 | 土豆炖肉 | 33 | 香炸芋球 |
| 18 | 炖金眼鲷 | 35 | 韩式石锅拌饭 |
| 19 | 茶碗蒸 | 36 | 鸡肉牛蒡糯米饭 |
| 21 | 蒸蔬菜 | 37 | 炒牛蒡丝 |
| 23 | 卷心菜千层派 | 38 | 和风腌蔬菜 |
| 24 | 蔬菜天妇罗 | 39 | 鲭鱼肉松 |
| 25 | 红烧鸡翅 | 40 | 油炸红薯 |
| 27 | 台湾风味酸白菜锅 | 41 | 佃煮海带香菇 |



Part 5 用LE CREUSET (酷彩) 珐琅锅做每日家常饭

季节饭 (春)

150 花蛤青豌豆什锦饭

151 西式竹笋饭

153 鲷鱼饭

季节饭 (夏)

155 冲绳五花肉饭

156 玉米饭

157 夏季蔬菜凉汤饭

季节饭 (秋)

158 香菇黄米什锦饭

159 红薯松子饭

季节饭 (冬)

161 萝卜饭和冬季蔬菜味噌汤

162 韩式风味牡蛎饭

163 铝箔纸蕨菜粽

米与配料共煮

165 鳕鱼子什锦饭

165 台湾香肠饭

165 扇贝香菇饭

只需搅拌

167 奶酪火腿拌饭

167 斯帕姆饭

167 麦片饭沙拉

168 香菇肉末豆腐盖饭

169 专栏 日式汤菜

Part 6 用LE CREUSET (酷彩) 为特别的日子准备的庆祝饭

173 牛蒡什锦饭和神秘鸡肉

175 米饭配美味卷心菜卷

177 印度风味咖喱饭

178 米饭好搭档——蔬菜猪肉浓汤

179 民族风米饭沙拉

181 两种意大利烩饭

183 家庭参鸡汤

184 西式什锦寿司

185 海南鸡肉饭

187 咸猪肉粥

188 专栏 珐琅锅的护理方法

本书的使用方法:

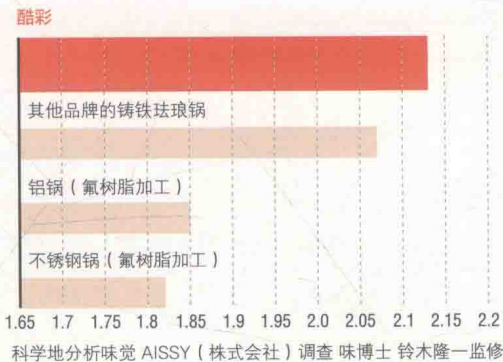
- ◎ 米的分量以180毫升为1个单位,米饭的分量基本的是两个单位(360毫升)=4人份。
- ◎ 食材表、制作方法中的1小汤匙为5毫升,1大汤匙为15毫升,1杯为200毫升。
- ◎ 食材表中出现蔬菜高汤时,请参照第7页的制作方法,也可用水代替。
- ◎ 蔬菜类在无特别标明的情况下,均为削皮、清洗等程序完成后使用。
- ◎ 微波炉的加热时间以600瓦为基准。如果是500瓦的微波炉,则所需时间大约为该数字的1.2倍。
- ◎ 微波炉、烤箱等烹饪电器的加热时间基准、是否可以使用保鲜膜等事项,请以所用电器的使用说明书为准。
- ◎ 因酷彩铸铁珐琅锅保温性能卓越,所以作为烹饪工具放置在餐桌上时,请一定要使用锅垫。

LE CREUSET（酷彩）珐琅锅让蔬菜更 甘甜、更美味！

铸铁珐琅锅，
就是这么美味！

酷彩铸铁珐琅锅做的焖锅与其他材
料锅具所烹饪的料理相比，甜味超群。

胡萝卜甜味的差异
[对加水烹制的焖锅进行比较]

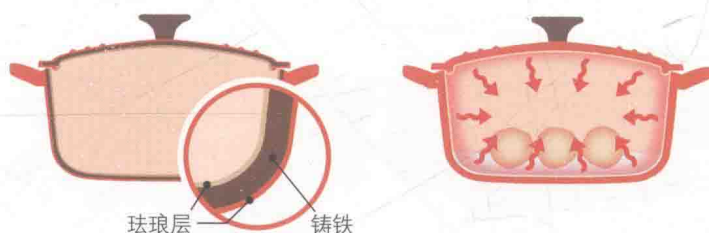


LE CREUSET (酷彩)

珐琅锅的构造

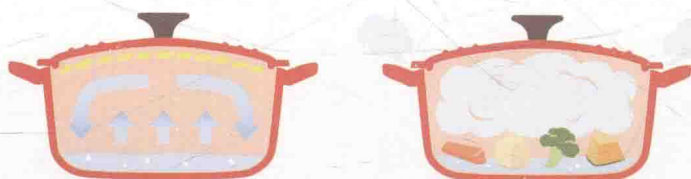
可以引出食材美味的锅具厚度

酷彩的锅具是在大约3毫米厚的铸铁外烧接上数层珐琅。这种厚度的铸铁热导率高，拥有高度的蓄热性能。而且，因为厚度均匀，所以可以全方位地把热量包裹起来。也是因为这样的厚度，使得蔬菜既可以均匀受热，又不会被煮烂，还可以最大限度地引出蔬菜的甘甜。



可以控制蒸汽的锅盖工艺

酷彩的锅盖内侧是有弧线的圆顶形。触到锅盖的蒸汽顺着弧线流向两端，产生良好的对流。在锅内水蒸气就可以有效率地进行循环，因此用很少的水分就能把食材的美味充分地引出来。并且，合适的锅盖重量能使得蒸汽以及食材的杂味从锅盖和锅的间隙中间缓缓排出。这种构造十分有利于烹饪出蔬菜的甜味和其他美味。

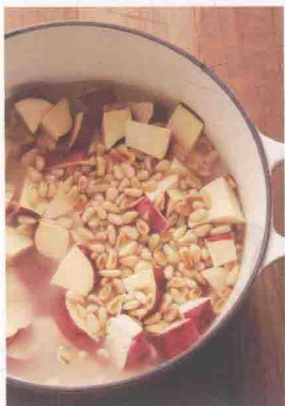


煮饭大家青睐LE CREUSET (酷彩)珐琅锅的原因



因为用它煮出来的米饭香甜可口，晶莹剔透

从开始加热到沸腾的过程中，大米的甜味会被煮出来，米粒会变得饱满。换成小火之后，锅内依然能够保持高温的状态，从而使米饭松软黏糯、光泽莹亮。有了酷彩珐琅锅，你也可以煮出美味的米饭。



因为它能使热量稳定循环，杜绝受热不均

用电饭煲做什锦饭的时候，如果加的料太多，饭容易夹生。而酷彩珐琅锅能使热量稳定循环，均匀地传导热量，无论加多少料都不会出现受热不均的现象。



因为用它煮饭，即使加了调味汁也不易糊锅

生手煮饭通常很容易煮糊，而酷彩珐琅锅的内侧是用优质珐琅加工而成的，就算放了酱油等容易导致糊锅的调味汁，也不易糊底。

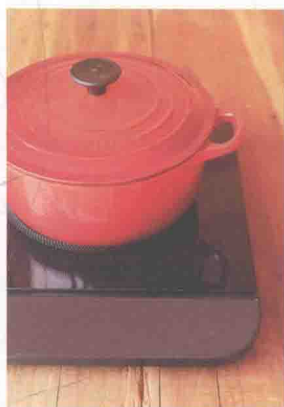
因为把它摆在餐桌上显得时尚奢华

亮丽多彩的设计，使它成为餐桌上一个别致的点缀。煮饭是饮食生活中不可或缺的部分，酷彩珐琅锅让你每天都能享受煮饭的乐趣。它的保温性能非常好，一顿饭下来，你吃的每碗饭都是热乎乎的。



因为它不挑热源

直接用火加热当然可以，你也可以选择电磁炉、烤箱等。除了微波炉之外，它几乎适用于所有的烹饪加热设备。

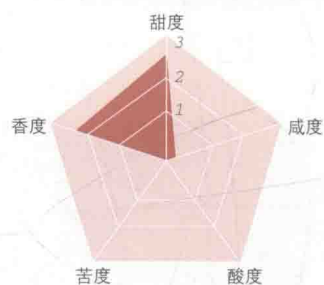


科学验证：让米饭格外香甜的秘诀

味道是酷彩珐琅锅的制胜点。当用酷彩珐琅锅煮饭的人们被问起选择酷彩的理由时，他们说：“因为比电饭煲煮的好吃”，“因为用酷彩珐琅锅煮出来的米饭最香甜”。于是我们对电饭煲、不锈钢锅等炊具煮出来的米饭和酷彩珐琅锅煮出来的米饭进行了一场味道大比拼。结果表明，酷彩珐琅锅煮出来的米饭在香甜度上一举击败其他炊具。那么它的制胜秘诀是什么呢？我们发现秘密就在它的构造上。

秘诀一是它的锅体具有突出的热传导性和保温性；秘诀二是它的锅盖质感厚重且边缘微微凸起。首先，当锅盖紧闭时，热量会缓慢而均匀地传遍整个锅内，使锅里的温度和水分保持在最适合的状态。其次，锅盖的边缘能够很好地控制蒸汽，使煮出来的米饭松软可口。再次，它的高保温性使得锅内在关火闷饭的过程中也能长久保持较高的余热，这是煮出饱满而光泽透亮米饭必不可少的条件。

酷彩珐琅锅饭基本五味数值：



※ 日本Le Creuset（酷彩）株式会社调查



LE CREUSET（酷彩）珐琅锅的历史

酷彩珐琅锅1925年创立于法国埃纳省圣康坦市郊外一个名为Fresnoy-le-grand的小村子里。因地下资源丰富，临近欧洲各国，地理条件好，所以在200多年前铸造器物就已经成了那里的传统。自从创立以来，酷彩所有的铸造器物都是在那里的工厂中生产出来的。

除匠人代代相传的传统制法之外，现在通过引入电脑管理等新技术也可以制作出具有强度、耐酸性、耐热性的产品，并可以使所铸造的器物各处厚度均衡地维持在3毫米，依旧拥有最高级别的品质。

酷彩的颜色与设计的多样性也是其受欢迎的原因之一。用天然矿物质提取出颜色，再通过独有的珐琅加工技术，使其颜色更具层次感，更有光泽，更具质感。外形的设计也是与工业设计师合作的，在顺应时代要求的同时，兼具实用性和创造性。



（左）工业设计师雷蒙德·洛伊于1958年设计的双把锅。

（中）于1930年开始发售的炖汤锅，在锅盖的凹槽处放入冰块，通过加热和利用蒸汽使烹饪更有效率。

（右）这一款是意大利的设计师恩佐·玛丽于20世纪70年代所设计的。在粉丝中也十分受欢迎。

LE CREUSET (酷彩)

珐琅锅的三种烹调方法

1 蔬菜高汤

利用平日可能会被扔掉的蔬菜表皮等材料煮出蔬菜高汤。使用酷彩烹饪可以使热量慢慢进入食材中，引出蔬菜的甜味。而且，甜味也会起到减少盐分的效果。本书中的多种料理中都有使用。

2 焖锅

在锅中放入蔬菜，加入少量水，盖上盖子来焖，可以引出蔬菜天然的甜味及其他美味。这是专属酷彩的烹饪方法。因为可以在短时间内完成，就适合十分忙碌的人群，又在节能方面十分出色。

3 笼屉

使用和酷彩配套的笼屉可以使蔬菜均匀受热。将融合了蔬菜精华的汤汁运用到汤羹中，也许会同时完成两种菜品，可以更加充分地吸收营养。



1 蔬菜高汤的基础菜谱

材料（1升）

大蒜（带皮）——1瓣

洋葱皮（内层）——1~2片

芹菜叶、胡萝卜皮、香菇根——适量

盐——1/2小汤匙

事先准备

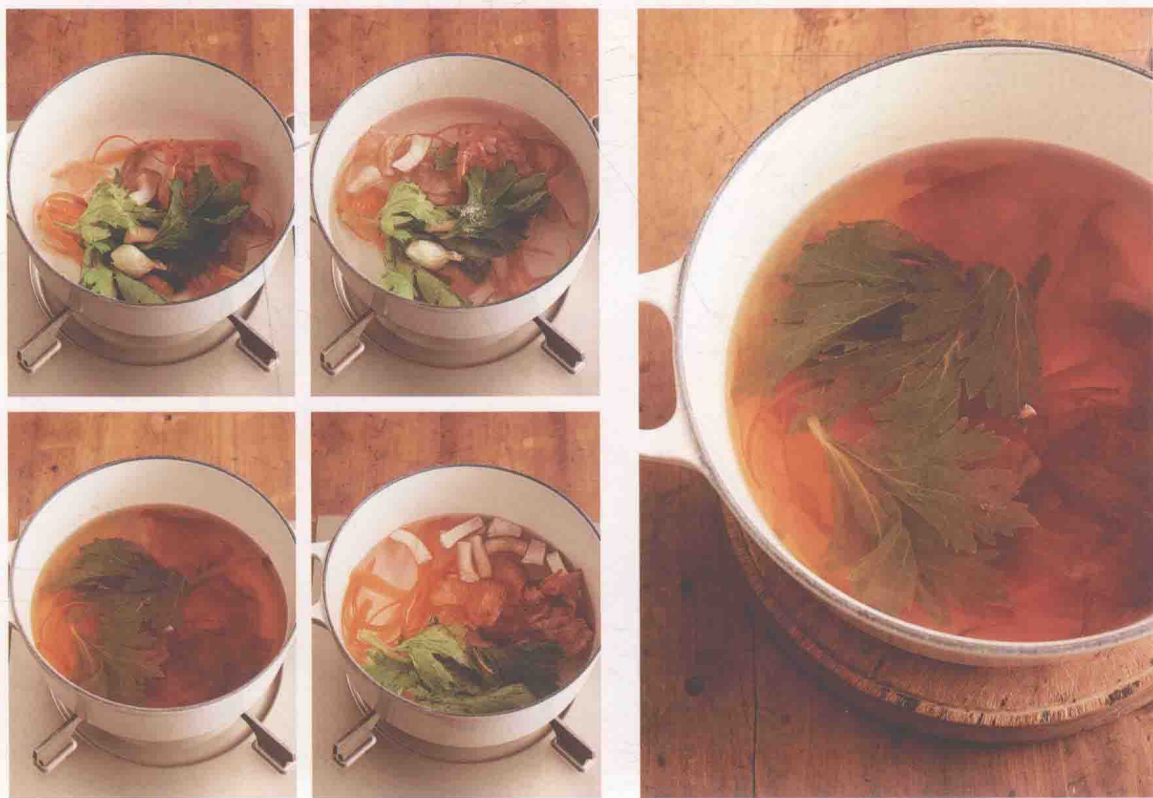
- 将香菇根切成薄片，芹菜叶切成大片，拍打胡萝卜皮。

制作方法

1 将用于高汤制作的材料用水浸泡10分钟左右。

2 在锅中放入步骤1^❶、盐、1升水，盖上盖子，用中火煮开后转小火，再煮20分钟左右。用笊篱进行过滤，取汤。

※ 装入密封容器或制冰盒中进行冷冻，可以随取随用，十分便利。

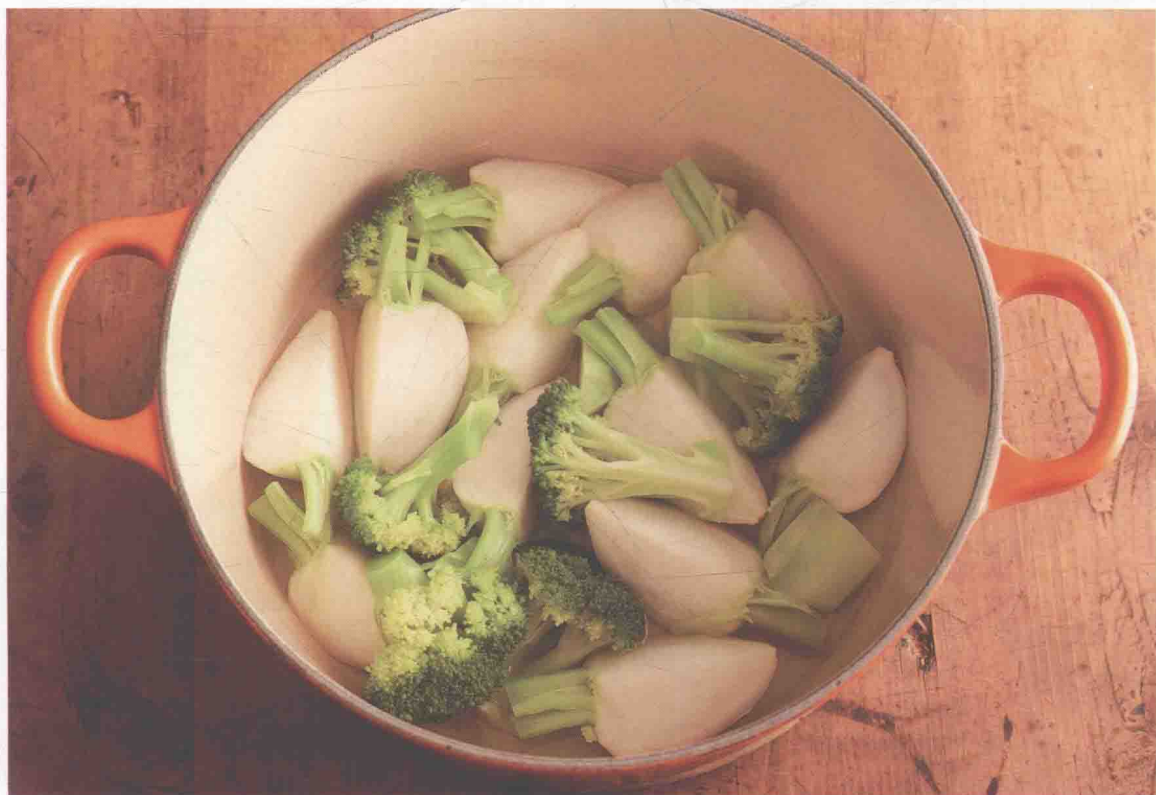
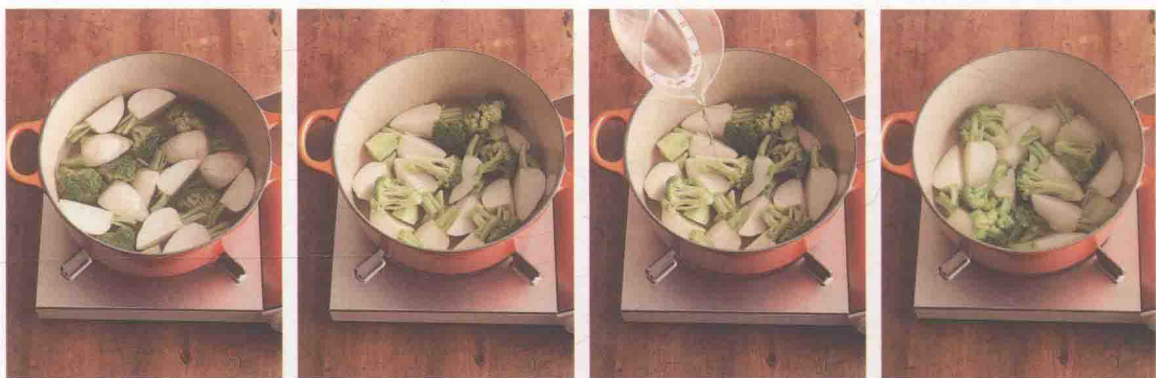


❶ 指步骤1中的食材，全书同。

2 焖锅的基本步骤

1 把喜欢的蔬菜切成方便食用的大小，用水浸泡后放在箬篱上。大头菜等可以带皮食用的，不用去皮。

2 在锅底加入约1厘米深的水，使用中小火。放入步骤1中的蔬菜（如果是带皮的蔬菜，请将皮向下放置），盖上盖子后加热5分钟左右。



3 笼屉的使用方法

放入可以在锅内产生蒸汽的水、茶、蔬菜汁等，再放入装好食材的笼屉，盖上盖子后开火烹饪。





Part

1

LE CREUSET (酷彩) 珐琅锅 让一日三餐轻松搞定

料理师藤井惠用酷彩珐琅锅18年，对于食物的热爱让她制作出许多美味料理。一日三餐简单好吃的料理在这里。



