

日之味

【韩】白成珍 著

陈义涛 等译

品尝精致和食的极致美味

原汁原味日本家常菜

韩国妻子烹制的令日本丈夫惊叹的日式料理

为爱下厨房



日之味

〔韩〕白成珍 著

陈义涛 等译

 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (C I P) 数据

日之味 / (韩) 白成珍著; 陈义涛, 李萍, 张蕾译. -- 青岛: 青岛出版社, 2015.10

ISBN 978-7-5552-2964-3

I. ①日… II. ①白… ②陈… ③李… ④张… III. ①菜谱-日本 IV. ①TS972.183.13

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第206627号

"Gutsu Gutsu Homemade Japanese Food" By Beak Sung Jin

Copyright © 2011 bookhouse publishers

All rights reserved.

Original Korean edition published by bookhouse publishers

The Simplified Chinese Language edition © 2015 Qingdao Publishing House Co.Ltd.

The Simplified Chinese translation rights arranged with bookhouse publishers
through EntersKorea Co., Ltd., Seoul, Korea.

山东省版权局版权登记号: 图字15-2014-116

书 名 日之味

编 著 [韩] 白成珍

翻 译 麦草方格翻译事务所

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号 (266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750 (传真) 0532-68068026

策划组稿 周鸿媛

责任编辑 徐 巍

全案制作 格润生活

装帧设计 毕晓郁 宋修仪 王 芳

印 刷 青岛海蓝印刷有限责任公司

出版日期 2015年10月第1版 2015年10月第1次印刷

开 本 16开 (710毫米×1010毫米)

印 张 16.5

书 号 ISBN 978-7-5552-2964-3

定 价 39.80元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068638

印刷厂服务电话 4006781235

建议陈列类别: 生活类 美食类 艺术设计

目录

序言 • 5

走进日本家庭料理 • 10

第一章 日本丈夫认可的每日菜肴

日式腌菜 • 20

日式大酱汤 • 24

猪肉大酱汤 • 28

绿茶饭 • 30

日式饭团 • 34

烤鲜鱼 • 36

纳豆 • 42

日式冷豆腐 • 44

酱制青花鱼 • 48

土豆炖肉 • 50

酱制鸡肉 • 53

酱制鲷鱼 • 54

炖萝卜 • 56

凉拌牛蒡 • 58

海带拌黄瓜 • 60

菠菜拌豆腐 • 62

青梅鸡肉卷 • 65

日式炸海鲜 • 68

日式鸡蛋羹 • 71



第二章 韩国人喜欢的日本料理

亲子盖饭 • 74

牛肉盖饭 • 76

炸猪排 • 79

日式炸菜 • 83

咖喱饭 • 84

寿司卷 • 90

乌冬冷面 • 荞麦凉面 • 93

乌冬面 • 94

日式炒面 • 98

日式煎饼 • 102

照烧鸡腿饭 • 105

煎青花鱼 • 107

煎猪肉 • 110

酱烧茄子 • 112

日式炖五花肉 • 116

日式汤锅 • 121

日式鱼糕汤 • 122



第三章 精致美味下酒菜

腌制金枪鱼片 • 126

金枪鱼拌山药 • 131

明太鱼子土豆沙拉 • 133

海鲜春卷 • 135

鱼糕三明治 • 136

烤鱿鱼 • 141

油豆腐包 • 142

韭菜鸡肉丸 • 144

胡椒牛排 • 147

培根卷 • 149

鸡肉串 • 150

猪肉串 • 152

炸鱿鱼、炸章鱼 • 154

汤汁炸豆腐 • 156

名古屋炸鸡翅 • 159

炸饺子 • 161

蟹肉奶油炸丸子 • 162

日式萝卜沙拉 • 164

青梅拌鸡脯 • 167

凉拌茄子 • 168

清酒炖蛤蜊 • 170

第四章 日本料理专业水准的绝味美食

丰盛的日本涮锅

猪肉茼蒿涮锅 • 174

豆浆涮锅 • 178

日式白斩鸡 • 180

水豆腐 • 182

相扑火锅 • 184

鳕鱼大酱涮锅 • 186

什锦涮锅 • 188

北海道海鲜涮锅 • 190

适合庆祝的精选美食

糯米赤饭 • 192

寿司 • 194

五目炊饭 • 196

蛤仔饭 • 198

鳗鱼寿司 • 200

第五章 尽享视觉味觉盛宴的日式便当

快速制作便当的秘诀 • 204

制作美观便当的方法 • 205

做给丈夫的便当

炸鸡便当 • 206

牛肉卷饭团便当 • 208

迷你汉堡排便当 • 210

日式酱牛肉便当 • 212

日式干烹鸡便当 • 214

烤鸡腿便当 • 217

烤三文鱼便当 • 219

猪排沙拉便当 • 220

烤肉便当 • 222

炸肉排便当 • 224



做给孩子的便当

蛋包饭便当 • 227

肉丸便当 • 228

炸丸子便当 • 230

虾肉米饭便当 • 232

肉末盖饭便当 • 234

番茄意大利面便当 • 236

鸡排便当 • 238

出游便当

春季樱花节 油豆腐寿司便当 • 240

初夏运动会 紫菜包饭便当 • 242

秋天赏红叶 饭团便当 • 244

第六章 最受喜爱的日式饮料、零食

抹茶 • 248

红薯羊羹 • 250

烤打糕 • 251

日式糯米糕 • 252

酱油汤圆 • 253

抹茶蒸糕 • 255

日式红豆派 • 257

迷你糯米团 • 258

果冻蜜饯 • 260

南瓜布丁 • 261

结束语 • 262



日之味

〔韩〕白成珍 著

陈义涛 等译

品尝精致和食的极致美味

原汁原味日本家常菜

韩国妻子烹制的令日本丈夫惊叹的日式料理

为爱下厨房

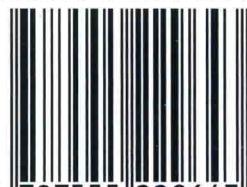


色自然·味鲜美·形多样·器精良



地道日式料理技法零保留传授
轻松做出好吃的正宗日本料理

ISBN 978-7-5552-2964-3



9 787555 229643 >

建议上架：美食类 生活类

ISBN 978-7-5552-2964-3 定价：39.80元

日之味

〔韩〕白成珍 著

陈义涛 等译

 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (C I P) 数据

日之味 / (韩) 白成珍著 ; 陈义涛, 李萍, 张蕾译. -- 青岛 : 青岛出版社, 2015.10

ISBN 978-7-5552-2964-3

I. ①日… II. ①白… ②陈… ③李… ④张… III. ①菜谱 - 日本 IV. ①TS972.183.13

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第206627号

"Gutsu Gutsu Homemade Japanese Food" By Beak Sung Jin

Copyright © 2011 bookhouse publishers

All rights reserved.

Original Korean edition published by bookhouse publishers

The Simplified Chinese Language editon © 2015 Qingdao Publishing House Co.Ltd.

The Simplified Chinese translation rights arranged with bookhouse publishers
through EntersKorea Co., Ltd., Seoul, Korea.

山东省版权局版权登记号: 图字15-2014-116

书 名 日之味

编 著 [韩] 白成珍

翻 译 麦草方格翻译事务所

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号 (266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750 (传真) 0532-68068026

策划组稿 周鸿媛

责任编辑 徐 巍

全案制作 格润生活

装帧设计 毕晓郁 宋修仪 王 芳

印 刷 青岛海蓝印刷有限责任公司

出版日期 2015年10月第1版 2015年10月第1次印刷

开 本 16开 (710毫米×1010毫米)

印 张 16.5

书 号 ISBN 978-7-5552-2964-3

定 价 39.80元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068638

印刷厂服务电话 4006781235

建议陈列类别: 生活类 美食类 艺术设计

序 言

27岁，不上不下的年纪，因为腿疼，放弃了做面包师的梦想，来到日本。

那年夏天，遇见了我一生的伴侣。

虽然两家强烈反对，但我们还是在那年冬天结婚了。

韩国女人和日本男人，我们具有同样的肤色、发色，拥有同样的思想，但是口味却极其不同，最终，我用蹩脚的日语开始钻研料理书。

刚开始，还为配方中的食材和调料该放在哪里而惊慌，要做出从来没尝过的料理真是太难了。

怀着愧疚的心情开始的料理之旅，仿佛还在昨天，但已经过去5年了。

在这期间，两个漂亮的女儿成长起来，我的日本料理水平也得到了丈夫的认可。

通过偶然开始写的微博，整理美食配方，蓦然想到，要是女儿出嫁时，送给她的是妈妈亲自写的料理书该有多好啊。

因为有了这种想法，所以开始了著书之旅。

本书收录了我在日本生活5年间学习并实践得到的料理技巧和原则，虽然不是什么巨著，但相信一定会对别人有所帮助。

真心希望通过这一本书，能在更多人的餐桌上品尝到健康美味的日本料理。

白成珍

目录

序言 • 5

走进日本家庭料理 • 10

第一章 日本丈夫认可的每日菜肴

日式腌菜 • 20

日式大酱汤 • 24

猪肉大酱汤 • 28

绿茶饭 • 30

日式饭团 • 34

烤鲜鱼 • 36

纳豆 • 42

日式冷豆腐 • 44

酱制青花鱼 • 48

土豆炖肉 • 50

酱制鸡肉 • 53

酱制鲷鱼 • 54

炖萝卜 • 56

凉拌牛蒡 • 58

海带拌黄瓜 • 60

菠菜拌豆腐 • 62

青梅鸡肉卷 • 65

日式炸海鲜 • 68

日式鸡蛋羹 • 71



第二章 韩国人喜欢的日本料理

亲子盖饭 • 74
牛肉盖饭 • 76
炸猪排 • 79
日式炸菜 • 83
咖喱饭 • 84
寿司卷 • 90
乌冬冷面 • 荞麦凉面 • 93
乌冬面 • 94
日式炒面 • 98

日式煎饼 • 102
照烧鸡腿饭 • 105
煎青花鱼 • 107
煎猪肉 • 110
酱烧茄子 • 112
日式炖五花肉 • 116
日式汤锅 • 121
日式鱼糕汤 • 122



第三章 精致美味下酒菜

腌制金枪鱼片 • 126
金枪鱼拌山药 • 131
明太鱼子土豆沙拉 • 133
海鲜春卷 • 135
鱼糕三明治 • 136
烤鱿鱼 • 141
油豆腐包 • 142
韭菜鸡肉丸 • 144
胡椒牛排 • 147
培根卷 • 149
鸡肉串 • 150

猪肉串 • 152
炸鱿鱼、炸章鱼 • 154
汤汁炸豆腐 • 156
名古屋炸鸡翅 • 159
炸饺子 • 161
蟹肉奶油炸丸子 • 162
日式萝卜沙拉 • 164
青梅拌鸡脯 • 167
凉拌茄子 • 168
清酒炖蛤蜊 • 170

第四章 日本料理专业水准的绝味美食

丰盛的日本涮锅

- 猪肉茼蒿涮锅 • 174
- 豆浆涮锅 • 178
- 日式白斩鸡 • 180
- 水豆腐 • 182
- 相扑火锅 • 184
- 鳕鱼大酱涮锅 • 186
- 什锦涮锅 • 188
- 北海道海鲜涮锅 • 190

适合庆祝的精选美食

- 糯米赤饭 • 192
- 寿司 • 194
- 五目炊饭 • 196
- 蛤仔饭 • 198
- 鳗鱼寿司 • 200

第五章 尽享视觉味觉盛宴的日式便当

- 快速制作便当的秘诀 • 204
- 制作美观便当的方法 • 205

做给丈夫的便当

- 炸鸡便当 • 206
- 牛肉卷饭团便当 • 208
- 迷你汉堡排便当 • 210
- 日式酱牛肉便当 • 212
- 日式干烹鸡便当 • 214
- 烤鸡腿便当 • 217
- 烤三文鱼便当 • 219
- 猪排沙拉便当 • 220
- 烤肉便当 • 222
- 炸肉排便当 • 224



做给孩子的便当

蛋包饭便当 • 227

肉丸便当 • 228

炸丸子便当 • 230

虾肉米饭便当 • 232

肉末盖饭便当 • 234

番茄意大利面便当 • 236

鸡排便当 • 238

出游便当

春季樱花节 油豆腐寿司便当 • 240

初夏运动会 紫菜包饭便当 • 242

秋天赏红叶 饭团便当 • 244

第六章 最受喜爱的日式饮料、零食

抹茶 • 248

红薯羊羹 • 250

烤打糕 • 251

日式糯米糕 • 252

酱油汤圆 • 253

抹茶蒸糕 • 255

日式红豆派 • 257

迷你糯米团 • 258

果冻蜜饯 • 260

南瓜布丁 • 261

结束语 • 262

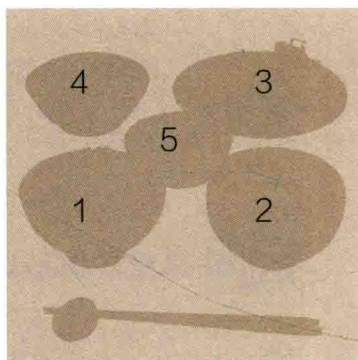


走进日本家庭料理

日本家庭料理的基本构成

日本家庭料理的基本构成为“三菜一汤”。所谓“三菜一汤”是指三种小菜和一份汤。由此可见，与韩国五种菜肴的摆桌相比，日本较为简单。

家庭餐桌基本构成



1. 米饭
2. 汤 味噌汤（大酱汤）或清汤
3. 全菜 烤肉或海鲜等
4. 副菜 杂菜、凉拌菜、炒菜等
5. 小菜 腌咸菜等

筷子的正确使用方法

吃日本料理，使用的是筷子，在喝汤、粥或吃汤饭时也一样。在喝西餐的汤或吃咖喱饭时才会使用汤匙。因此，正确使用筷子尤为重要。吃汤饭或者盖饭时，一手端碗一手执筷子，将碗靠近嘴巴后，慢慢地放入口中吃。吃饭时不宜出声或一次吃太大口。

使用筷子时一定要注意的事项

日本与韩国一样，用筷子插着食物吃或者夹起又放下等行为都属失礼。在吃饭的过程中，将筷子放在碗上或者斜搭在碗沿上也是不礼貌的。使用筷子传递食物的行为是绝不允许的。