

日式料理 / 点心 / 便当

日本料理大全

张瑞文 ◆ 著

汕头大学出版社



囊括 35 种最经典的日式料理，结合传统与现代的 88 种美味点心，
20 种最具特色的日本便当经典配菜组合。



图书在版编目 (CIP) 数据

日本料理大全 / 张瑞文著. — 汕头: 汕头大学出版社, 2006. 1
(烹饪教材系列)

ISBN 7-81036-372-7

I. 日... II. 张... III. 食谱—日本—教材 IV. TS972. 183. 13

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第149183号

本书经杨桃文化事业有限公司授权, 出版中文简体字版本。
非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

日本料理大全

作 者: 张瑞文

责任编辑: 廖醒梦 秦爱珍 李小平

责任校对: 段文勇

封面设计: 王 勇

责任技编: 姚健燕 李 行

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内 邮编 515063

电 话: 0754-2903126 0754-2904596

印 刷: 深圳大公印刷有限公司

开 本: 890 × 1168 1/16

印 张: 10

字 数: 84千字

版 次: 2006年1月第1版

印 次: 2006年1月第1次印刷

印 数: 6000册

定 价: 29.80元

ISBN 7-81036-372-7/TS · 106

发行/广州发行中心 通讯邮购地址/广州市天河北路177号祥龙阁3004室
邮编 510620

电话/020-22232999 传真/020-85250486

马新发行所/城邦(马新)出版集团

电话/603-90563833 传真/603-90562833

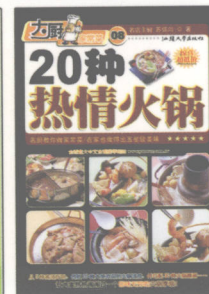
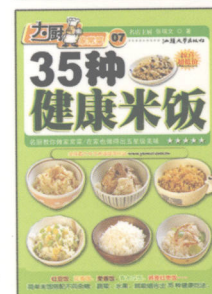
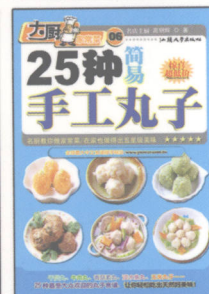
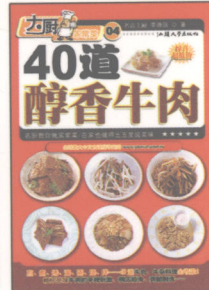
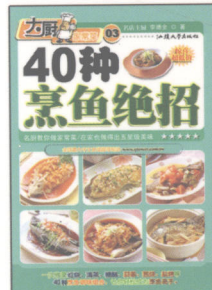
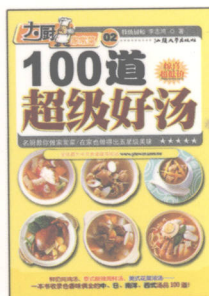
E-mail: citeckm@pd.jaring.my

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换



☆每册29.80元



☆每册10.00元

责任编辑：廖醒梦 秦爱珍 李小平
封面设计：王 勇

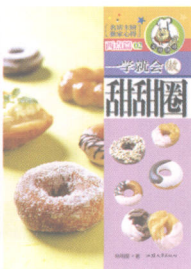
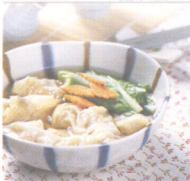
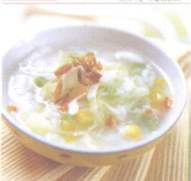
汕头大学出版社最新推出

★ 震撼市场超低价
6.00元

【美食讲堂系列】

一本书就让你精通一种美食!

只要跟着书中的步骤做，绝对只许成功不许失败!





大厨 家常菜 11 特级厨师 李志河 著 江苏大学出版社

72变 可口蔬菜

名厨教你做家常菜/在家也做得出五星级美味 ★★★★★

www.yjpress.com.cn

鲜蔬东炒、鲜蔬炒白肉、鲜蔬炒鱼片、鲜蔬炒肉片——
健康蔬菜新吃法，让你胃口大开，越吃越香！

大厨 家常菜 12 名厨主厨 李博全 著 江苏大学出版社

40道 热门小菜

名厨教你做家常菜/在家也做得出五星级美味 ★★★★★

www.yjpress.com.cn

北京填鸭、脆皮炸子鸡、豉汁蒸排骨、豉汁蒸鱼——
小炒凉炒热炒，包你百吃不厌！懂吃的人都会爱不释口！

大厨 家常菜 13 特级文化 著 江苏大学出版社

40道 开心下饭菜

名厨教你做家常菜/在家也做得出五星级美味 ★★★★★

www.yjpress.com.cn

鲜鱿炒肉片、三鲜炒面、凉拌鸡丝、梅菜扣肉——
40道开胃下饭的下饭菜，让你吃得更香更爽，尽情享受美食的乐趣！

大厨 家常菜 14 高级厨师 陈嘉善 著 江苏大学出版社

30种 美容瘦身汤

名厨教你做家常菜/在家也做得出五星级美味 ★★★★★

www.yjpress.com.cn

鲜菇排骨汤、山药白果汤、百合莲子汤、天麻鱼翅汤——
30种简单易学的汤品，轻轻松松美容养颜，减肥瘦身！

大厨 家常菜 15 高级厨师 高朝晖 著 江苏大学出版社

30种 炸鸡秘方

名厨教你做家常菜/在家也做得出五星级美味 ★★★★★

www.yjpress.com.cn

香酥炸鸡、奶香鸡米花、油炸鸡翅、油炸鸡腿——
金黄香脆外皮+鲜嫩鲜嫩多汁的口感，就是让人欲罢不能的美味炸鸡！

大厨 家常菜 16 高级厨师 李惠忠 著 江苏大学出版社

30种 香酥排骨

名厨教你做家常菜/在家也做得出五星级美味 ★★★★★

www.yjpress.com.cn

椒盐排骨、蜜汁排骨、糖醋排骨、蒜香排骨——
千变万化的排骨料理，无论煎、煮、炒、炸，样样鲜美绝口！

大厨 家常菜 17 高级厨师 郑瑞文 著 江苏大学出版社

62种 日本饭团·寿司

名厨教你做家常菜/在家也做得出五星级美味 ★★★★★

www.yjpress.com.cn

鸡蛋饭团、自行饭团、章鱼饭团、金枪鱼饭团——
62种创意饭团+62种寿司的制作方法，让你轻松做出超人气日本料理！

大厨 家常菜 18 高级厨师 高朝晖 著 江苏大学出版社

35道 精选广东粥

名厨教你做家常菜/在家也做得出五星级美味 ★★★★★

www.yjpress.com.cn

皮蛋瘦肉粥、鱼片粥、五香牛肉粥、生滚鱼片粥——
粥品是广东饮食文化，也是广东人最喜爱的食品，也是广东人最健康的美食！

大厨 家常菜 19 高级厨师 李惠忠 著 江苏大学出版社

35种 鸡蛋料理

名厨教你做家常菜/在家也做得出五星级美味 ★★★★★

www.yjpress.com.cn

荷包蛋、煎鸡蛋、炒鸡蛋、西红柿炒鸡蛋——
鸡蛋是厨房里的万应灵药，人人爱吃，也是厨房里的常客！



烹饪教材 04 系列

日式料理 / 点心 / 便当

日本料理大全

张瑞文 ◆ 著
汕头大学出版社

CONTENTS 目录



第一篇 最具人气的日本料理

最具人气的日本料理.....6

精致美味的料理攻略.....8



餐厅必点日式人气料理

天妇罗	10
日式炸猪排	11
咖喱蛋包饭	12
鲑鱼茶渍泡饭	13
油饭饭团	14
五谷米饭团	14
榨菜樱虾饭团	14
红豆麻糬饭团	15
酱烤饭团	15
田乐饭团	15
锦绣花寿司	16
酪梨蟹肉棒卷	17
稻荷寿司	18
寿喜烧	19
亲子丼	20
深川丼	21
元气乌龙面	21
什锦海鲜锅	22
太卷	23
蒲烧鳗玉子丼	24

和风轻食另类新选择

鲷鱼野菜沙拉	26
和风沙拉	27
茶碗蒸	28
卷心菜卷	29
可乐饼	30
章鱼烧	31
和风烘蛋	32
鳗鱼风味厚蛋煎	33
鲜蔬鸡肉沙拉手卷	34
鳗鱼坚果手卷	35
味噌汤	36
香酥牛蒡手卷	37





第二篇 感动味蕾的日式点心

感动味蕾的日式点心 38

- 让你更认识日式点心 41
- 认识基础器具 42
- 了解基础材料 43
- 12种粉类内幕大公开 44
- 甜而不腻的红豆馅、白豆馅 46

视觉与味觉双享的 36道日式点心 49

- 凉果子** 50
- 紫地瓜水羊羹 51
- 柑橘果冻 52
- 紫阳花 53
- 火龙果淡雪羹 55
- 黑糖蜜汁淋芝麻布丁 56
- 水馒头 57
- 白玉 58
- 抹茶饼 59
- 双色茶巾 60
- 樱麻糬 61
- 黑糖饼 62
- 梅香果冻 63

- 平锅煎** 64
- 铜锣烧 65
- 艳伏纱 66
- 烤红豆馅 67
- 黄豆粉薄饼 67
- 紫苏烧 69

- 蒸果子** 70
- 柚子风味瑞士卷 71
- 初春时雨 72

- 小仓时雨 73
- 抹茶栗香浮岛 75
- 黑糖馒头 76
- 小仓馒头 77

- 烘焙果子** 78
- 黄金甜薯烧 79
- 烧蕃薯 80
- 烧芋 81
- 桃山 82
- 铝烧 84
- 和之月 85
- 苹果烧 86
- 梅子风味杯蛋糕 87
- 栗烧 87

- 大福饼** 88
- 青豆大福 89
- 荻之饼 91
- 莺饼 92
- 柿饼 92
- 草莓大福 93

- 练切&金童** 94
- 新绿 95
- 香梅 97
- 露草 98
- 秋色 99

日式点心最佳搭配 100





第三篇 和风浓郁的日本便当

和风浓郁的日本便当 102

- 适合做日本便当的米 104
- 如何煮好吃的米饭 105
- 日本便当常见的渍物 106
- 和风精致便当盒 108

畅游20种日本特色便当 109

达摩便当

- 照烧鸡腿 110
- 锦系玉子 110

精进便当

- 三角饭团 111
- 鲜菇煮 111

烧卖便当

- 唐扬炸鸡 112
- 嫩烧鱼 112

浦烧鳗鱼便当 113

石狩鲑鱼便当 114

竹取物语便当

- 花生糯米饭 115
- 樱花虾甘味煮 115

压箱寿司便当 115

三明治便当 116

幕之内便当

- 红烧鲑鱼 117
- 炸猪排 117

小饭团 117

酒肴便当

- 鹤鹑蛋熏肉卷 118
- 鲜笋野菜饭 119
- 鸡肉八幡卷 119

银鱼甘露便当 120

什锦寿司便当 121

特选便当

- 白萝卜入味煮 123
- 炸鲷鱼 123
- 炸虾 123
- 可乐饼 123
- 田乐味噌茄子 123

周休二日便当

- 筑前煮 124
- 蟹肉蛋卷 124

双色便当

- 照烧鸡腿 125
- 鸡肉松 125
- 蛋松 125





豪华便当

- 酒酿海鲷126
- 炸虾123
- 牛肉卷126
- 鲜虾缤纷起士烧126

烧肉便当

- 日式烧肉127
- 八方龙须菜127
- 牛串烧便当128

汽车便当

- 盐渍鲭鱼129

御饭团便当

- 御饭团130
- 盐烧鲑鱼130

日本便当20种经典配菜131

- 海带佃煮132
- 味噌腌渍小黄瓜133
- 椒香魔芋134
- 红萝卜甘味煮135
- 鸡肉丸子136
- 龙须拌白酱137
- 鲜笋煮138
- 丁香鱼南蛮渍139
- 厚蛋烧140
- 梅汁甘醋莲藕141
- 香菇佃煮142

- 金平牛蒡143
- 南瓜煮144
- 醋渍嫩姜片145
- 醋渍红白萝卜146
- 胡桃香鱼烧147
- 缤纷蛋卷148
- 山葵酱章鱼149
- 鲜虾艳煮150
- 角煮151
- 便当小常识152

当和风吹起与日式调味料的初次相遇153



最具人气的 日本料理

对日本人而言，一位杰出的厨师就像用餐者与自然界之间的桥梁，必须伴随着四季的节奏，将当令食材的鲜美原味，以最适切的烹调方式牵引出来，满足食用者的味蕾，这种“呈现原味”的精神，便是日本料理的基础，因此，日本料理的风味多半清爽不浓腻，主要是透过各式高汤、腌料与酱汁的烘托，凸显食材的原味，并将每种食材的营养价值，发挥到最淋漓尽致的境界。

另外，“珍惜万物”也是日本料理的特色之一，所有来自大自然的素材不分贵贱，都能成为餐桌上的主角，即使是再平凡不过的白萝卜或是豆腐，在日本料理中也会被慎重的对待，当成一道主菜来细心烹调，相较于一般国家偏重肉类或稀有食材的饮食习惯，日本料理似乎多了一分人生哲学，让人更能用心品尝每一种素材在舌尖绽放的幸福滋味，也因此我们想藉由多种知名度最高的日式料理为号召，和你分享这些优质的饮食理念。期待你也能从中体会料理无国界的乐趣，让你家的餐桌从此缤纷热闹起来。







精致美味的料理攻略

日本料理一向都被认为是一丝不苟、十分精细的美食。好的日本料理除了要能善用四季的新鲜食材之外，更要能发挥食材的天然美味，所以不论是高汤、调味、刀工、烹调方式都是以保留食物的自然原味为前提。

目前坊间的日本料理，都是以传统烹调与调味法作基底，再加以创新或与其他国家的料理特色结合，所以食材本身的新鲜度与口感以及调味料的应用，都是各式日本料理的美味秘诀。除此之外，还有哪些是制作日本料理的重要秘技呢？

Lesson1 生鲜食材的卫生处理



日本料理常会有很多食材是直接生吃，并没有经过高温加热的烹调处理，所以在处理时就要特别注意卫生问题。建议砧板清洗后，以家用纸巾代替容易累积细菌的抹布擦干；切生鱼片等生鲜食材时，先将家用纸巾铺在砧板上再切，可防止食物直接接触易有细菌残留的砧板。

Lesson2 竹签的妙用

在煮炖时，有些食材无法看出是否已经煮透，或是煮到何种程度，这时候长长的竹签就成了最佳的探测器。只要用竹签刺入食物，测试软硬程度就可以知道了，通常能够刺穿就表示已经熟透。而如果整锅都是同时熬煮的，只需要刺一个就可以了。

Lesson3 醋水的神奇功效

如果能让蔬菜的颜色更鲜艳可口，只需要稍微泡一下醋水即可，这是利用醋水可以防止氧化的功能，像是生姜、菊花、紫色卷心菜、茄子等都可以采用此法。醋水不必太浓，只需要3%（水100ml、醋3ml）即可。

Lesson4 炸物的沥油妙方

炸物恐怕是所有日本料理中比较油腻的菜式了，沥油的步骤自然不能省。一般炸好的食物，如炸猪排、可乐饼等，可以先放置在滤网或漏勺中静置沥油，再摆放到铺有家用纸巾或吸油纸的餐盘上，二度吸取剩余的油分。



Lesson5 季节性的应景配料

日本料理重要的特色之一，就是会随着季节有明显的食材变化与应用。其实你也可以利用一些季节感鲜明的配菜来凸显风味。像是适合春天的木芽、油菜花；适合夏天的青紫苏叶、嫩姜；适合秋天的小菊花、酸橘；适合冬天的辣味萝卜泥、柚子等。



餐厅必点

日式人气料理

随着哈日风潮的蔓延，日式料理的身价也跟着水涨船高，看着餐馆里丰富多样的料理，心中是否正左右为难该点些什么才好呢？让我们为你推荐多道餐厅中必点的日式料理，让你轻轻松松便能一手掌握日式料理的美味所在。



★天妇罗

【材料】

鲜虾 …………… 6只
红甜椒 …………… 1/2颗
鸭儿芹叶 …………… 1片
白萝卜泥 …………… 适量
姜泥 …………… 适量
天妇罗沾酱汁 ……… 适量
低筋面粉 …………… 适量

【面衣材料】

冷水 …………… 150ml
蛋黄 …………… 1颗
低筋面粉 …………… 100克



【做法】

1. 冷水中先加入蛋黄打散后，再加入低筋面粉轻轻搅拌，不须搅拌得很均匀，调和成带有流状的面衣备用。
2. 虾洗净，去头后除去肠泥，剥除虾壳与尾部的剑形尖刺（保留尾壳），用纸巾擦干，再用刀刮除尾壳上含有水分的黑色薄膜，接着在虾腹处斜划3~4刀，按压虾背使虾筋断开（会有“嘎啦”声），虾身拉长，便能炸出笔直不弯曲的炸虾。
3. 将做法2先沾上薄薄一层低筋面粉，再裹上做法1的面衣，放入180℃的油锅中炸至酥脆，捞起沥油。
4. 红甜椒切半去籽，入油锅略炸后捞起；再将鸭儿芹叶的其中一面沾低筋面粉后，再粉裹上面衣，放入油锅炸酥，即可与炸虾一同摆盘。
5. 食用前，将白萝卜泥与姜泥拌入天妇罗沾酱汁中即可。

备注

● 刮除尾壳上含有水分的黑色薄膜，可防止炸虾时热油飞溅。

天妇罗沾酱汁

【材料】

柴鱼高汤 … 150ml 味霖 …………… 25ml
酱油 …………… 25ml

【做法】

所有材料混合煮开即可。



日式炸猪排

【材料】

A

大里脊 2片 (每片约60克)
卷心菜 …………… 1/4颗
番茄 …………… 适量
盐 …………… 少许
胡椒粉 …………… 少许

B

低筋面粉 …………… 适量
蛋汁 …………… 适量
面包粉 …………… 适量

C

猪排沾酱汁 …………… 适量

【做法】

1. 卷心菜切细丝，泡冰水使其鲜翠爽口备用。
2. 将大里脊带筋部分用刀划开，表面撒上少许盐和胡椒粉，静置15分钟。
3. 做法2的大里脊依序沾上低筋面粉、蛋汁、面包粉，再放入170℃的油锅中炸至酥脆，捞起沥油后，切块盛盘，放入卷心菜丝、番茄，搭配猪排沾酱食用即可。

备注

- 用刀划开大里脊带筋的部分，可防止肉片在油炸时收缩。



猪排沾酱汁

【材料】

A

柴鱼高汤 … 50ml
乌醋 …………… 100ml
番茄酱 …… 50克
辣椒酱 …… 1大匙
苹果汁 …… 25ml

B

玉米粉 …………… 适量
水 …………… 适量

C

酱油 …………… 适量

【做法】

1. 玉米粉与水调溶备用。
2. 辣椒酱先过滤，取其汁液，与其余材料A用小火煮开。
3. 将做法1慢慢加入做法2，调成流动之稠状，最后加入酱油调和即可。

