

百变大厨系列

CONJURING

COOKER

SERIES

时尚日式料理

孟爽 主编



365天完美生活，从百变大厨开始

五目豆，麻香小芋头，厚蛋烧，时蔬天妇罗，木鱼花煎饼，
日式蒸鱼，茶碗蒸，唐洋鲜贝，鲈鱼刺身，菊花寿司，
火炬寿司，军舰寿司，荷花寿司，三明治寿司



化学工业出版社

北京艺沁职业技能培训学校



国际烹饪联合会培训基地，常年开设各项特色专业小班授课，单独指导，实操为主。多项专业由孟爽大师亲自任教。常年开设：半年制中餐大厨、西餐大厨、烘焙店长考证班。全能班优惠价：3800元（中级、高级）



中国烹饪名师
食品五项全能获得者——中国雕王
国际亚太地区中餐总评判长
北京市优秀教师
多项国际国内金奖得主
十二年培训百余名获奖弟子
七部烹饪专著编写作者

今天你慕名走进名校拜名师
明天成材走出名校成名师

中餐类：	中式快餐	15天	料理	5天	高级糖艺	10天	
	中式烹调	45天		日本寿司		5天	圣诞扎干
中式面点类：	西式面包	30天	西式烤肉	7天	中式面点类：	面点师	30天
	西式点	5天	泰餐铁板烧	10天		面点师	10天
	水吧	5天	新式快餐	10天		中式饺子	10天
	冰淇	10天	食品雕刻	21天		拉条	5天
	无糖	5天	食品雕刻	30天		陕西点	5天
	蛋糕	30天	食雕	30天		早川月	5天
	裱花	45天	食雕	30天		老鲜	7天
	裱花	45天	生瓜	20天		粥印	7天
	咖啡	7天	高狮	30天		汤山	7天
	咖啡	10天	瑞	20天		京	5天
西餐类：	西式烹调	15天	雕刻	6天			
韩式	7天						
韩国	10天						
韩国	10天						



国际烹饪联合会

面向亚太地区举办：
国际餐饮职业经理人资格考试班
国际行政总厨考证班
国际营养配餐员取证班

国际食品艺术大师
国际中西餐大师
同时办理（名师、名店、名菜）国际认证
详情请致电：010-64453872
网址：www.231cooking.com

请拨打学校电话或登录我校网站
电话：010-64411320
网址：www.yiqin92.com

百变大厨系列 CONJURING
COOKER SERIES

时尚日式料理

孟爽 主编



365天完美生活，从百变大厨开始

五目豆，麻香小芋头，厚蛋烧，时蔬天妇罗，木鱼花煎饼，
日式蒸鱼，茶碗蒸，唐洋鲜贝，鲈鱼刺身，菊花寿司，
火炬寿司，军舰寿司，荷花寿司，三明治寿司



化学工业出版社

·北京·

内 容 提 要

本书介绍了二十余种日式料理和二十余种各类寿司的制作方法，所选原料简单易得，操作方便，具有较强的欣赏性与可操作性，部分造型是餐饮大赛获奖作品。

本书可供厨师、烹饪专业学员和对日式料理感兴趣的读者阅读参考。

图书在版编目 (CIP) 数据

时尚日式料理 / 孟爽主编. —北京: 化学工业出版社,
2008.5

(百变大厨系列)

ISBN 978-7-122-02783-2

I. 时… II. 孟… III. 菜谱—日本 IV. TS972.183.13

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第060387号

责任编辑: 张彦 王蔚霞

封面设计: 3A设计艺术工作室

责任校对: 蒋宇

版式设计: 北京水长流文化发展有限公司

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 刷: 北京彩云龙印刷有限责任公司

装 订: 三河市万龙印装有限公司

889mm×1194mm 1/32 印张3 字数70千字 2008年7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: 19.00 元

版权所有 违者必究

前言

Foreword

自古以来，日式料理就被称为“五味五色五法之菜”。“五味”是指甜、酸、辣、苦、咸；“五色”是指白、黄、红、青、黑；“五法”则是指生、煮、烤、炸、蒸的烹调法。可见，日本饮食是精工细作的菜肴。因为四周临海，日本人爱吃鱼，蒸鱼、烤鱼、生鱼片、鱼片汤都很受欢迎，其中“生鱼片”是日本独有的生食菜肴，将极新鲜的鱼、贝类仅凭刀功就可做成。

日本主食——寿司在公元927年完成的平安时代法典《延喜式》中，就已有记载。当时的寿司指的是一种保存鱼的方式。在鱼身上抹上盐，用重物压紧，使之自然发酵，当产生酸味后，即可食用，其味甚佳。但这种方式费时费力，不方便，后发展成干脆用醋泡鱼肉的方式。现在，所谓寿司则是指凡是在拌过醋的饭内加进其他馅的食物。

本书介绍了日式料理与日本寿司的各种不同做法，旨在引领广大读者了解日式料理与寿司的演变。同时也希望广大爱好者借助此书开拓制作日式料理与寿司的新思维，大胆创新，拓展日式餐饮文化的新高点。

本书由孟爽主编，周彦龙、董立鹏、冯利波、胡林、裴聪、裴丽、史彦丽参与了编写与制作，在此一并表示感谢！

孟爽
2008年6月





目录

CONTENTS

工具原料

料理

番茄烤鸡胸	11
柠檬白萝卜卷	13
醋渍鹌鹑蛋	14
麻香芋头	15
五目豆	16
香辣干鱼	17
全蛋蘑菇粥	19
麻香小芋头	21
可乐饼	23
厚蛋烧	24
炸猪排	25
天妇罗面瓜	26
三文鱼煮	27
牛肉烧汁	29
鲈鱼刺身	30
鳗鱼汁	31
时蔬天妇罗	32
虾排	33

烤鳗鱼	34
唐洋豆腐	35
茶碗蒸	36
木鱼花煎饼	37
亲子饭	38
日式蒸鱼	39
唐洋鲜贝	40
味噌萝卜	41
土豆饼	42
三文鱼蛋卷	43

料理鉴赏

寿司

基础寿司

寿司醋	50
寿司酱油	50
寿司酸姜牙	50
寿司虾	50
寿司饭	50
寿司鱿鱼	51
寿司蛋	51



手握圆寿司手法	51
手握扁圆寿司手法	51
手握柱状寿司手法	51
手握方寿司手法	51
手握虾寿司	52
虾寿司变形	53
手握三文鱼寿司	53
手握方寿司	53
寿司蛋黄酱	55

卷寿司

彩虹卷寿司	56
蛋松蟹籽寿司	57
菊花寿司	58
云纹寿司	59
三文鱼理石寿司	60
紫菜理石寿司	61
理石箱寿司	62
野菜寿司	63
火炬寿司	64

卷寿司鉴赏

箱寿司

军舰寿司	66
三色寿司	67
五彩寿司	68
豆腐箱寿司	69

箱寿司鉴赏

散杯寿司

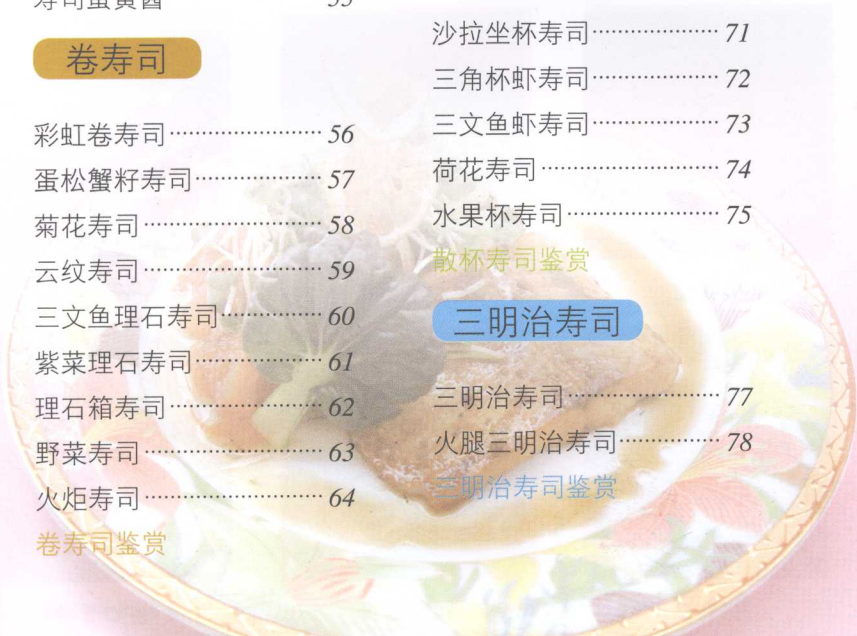
沙拉坐杯寿司	71
三角杯虾寿司	72
三文鱼虾寿司	73
荷花寿司	74
水果杯寿司	75

散杯寿司鉴赏

三明治寿司

三明治寿司	77
火腿三明治寿司	78

三明治寿司鉴赏

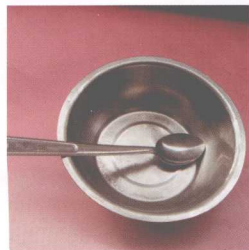




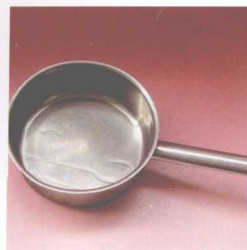
便当盒



刺身盒



寿司饭工具



寿司锅



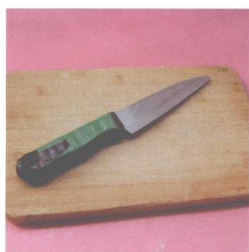
煎锅



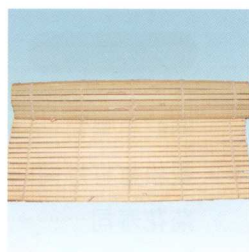
寿司盒



寿司盘



刀、砧板



竹帘子



保鲜膜



浓口酱油



淡口酱油



醋精



调味醋



猪排汁



清酒



辣椒汁



味淋



七味糖辛子



鱼籽酱



木鱼花



寿司专用海苔



法香



干贝素



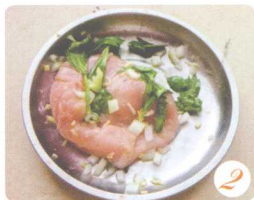
- | | | |
|--------|-------|-------|
| 番茄烤鸡胸 | 炸猪排 | 茶碗蒸 |
| 柠檬白萝卜卷 | 天妇罗面瓜 | 木鱼花煎饼 |
| 醋渍鹌鹑蛋 | 三文鱼煮 | 亲子饭 |
| 麻香芋头 | 牛肉烧汁 | 日式蒸鱼 |
| 五目豆 | 鲈鱼刺身 | 唐洋鲜贝 |
| 香辣干鱼 | 鳗鱼汁 | 味噌萝卜 |
| 全蛋蘑菇粥 | 时蔬天妇罗 | 土豆饼 |
| 麻香小芋头 | 虾排 | 三文鱼蛋卷 |
| 可乐饼 | 烤鳗鱼 | |
| 厚蛋烧 | 唐洋豆腐 | |

料理





将鸡胸肉片平，打上十字花刀。



鸡肉加入少量的清酒、盐、木鱼素、芹菜、洋葱碎，搅拌均匀。



将腌制入味的鸡胸肉摊平，撒上干淀粉，卷起上屉蒸熟即可。



将鸡肉卷刷上番茄汁，放入烤箱，烤至上色。



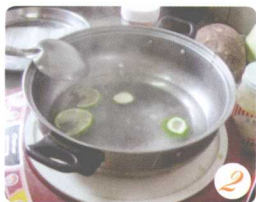
番茄沙司加入少量的柠檬汁、糖、醋搅拌均匀制成蘸料。



番茄烤鸡胸



将白萝卜片成大片后脱水。



将锅内放入少量的清水，加入柠檬片、糖、醋煮熟即可。



将熬制浓稠的柠檬汁与脱水后的萝卜片拌匀，腌制入味。



将浸泡后的柿子饼切条备用。



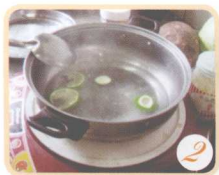
将萝卜片铺平，卷入柿子饼条成形即可。



柠檬白萝卜卷



鹌鹑蛋煮熟去壳备用。



锅内加放少许的水、柠檬片、醋和少量的番茄沙司熬匀。



将鹌鹑蛋浸入熬好的汁内，浸泡入味。

醋
渍
鹌
鹑
蛋



麻香芋头



将芋头去皮，切成心形。



锅内加入蜂蜜、砂糖熬化，加入自制的汤。



将煮熟的芋头捞出，将汤汁收稠。

