

NHK 超人气料理节目

料理全书

初江奶奶带你从零开始学习日本料理

(日) 高木初江 · 著 石秀梅 · 译 小田真规子 · 监制

基本がわかる！
ハツ江の料理教室

国民料理奶奶
写给初学者的
料理教科书
900张实拍步骤图
厨房新手
也能变大厨

北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.



料理全书

初江奶奶带你从零开始学习日本料理

(日) 高木初江 · 著

石秀梅 · 译

小田真规子 · 监制



基本がわかる！
ハツ江の料理教室



图书在版编目 (CIP) 数据

料理全书 / (日) 高木初江著 ; 石秀梅译 . —北京 :
北京联合出版公司 , 2015. 10 (2016. 12 重印)
ISBN 978-7-5502-5873-0

I . ①料… II . ①高… ②石… III . ①菜谱—日本
IV . ① TS972. 183. 13

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 182874 号

KIHON GA WAKARU! HATSUE NO RYORIKYOSHITSU by Hatsue Takagi

Copyright © NHK Publishing 2014

All rights reserved.

Original Japanese edition published by NHK Publishing, Inc.

This Simplified Chinese language edition published by arrangement with

NHK Publishing, Inc., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo

through Bardou-Chinese Media Agency, Taipei

Simplified Chinese edition copyright © United Sky (Beijing) New Media Co., Ltd.

北京市版权局著作权合同登记 图字 : 01-2015-4904



生活家



关注未读好书

料理全书

作 者: (日) 高木初江	译 者: 石秀梅
监 制: 小田真规子	出 品 人: 唐学雷
策 划: 联合天际·郝佳	特约编辑: 郝 佳
责任编辑: 宋延涛 刘 凯	美术编辑: 冉冉设计
封面设计: 满满特丸	

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京联合天畅发行公司发行

小森印刷(北京)有限公司印刷 新华书店经销

字数152千字 880毫米×950毫米 1/16 10印张

2016年1月第1版 2016年12月第6次印刷

ISBN 978-7-5502-5873-0

定价: 55.00元

联合天际Club
官方直销平台



未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有, 侵权必究
本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换
电话: (010) 82060201

CONTENTS

料理全书

初江奶奶带你
从零开始学日本料理

- 002 课外辅导班
初江奶奶的料理教室开始了

本书的规则及注意事项

- 关于本书中使用的烹调用具和量杯、计量用汤勺等，在第8~13页中有详细说明，请仔细确认。
- 在使用微波炉等烹调家电时，请仔细阅读使用说明书，正确使用。本书中提到的微波炉烹调时间适用于功率为600W的微波炉，700W的微波炉使用时请定为该时间的0.8倍，500W的约为1.2倍。

第1堂课 首先，基础的“基础”

- 008 来准备工具吧！
012 正确计量
014 备齐调味料
018 火候和水量的控制



第2堂课 不再迷惑！ 食材的准备处理

- 020 蔬菜的准备处理
洋白菜
蒜泥洋白菜沙拉
022 洋葱
洋葱香料沙拉
024 胡萝卜
025 土豆
026 青椒·彩椒
青椒拌海带
027 西红柿·小西红柿
西红柿沙拉
028 黄瓜
芝麻拌拍黄瓜
029 南瓜/茄子/苦瓜
030 生菜/芹菜
生菜海苔沙拉
031 芦笋/荷兰豆/豆角
032 小白菜·菠菜/油菜/西蓝花
033 茼蒿/白菜
凉拌白菜
034 萝卜
035 牛蒡/莲藕
036 山药
酱油芥末山药
037 芋头
038 生姜/大蒜

- 039 葱·小葱
- 040 香菇 / 蟹味菇 / 金针菇
- 041 豆芽 / 水菜 / 欧芹 / 青紫苏
- 042 **肉类的准备处理**
 鸡肉（鸡腿肉 / 鸡胸肉 / 鸡脯肉 / 鸡翅根·鸡翅尖 / 肝 / 鸡胗）
- 046 猪肉（肉片 / 五花肉 / 里脊肉 / 肩部里脊肉）
- 047 牛肉（碎肉切片）
- 048 肉馅（猪肉馅 / 鸡肉馅 / 牛肉馅 / 混合肉馅）
- 050 **鱼贝类的准备处理**
 鱼块（生三文鱼 / 生鳕鱼 / 鲷鱼 / 银鳕鱼 / 旗鱼 / 鲷鱼 / 鲭鱼）
- 052 竹荚鱼
- 053 秋刀鱼
- 054 墨鱼
- 055 虾
- 056 生鱼片
 生鱼片拼盘
- 057 蛤蜊 / 金枪鱼罐头
- 058 **豆腐与豆制品的准备处理**
 豆腐 / 油炸豆腐 / 油炸豆腐块
 葱拌豆腐
- 060 **干货和海藻的准备处理**
 萝卜干 / 粉丝 / 羊栖菜 / 切制裙带菜 / 烤海苔
- 062 **鸡蛋的准备处理**

第3堂课

只要学会，一定美味！ 烹饪技巧

- 064 “煎”的基础知识
- 066 西红柿煎鸡肉
- 067 盐烧鸡翅
 法式黄油煎鲑鱼
- 068 “炒”的基础知识
- 070 蒜炒油菜
 豆芽炒猪肉
- 071 味噌炒青椒肉片
 西芹炒牛肉
- 072 “炖 / 烧”的基础知识
- 074 土豆炖牛肉
- 075 炖芋头
 味噌煮青花鱼
- 076 “炸”的基础知识
- 078 炸鸡块
- 079 炸猪排
- 080 “蒸”的基础知识
- 082 猪肉烧卖
- 083 土豆蒸鸡肉
 茶碗蒸 / 鸡蛋羹
- 084 “煮”的基础知识
- 088 芦笋温泉蛋
 黄油拌豆芽玉米
- 089 葱拌鱿鱼
 葱汁猪肉焯蔬菜

- 090 “拌”的基础知识
- 092 酱拌小白菜
 白拌西兰花
- 093 芝麻拌豆角
 黄瓜醋拌章鱼
- 094 “煮饭”的基础知识
- 096 三角饭团
- 097 海鲜什锦寿司
 黏糊糊的五分粥
- 098 “提取汤汁”的基础知识
- 099 海带柴鱼片当座煮
- 100 滑子菇味噌汤
 鸭儿芹面筋汤
- 101 鸡汁挂面
- 102 休息时间
 容易理解错的“料理用语”

第4 堂课 掌握人气菜单

104 肉的人气菜谱

姜烧猪肉

105 葱姜盐烧猪肉

106 照烧鸡腿肉

107 芝麻沙司浇嫩煎鸡肉

蒲烧海苔鸡肉卷

108 韩式烤鸡肝

109 黑椒鸡胗

110 肉汁汉堡

111 羽根饺子

112 煮猪肉片

113 油炸猪肉丸

海苔翅根

114 鱼贝类人气菜谱

法式香草煎鱼

115 烤鱿鱼

芦笋炒虾仁

116 水煮秋刀鱼

萝卜鲫鱼

117 鲜虾裹辣味番茄酱

118 意式水煮鱼

119 油炸竹荚鱼

120 豆腐的人气菜谱

豆腐五花肉

121 麻婆豆腐

122 铁板豆腐

照烧豆腐块

123 豆腐福袋煮

124 鸡蛋的人气菜谱

鸡蛋饼

125 西式土豆培根炸饼

126 汤汁鸡蛋卷

127 荷兰豆鸡蛋

卤鸡蛋

128 蔬菜的人气菜谱

土豆沙拉

129 水菜小鱼沙拉

牛蒡沙拉

130 苦瓜炒猪肉

131 小白菜炒香肠

牛蒡炒熏猪肉

132 麻婆茄子

133 芹菜油豆腐炖菜

炖南瓜

134 日式煎蔬菜

德国泡菜

135 腌制黄瓜

咖喱味腌胡萝卜

136 干货的人气菜谱

粉丝沙拉

137 煮羊栖菜

酱渍萝卜干蔬菜

138 米饭类的人气食谱

鸡肉蘑菇饭

139 颗粒分明的炒饭

140 细卷寿司

141 三文鱼棒寿司

142 面类的人气食谱

辣炒意大利面

143 黑胡椒意面

144 酱汁炒面

145 清汤萝卜泥酸梅荞麦面

油豆腐水菜乌冬面

146 汤菜类的人气菜谱

鸡肉丸子蘑菇汤

147 猪肉味噌汤

鸡蛋汤

148 蛤蜊浓汤

149 意式菜丝汤

150 西洋醋汤

中国风玉米浓汤

第5 堂课 初江的智慧锦囊 调料汁和沙司

152 可使用的“调料汁”

和风黑高汤

黑高汤炒鸡肉

153 万能蒜香酱油

甜咸味花生调料汁

154 自制“沙司”

白沙司

155 西式鲜虾茼蒿浓汤

红酒沙司

156 下课后

初学者的“料理搭配”教程

常见于初学者!“错误 & 失败”

158 食材与料理索引

料理全书

初江奶奶带你从零开始学习日本料理

(日) 高木初江 · 著

石秀梅 · 译

小田真规子 · 监制

基本がわかる！
ハツ江の料理教室



初江奶奶的料理教室开始了



大家好！感谢大家长期以来对 NHK 电视节目《今天的料理初学者》的支持，我是担任讲师一职的高木初江。这次我们决定开设这间料理教室，希望能以简单、细致的讲解方式，让大家了解料理的基础知识。那么，让我们愉快地开始上课吧！

● 准备好了吗？

首先使烹调的热情高涨起来。

初次做菜、不擅长做菜，这样的人先从形式感的开始学起吧！比如：系一条你喜欢的围裙，或者买一件新的厨具等。最重要的是要转换到料理模式，使烹调的热情高涨起来。

● 第一步，我们先照着菜谱来做吧。

口味的偏好因人而异。话虽如此，若总是按自己的口味做菜的话，烹调技术并不会进步。料理的味道和调味料的分量、食材量、烹调的顺序、加热的时间等息息相关。如果为了控制盐分而减少盐的用量，可能会使料理变得清汤寡水，或是出现异味，还有可能导致烹调失败。所以，做菜时应该先按照菜谱来，在掌握了基础之后，再挑战做出自己的风格。

高木初江

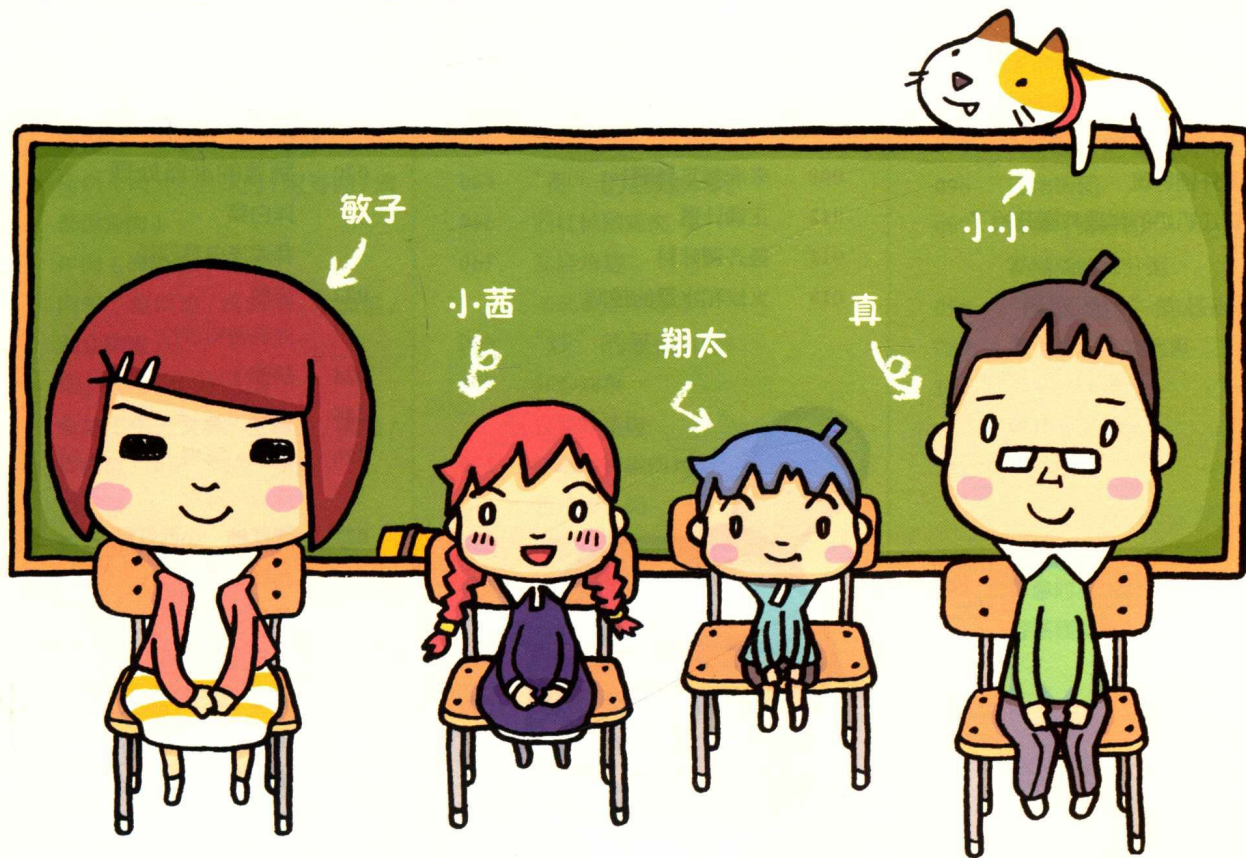
生于日本滋贺县近江八幡市，78岁。除了母亲教的日式菜肴、在料理学校学的中国料理，还自学并掌握了西餐、意大利料理、法国料理和亚洲料理的料理达人。

不能这也想学、那也想学急于求成， 让我们一道菜一道菜地学起吧。

边看菜谱边做菜是很辛苦的，要一次做好几道菜，对初学者来说是有负担的。不要想着挑战菜谱上的全部菜式，让我们一道菜一道菜地认真学起吧。反复练习使它变成自己的拿手菜，再一点点地多加积累。在学习做菜时，一定要有这样的认识。

小小

初江的爱猫，
三色花猫中少有的雄性。



齐藤敏子

住在附近的初江的长女，
42岁，专职主妇。
非常喜欢吃，
但是相当不擅长做菜。

齐藤茜

敏子的长女，
10岁，小学四年级学生。

齐藤翔太

敏子的长子，
8岁，小学二年级学生。

齐藤真

敏子的丈夫，
45岁，在百货店工作。

CONTENTS

料理全书

初江奶奶带你
从零开始学日本料理

- 002 课外辅导班
初江奶奶的料理教室开始了

本书的规则及注意事项

- 关于本书中使用的烹调用具和量杯、计量用汤勺等，在第8~13页中有详细说明，请仔细确认。
- 在使用微波炉等烹调家电时，请仔细阅读使用说明书，正确使用。本书中提到的微波炉烹调时间适用于功率为600W的微波炉，700W的微波炉使用时请定为该时间的0.8倍，500W的约为1.2倍。

第1堂课 首先，基础的“基础”

- 008 来准备工具吧！
012 正确计量
014 备齐调味料
018 火候和水量的控制



第2堂课 不再迷惑！ 食材的准备处理

- 020 蔬菜的准备处理
洋白菜
蒜泥洋白菜沙拉
022 洋葱
洋葱香料沙拉
024 胡萝卜
025 土豆
026 青椒·彩椒
青椒拌海带
027 西红柿·小西红柿
西红柿沙拉
028 黄瓜
芝麻拌拍黄瓜
029 南瓜/茄子/苦瓜
030 生菜/芹菜
生菜海苔沙拉
031 芦笋/荷兰豆/豆角
032 小白菜·菠菜/油菜/西蓝花
033 茼蒿/白菜
凉拌白菜
034 萝卜
035 牛蒡/莲藕
036 山药
酱油芥末山药
037 芋头
038 生姜/大蒜

- 039 葱·小葱
- 040 香菇 / 蟹味菇 / 金针菇
- 041 豆芽 / 水菜 / 欧芹 / 青紫苏
- 042 **肉类的准备处理**
鸡肉（鸡腿肉 / 鸡胸肉 / 鸡脯肉 / 鸡翅根·鸡翅尖 / 肝 / 鸡胗）
- 046 猪肉（肉片 / 五花肉 / 里脊肉 / 肩部里脊肉）
- 047 牛肉（碎肉切片）
- 048 肉馅（猪肉馅 / 鸡肉馅 / 牛肉馅 / 混合肉馅）
- 050 **鱼贝类的准备处理**
鱼块（生三文鱼 / 生鳕鱼 / 鲷鱼 / 银鳕鱼 / 旗鱼 / 鲷鱼 / 鲭鱼）
- 052 竹荚鱼
- 053 秋刀鱼
- 054 墨鱼
- 055 虾
- 056 生鱼片
生鱼片拼盘
- 057 蛤蜊 / 金枪鱼罐头
- 058 **豆腐与豆制品的准备处理**
豆腐 / 油炸豆腐 / 油炸豆腐块
葱拌豆腐
- 060 **干货和海藻的准备处理**
萝卜干 / 粉丝 / 羊栖菜 / 切制裙带菜 / 烤海苔
- 062 **鸡蛋的准备处理**

第 3 堂课

只要学会，一定美味！

烹饪技巧

- 064 “煎”的基础知识
- 066 西红柿煎鸡肉
- 067 盐烧鸡翅
法式黄油煎鲑鱼
- 068 “炒”的基础知识
- 070 蒜炒油菜
豆芽炒猪肉
- 071 味噌炒青椒肉片
西芹炒牛肉
- 072 “炖 / 烧”的基础知识
- 074 土豆炖牛肉
- 075 炖芋头
味噌煮青花鱼
- 076 “炸”的基础知识
- 078 炸鸡块
- 079 炸猪排
- 080 “蒸”的基础知识
- 082 猪肉烧卖
- 083 土豆蒸鸡肉
茶碗蒸 / 鸡蛋羹
- 084 “煮”的基础知识
- 088 芦笋温泉蛋
黄油拌豆芽玉米
- 089 葱拌鱿鱼
葱汁猪肉焯蔬菜

- 090 “拌”的基础知识
- 092 酱拌小白菜
白拌西兰花
- 093 芝麻拌豆角
黄瓜醋拌章鱼
- 094 “煮饭”的基础知识
- 096 三角饭团
- 097 海鲜什锦寿司
黏糊糊的五分粥
- 098 “提取汤汁”的基础知识
- 099 海带柴鱼片当座煮
- 100 滑子菇味噌汤
鸭儿芹面筋汤
- 101 鸡汁挂面
- 102 休息时间
容易理解错的“料理用语”

第4 堂课 掌握人气菜单

104 肉的人气菜谱

- 姜烧猪肉
- 105 葱姜盐烧猪肉
- 106 照烧鸡腿肉
- 107 芝麻沙司浇嫩煎鸡肉
蒲烧海苔鸡肉卷
- 108 韩式烤鸡肝
- 109 黑椒鸡胗
- 110 肉汁汉堡
- 111 羽根饺子
- 112 煮猪肉片
- 113 油炸猪肉丸
海苔翅根

114 鱼贝类人气菜谱

- 法式香草煎鱼
- 115 烤鱿鱼
芦笋炒虾仁
- 116 水煮秋刀鱼
萝卜鲫鱼
- 117 鲜虾裹辣味番茄酱
- 118 意式水煮鱼
- 119 油炸竹荚鱼

120 豆腐的人气菜谱

- 豆腐五花肉
- 121 麻婆豆腐
- 122 铁板豆腐
照烧豆腐块
- 123 豆腐福袋煮

124 鸡蛋的人气菜谱

- 鸡蛋饼
- 125 西式土豆培根炸饼
- 126 汤汁鸡蛋卷
- 127 荷兰豆鸡蛋
卤鸡蛋

128 蔬菜的人气菜谱

- 土豆沙拉
- 129 水菜小鱼沙拉
牛蒡沙拉
- 130 苦瓜炒猪肉
- 131 小白菜炒香肠
牛蒡炒熏猪肉
- 132 麻婆茄子
- 133 芹菜油豆腐炖菜
炖南瓜
- 134 日式煎蔬菜
德国泡菜
- 135 腌制黄瓜
咖喱味腌胡萝卜

136 干货的人气菜谱

- 粉丝沙拉
- 137 煮羊栖菜
酱渍萝卜干蔬菜

138 米饭类的人气食谱

- 鸡肉蘑菇饭
- 139 颗粒分明的炒饭
- 140 细卷寿司

141 三文鱼棒寿司

142 面类的人气食谱

- 辣炒意大利面
- 143 黑胡椒意面
- 144 酱汁炒面
- 145 清汤萝卜泥酸梅荞麦面

油豆腐水菜乌冬面

146 汤菜类的人气菜谱

- 鸡肉丸子蘑菇汤
- 147 猪肉味噌汤
鸡蛋汤
- 148 蛤蜊浓汤
- 149 意式菜丝汤
- 150 西洋醋汤
中国风玉米浓汤

第5 堂课 初江的智慧锦囊 调料汁和沙司

152 可使用的“调料汁”

- 和风黑高汤
黑高汤炒鸡肉
- 153 万能蒜香酱油
甜咸味花生调料汁

154 自制“沙司”

- 白沙司
- 155 西式鲜虾茼蒿浓汤
红酒沙司

156 下课后

- 初学者的“料理搭配”教程
常见于初学者!“错误 & 失败”

158 食材与料理索引

第 1 堂课

首先，基础的“基础”



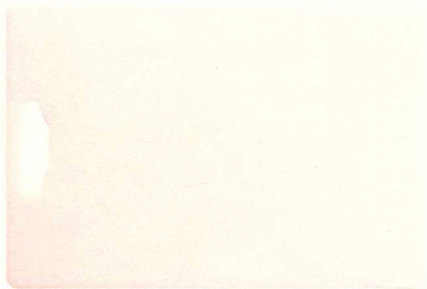
在开始做菜之前，有些希望大家准备的工具和调味料，以及希望大家了解的基础知识。这些是防止失败、做出美味料理最重要的基础中的“基础”，让我们好好学习一下吧！

来准备工具吧!

为了制作出美味的料理，让我们来准备适于烹调用的工具吧！这里将讲解应提前备齐的工具、初学者方便使用的尺寸及特征、选择工具的要点等。

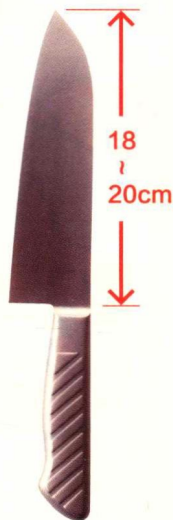
【菜板】

菜板是切菜和操作的平台。即使是做2人份的菜，也是25cm×37cm的尺寸使用时更方便些，而且，略厚一些的使用起来更安心。对于初学者建议使用易于收拾整理的树脂菜板。



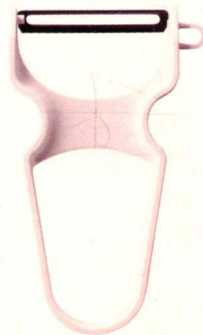
【菜刀】

初学者的第一把菜刀建议用三德刀，这是无论切肉、鱼、蔬菜、面包都适用的万能型菜刀。刀刃长度为18~20cm，材质选择不易生锈的不锈钢，更适于初学者使用。刀刃部分的厚度和重量适中为好。



【削皮器】

即刮皮器。对初学者来说，推荐使用刀刃水平、轻便而且刀柄形状易于抓握的类型。



【厨用剪刀】

在切薄的、硬的、有强烈异味的东西时使用很方便。选择时应挑选手指插入部位宽松易于抓握、刀刃开口较好且活动自如、拿起来感觉不太轻的。



只要正确使用，菜刀也并不可怕

为了安全地切菜，首先最重要的是要把菜板放平稳。把抹布用水浸湿，拧干后展开，把菜板放在上面。一只手握紧刀柄的根部，另一只手指尖弯曲按住食材。让我们挺直背部，认真地看着手的动作切吧。



在菜板下铺一块浸湿过的抹布。按住食材的手指尖弯曲。



【平底锅】

平底锅在很多料理中发挥着重要作用。2人份的话，直径24~26cm的便于使用，如果再备一个略小的、直径18~20cm的锅就更完美了。材质表面经不粘锅加工处理，易于清洗的类型适合初学者使用。锅盖选能看到里面的、耐热玻璃材质的更方便，要注意尺寸要与锅的大小吻合。



平底锅



较小的平底锅



锅盖

【锅】

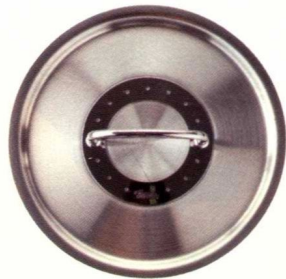
从准备处理到完成，锅在烹调过程中是必不可少的工具。最基本的款式是直径20~22cm的双把手的锅。在此基础上，再准备一个略小的、直径16~18cm的单柄锅（或者双把手锅）吧。选择较厚的、不锈钢材质的那种，更有安全感。锅盖推荐使用能严密吻合的、略重些的类型。



双把手锅



较小的锅（单柄锅）



锅盖



未必如此。拿在手里试一下，选择手感舒适、看起来好用的。

【盆】

在准备处理蔬菜、混合食材时，盆是不可或缺的工具，最好准备大中小三个尺寸。如果是做2人份食物的话，推荐直径分别为26cm、22cm、16cm左右的。材质方面，轻而坚固的不锈钢制品更适合初学者使用。



【方形盘】

在给肉和鱼入底味、挂糊或裹面时使用。和盆一样，准备大中小3个尺寸会更方便。以能放入较大的两片肉的24cm×18cm左右的为中型，再选择比它略大和略小的组合起来就可以了。



【漏勺】

为了按不同用途分别使用，我们要准备一大一小、不同类型的漏勺。大的可以单独放置使用，要选择足够稳定的那种。小的选择带手柄的类型，用手拿着会更方便。



漏勺，
要选择适合
盆和锅的尺寸



漏勺多用于将切菜时出现的水分控到盆里、一边过滤一边入锅时。根据现在用的盆和锅的大小，选择可多处使用的尺寸会更方便。大漏勺选择与较大的盆尺寸相符的，带柄的小漏勺则选择与锅尺寸相符的。



【长筷子】

在烹调或装盘时使用的烹调用长筷子。为了传热慢，它比普通的筷子略长些。推荐使用轻便、不易滑的竹子制的筷子。



【V形夹子】

在夹较厚、易滑、用长筷子不易夹的东西时，用V形夹子会很方便。选择柄长、轻便的款式，操作时会更轻松。夹子前端用强耐热的硅胶制成，在表面有不粘涂层的平底锅中也可使用。



【擦丝器】

擦丝器有各种各样的材质和形状，对于初学者来说，带有较大的接菜用的盒子的类型更方便使用。



【木铲】

木铲有各种各样的形状，对于初学者，使用铲子头部比较平、一边的角略呈锐角的简洁款比较好。用于加热烹调时推荐使用柄较长的。



【硅胶铲子】

铲子的头部有恰到好处弹力的、手柄易于抓握的款式为好。强耐热的硅胶制品在炒菜时也可使用。有大小两把的话会更方便。

