



甘智荣
主编

轻松上手的 日韩料理

拌饭、年糕、烤肉、泡菜、冷面……地道日韩料理一次学会

生鱼片、寿司、关东煮、味噌汤……精致和食轻松DIY



附赠精美视频



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位



轻松上手的 日韩料理



甘智荣 主 编



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

轻松上手的日韩料理 / 甘智荣主编. —北京:中国轻工业出版社, 2017. 5

ISBN 978-7-5184-1335-5

I. ①轻… II. ①甘… III. ①菜谱—日本②菜谱—韩国IV. ①TS972. 183. 13②TS972. 183. 126

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第050624号

责任编辑: 高惠京

策划编辑: 龙志丹

责任终审: 劳国强 封面设计: 王超男

整体设计: 深圳金版文化

责任校对: 燕 杰

责任监印: 张京华

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2017年5月第1版第1次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 12

字 数: 250千字

书 号: ISBN 978-7-5184-1335-5 定价: 39.80元

邮购电话: 010-65241695

传真: 010-65128352

发行电话: 010-85119835

85119793

传真: 010-85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

170187S1X101ZBW



contents

目录





Chapter 1 日式料理

- 012 日本饮食文化
- 013 日式料理常用工具
- 014 日式料理常用食材
- 016 日式料理的特点和制作诀窍

018 下酒菜 VS 开胃菜

- 018 日式拌菠菜
- 020 金平牛蒡
- 022 松软炸藕 
- 024 煮毛豆
- 025 金枪鱼生卷 
- 026 厚蛋烧
- 028 冷涮肉沙拉
- 030 日式梅肉沙司拌章鱼秋葵 

032 汤品类

- 032 土豆洋葱蟹味菇味噌汤
- 034 蚬味噌汤
- 036 松肉汤
- 038 猪肉酱汤

040 生鱼片

- 041 三文鱼生鱼片
- 042 墨鱼生鱼片

044 烧料理

- 044 照烧鸡肉
- 046 味噌香葱 

	烧烤秋刀鱼	047
	芝麻味噌煎三文鱼	048
	姜汁烧肉	050
	和风牛肉饼	052
	蒸物	054
	三文鱼蒸豆腐	054
	酒蒸蛤蜊	056
	蔬菜蒸	058
	茶碗蒸	060
	油炸料理	062
	可乐饼	062
	日式炸猪排	064
	炸肉饼	066
	味噌香炸鸡胸肉	068
	日式炸鸡块	070
	炸大虾	072
	蔬菜天妇罗	074
	日式腌菜	076
	日式黄萝卜块	076
	醋拌胡萝卜	078
	日式腌黄瓜	080
	一夜渍	081
	寿司	082
	稻荷寿司	082
	三文鱼寿司	084
	三拼军舰寿司	087





088 饭食

- 088 蛋包饭
- 090 糯米赤豆饭
- 092 日式炸猪排盖饭
- 094 三文鱼烤饭团 
- 096 牛肉盖饭 

098 面食

- 098 章鱼小丸子
- 100 天妇罗乌冬面
- 102 油炸豆腐乌冬面
- 104 鸡汁拉面

106 锅料理

- 106 日式牛肉火锅
- 108 筑前煮
- 110 关东煮
- 112 马铃薯煮肉
- 114 牛肉时雨煮

Chapter 2 韩式料理

- 118 韩国饮食文化
- 119 韩式料理常用工具
- 120 韩式料理常用食材
- 122 韩式料理食材的基本切法
- 124 韩式调味酱料
- 126 韩式料理的特点和制作诀窍
- 128 蔬菜

豆芽沙拉	128
拌菠菜	130
拌蘑菇	131
煎西葫芦	132
拌萝卜丝	133
 拌炒杂菇	134
 酱黄瓜	135
 黄瓜沙拉	136
肉类	138
拌明太鱼丝	138
 炸牛肉	140
 烤猪肉片	142
 酱爆鸡块	144
 酱炖鸡	145
 炸鸡翅	146
 香煎鱼排	147
 辣烤鱿鱼	148
 辣炒八爪鱼	150
 辣炒小银鱼	151
 炸海虾	152
泡菜	154
豆芽泡菜	154
辣白菜	156
白菜泡菜	157
小黄瓜泡菜	158
萝卜块泡菜	159





160 年糕

160 辣炒年糕

162 宫廷年糕

163 蒸米糕

164 饭 & 面 & 粥

164 紫菜包饭

166 韩国石锅拌饭 

167 五谷饭 

168 冷面

169 豆浆凉面

170 韩式拌冷面

171 喜面

172 拉面炒年糕 

174 辣白菜煎饼

176 绿豆饼

177 韩式汤圆

178 汤圆南瓜粥 

179 松子粥 

180 汤品饮料

180 海带汤 

182 豆芽清汤

183 萝卜汤 

184 参鸡汤

185 大酱汤

186 年糕汤 

188 泡菜汤

189 牡蛎豆腐汤

190 牛肉什锦火锅 

192 肉桂茶 



轻松上手的 日韩料理



甘智荣 主 编



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

轻松上手的日韩料理 / 甘智荣主编. —北京:中国轻工业出版社, 2017. 5

ISBN 978-7-5184-1335-5

I. ①轻… II. ①甘… III. ①菜谱—日本②菜谱—韩国IV. ①TS972. 183. 13②TS972. 183. 126

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第050624号

责任编辑: 高惠京

策划编辑: 龙志丹

责任终审: 劳国强 封面设计: 王超男

整体设计: 深圳金版文化 责任校对: 燕 杰 责任监印: 张京华

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2017年5月第1版第1次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 12

字 数: 250千字

书 号: ISBN 978-7-5184-1335-5 定价: 39.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 010-65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 010-85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

170187S1X101ZBW



PREFACE

前言

现代社会对“食不厌精，脍不厌细”的不断推崇，令人们对美食的追求与品位不断提升。美食无国界，在中国，日料、韩潮涌现之时，日式美食和韩式美味备受欢迎。

无论是快餐横行的美国，或是有几千年饮食文化传统的中国，日本餐馆随处可见，备受年轻人的喜爱和追求。由于日式料理的烹调方式崇尚食物的原汁原味，少用调料，以清淡的口味为主，生食便成为保持食物原味最好的食用方式。所以，各类海鲜料理就成为日本料理中别具特色的代表性食物。此外，日本料理讲究“艺术性”和“优雅感”。日本人对料理的形状和色彩的搭配是极其讲究的。日式料理给予我们的是日本人审美观的表达，也是日本饮食文化的体现。从传统和食到各式料理，总有一款让你欲罢不能。

从当年的经典《大长今》，到近几年的热剧《来自星星的你》，韩式美味的踪影就不曾缺席过。喜欢韩剧的朋友们，一定对那红白相间的炒年糕、五颜六色的石锅拌饭、生菜包肉的韩式烤肉和绿盖绿瓶的韩国烧酒印象深刻。对于爱好韩餐的美食吃货来说，看韩剧和吃韩餐是标准配备。

本书收录了经典的日韩美食，好吃又好学，让读者不用出国门，就能随时吃到足料美味的日韩料理。虽然到外面的餐厅都能吃到，可是口味却未必符合你的要求，自己不妨试试动手做，根据个人口味做的料理，吃起来更满足！



contents

目录





Chapter 1 日式料理

- 012 日本饮食文化
- 013 日式料理常用工具
- 014 日式料理常用食材
- 016 日式料理的特点和制作诀窍

018 下酒菜 VS 开胃菜

- 018 日式拌菠菜
- 020 金平牛蒡
- 022 松软炸藕 
- 024 煮毛豆
- 025 金枪鱼生卷 
- 026 厚蛋烧
- 028 冷涮肉沙拉
- 030 日式梅肉沙司拌章鱼秋葵 

032 汤品类

- 032 土豆洋葱蟹味菇味噌汤
- 034 蚬味噌汤
- 036 松肉汤
- 038 猪肉酱汤

040 生鱼片

- 041 三文鱼生鱼片
- 042 墨鱼生鱼片

044 烧料理

- 044 照烧鸡肉
- 046 味噌香葱 

	烧烤秋刀鱼	047
	芝麻味噌煎三文鱼	048
	姜汁烧肉	050
	和风牛肉饼	052
	蒸物	054
	三文鱼蒸豆腐	054
	酒蒸蛤蜊	056
	蔬菜蒸	058
	茶碗蒸	060
	油炸料理	062
	可乐饼	062
	日式炸猪排	064
	炸肉饼	066
	味噌香炸鸡胸肉	068
	日式炸鸡块	070
	炸大虾	072
	蔬菜天妇罗	074
	日式腌菜	076
	日式黄萝卜块	076
	醋拌胡萝卜	078
	日式腌黄瓜	080
	一夜渍	081
	寿司	082
	稻荷寿司	082
	三文鱼寿司	084
	三拼军舰寿司	087





088 饭食

- 088 蛋包饭
- 090 糯米赤豆饭
- 092 日式炸猪排盖饭
- 094 三文鱼烤饭团 
- 096 牛肉盖饭 

098 面食

- 098 章鱼小丸子
- 100 天妇罗乌冬面
- 102 油炸豆腐乌冬面
- 104 鸡汁拉面

106 锅料理

- 106 日式牛肉火锅
- 108 筑前煮
- 110 关东煮
- 112 马铃薯煮肉
- 114 牛肉时雨煮

Chapter 2 韩式料理

- 118 韩国饮食文化
- 119 韩式料理常用工具
- 120 韩式料理常用食材
- 122 韩式料理食材的基本切法
- 124 韩式调味酱料
- 126 韩式料理的特点和制作诀窍
- 128 蔬菜

豆芽沙拉	128
拌菠菜	130
拌蘑菇	131
煎西葫芦	132
拌萝卜丝	133
 拌炒杂菇	134
 酱黄瓜	135
 黄瓜沙拉	136
肉类	138
拌明太鱼丝	138
 炸牛肉	140
 烤猪肉片	142
 酱爆鸡块	144
 酱炖鸡	145
 炸鸡翅	146
 香煎鱼排	147
 辣烤鱿鱼	148
 辣炒八爪鱼	150
 辣炒小银鱼	151
 炸海虾	152
泡菜	154
豆芽泡菜	154
辣白菜	156
白菜泡菜	157
小黄瓜泡菜	158
萝卜块泡菜	159

