



学做外国菜

日本料理

上海光大会展中心国际大酒店 编著



83.13

上海科技教育出版社



Xuezuo Waiguocai

学 做 外 国 菜

日本料理

上海光大会展中心国际大酒店 编著



上海科技教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

日本料理/上海光大会展中心国际大酒店编著. — 上海:
上海科技教育出版社, 2004.12

(学做外国菜)

ISBN 7-5428-3704-4

I.日… II.上… III.菜谱-日本
IV.TS972.183.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 122429 号

学做外国菜

日本料理

编著 / 上海光大会展中心国际大酒店

摄影 / 杨中俭

责任编辑 / 张 磊

装帧设计 / 桑吉芳

出版发行 / 世 纪 出 版 集 团

上海科技教育出版社

(上海冠生园路 393 号 邮政编码 200235)

网址 / www.ewen.cc

www.sste.com

经销 / 各地新华书店

印刷 / 常熟市华顺印刷有限公司

开本 / 889×1194 1/24

印张 / 5

版次 / 2004 年 12 月第 1 版 2004 年 12 月第 1 次印刷

印数 / 1-4000

书号 / ISBN 7-5428-3704-4/TS·24

定价 / 25.00 元



“料理”一词在汉语中的本意是处理、整理，而其在日语中却是菜肴的意思。日式小屋、榻榻米、穿和服的服务员，以及色彩鲜艳、餐具考究的日本菜，构成了日本料理独特的风景。作为世界美食中的一员，日本料理的口味和饮食方式正在被世界各国食客所接受。

若问普通中国食客，对日本料理的印象如何？一般都很难给予准确的回答。因为在中国的日本料理，有好些不符合中国人的口味。其实，日本料理是被国际公认的烹调一丝不苟的美食，其口味与中式菜肴一样讲究“甜酸苦辣咸”，而且除了这五味以外，还特别注重第六种味道——淡。所谓“淡”，指把原材料的原味充分地体现出来。一位好的料理师必须用其精心、细致的烹调技艺，让客人尝到最地道的天然美味。而要使料理有“淡”味，酱油、味噌、味淋、昆布等调味料通常是必不可少的。

此外，日本料理由五种基本的调理法构成，即：切、煮、烤、蒸、炸。所以，与中式烹饪的复杂程度相比，日本料理的烹制过程是简单的。

烹饪因不同的风土，自然会有变化。在中国的日本料理，自然须与在日本的料理有所不同，且必须是能让中国人所接受的、喜爱的。如果做到了，那么日本料理的美味必然是不逊于中国菜的。

上海光大会展中心国际大酒店是集会议、展览、餐饮等于一体的大型综合场所，曾推出过包括日本料理在内的各国食品节活动，得到了客人们的赞赏。酒店总结了食品节活动的餐饮工作经验，精心挑选出部分客人喜爱的日本料理，编撰成本书，供广大读者参考借鉴，希望读者能通过本书，对日本料理有一个基本而明晰的了解，并学着尝试日本料理的制作。

上海光大会展中心国际大酒店

总经理

蒋永友



赖声强,曾在上海静安宾馆学习中菜烹饪,后进入上海第一家五星级酒店,为第一批中方厨师长之一。现任上海光大会展中心国际大酒店行政副总厨兼西餐厨师长。

顾问/高宝泉
主编/蒋永庆
副主编/方丘
艾剑敏
达真理

策划/辛永明
孙庆丰
编委/赖声强
邵军
钱瑾
谢云妹

摄影/杨中俭
撰稿/赖声强
钱瑾
谢云妹

编务/张玮
夏森
刘俊
吴蕾
杨恩杰



31. 热豆腐 162

湯豆腐

32. 海鲜火锅 164

寄せ鍋

33. 土豆馒头 166

じゃが芋馒头

34. 洋风鹅肝 168

フォアグラソテー

35. 盐烤竹夹鱼 170

あじ塩焼き

36. 墨鱼黄金烧 172

紋甲いか黄金焼

37. 烤秋刀鱼 174

さんま塩焼き

38. 烤西京银鳕鱼 176

銀鱈西京焼き

39. 烤多春鱼 178

ししゃも

40. 烤鳗鱼 180

鰻蒲焼

41. 厚烤豆腐 182

厚焼豆腐

42. 烤鱿鱼须 184

げそ塩焼き

43. 烤茄子 186

焼き茄子

44. 黄油烤扇贝 188

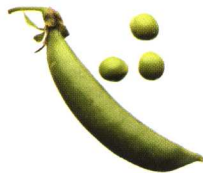
帆立貝バター焼き

45. 烤培根卷芦笋 190

アスパラのベーコン巻

46. 金枪鱼寿司 192

まぐろにぎり



47. 赤贝寿司 194

赤貝にぎり

48. 鳗鱼寿司 196

鰻にぎり

49. 三文鱼子寿司 198

いくらにぎり

50. 三文鱼寿司 1100

鮭にぎり

51. 加州卷 1102

カリフォルニア

52. 三文鱼子手卷 1104

いくら手巻

53. 黄瓜紫菜卷 1106

河童巻

54. 冷乌冬面 1108

ざるうどん

55. 冷荞麦面 1110

ざるそば

56. 紫菜炸虾包饭 1110

海老天むす

57. 金枪鱼紫菜卷 1112

鉄火巻

58. 三文鱼紫菜卷 1114

鮭巻

59. 加州手卷 1116

カリフォルニア手巻

60. 酱瓜紫菜卷 1118

お新香巻





学做外国菜——

日本料理

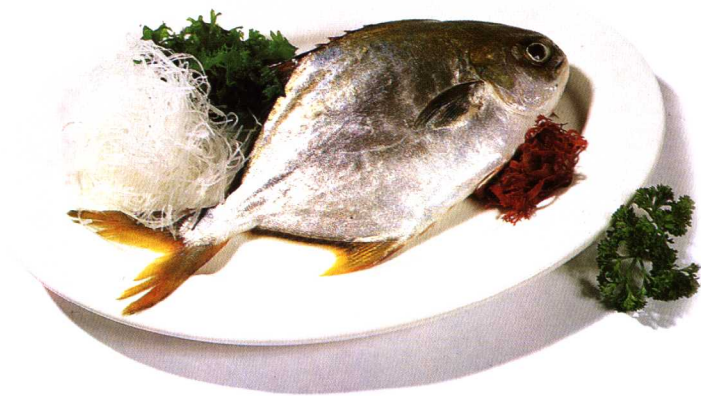
黄立鲷刺身 まなかつお刺身

材料：黄立鲷、裙带菜、大叶、白萝卜丝、刺身酱油

制作：(1)用刀将黄立鲷剔下两片肉，去皮。

(2)将鱼肉顺着纹路用刀斜向切成薄片，装盆后用大叶、裙带菜、白萝卜丝配盆装饰，跟上刺身酱油即可。

特别关照：(1)大叶，又称日本青紫苏，可生食、炸食、做蘸料和制酱。
(2)刺身酱油的制作：将浓口酱油、味淋（参见第14页）、清酒、海鲜素、味精调匀，放入木鱼花、乌梅干，浸泡3天即成。





黄立鲷刺身



学做外国菜——

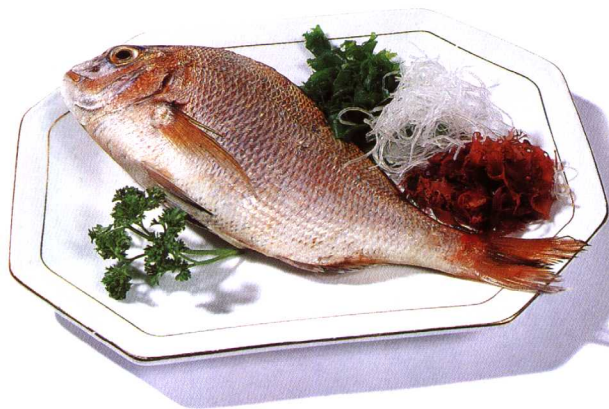
日本料理

2. 真鲷刺身 真鲷刺身

材料：活真鲷、裙带菜、大叶、白萝卜丝、荷兰芹、青芥末、刺身酱油

制作：（1）用刀将活真鲷剔下两片肉，放入冰水中浸泡片刻，去皮待用。
（2）将剔肉后的鱼头、尾（连着中骨）洗净，整个放在盆中，用大叶、白萝卜丝、裙带菜、荷兰芹装饰。
（3）将鱼肉顺着纹路用刀斜向切成薄片，放在装饰好的鱼骨上，配上青芥末，跟上刺身酱油即可。

特别关照：刺身酱油的制作参照第6页。





2. 真鯛刺身



学做外国菜——

日本料理

刺身拼盆 刺身盛り合わせ

材料：金枪鱼、真鲷、黄立鲷、赤贝、三文鱼、章鱼、海胆（木盒装）、大叶、白萝卜丝、绿海草、红海草、黄瓜、青芥末、刺身酱油

制作：（1）将金枪鱼、三文鱼、章鱼切成块；真鲷和黄立鲷剔下鱼肉，顺着纹路斜向切成薄片。
（2）赤贝取肉，去除内脏，用盐搓一下后洗净，再用刀将赤贝肉开花刀。
（3）将上述材料及海胆装盆，用大叶、白萝卜丝、绿海草、红海草、黄瓜等配盆装饰，跟上青芥末和刺身酱油即可。

特别关照：（1）刺身酱油的制作参照第6页。
（2）绿海草、红海草使用前先用净水泡洗（将其中的海盐洗净）。





9. 刺身拼盆



学做外国菜——

日本料理

4. 冷豆腐 冷奴

材料：绢豆腐、裙带菜、木鱼花、大叶、生姜泥、葱花、日式紫菜酱油

制作：将绢豆腐处理成不规则形状，装盆后以大叶、裙带菜、木鱼花、葱花进行配盆装饰，跟上生姜泥和日式紫菜酱油即可。

特别关照：（1）木鱼（Katsuobushi），又名柴鱼，为新鲜的鲣鱼经去头、去骨、去内脏、熏焙等一系列工艺处理而成的鲣鱼干，用时削成薄片。

（2）日式紫菜酱油的制作：将浓口酱油、味淋、清酒混合，加入海鲜素、味精，调匀，浸入紫菜、昆布，腌渍一段时间后滤出酱油汁即可。





4. 冷豆腐



学做外国菜——

日本料理

5. 纳豆 納豆

材料：纳豆（盒装）、黄芥末、酱油、紫菜丝、葱花

制作：将黄芥末和酱油放入纳豆里，充分拌匀后放入碗中，再放上紫菜丝和葱花即可。

特别关照：纳豆（Natto），日本传统食品，由蒸煮的大豆经发酵而成的比较独特的发酵食品。

6. 明太子拌芦笋 明太子とアスパラ和え

材料：明太子、芦笋、清酒、味淋

制作：（1）将芦笋去皮，用开水烫至半熟后用冰水浸泡，再用干净的毛巾吸干芦笋的水分。

（2）将明太子去皮，取出里面红色的小鱼子，放入味淋、清酒，拌匀后再放入芦笋，拌一下，装盆即可。

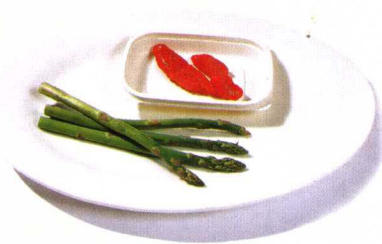
特别关照：（1）明太子，也叫日式鱼子酱，即用辣椒和香料腌制过的鳕鱼子。

（2）味淋，日本人常用的料酒，为糯米酿造，作调味品之用，色透明而味甜。

5. 纳豆



6. 明太子拌芦笋





学做外国菜——

日本料理

7 什锦蔬菜沙拉 十種類の野菜サラダ

材料：白萝卜、胡萝卜、黄瓜、土豆、青豆粒、番茄、洋葱、西兰花、紫椰菜、球生菜、日式油醋汁

制作：（1）将白萝卜、黄瓜切成薄片，用冰水浸泡，取出后将水分沥干。
（2）整棵球生菜掰成大块，用加冰块的净水浸泡至入口脆甜。
（3）把胡萝卜、洋葱、紫椰菜切成很细的丝，番茄切成块。
（4）将青豆粒、西兰花焯水后用冰水浸泡；土豆切成长薄片，用开水略煮，取出后再用油炸至呈金黄色且松脆。
（5）将球生菜垫在盆底，将上述材料装盆，跟上日式油醋汁即可。

特别关照：日式油醋汁的制作：将洋葱磨成泥，放入日本柠檬醋、糖、黑胡椒、麻油等，调匀即可。

