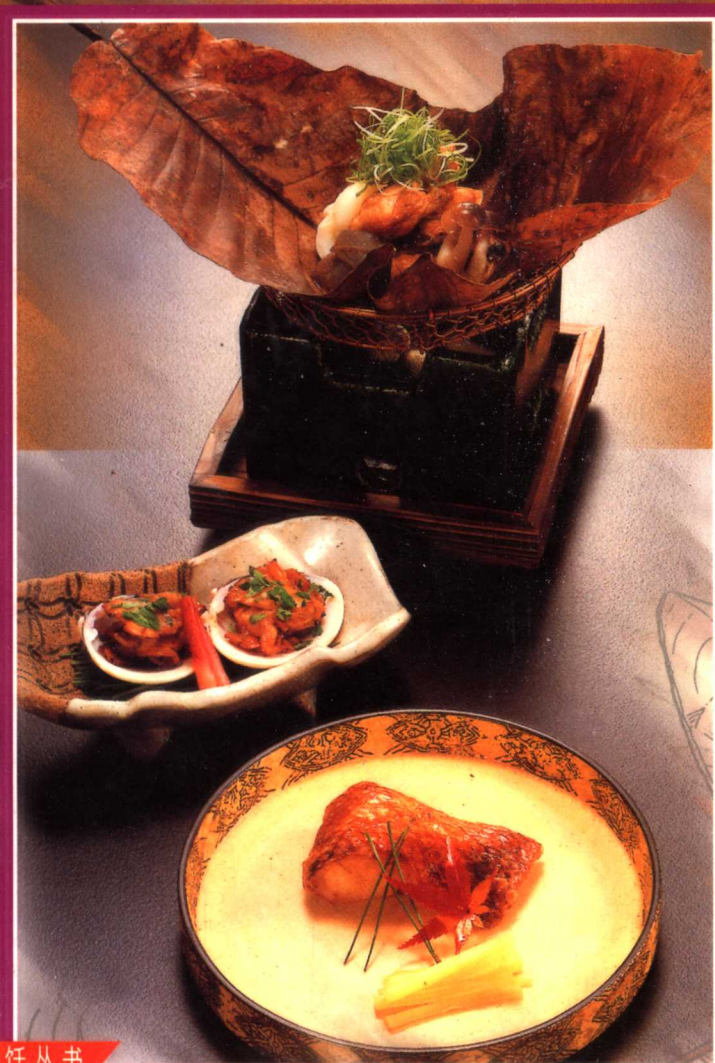


日本菜：烧烤与炖煮

制作图解

JAPANESE
COOKING
ILLUSTRATED:
ROAST &
STEW

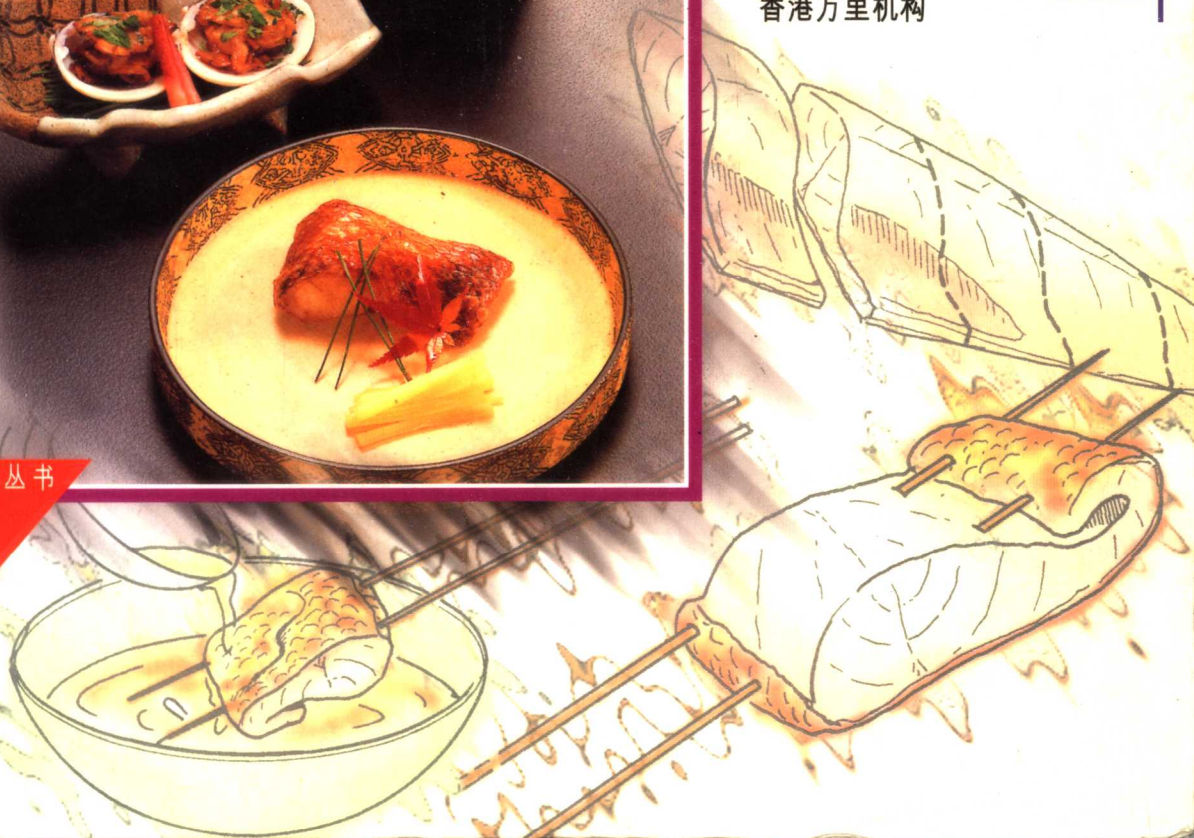
大阪 辻厨师专科学校编著
吉林科学技术出版社 联合出版
香港万里机构




.1-51

专业烹饪丛书

1





日本菜： 烧烤与烩煮制作图解

专业烹饪丛书

(吉)新登字 03 号

原出版社名：株式会社同朋舎出版
本中文版经株式会社见闻社仲介出版
Copyright © 1995 by Dohosha Publishing Co., Ltd.
Chinese Language edition arranged by Kenbunsha Agency

专业烹饪丛书

日本菜：烧烤与炖煮制作图解

编者

〔日〕大阪 辻厨师专科学校

总策划

曾协泰 赵玉秋

摄影

中里有利／宫本 进

插图

福井若惠

译者

齐东明

中文版编辑

彭丽彩

封面设计

香港万里机构制作部

出版者

吉林科学技术出版社

香港万里机构出版有限公司

发行者

新华书店总店北京发行所

印刷者

美雅印刷制本有限公司

出版日期

1997年8月第1次印刷

定价 48 元

吉权图字：07-1997-101

版权所有·不准翻印

ISBN 7-5384-1754-0/TS · 93

出版说明

烹饪是艺术，也是一门科学；是人类创造的珍贵文化宝库，在现代人的生活中，占有一个重要的地位。

先秦时代，烹饪曾经处于重要位置，如伊尹作为厨师可以任政府要职；「治大国若烹小鲜」，把烹饪比喻作治理国家，甚至提出「八之政，一曰食」、「夫礼之初，始于饮食」等名言。到了现代社会，日本把烹饪纳入了科学的范畴，并使之成为学校教育的一个门类；欧美科学家把烹饪和食品科学看成为「有独特前景的学科」，提倡科学工作者就这方面进行系统和深入的探索。发展至今，世界各国饮食文化和烹调技艺的交流及取长补短蔚然成风；兼容并蓄，吸收别种菜系的优点以丰富本身饮食文化的内容成为共识和潮流。抱残守缺不合时宜，地域菜式的界限已越来越模糊。

享有「美食之都」美誉的香港，地理环境特殊，中西文化交汇，物料供应不虞有缺，寰球菜种南北兼备，饮食业发展迅速，并在长时间内成为饮食业人才的输出基地。作为扎根于香港而专门出版饮食书籍的出版机构，我们历年来出版了多种类型的烹饪书籍，既反映了这个美食天堂的瑰丽多彩，亦把许多成功的经验广泛传扬。无疑，饮食业要继续发展，吸取他人之长为己所用是必经之途，行内人士的专业水平必须不断提升，新入行者更应多加钻研。有鉴及此，我们策划出版本套「专业烹饪丛书」，内里既有自外国购入中文版的饮食名著，也有本地高水平饮食业专家的精心杰作。编排设计方面，为适应行内人士工作紧张时间不多的实际情况，内文尽量多用照片和插图来说明，希望无论对新进者还是资深人士都有一定参考价值。

本套丛书的成功出版，有赖业内人士的多方支持，请各位读者不吝提出宝贵意见，使这套书出得更合符大家的需要。

「专业烹饪丛书」编辑组

序 文

在各国风味菜肴争相竞艳的今天，日本菜也毫不例外地受到影响，在传统的基础上有了创新和发展。这种变化是从法国菜或中国菜，以及各民族特有的传统菜中获得灵感和启发的。有些人会质疑：如今这般情况，是否仍能保持正宗日本料理的风味？厨师又应如何自处？

我们学校在向学生传授日本料理时，经常放在口头上的一句话为：厨师好比棒球场上的投手，击中理想范围正中的直线球为一切的基本。

我们认为，要订下目标，争取自己成为厨务工作的第一流人材，首先便应该努力钻研，彻底地掌握基础知识。

众所周知，烹制日本料理，有其严谨的规矩，尽管外表看不见，但却非常严格。异想天开的装饰、任意的材料组合，「别出心裁」的调味及哗众取宠的做法都是不允许的。

当然，作为一个厨师，也不妨研究一些「战略」，具有一种能玩出几手好球的技巧。如打棒球一般，快速直线击中中心固然美妙，具有特殊变化的好球也不失价值，铲球、交替的进攻亦不啻为良策。

在满足客人口味的前题下，允许有适量的变化，在技术、口味和创意上增添一些情趣。

本书是由几位具有三十多年培育年青厨务人员经验的烹饪导师精心编撰而成，希望能对各位踏入日本料理这一领域的第一步作出正确的指引。如果这本书可以起到抛砖引玉的作用，则不胜荣幸。

大阪 辻厨师专科学校
东京国立烹饪学院
日本烹饪专科学系
日本料理主任教授 畑 耕一郎

前 言

烧烤和烩煮的菜肴，在日式套餐中必不可少。由于种类繁多、味道鲜美，也可以成为一席菜的焦点。

不言而喻，烧烤的菜是指经过火烤而成，材料以鱼为主。此种做法的特点是通过高温，使材料表面生成硬膜，令香味包含其中。成功的关键在于材料的良好质量及烧烤的正确火候。通过适度的火力，使材料表面挂上一层黄褐色，制成了带有独特焦香味的菜肴。根据材料种类或加工方法的不同，用盐量、调味汁、火力大小以及烤的时间也不尽相同。

烩煮料理是指两种以上材料，煮制后可分别保持各自所具味道，却配置放在同一容器内的菜。此种做法出自关西一带。它的原形可追溯到古时，用极品出汁、淡口酱油、新酿制的米酒烹制成具有乡土气息的菜肴。主要材料为合时令而鲜美的鱼类、蔬菜以及颇具特色的材料，而在味、形、色及口感等方面极富变化。在厨房内，有称为「煮方」专事做煮菜的厨师，这种地位的人多作为实质性的厨师长。因此可以看出，煮菜在日本料理中占有非常重要的地位。

本书的用意，是力求传授基本的烧烤和烩煮料理的烹调技术。倘能为专业厨师提供一点借鉴，更不胜荣幸！

本书的出版，得到同朋舍出版社的原忍先生、插图设计者福井若惠先生、摄影师中里有利、宫本进先生，以及本书的原稿整理河口香、冢尾纯子先生的多方协助，在此谨表深切谢忱。

大阪 辻厨师专科学校
东京国立烹饪学院
日本烹饪专科学系
近藤一树 本田正美
川西义之 百留博晃

目 录

出版说明	1	日本菜——杂锦煮菜的制法	79
序文	1	家鸡花山椒烩锅	80
前言	2	汁烧鲷鱼	82
彩色照片	5	煮鲷鱼子	85
日本菜——烧烤类菜肴的制法	21	汁烧鲷鱼头	88
油目若草烧	22	银鱼蛋	91
虎鱼木芽烧	25	水茄子、鲍鱼、对虾杂锦煮	93
田乐豆腐	29	芋头章鱼南瓜	97
扬帆扇贝传法烧	31	豚角煮	102
盐烧鲑鱼	34	冬瓜炖甲鱼	105
带鱼八幡卷	36	冻豆腐鲑鱼昆布卷	110
加茂茄子田乐	41	面豉煮青花鱼	114
海鳗源平烧	44	蛋衣对虾煮	117
薯面豉烧鲑鱼	47	飞龙头	120
鹤鹑、大虾、墨鱼杂锦烧	50	芋头鳗鱼印笼煮	124
红烧合鸭脊	56	夹雪鲷鱼煮	128
松蘑、梭鱼奉书烧	58	龙虾具足煮	130
鲷鱼幽庵黄金烧	61	野鸭脊肉治部煮	133
银鲷西京烧	66	海鳗柳川煮	136
蛤蜊木芽烧	69	漆匠萝卜	139
烧金枪鱼	71	松叶蟹壳火锅	141
甜鲷若狭烧	73	日本菜的器具	145
鹤鹑朴叶烧	76		

本书的阅读方法

1-烹制顺序

为使读者便于理解每个菜的构成及制法，本书均按每个烹制内容归纳具体制法。因此，与实际的制作顺序总会或多或少有些区别，各位读者应先通读全文，才再安排顺序着手制作。

2-烹调术语

制作中使用的专业术语，需要解释的地方，均在每页中作了脚注。

3-关于材料表的插图

有关盐、淘米水、小苏打、酒、醋、味醂、明矾、葛粉、萝卜末、粗茶叶、色拉油、炸油、昆布等配料均未在插图中表示，另外，有些如八方汤、立盐昆布等，也由于篇幅所限，没有画出插图。

4-图解记号

①加热

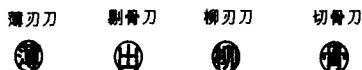


锅的底部有一黑边，意
为此锅已点火加热

②火力大小



③刀



④加热等所要时间



用时钟的指针表示

5-材料表中的出汁和昆布汤

关于出汁，如无特定标明，均指头遍汤（一番出）。

①出汁制法（1.8L）

在2L水中放40g昆布，加火煮，沸腾前拿出昆布。再使之沸腾并补充水量，加木鱼末60g，再过10秒左右熄火。除掉浮在表面上的浮沫，沉淀后用布过滤，即可使用。

②昆布出汁制法（2L）

在2L水中加入60g昆布，浸泡7-8小时，取出后备用。

6-卷末说明

本书末部介绍了“日本菜器具”，分别简单地说明了各种器具的特征和用法。



1

2

①油目若草烧 (制法见22页)

②虎鱼木芽烧 (制法见第25页)

okajima



① 扬帆扇贝传法烧 (制法见第31页)

② 田乐豆腐 (制法见第29页)



① 盐烧鲈鱼 (制法见第34页)

② 带鱼八幡卷 (制法见第36页)



- ① 蓼面豉烧鳗鱼 (制法见第47页)
- ② 加茂茄子田乐 (制法见第41页)
- ③ 海鳗源平烧 (制法见第44页)

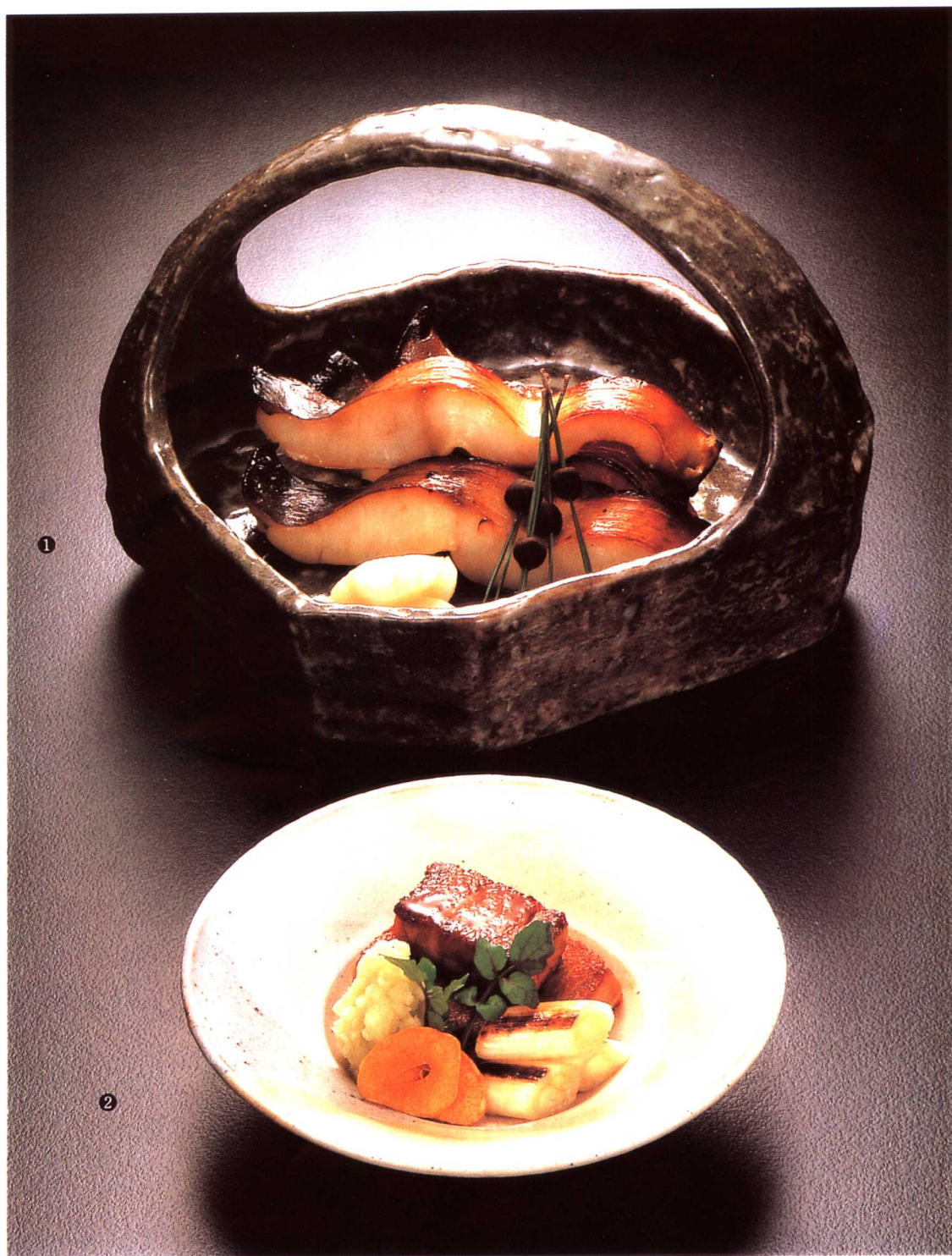


① 红烧合鸭脊 (制法见第56页)

② 鹌鹑、大虾、墨鱼杂锦烧 (制法见第50页)



- ① 松蘑、梭鱼奉书烧 (制法见第58页)
② 鲭鱼幽庵黄金烧 (制法见第61页)

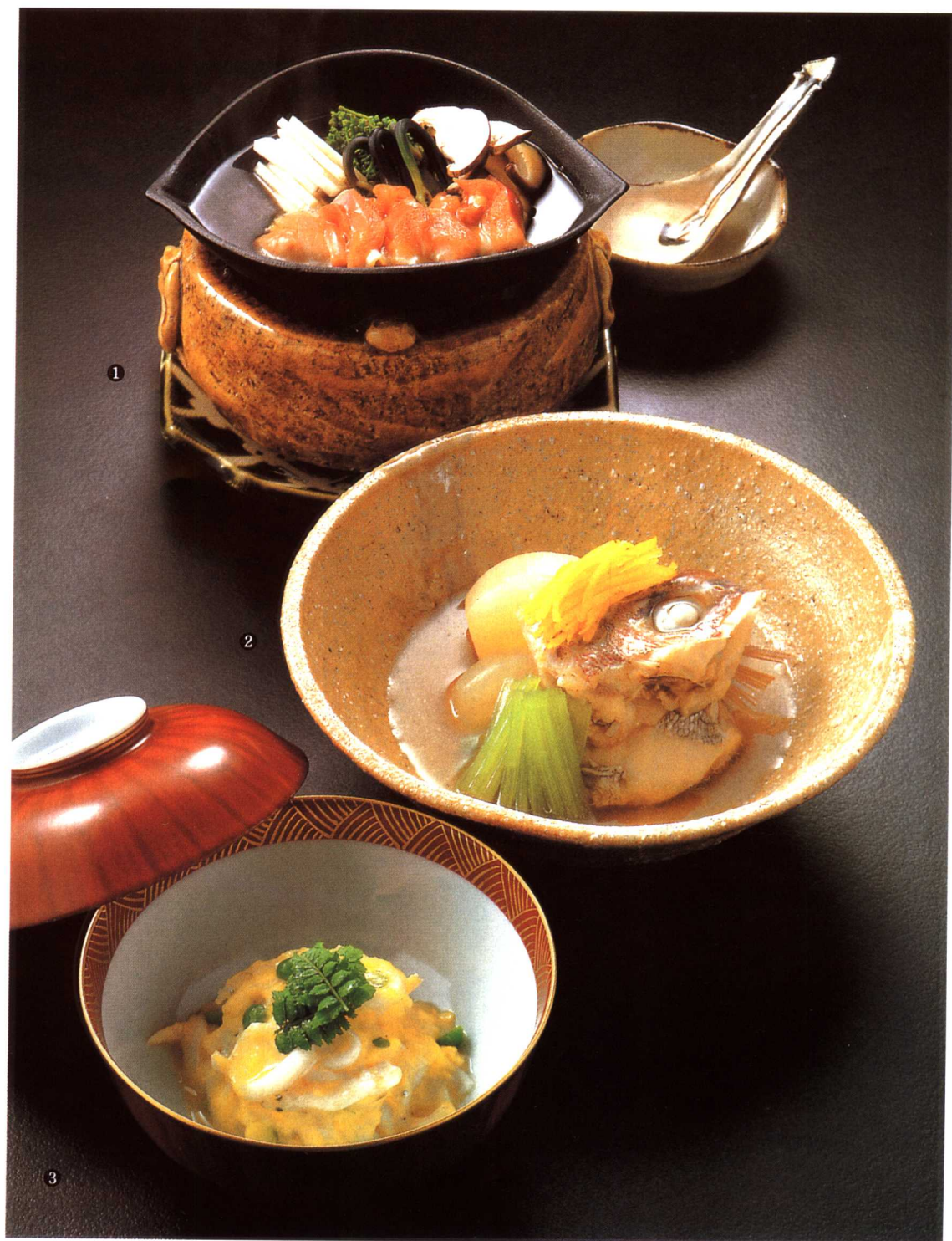


① 银鲭西京烧 (制法见第66页)

② 烧金枪鱼 (制法见第71页)



- ① 鹌鹑朴叶烧 (制法见第76页)
- ② 蛤蚧木芽烧 (制法见第69页)
- ③ 甜鲷若狭烧 (制法见第73页)



- ①家鸡花山椒烩锅 (制法见第80页)
- ②汁烧鲷鱼头 (制法见第88页)
- ③银鱼蛋 (制法见第91页)