

连续6年位居日本亚马逊、纪伊国屋书店料理类畅销书排行榜第1名

百吃不厌的
200道人气料理

The 基本

〔日〕橘香彩页 著

2000

The
基本
2000

百吃不厌的200道人气料理

〔日〕橘香彩页 著 郑敏 译

南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

基本200: 百吃不厌的200道人气料理 / [日] 橘香
彩页著; 郑敏译. —海口: 南海出版公司, 2015.3
ISBN 978-7-5442-7613-9

I. ①基… II. ①橘…②郑… III. ①菜谱—日本
IV. ①TS972.183.13

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第305549号

著作权合同登记号 图字: 30-2014-036

The Kihon 200

© ORANGE PAGE 2008

Originally published in Japan in 2008 by THE ORANGE PAGE, INC. TOKYO.
Chinese translation rights arranged through DAIKOUSHA INC., KAWAGOE.
All rights reserved.

基本200: 百吃不厌的200道人气料理

[日] 橘香彩页 著

郑敏 译

出 版 南海出版公司 (0898)66568511
海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206
发 行 新经典发行有限公司
电话(010)68423599 邮箱 editor@readinglife.com
经 销 新华书店

责任编辑 秦 薇 崔莲花
装帧设计 段 然
内文制作 博远文化

印 刷 北京顺诚彩色印刷有限公司
开 本 889毫米×1194毫米 1/16
印 张 11
字 数 160千
版 次 2015年3月第1版
2015年3月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5442-7613-9
定 价 59.00元

版权所有, 未经书面许可, 不得转载、复制、翻印, 违者必究。



The 基本 200 CONTENTS

关于本书

●在本书中，一大匙为15毫升，一小匙为5毫升，一杯为200毫升，一合^①为180毫升。

●书中标注的所有需要用微波炉进行加热的时间均以600瓦微波炉为准。500瓦的微波炉所需的时间为书中用时的1.2倍，700瓦的微波炉所需的时间为书中用时的0.8倍。

另外，不同品牌和型号的微波炉在加热时间上会略有出入，请大家根据实际情况调整。

●有些食谱中会用到橙醋酱油和日式中浓沙司。橙醋酱油是用酱油、酒、柠檬汁、柳橙汁等调制的调味料，可用日式酱油加柠檬汁代替；日式中浓沙司可用耗油或其他调味料代替。

7 彻底释放食材的美味

应季食材的简易烹饪法

芥末拌菜薹 9 / 轻煎鲤鱼 11 / 盐煮蚕豆 13 / 盐煮毛豆 15 /
盐烧秋刀鱼 16 / 烤茄子 19 / 煮白萝卜 21

23 中式、西式、日式

每天都想做的超人气 家常菜肴

干炸鸡块 24 / 姜汁烧肉 26 / 炸猪排 28 / 照烧鸡肉 30 /
味噌煮鲭鱼 32 / 照烧鲈鱼 34 / 土豆炖牛肉 36 /
圆白菜青椒炒肉片 38 / 什锦苦瓜 40 / 酱烧茄子 42 /
炸什锦 44 / 肉豆腐 46 / 饭团 48 / 亲子盖饭 50 /
三色盖饭 52 / 什锦炊饭 54 / 冷面 56 / 沙司炒面 58 /
汉堡肉饼 60 / 牛排 62 / 法式黄油煎鲑鱼 64 /
炸虾 66 / 炸牡蛎 68 / 奶油炖菜 70 /
蛋包饭 72 / 意大利肉酱面 74 / 意式香辣面 76 /
奶油焗通心粉 78 / 鸡蛋三明治 80 / 法式吐司 82 /
青椒肉丝 84 / 回锅肉 86 / 棒棒鸡 88 /
辣酱炒虾 90 / 麻婆豆腐 92 / 什锦炒饭 94

96 日式、西式、中式名菜荟萃

让你在周末大显身手 的美食

炖猪肉 98 / 红烩牛肉 102 / 煎饺 106

①“合”为日本特有的计量单位，在面积、容积、山的高度上都可以使用。表示容积时，源自喝清酒时使用的方口木质杯子。

109 餐桌上不可欠缺的

配菜与汤

凉拌菠菜 110 / 芝麻四季豆 112 /
糖醋腌黄瓜裙带菜 114 / 豆腐芝麻酱拌菠菜 116 /
金平牛蒡 118 / 煮南瓜 120 / 煮芋头 122 /
什锦豆 124 / 煮羊栖菜 126 / 煮干萝卜丝 128 /
腌白菜 130 / 土豆沙拉 134 / 新土豆沙拉 136 /
通心粉沙拉 138 / 凯撒沙拉 140 / 凉拌圆白菜 142 /
炸土豆 144 / 煎鸡蛋 146 / 味噌汤 150 /
蛤仔味噌汤 152 / 鸡蛋汤 154 / 猪肉味噌汤 156 /
日式什锦蔬菜汤 158 / 关西风味乌冬 162 /
裙带菜炸豆腐乌冬 162 / 茶碗蒸 163 /
厚蛋烧 164

165 从4道基本年菜开始

应该掌握的必备 年菜

煮黑豆 166 / 栗金团 168 / 糖醋红白萝卜丝 169 /
沙丁鱼干 170 / 筑前煮 172

快手配菜手册

- 132 ①凉拌菜
- 133 ②烫煮蔬菜
- 148 ③蛋黄酱沙拉
- 149 ④蔬菜汤
- 160 ⑤味噌汤
- 161 ⑥高汤

艺术总监/山川香爱
摄影/广濑贵子
设计/久保百合子
热量·盐分计算/本城美智子
烹饪/小田真规子

The
基本
2000

百吃不厌的200道人气料理

〔日〕橘香彩页 著 郑敏 译

南海出版公司

无论是炸鸡块、猪肉汉堡，还是凉拌菠菜、猪肉味噌汤，都是人所共知的家常菜肴，正确掌握这些基础料理的做法，对于厨艺的精进大有裨益。

我正是出于这样的想法写了这本书。

书中精选了一些最基础的食谱，而且在每道菜的做法中，都特别注明了要把菜做好必须掌握的窍门，这些技巧浅显易懂，又非常有用。

请大家先充分理解这些窍门，然后严格按照步骤操作。做出令人满意的美味之后，还可以尝试调整食材和调味方法，创造出属于自己的私房料理。

通过反复练习，你的拿手菜会逐渐增加，也会变得越来越自信。

“这和平常的味道不一样啊，真好吃！”随着收获的褒奖越来越多，准备一日三餐也会变成一件非常快乐的事。





The 基本 200 CONTENTS

关于本书

●在本书中，一大匙为15毫升，一小匙为5毫升，一杯为200毫升，一合^①为180毫升。

●书中标注的所有需要用微波炉进行加热的时间均以600瓦微波炉为准，500瓦的微波炉所需的时间为书中用时的1.2倍，700瓦的微波炉所需的时间为书中用时的0.8倍。

另外，不同品牌和型号的微波炉在加热时间上会略有出入，请大家根据实际情况调整。

●有些食谱中会用到橙醋酱油和日式中浓沙司。橙醋酱油是用酱油、酒、柠檬汁、柳橙汁等调制的调味料，可用日式酱油加柠檬汁代替；日式中浓沙司可用耗油或其他调味料代替。

7 彻底释放食材的美味

应季食材的简易烹饪法

芥末拌菜薹 9 / 轻煎鲤鱼 11 / 盐煮蚕豆 13 / 盐煮毛豆 15 /
盐烧秋刀鱼 16 / 烤茄子 19 / 煮白萝卜 21

23 中式、西式、日式

每天都想做的超人气 家常菜肴

干炸鸡块 24 / 姜汁烧肉 26 / 炸猪排 28 / 照烧鸡肉 30 /
味噌煮鲭鱼 32 / 照烧鲈鱼 34 / 土豆炖牛肉 36 /
圆白菜青椒炒肉片 38 / 什锦苦瓜 40 / 酱烧茄子 42 /
炸什锦 44 / 肉豆腐 46 / 饭团 48 / 亲子盖饭 50 /
三色盖饭 52 / 什锦炊饭 54 / 冷面 56 / 沙司炒面 58 /
汉堡肉饼 60 / 牛排 62 / 法式黄油煎鲑鱼 64 /
炸虾 66 / 炸牡蛎 68 / 奶油炖菜 70 /
蛋包饭 72 / 意大利肉酱面 74 / 意式香辣面 76 /
奶油焗通心粉 78 / 鸡蛋三明治 80 / 法式吐司 82 /
青椒肉丝 84 / 回锅肉 86 / 棒棒鸡 88 /
辣酱炒虾 90 / 麻婆豆腐 92 / 什锦炒饭 94

96 日式、西式、中式名菜荟萃

让你在周末大显身手 的美食

炖猪肉 98 / 红烩牛肉 102 / 煎饺 106

①“合”为日本特有的计量单位，在面积、容积、山的高度上都可以使用。表示容积时，源自喝清酒时使用的方口木质杯子。

109 餐桌上不可欠缺的

配菜与汤

凉拌菠菜 110 / 芝麻四季豆 112 /
糖醋腌黄瓜裙带菜 114 / 豆腐芝麻酱拌菠菜 116 /
金平牛蒡 118 / 煮南瓜 120 / 煮芋头 122 /
什锦豆 124 / 煮羊栖菜 126 / 煮干萝卜丝 128 /
腌白菜 130 / 土豆沙拉 134 / 新土豆沙拉 136 /
通心粉沙拉 138 / 凯撒沙拉 140 / 凉拌圆白菜 142 /
炸土豆 144 / 煎鸡蛋 146 / 味噌汤 150 /
蛤仔味噌汤 152 / 鸡蛋汤 154 / 猪肉味噌汤 156 /
日式什锦蔬菜汤 158 / 关西风味乌冬 162 /
裙带菜炸豆腐乌冬 162 / 茶碗蒸 163 /
厚蛋烧 164

165 从4道基本年菜开始

应该掌握的必备 年夜饭

煮黑豆 166 / 栗金团 168 / 糖醋红白萝卜丝 169 /
沙丁鱼干 170 / 筑前煮 172

快手配菜手册

- 132 ① 凉拌菜
- 133 ② 烫煮蔬菜
- 148 ③ 蛋黄酱沙拉
- 149 ④ 蔬菜汤
- 160 ⑤ 味噌汤
- 161 ⑥ 高汤

艺术总监/山川香爱
摄影/广濑贵子
设计/久保百合子
热量·盐分计算/本城美智子
烹饪/小田真规子



每个季节都有应季食材，这些鲜美的应季蔬菜和水产，
只要简单煮或者烤一下，就能变成让人食指大动的美味佳肴。
在烹饪应季食材时，建议不要过度加工，简简单单地调味、烹制一下就好，
否则反而会破坏它们特有的风味。
不过，无论烹饪方法多么简单，想要做好也需要掌握一些技巧和窍门。
比如，有些食材放少许盐腌一会儿就可以去除土腥味，
有些食材在烹饪前切花刀处理一下就会变得易熟而且不影响美观。
这些窍门既不晦涩，也无须花费太多时间和精力，却可以大大提升菜肴的美味。
在这一部分，我们会详细介绍这些技巧和窍门，让你成为烹饪应季食材的高手。

彻底释放食材的美味

应季食材的 简易烹饪法

菜薹

春天的菜薹最大的特点就是花薹部分略带苦味。

除了凉拌，还可以清炒或者做意大利面。

选购菜薹时，要挑选花薹紧闭、茎和叶颜色浓绿的。





要想充分享受应季菜薹鲜嫩的口感，在焯之前有一个步骤必不可少，就是把菜薹的茎插入水中静置一段时间，让它吸收水分，输送到叶片中。

窍门！



让芥末的辛辣和菜薹的微苦味道充分融合。

芥末拌菜薹

原料 (2 人份)

菜薹…………… 1/2 束 (约 100 克)
芥末酱油
{ 芥末酱…………… 1/2 小匙
酱油…………… 1/2 小匙
盐 酱油

1 把菜薹茎底端比较硬的部分切掉大约 5 毫米，露出新的切口。切口向下插入盛满水的大碗里，静置大约 15 分钟，直到叶子舒展开来，重新变得鲜嫩，用箬篱沥干。



2 在直径约 18 厘米的锅中倒入 4 ~ 5 厘米深的水，大火加热。另外在料理碗中准备足量冰水。锅里的水沸腾后，加入一小匙盐，搅拌均匀。由于菜薹的茎部较硬、不易熟，所以要先将菜薹的叶片拢在一起，手握叶片将菜薹直立着插入锅中，切口向下焯 2 ~ 3 秒钟。



3 将菜薹放倒滑入锅中，用筷子按压叶片部分，使整棵菜薹浸入水中。菜薹叶子表面有油分，会浮在水面上，所以需要用筷子按压，确保充分浸入水中焯熟。



4 水再次沸腾后继续煮大约 10 ~ 15 秒，用筷子将菜薹捞出，浸入冰水中冷却。彻底冷却后，用手轻轻挤压，控水。



5 取拌菜用的料理碗，把菜薹整理整齐，平铺在里面。撒上 1/2 大匙酱油，拌匀腌制。稍候片刻之后再次用手轻轻挤干，从中间切成两段。在料理碗里倒入制作芥末酱油的原料混合均匀，然后放入菜薹，拌匀即可。
(1 人份热量 18 卡，盐 0.6 克)



调整原料和做法，变成一道全新料理！

同时用蛋黄酱和芥末籽酱调味，可以减轻辛辣味，变成西式风格的凉拌菜。

蛋黄酱拌火腿菜薹



原料 (2 人份)

菜薹约 100 克 烤火腿 2 片 芥末籽酱 1 小匙 盐 酱油 蛋黄酱

做法

① 将火腿片对半切开，叠在一起切成 1 厘米宽的长条。参照“芥末拌菜薹”的做法，将菜薹焯好，加入酱油腌制，然后切成两段。

② 碗中倒入芥末籽酱和两大匙蛋黄酱混合均匀，放入菜薹和火腿拌匀即可。
(1 人份热量 129 卡，盐 1.1 克)

鲣鱼

鲣鱼是一种鲭科的洄游鱼类。

在日本，初夏时捕捞上来的鲣鱼称为“初鲣”，秋天的鲣鱼则称“归鲣”。

初鲣的味道更为清淡。

选购的时候，要挑选表皮紧实，肉色鲜红的。





初鳕没有腥味。

用平底锅将鳕鱼表面略煎一下，可以让鱼肉更加鲜美，做出香气满溢的鳕鱼。

窍门！



将3种调味料混合，有一种独特的清香。

轻煎鳕鱼

原料 (2人份)

鳕鱼…………… 1块 (约200克)
香葱…………… 5~6根
姜…………… 1/2块
蕺菜^①…………… 1~2个
调味汁
 { 柠檬汁 (可用白醋代替) …… 2大匙
 { 酱油…………… 2大匙
 { 味醂…………… 1小匙

盐 酒 色拉油

准备

- 香葱去根，切成葱花。
- 姜去皮擦碎，轻轻沥去汁液。
- 蕺菜切成小块。
- 将做调味汁的原料倒入小碗中混合均匀。

1 把鳕鱼放在平盘中，撒1/4小匙盐、2大匙酒，涂抹均匀，腌制5分钟。然后用厨房纸包裹起来拭干表面。准备一个大碗，装满冰水。



2 取直径约26厘米的平底锅，倒入1小匙色拉油，中火加热3分钟。晃动平底锅，直到锅底均匀沾上一层色拉油，让锅和油充分受热。



3 把鳕鱼放入锅中，煎大约30秒。表面发白后，用手扶住鳕鱼，换一面继续煎，各面依次煎30秒。



4 鳕鱼表面都煎过之后，马上放入冰水中，褪去余热，避免热量传入鱼肉内部。冷却大约5分钟后，用厨房纸包住鳕鱼吸干表面的水，放在案板上。



5 鳕鱼切块。首先，在距离一端约8毫米的位置下刀，切入5毫米深，然后保持握刀动作，转动鱼肉的同时切下一片。最后将鳕鱼块均匀地切成厚约8毫米的鱼片，码放在盘中。撒入姜、香葱、蕺菜，淋上准备好的调味汁。
(1人份热量144卡，盐2.7克)



① 别名山姜、野姜、阳姜。

② carpaccio，意大利语，指生牛肉或者鱼切成薄片后，加入蛋黄酱、芥末等调味料做成的凉菜。

调整原料和做法，
变成一道全新的料理！

加入芥末会增加辛辣味，让这道菜摇身一变，平添几分西式风味。

意式薄切鳕鱼片^②



原料 (2人份)

鳕鱼约200克 洋葱1/4个 萝卜苗适量
芥末酱2小匙 橄榄油1大匙 盐
酒色拉油 醋

做法

① 参照“轻煎鳕鱼”的做法操作。到第5步切片时，要把鱼片的厚度减到5~6毫米。

② 沿着与洋葱纤维垂直的方向把洋葱切成丝。萝卜苗去根，再纵向切成两段。在料理碗中加入芥末酱、1/2小匙盐、1大匙醋拌一下，同时分次加入橄榄油，混合均匀后调味汁就做好了。把洋葱和萝卜苗撒在鳕鱼上，再淋上调味汁即可。
(1人份热量191卡，盐1.9克)

蚕豆

从春天到初夏正是新鲜蚕豆上市的季节。一些市场有去掉了豆荚的蚕豆，不过还是建议大家买带豆荚的，这样的蚕豆香气和风味更浓郁。新鲜蚕豆的豆荚颜色较深，表面还有一层白色绒毛。

