



精选22位大厨的独家私房料理，
极致手艺，等你细细品尝日式风味250道

王振权、王亮旻、王政彰、李坤昌、李寅富
吕哲维、林健龙、吴文智、周美江、胡胜德
洪廷玮、柯俊年、施建发、陈兆麟、陈立真
陈进祥、颜世哲、棠 喻、郑雅丹、蔡新发
蔡坤展、蒋仲轩 合 著

就是爱吃 日本料理



图书在版编目 (CIP) 数据

就是爱吃日本料理 / 李坤昌等著. —北京: 中国纺织出版社, 2013.5

(尚锦美食生活馆)

ISBN 978-7-5064-9625-4

I. ①就… II. ①李… III. ①菜谱—日本 IV.

①TS972.183.13

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第054757号

责任编辑: 胡 敏 责任印制: 刘 强
装帧设计: 水长流文化

中国纺织出版社出版发行
地址: 北京朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124
邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231
<http://www.c-textilep.com>
E-mail: faxing@c-textilep.com
北京睿特印刷厂印刷 各地新华书店经销
2013年5月第1版第1次印刷
开本: 787×1092 1/16 印张: 8
字数: 100千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

尚锦美食生活馆

就是爱吃 日本料理



王振权、王亮旻、王政彰、李坤昌、李寅富
吕哲维、林健龙、吴文智、周美江、胡胜德
洪廷玮、柯俊年、施建发、陈兆麟、陈立真
陈进祥、颜世哲、棠 喻、郑雅丹、蔡新发
蔡坤展、蒋仲轩 合 著

 中国纺织出版社

Contents

目录

005 本书使用说明

006 Chapter1. 可口小菜

- | | | | |
|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 007 牛蒡丝 | 009 味噌腌嫩姜 | 013 炸银鱼 | 017 章鱼醋黄瓜 |
| 007 蛋黄酱拌菠菜 | 010 小黄瓜啤酒腌渍 | 013 鸡柳酥 | 017 金平牛蒡丝 |
| 007 酱烧竹笋 | 010 南瓜醋渍物 | 014 和风珊瑚 | 017 海带小鱼干 |
| 007 韭黄柴鱼豆腐酱 | 010 醋渍茼蒿 | 014 日式泡菜 | 018 日式味噌芦笋 |
| 008 凉拌墨鱼 | 011 油菜花煮 | 015 芝麻牛蒡 | 018 木屑珍珠 |
| 008 凉拌山药 | 011 芝麻拌菠菜 | 015 和风番茄沙拉 | 018 和风芝麻淋蔬果 |
| 008 白味噌酱秋葵 | 011 芦笋淋黑沙拉 | 015 和风拌绿豆芽 | 019 白玉海带卷 |
| 008 酱烧魔芋 | 012 熏三文鱼拌洋葱 | 016 和风洋葱丝 | 019 手卷 |
| 009 红糖浆腌萝卜 | 012 蜜汁黑豆 | 016 茄子凉拌柴鱼屑 | 019 日式凉拌前菜 |
| 009 醋腌黄瓜 | 012 烤香菇拌银杏 | 016 盐海带拌腌萝卜 | |

020 Chapter2. 好吃米饭

- | | | | |
|-------------|-------------|--------------|-------------|
| 021 中卷寿司 | 027 美味花寿司 | 033 蚬肉三角饭团 | 握寿司 |
| 022 芝麻椰粉花寿司 | 028 卷寿司 | 033 小鱼干三角饭团 | 040 草虾握寿司 |
| 022 香松虾子花寿司 | 028 花寿司 | 034 白果长柱形饭团 | 040 鲜墨鱼握寿司 |
| 023 豆皮寿司 | 028 虾握寿司 | 034 黑糯米长柱形饭团 | 040 菖蒲寿司 |
| 023 虾手卷 | 029 鳗鱼箱寿司 | 035 小香菇长柱形饭团 | 041 鳗鱼压寿司 |
| 023 细卷 | 029 虾箱寿司 | 035 四色烧烤饭团 | 041 虾片压寿司 |
| 024 鲱鱼子军舰寿司 | 030 焗山药寿司 | 037 红豆长柱形饭团 | 041 烧海苔压寿司 |
| 024 金枪鱼军舰寿司 | 030 蜜黑豆寿司袋 | 037 蟹棒长柱形饭团 | 042 熏三文鱼压寿司 |
| 025 鳗鱼握寿司 | 030 铁火卷 | 037 油豆腐长柱形饭团 | 042 宴会压寿司 |
| 025 散寿司 | 031 日式烤饭团 | 038 日式饭团寿司便当 | 042 蟹肉板压寿司 |
| 026 综合寿司 | 031 御烤米饭团 | 039 鲜金枪鱼和鲜旗鱼 | 043 双层寿心压寿司 |
| 026 几何寿司 | 031 三角饭团 | 握寿司 | 043 变化模型压寿司 |
| 027 田字寿司 | 033 喜相逢三角饭团 | 039 鲜潮鲷和鲜三文鱼 | 044 精进寿司 |



- | | | | |
|-------------|------------|--------------|-------------|
| 044 五谷杂粮寿司 | 049 萝卜干细卷 | 053 圆球宴会寿司 | 058 咖喱饭 |
| 045 如意寿司卷 | 049 小黄瓜细卷 | 054 油豆腐包寿司 | 058 亲子丼 |
| 045 三角绿海苔寿司 | 050 水滴形寿司 | 054 三角形寿司 | 059 天丼(炸虾饭) |
| 046 熏三文鱼散寿司 | 050 紫苏寿司 | 055 大胖寿司 | 060 山药铁火丼 |
| 046 虾子散寿司 | 050 蔬菜寿司 | 056 牛丼 | 060 鳗鱼饭 |
| 047 纳豆细卷 | 051 竹叶卷寿司 | 056 日式咖喱烩饭 | 061 茶碗蒸饭 |
| 047 虾子细卷 | 051 小熊寿司 | 057 鳗鱼丼 | 061 茶泡饭 |
| 048 明太子细卷 | 051 竹叶寿司 | 057 胜丼(炸猪排饭) | 061 三文鱼茶泡饭 |
| 048 黄萝卜细卷 | 052 鲜墨鱼寿司 | 057 牡蛎丼 | |
| 049 三文鱼子细卷 | 052 鲜金枪鱼寿司 | 058 蛋包饭 | |

062 Chapter3.香酥烧物

- | | | | |
|-----------|-------------|------------|------------|
| 063 螃蟹奶油烧 | 068 牛肉照烧 | (干烧) | 075 日式土豆烧肉 |
| 064 牛肉奶油烧 | 068 香螺照烧 | 072 魔芋田乐烧 | 075 珍菇拌鸡腿 |
| 064 龙虾云丹烧 | 069 黄鸡鱼盐烧 | 072 照烧鸡排 | 076 味噌烤河鳗 |
| 065 牛肉生姜烧 | 069 香螺煮 | 073 章鱼土豆烧 | 076 三文鱼秋葵卷 |
| 066 味噌鱼 | 070 味噌油鱼排 | 074 大阪烧 | 077 芋头烧 |
| 066 扇贝本烧 | 070 蒲烧鱼肚 | 074 土豆芝士烧 | 077 梅汁烤鲜鳗 |
| 067 鱿鱼盐烧 | 071 红鲑鱼鲑头荒焚 | 075 味噌松阪肉片 | 077 三文鱼佑庵烧 |

078 Chapter4.滑爽面条

- | | | | |
|-----------|-------------|-------------|--------------|
| 079 海苔拉面 | 080 豆泡乌龙面 | 081 酱油拉面 | 083 蒜苗荞麦面 |
| 079 椎茸拉面 | 080 纳豆荞麦面 | 082 紫苏鸡肉荞麦面 | 083 海带丝山药荞麦面 |
| 079 山药荞麦面 | 081 牡蛎荞麦面 | 082 味噌豆皮乌龙面 | 083 野菜荞麦面 |
| 080 泡菜乌龙面 | 081 欧姆蛋包乌龙面 | 082 山药泥冷面 | 084 鸡汁拉面 |

Contents

目录

- | | | | |
|-------------|-------------|-------------|-----------|
| 084 咖喱乌龙面 | 086 红味噌干拌面 | 087 综合鱼罐头蘸面 | 089 山药荞麦面 |
| 084 海苔冷汤面 | 086 柴鱼豆腐荞麦面 | 088 山葵荞麦蘸面 | 089 日式荞麦面 |
| 085 生鱼片干拌面 | 086 红味噌蘸面 | 088 日式咖喱面便当 | |
| 085 什锦海鲜冷汤面 | 087 金枪鱼酱干拌面 | 088 锅烧乌龙面 | |
| 085 日式水果凉面 | 087 味噌蘑菇荞麦面 | 089 荞麦面 | |

090 Chapter5.综合风味.....

沁凉 生鱼片

- 091 红鲑生鱼片
- 091 鲣鱼生鱼片
- 092 鲭鱼生鱼片
- 092 鲷鱼生鱼片
- 093 墨鱼生鱼片
- 093 生鱼片盖饭

和风 洋食

- 094 汉堡肉排
- 094 日式汉堡餐
- 095 蚝牛香米堡
- 096 玉米可乐饼
- 096 和风鸡肉煎饼
- 097 日式炸肉饼
- 098 焗烤日本茄
- 098 日式焗明虾

创意 料理

- 099 山药虾皮煎饼

传统 料理

- 100 葱饼紫米卷
- 100 紫米火腿卷
- 101 豌豆苗鳗鱼卷
- 102 味噌烤山药片
- 102 味噌甘薯
- 103 芝士焗山药
- 103 什锦煎饼
- 104 日式炸猪排
- 104 野菜天妇罗
- 105 盐烤秋刀鱼
- 106 明太子芝士炸猪排
- 106 鲣唐扬
- 107 虾天
- 107 菊扬
- 108 紫苏天
- 108 酥炸比目鱼
- 109 酒蒸味噌鲜蚶
- 109 味噌豆皮汤

- 110 味噌豆腐柴鱼汤
- 110 味噌汤
- 111 日式关东煮
- 111 芝士蜜汁烤南瓜
- 112 和风龙须菜
- 112 和风山苏
- 113 绿茶麻薯
- 113 日式烤麻薯
- 114 土瓶蒸
- 114 茶碗蒸
- 115 鳗鱼蒸蛋
- 115 蛤蒸蛋

火锅 料理

- 116 蒲烧鳗鱼锅
- 117 寿喜烧
- 118 味噌牡蛎锅
- 118 涮涮锅
- 119 鸡肉山药火锅
- 119 寄锅(什锦火锅)

- 120 关东煮锅
- 121 柳川锅
- 122 深川锅
- 122 鲷鱼头火锅
- 123 牛肉火锅
- 124 鲷鱼头火锅
- 124 螃蟹火锅
- 125 牛肉寿喜锅
- 126 辣味噌锅
- 127 味噌三文鱼锅

本书使用说明

本书收集了22位大厨的日式料理食谱的精华，充分掌握了日式料理的特性，只要依照“本书使用说明”操作本书，就能学到大厨们的精湛厨艺。

书中的日式料理食谱，可从“可口小菜”、“好吃米饭”、“香酥烧物”、“滑爽面条”、“综合风味”等五大类别中，学习多达250种料理秘诀，简单易做好上手，口味丰富多变化。

● 请依照以下步骤开始阅读与使用本书

- 1.每一道食谱，都有精美的成品图片，让你先睹制作的效果。
- 2.从食谱名称、材料、调味料、做法及小贴士，以条目示范说明，容易阅读，也避免制作上的失败。

● 材料重量单位换算方法

量杯

国际通用的量杯标准容量为236毫升（一般称为240毫升），不一定会细刻计量，但是会标出1/4杯、1/2杯、2/3杯的刻度，以及一满杯。

量匙

由大至小为1大匙、1小匙、1/2小匙、1/4小匙：

1大匙=1汤匙=15毫升=3小匙（如同喝汤的汤匙）

1小匙=1茶匙=5毫升（如同喂孩子吃饭的小匙）

1/2小匙=1/2茶匙=2.5毫升（如同咖啡匙）

1/4小匙=1/4茶匙=1.25毫升（如同调味料内附的小小汤匙）

单位转换公式

1克（g）相当于1毫升（ml）（例如：水1杯=236毫升=236ml=236克=16大匙），如果是其他液体，因密度的关系有的会有少许出入，大致上按此公式来转换材料的计量单位。

※量匙的使用上，不论是大匙、小匙，都是一平匙，量匙边缘可稍微刮干净。

※少 许 = 略加即可，如葱花、香菜末、胡椒粉。

※适 量 = 视个人口味增减分量，如“盐”的咸淡以每个人能接受的程度而定。

少量食材的标示

蒜末1大匙，即指将大蒜切末后的量为1大匙；葱1根，即指将小葱1根切成段；蛋液1个，即指将蛋1个打匀成蛋汁。

油温的测定方法

90~120℃→三四成热，无烟，无声，油面较平静，插入筷子周围会出现少量气泡。

150~180℃→五六成热，微冒烟，油从四周向中间翻动，插入筷子周围会出现大量气泡，但没有油爆声。

210~240℃→七八成热，烟较多，油面较静，用锅铲搅动会发出响声，插入筷子周围会出现大量气泡，并且带有轻微的油爆声。

Chapter1

可口小菜



牛蒡丝

材 料：牛蒡100克，胡萝卜丝50克

调味料：香油4大匙，糖2大匙，酱油2大匙

做 法：

1. 牛蒡去皮，以刨刀刨丝。
2. 起锅烧热香油，放入牛蒡、胡萝卜丝略炒，再放入糖、酱油调味炒匀，熄火即可。

林健龙 示范

蛋黄酱拌菠菜

材 料：菠菜1把

调味料：酱油膏2大匙，蛋黄酱5大匙，芝麻粒1/2小匙

做 法：

1. 菠菜洗净切段，放入滚水中汆烫，捞起，再以冷水冰镇后，拧干水分盛盘。
2. 调味料调匀，淋在菠菜上即成。

林健龙 示范

酱烧竹笋

材 料：竹笋300克，芝麻1小匙

调味料：蒜泥1大匙，香菇柴鱼露200毫升，糖2大匙，香油1大匙

做 法：

1. 笋用清水冲洗干净。
2. 将全部材料、调味料一同放入锅中，加水60毫升煮开后，转小火煮30分钟，熄火再焖30分钟即可。

林健龙 示范

韭黄柴鱼豆腐酱

材 料：韭黄2根，豆腐半块，柴鱼片3大匙

调味料：香菇柴鱼露3.5大匙

做 法：

1. 韭黄、豆腐切丁，一同放入碗中，撒上柴鱼片。
2. 淋入调味料，食用时拌匀即可。

林健龙 示范



林健龙 示范

凉拌墨鱼

材 料：墨鱼半只，生菜1/4颗

调味料：绿芥末2小匙，柴鱼粉1小匙，海苔粉1小匙，柠檬汁2大匙，蛋黄酱3大匙，盐适量

做 法：

1. 煮一锅滚水，加入少许盐，放入墨鱼烫熟，捞起，待凉，切丝。
2. 生菜洗净后，撕成小片铺于盘底，放上墨鱼丝，淋上调匀的调味料即可。



林健龙 示范

凉拌山药

材 料：山药半根

调味料：柴鱼酱油3.5大匙，酸梅3颗，芝麻粒1小匙

做 法：

1. 酸梅去籽切碎；山药去皮切丝盛盘。
2. 将调味料调匀，淋在山药上即成。

白味噌酱秋葵

材 料：秋葵10根

调味料：花生酱1大匙，蛋黄酱3大匙，白味噌2大匙，水3大匙，盐适量

做 法：

1. 煮一锅滚水，加入少许盐，放入秋葵烫熟，捞起沥干后盛盘。
2. 将调味料调匀，淋上即成。



林健龙 示范

酱烧魔芋

材 料：魔芋卷1包

调味料：香菇柴鱼露100毫升，八角1颗

做 法：全部材料、调味料放入锅中以小火煮开，续煮5分钟至魔芋卷入味即可。



林健龙 示范

红糖浆腌萝卜



周美江 示范

材 料：萝卜300克

腌 料：红糖3大匙，盐2小匙，日本清酒（35℃温酒，可用米酒代替）1/4杯

做 法：

1. 萝卜去皮洗净，切成5厘米长的段，再切成0.6厘米厚的片，并以盐腌渍，1小时后沥干水分。
2. 容器中装1/4杯清酒，放入85℃的热水中静置5分钟，温酒至35℃即可。
3. 锅内放入红糖及4大匙水加热至糖溶解，转小火。
4. 向煮至完全溶解的红糖水加入盐调匀熄火，待凉再加入35℃温热清酒即成为红糖浆汁腌料。
5. 容器中放好萝卜片并淋入腌料红糖浆汁，腌上2天即可。

醋腌黄瓜

材 料：黄瓜1根

腌 料：盐1小匙，醋1.5大匙，砂糖1大匙，酱油1/3小匙，日式高汤1大匙，黑芝麻少许（炒熟）

做 法：

1. 黄瓜洗净、去皮、去籽。
2. 切成薄片后，撒上盐1小匙揉匀，腌上30分钟左右。
3. 用纱布拧干水分，加入醋、糖、酱油、日式高汤搅拌后放入冰箱冷藏，食用时取出撒上黑芝麻即可。



周美江 示范

味噌腌嫩姜



材 料：嫩姜600克

腌 料：味噌1杯，糖1大匙，味淋2大匙，盐1/2大匙

做 法：

1. 嫩姜洗净剥成小段。
2. 剥成小段的嫩姜盐腌1小时，置于阴凉处风干水分。
3. 将味噌1杯、糖1大匙、味淋2大匙混合均匀做成味噌酱腌料。



周美江 示范

小黄瓜啤酒腌渍

材 料：小黄瓜600克

腌 料：糖1.5杯，啤酒（罐装）1罐，盐3/4杯

做 法：

1. 小黄瓜洗净沥干水分，均匀地撒上盐，以木板或重物稍压30分钟。
2. 将重压过的小黄瓜全部并排堆集放入腌渍的容器中。
3. 加入1.5杯的糖，再将啤酒均匀地淋在上面，盖上盖子后放入冰箱中冷藏3天即可食用。

南瓜醋渍物

材 料：南瓜600克

腌 料：醋1/2杯，糖1/3杯，盐水1.5杯（盐2小匙+凉开水1.5杯）

做 法：

1. 南瓜去皮、去籽，黄色部分切成薄片备用。
2. 将盐水混拌均匀，放入南瓜片腌上8小时后沥出汤汁。
3. 将腌渍物全部放入密罐中加入醋、糖封紧再加以腌渍。
4. 放入冰箱中冷藏3天即可食用。



周美江 示范

醋渍茼蒿

材 料：茼蒿1个，柚子皮或葡萄柚皮少许，海带1段(约10厘米)

腌 料：醋3大匙，味淋2小匙，酱油1/2小匙，盐1小匙

做 法：

1. 茼蒿去皮，切成半月形薄片。
2. 以盐1小匙腌1小时后，挤干盐渍水分，加入醋、味淋、酱油腌渍。
3. 海带擦干净煮软后切丝。
4. 柚子皮或葡萄柚皮刨皮后切丝。
5. 将腌渍过的茼蒿和海带丝、柚皮丝混合均匀，放置6小时之后即可食用。



周美江 示范

煮油菜花



周美江 示范

材 料：油菜花300克，柴鱼片1小包(约5克)，白芝麻1小匙

煮 汁：日式高汤2杯，酱油2小匙，盐1/2小匙，味淋2大匙

做 法：

1. 油菜花洗净，用盐开水氽烫后捞出，并放入冰水中以保持翠绿，再捞出拧干水分切段。
2. 将日式高汤、酱油、盐和味淋煮至沸腾，再投入切好的油菜花段稍煮一下即熄火。
3. 不加油起热锅，将白芝麻轻轻炒熟。
4. 容器中放入已煮好的油菜花，再撒上熟白芝麻及柴鱼片即可。

芝麻拌菠菜

材 料：菠菜1把，熟白芝麻2大匙

调味料：盐1/2小匙，糖1小匙，酱油1大匙，日式高汤2小匙

做 法：

1. 菠菜去根部，洗净，并放入加了盐的热水中烫熟。
2. 捞出烫熟的菠菜马上放入凉开水或冰开水中降温，以保颜色鲜绿。
3. 待菠菜冷却后，取出成束捏紧拧干水分切成段，再将段开的菠菜束码入盘中。
4. 取一小碗将糖、酱油和日式高汤混合均匀。
5. 呈颗粒状的熟白芝麻放在研磨钵中搅成碎芝麻，在菠菜束淋过调味料后撒上即可上桌。



周美江 示范

芦笋淋黑沙拉

材 料：芦笋300克

淋 料：沙拉酱1杯，酱油1大匙，盐1大匙

做 法：

1. 将芦笋硬茎的皮刨除，一根一根处理好。
2. 芦笋洗净后分头、尾切段，并把头、尾分开放于容器中，以盐稍微拌之。
3. 锅中以水加盐煮开，将芦笋的头、尾分别烫熟，取出，沥干水分，放入已加了盐的冰开水中充分冷却，待凉后沥干水分。
4. 在放有沙拉酱的碗中慢慢加入酱油搅匀。
5. 容器中分头、尾码好已冷却的熟芦笋，食用时淋上加入酱油的沙拉酱即可。



周美江 示范



周美江 示范

熏三文鱼拌洋葱

材 料：白熏三文鱼50克，洋葱300克

调味料：醋3大匙，酱油2大匙，糖1/2小匙，日式高汤1大匙

做 法：

1. 新鲜洋葱切丝放入凉开水中浸泡，以去除部分辛辣辣涩的口感。
2. 打开真空包装的白熏三文鱼切丝。
3. 将糖、醋、酱油和日式高汤充分均匀。
4. 浸泡1小时后的洋葱丝沥干水分放入盘中，倒入白熏三文鱼丝，再淋上调味料拌匀即可上桌。

蜜汁黑豆

材 料：黑豆300克

卤 汁：酱油2大匙，细砂糖1.25杯，盐1/4小匙，小苏打1/4小匙

做 法：

1. 黑豆洗干净，沥干备用。
2. 用保温效果较好的厚锅把水煮沸，加入酱油、细砂糖、小苏打、盐煮开，熄火后倒入黑豆泡5小时。
3. 捞起黑豆检视其膨胀的程度，再把黑豆原锅移至炉上加热，加热煮沸后改为小火，前后共加3次水使其再沸腾，但记得要捞除泡沫。
4. 接着移至电锅中隔水蒸至黑豆变软入味，再移至炉火上煮到汤汁快收干却还未干即完成。

周美江 示范



周美江 示范

烤香菇拌银杏

材 料：鲜香菇3朵，银杏12颗，萝卜150克，葡萄柚1个

调味料：醋1大匙，糖1/2大匙，日式高汤3大匙，盐1/2小匙，酒1/4小匙

做 法：

1. 鲜香菇洗净沥干，刷上1/4小匙盐、酒，烘烤到上色熟透为止，待凉再取出切丝。刨取葡萄柚皮，切丝。
2. 取出银杏12颗，以盐水煮熟并去除薄膜。
3. 萝卜去皮洗净磨细成泥，沥干萝卜泥多余的水分，并加入醋、糖、日式高汤、1/4小匙盐混拌均匀。
4. 碗中先放入萝卜泥，再放入香菇丝、银杏，撒上柚子皮丝即可。

炸银鱼



周美江 示范

材 料：银鱼100克，香菜适量，面粉1大匙，法香适量

裹衣料：蛋1/2个，面粉1/4杯，水4大匙

蘸汁酱：日式高汤1杯，酱油1大匙，味淋1大匙，盐1小匙

做 法：

1. 银鱼洗净，以竹篓摊平沥干水分。
2. 香菜洗净，沥干，摘取叶片。
3. 将蛋、水、面粉混合均匀，成为油炸时的裹衣料。
4. 将5~6条银鱼蘸上薄薄的一层面粉，再和香菜叶一起蘸上裹衣料，放入170℃(中温)热油中炸熟，取出后沥干油分。
5. 将日式高汤、酱油、味淋、盐放入小锅中煮沸，熄火待冷即为蘸汁酱。
6. 将炸熟的银鱼放于盘中，旁边以法香叶增色码盘或摆上可以佐餐的常备腌菜，食用前再蘸上蘸汁酱即可。



周美江 示范

鸡柳酥

材 料：鸡柳2条，水淀粉2大匙，薄荷叶少许

调味料：盐1/2小匙

做 法：

1. 横刀片开鸡柳条，切成约0.2厘米厚的薄片。
2. 将片开处理过的鸡柳薄片，薄薄地裹上一层水淀粉。
3. 再把均匀裹上水淀粉的鸡柳薄片切成1厘米宽的长条。
4. 把油锅中的油温加热至170℃时(中温)放入鸡柳条，炸至熟透取出沥干油分，趁热撒上盐即可上桌。
5. 薄荷叶洗净沥干水分，准备码盘时摆在炸好的鸡柳条上增加食欲。

和风珊瑚



陈兆麟 示范

材 料：干珊瑚120克，香菜末少许，红辣椒1个
调味料：芝麻1大匙，酱油1大匙、橄榄油2大匙，白糖1大匙、白醋1大匙，柠檬汁2茶匙、黑醋1大匙，香油1大匙

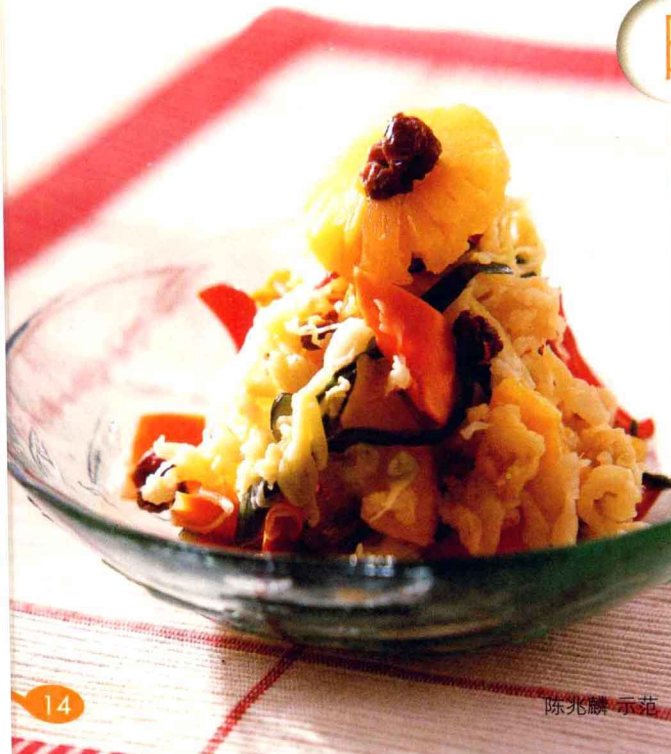
做 法：

1. 干珊瑚泡水约30分钟，再放入滚水中汆烫，捞出，浸泡冰水，沥干水分，码入盘中。红辣椒切丝。
2. 淋入混合均匀的调味料，搭配香菜末、红辣椒丝即可食用。

tips

- 珊瑚草口感清脆中带有些许的润滑感，不宜久煮，最适合做成凉拌菜，也可以打成蔬菜汁饮用。
- 天然珊瑚草带有些微的海水味，料理前可以先用清水冲洗，即可去除此味。

日式泡菜



陈兆麟 示范

材 料：圆白菜1200克，胡萝卜120克，红辣椒10个，小黄瓜2根，菠萝半个

调味料：盐2/3杯，白醋1.5杯，白糖1.5杯，葡萄干2大匙

做 法：

1. 圆白菜洗净后，剥成块状；胡萝卜洗净，切片。
2. 红辣椒洗净，切片；小黄瓜洗净，切片；菠萝切片。
3. 全部材料与盐一起混合拌匀，用重物压1小时，取出，浸泡凉开水去除盐分，再取出沥干水分。
4. 其余的调味料混合均匀，加入已沥干的材料，腌渍3天至入味，码入盘中即可。

芝麻牛蒡



陈兆麟 示范

材 料：牛蒡300克，白芝麻1大匙

调味料：麦芽糖75克，酱油1大匙，水100毫升，米酒1大匙，柴鱼精2茶匙

做 法：

1. 牛蒡洗净，削皮，刨成细丝，浸泡冷水。
2. 调味料放入锅中煮匀，加入牛蒡焖煮至汤汁收浓（一边煮一边拌，调味料才会均匀）后，撒上白芝麻，盛入盘中即可食用。

和风番茄沙拉

材 料：番茄1个，苜蓿芽10克，小黄瓜1根，罗勒叶2片，橙子1个

调味料：素和风沙拉酱50毫升

做 法：

1. 番茄洗净，切成小船状，把籽取出切碎。
2. 苜蓿芽洗净，沥干水分；小黄瓜洗净，切片；橙子去皮，取果肉。
3. 将素和风沙拉酱、番茄籽碎混合拌匀。
4. 番茄船入盘，放入苜蓿芽、小黄瓜、橙子果肉，倒入做法3中，摆入罗勒叶即可。



李坤昌 示范

和风拌绿豆芽

材 料：泡发黑木耳10克，干香菇3朵，荷兰豆20克，大番茄1个，绿豆芽80克，香菜叶少许

调味料：素和风酱100毫升，香油10毫升，白胡椒粉少许

做 法：

1. 黑木耳洗净，切丝；干香菇浸泡热水中软化，切除硬蒂，切丝；荷兰豆洗净，切丝；大番茄洗净，去籽，切丝；绿豆芽洗净。
2. 将黑木耳、香菇、荷兰豆放入滚水汆烫至熟，捞起，浸泡冰水。
3. 调味料放入盆中搅拌均匀，再加入全部材料混合入味，装入盘中搭配香菜叶即可。



李坤昌 示范