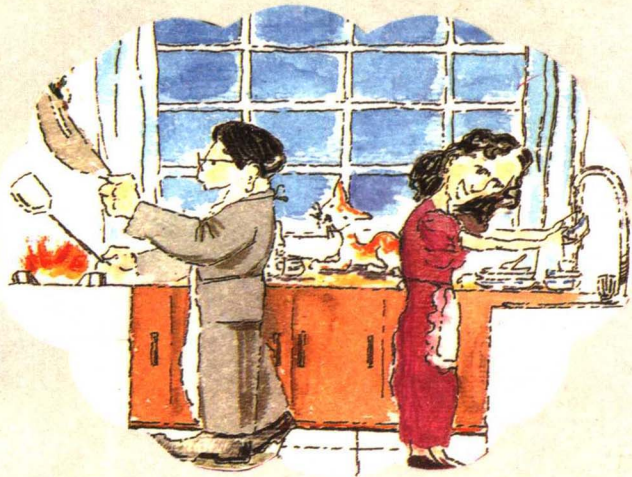


特别推荐

食

家庭美食系列



日本料理



焦守正 编著

中国建材工业出版社

日 本 料 理

熊守工 编著

江苏工业学院图书馆
藏书章

中国建材工业出版社

(京)新登字 177 号

图书在版编目(CIP)数据

日本料理/焦守正编著. —北京:中国建材工业出版社,1996.1
ISBN 7-80090-439-3
I. 日… II. 焦… III. 菜谱-烹饪-方法-日本 IV. TS972.1
中国版本图书馆 CIP 数据核字(95)第 23711 号

* * *

日 本 料 理

焦守正 编著

责任编辑 宋彬

中国建材工业出版社出版(北京海淀区三里河路 11 号)
新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售
通县滨河印刷厂印刷

*

开本:787×1092 毫米 1/32 印张:6.4 字数:215 千字
1996 年 2 月第 1 版 1996 年 2 月第 1 次印刷
印数:1—5000 册 定价:10.50 元
ISBN 7-80090-439-3 / Z·90

前 言

中日两国友好交往的历史十分悠久,早在公元 607 年,日本的圣德太子就派使节到我国。唐代,日本又派了遣唐使和大批留学生,他们回国时,不仅带回了唐代文化,也带回了唐代烹饪技术。唐代鉴真和尚东渡日本时,带去了胡饼、干蒸饼、干薄饼、黑糖等许多造型独特别具风味的点心,深受日本各阶层人士的欢迎和青睐。

我国实行改革开放以来,到中国进行经济文化和旅游的日本客人占全部总数的三分之一以上。然而,在我国旅游饭店中,日本菜的烹饪力量很薄弱,许多地方甚至不会做日本菜,足由此可见,迅速发展和普及日本菜点,对发展旅游事业和搞活市场经济具有一定意义。

更令人遗憾的是,至今我国还没有一套由中国人自己撰写的专门介绍外国饮食文化的丛书。为此,编著了这套“中外家庭美食丛书”,“日本料理”是其中一部,为千家万户一日三餐增添异国风味和传播域外饮食文化为主旨。所选菜肴既有日本风味菜点又有日式中国创新菜,中日合璧、雅俗共赏;既有家庭美食佳肴又有日式名菜名点。为学习日本菜,了解日本菜,制作日本菜有一定的帮助和启示,画龙点睛,抛砖引玉。

本书是作者近年来研制设计的中日家庭美食菜肴,在国内外是个新尝试,作者力图将中日菜点的各自长处综合在一起,推出新式品种。为繁荣旅游业的饮食供应,为满足各层次读者的需求,书中既有普普通通的家常菜,也有一些中、高、豪

华档次的高档菜。适于城乡家庭、餐馆、酒家、饭店以及职业学校烹饪专业参考。对喜爱日本菜的烹饪爱好者既是良师益友，又有实用临厨的价值。

由于作者水平有限，本书的缺点和不妥之处一定很多，恳请专家和广大读者给予指正。

作者

1995. 12 于北京

目 录

日本料理

第一章 日本国菜概况	(1)
第二章 先付(酒菜)菜肴	(7)
辣椒拌鸡脯	(7)
萝卜泥红鱼子	(8)
汁腌菠菜小蘑菇	(8)
鸡蛋豆腐	(8)
金枪鱼奴达	(9)
芝麻扁豆	(9)
鱿鱼奴达	(10)
黑芝麻拌干柿饼条	(10)
蒸安康鱼肝	(10)
拌腐皮银鱼	(11)
拌三鲜	(11)
拌四丝	(12)
拌牡蛎	(12)
拌生鱼片	(13)
葱拌牛蹄黄	(13)
虾须牛肉	(14)
拌海蜇卷	(14)
鲜菱虾片奴达	(15)
海螺黄瓜	(15)
温泉蛋	(16)
第三章 前菜(冷菜)菜肴	(17)
菊花萝卜	(17)

酸辣藕	(17)
炸龙虾菊花球	(18)
腌鲑鱼浇酸蛋黄酱	(18)
海胆酱拌海蜇	(19)
鸡蛋卷	(19)
冷豆腐	(20)
鸡肉龙须菜卷	(20)
酿馅山药海参	(21)
糖水金桔	(21)
炆海杂拌儿	(21)
酸梅拌双脆	(22)
酱汁煮黑鱼丁	(22)
酱腌毛蟹	(23)
菠菜芝麻酱油	(23)
拌芹菜	(24)
酸拌黄瓜	(24)
冰糖腌黄瓜	(25)
醋拌柿子素菜	(25)
姜拌鸡肉	(26)

第四章 汤类先碗(清汤)菜肴

加级鱼头汤	(27)
青花鱼汤	(28)
甲鱼汤	(28)
鹌鹑丸子汤	(29)
虾丸子汤	(29)
清汤鸡蛋卷	(30)
豆腐松蘑汤	(30)
纹蛤汤	(31)
海鳗黄瓜汤	(31)
冬瓜汤	(32)
翡翠白玉汤	(32)
鸡茸银耳汤	(32)
鸭丝莼菜汤	(33)
茉莉花火鸡片汤	(33)
碧螺鹅丝汤	(34)

鸽茸葵花汤	(34)
珍珠花菜汤	(35)
口蘑锅巴汤	(35)
清汤燕菜	(36)
鱈鱼肝汤	(36)

第五章 刺身(生鱼片)菜肴

鲤鱼生鱼片	(38)
生鲍鱼片	(38)
生海参片	(39)
比目鱼生鱼片	(39)
生鱼片拼盘	(40)
针鱼生鱼片	(40)
偏口鱼生鱼片	(41)
石斑鱼生鱼片	(42)
墨斗鱼生鱼片	(42)
生吃活龙虾	(43)
拌鱿鱼丝	(43)
拌海螺丝	(44)
拌鱼肚	(44)
拌生鱼	(44)
拌蚬子	(45)
菜花牛肉	(45)
拌姜泥毛蟹	(46)
生拌牛蛙腿	(46)
拌牡蛎	(47)
醋酱油拌双海	(47)

第六章 煮物(煮菜)菜肴

煮加级鱼头	(49)
墨鱼煮豆腐	(49)
煮萝卜鸡块	(50)
煮茄子	(50)
红小豆煮南瓜	(51)
煮素菜串	(51)
豌豆煮海带	(52)

煮鱼丸子	(52)
煮偏口鱼鱼籽	(53)
煮栗子	(53)
煮羊头	(53)
煮全羊	(54)
汤煮肚仁	(54)
清煮冬菇	(55)
酱汁煮鸽肉	(55)
煮五花猪肉	(56)
掌上洋菇	(56)
清煮哈士蟆	(57)
竹笋煮黄豆	(57)
煮多鳞 鱼	(58)

第七章 烤物(烤菜)菜肴

烤加级鱼	(60)
蛋黄烤鱼	(60)
烤酱腌鲛鱼	(61)
鳗鱼烧	(61)
烤墨斗鱼	(61)
烤白鳝鱼	(62)
烤蚶子肉	(62)
海胆酱烤鲈鱼	(63)
柚庵烤鲛鱼	(63)
豆腐田禾	(64)
双味鸭肝	(65)
烤比目鱼	(65)
菠萝烤鸭	(66)
烤野鸡	(66)
烤孢子肉	(66)
烤鹿方	(67)
烤猪肉串	(67)
烧杂拌	(68)
米熏鸡	(69)
蛋黄烤大虾	(69)

第八章 扬物(炸物)菜肴 (70)

苏叶鱼卷田不拉	(70)
扇贝紫菜田不拉	(71)
蟹肉田不拉	(71)
素菜炸豆腐	(72)
香菇田不拉	(72)
龙须菜田不拉	(73)
鱼咖喱田不拉	(73)
五色虾田不拉	(74)
猪肉田不拉	(74)
蛙腿田不拉	(75)
炸偏口鱼	(75)
炸夹馅小茄子天妇罗	(76)
藕盒天妇罗	(76)
酸萝卜泥比目鱼	(77)
软炸虾仁	(77)
炸响铃	(78)
炸玫瑰球	(78)
炸脊髓	(79)
软炸口蘑	(79)
酥炸大虾	(80)

第九章 蒸物(蒸菜)菜肴 (81)

蒸酒香鸡脯肉	(81)
蛋蒸碗	(82)
面条蛋蒸碗	(82)
蒸兔肉	(83)
蒸马哈鱼白菜	(83)
蒸櫻叶包鱼	(84)
酱蒸海蛎子	(84)
鳗鱼蒸碗	(85)
茶碗木须	(85)
蒸鱼糕	(86)
元鱼蒸碗	(86)
酒蒸鸭子	(87)

清蒸鲟鱼	(87)
清蒸桂鱼	(88)
蒸鱿鱼	(88)
酒蒸鲍鱼	(89)
酒蒸石斑鱼	(89)
清蒸团头鲂	(90)
粉蒸青根鱼	(90)
双吃粉蒸肉	(91)

第十章 酢物(醋菜)菜肴

醋拌土豆香菜	(92)
海参醋酸菜	(93)
葱头拌藕	(93)
醋酸海蜇菜	(94)
醋拌海蛎子素菜	(94)
黄鳝醋酸菜	(95)
醋拌竹荚鱼黄瓜	(95)
雀肉醋酸菜	(96)
醋拌沙丁鱼	(96)
比目鱼醋酸菜	(97)
糖醋红薯	(98)
原装醋酸蛋	(98)
红汁黄瓜	(98)
醋酸槟榔豆腐	(99)
醋拌火腿紫圆菜	(100)
醋拌鲜金针菇	(100)
荔枝花	(100)
银丝羊肉丝	(101)
蛋黄醋酱鸡片	(101)
蛇片醋酸菜	(102)

第十一章 渍物(腌菜)菜肴

腌茼蒿	(103)
腌姜芽	(103)
糠腌黄瓜	(104)
腌蕨菜	(104)

腌酸梅	(105)
腌苏子叶	(105)
酱腌油菜	(105)
腌菊花	(106)
腌樱花	(106)
腌莴笋	(107)
腌白菜	(107)
酱苜蓝	(108)
咸雪菜	(108)
虾油芹菜	(108)
熟盐咸蒜头	(109)
甜酱冬瓜	(109)
腌西瓜皮	(110)
腌萝卜	(110)
腌胡萝卜	(111)
腌豇豆	(111)

第十二章 后碗(浓汤)菜肴 (113)

素菜汤	(113)
切面条酱汤	(114)
豆腐小海带酱汤	(114)
小蛤蜊酱汤	(115)
松蘑豆腐酱汤	(115)
鲜香菇白酱汤	(116)
冬笋裙带菜酱汤	(116)
鲤鱼酱汤	(117)
猪肉酱汤	(117)
沙丁鱼丸子酱汤	(118)
煎茄子酱汤	(118)
炸豆腐豆芽菜酱汤	(119)
火鸡莲蓬汤	(119)
刨花鱼肚汤	(120)
冬菇苋菜汤	(120)
浮云绣球	(121)
三片汤	(121)
文丝豆腐汤	(122)

奶汤干贝萝卜球·····	(122)
余鸡头花汤·····	(123)

第十三章 风味名菜····· (124)

牛肉火锅·····	(125)
牛肉水锅·····	(126)
砂锅豆腐·····	(126)
焗烧牛肉·····	(127)
砂锅杂煮·····	(128)
白鲢鱼锅·····	(128)
螃蟹锅子·····	(129)
鲜海蛎子锅·····	(129)
大酱猪肉锅子·····	(130)
鸡肉水锅子·····	(130)
砂锅鱼翅·····	(131)
砂锅大鱼头·····	(132)
砂锅腐竹·····	(132)
砂锅冻豆腐·····	(133)
三鲜火锅·····	(133)
砂锅鱼头豆腐·····	(134)
五香鸡翅·····	(135)
叫化鸡·····	(135)
博山烤肉·····	(136)
熏鹌鹑蛋·····	(136)

第十四章 米饭类····· (138)

红小豆饭·····	(139)
鸡肉竹笋饭·····	(139)
杏仁米饭·····	(140)
香菇焖饭·····	(140)
虾肉素菜饭·····	(140)
鲜鲤鱼饭·····	(141)
苏叶饭·····	(142)
鳝鱼饭·····	(142)
焖山菜米饭·····	(143)
蛋包饭·····	(143)

兔肉豆泡饭	(144)
酸梅饭	(144)
羊肉焖米饭	(144)
牛肉丸子大米饭	(145)
牛奶大米饭	(146)
蟹肉饭团盒饭	(146)
小虾田不拉饭	(146)
大虾田不拉饭	(147)
茶饭	(148)
母子饭	(148)
釜饭	(149)

第十五章 四喜饭类 (150)

母子四喜	(150)
鲤鱼四喜	(151)
蛋包四喜	(151)
黄鳝盒四喜	(152)
柿叶四喜	(153)
酒四喜	(153)
樱叶鱼四喜	(154)
细卷四喜	(154)
菜蛋四喜	(155)
加级鱼花椒叶四喜	(156)
紫菜四喜	(156)
碗四喜	(157)
菱形四喜	(157)
蒸四喜	(158)
豆腐四喜	(159)
关东鸡四喜	(159)
藤四喜	(160)
西洋四喜	(161)
鸡四喜	(161)
生鱼四喜	(162)

第十六章 面食类 (164)

锅烧面条	(164)
------	-------

生蛋切面·····	(165)
鸡肉面·····	(165)
加级鱼凉面·····	(166)
芝麻香菜面·····	(166)
狗肉油豆腐面·····	(167)
大虾面·····	(167)
冷茶面·····	(168)
冷素面·····	(168)
冷荞麦面·····	(169)
炸鱼片汤面·····	(169)
三色凉面·····	(170)
香川汤面·····	(171)
山芋泥面条·····	(171)
炒面·····	(172)
观音伊府面·····	(172)
罗汉窝面·····	(173)
三菇窝面·····	(173)
鸡丝炒面·····	(174)
三鲜木樨炒面·····	(175)

第十七章 甜食点心类····· (176)

菊花豆沙包·····	(176)
羊羹鸡蛋卷·····	(177)
炸冰激淋·····	(177)
紫菜年糕丁·····	(178)
糖衣红薯·····	(179)
双色江米条·····	(179)
蛋白六方糕·····	(180)
樱叶葛粉团·····	(180)
烤蛋糕豆沙卷·····	(181)
栗子羹·····	(181)
三色米团·····	(182)
绿米团·····	(183)
山药桃子·····	(183)
莲子糕·····	(183)
蛋白香蕉夹馅·····	(184)

核桃酪圆子.....	(184)
炸年糕丁.....	(185)
炒三不沾.....	(185)
蛋白豆沙.....	(186)
红薯羹.....	(186)
第十八章 日本菜名词解释.....	(187)

第一章 日本国菜概况

风靡世界的日本国菜脍炙人口,它是当前世界上一个重要烹调流派。所谓日本国菜,也就是人们平时所说的日本料理,最早称之“乡土料理”。它有独特的烹调方式和格调,在许多国家和地区都有日本菜馆和日本烹调技术的研究,其影响仅次于中餐和西餐。它的悠久历史至今已有一千三百余年。

一、日本菜的历史和现状

从日本古代文献和神话中的记载,可以看到日本各地菜肴均有各地的风味特点,后来各地不断地交流,丰富了菜肴的风味特点。到了“弥生时代”即两千多年前,开始了大面积的耕种和种稻,特别是“神武天皇”,建国后,食品的烹调方法和人民生活有了很大的改善。到了一千八百多年前的“景行天皇”时代,命磐鹿六雁为膳食的总管。

日本菜从“平安时代”的初期开始,当时迁都于平京,即现在的京都市。集市繁华昌盛,食品琳琅满目,丰富多采。贵族盛极一时,经常举行隆重的仪式、例行活动和节日,当时人们称公卿贵族举办的餐会为“大飨”。贵族为了祭奉神,也制做一些食品菜点,这就形成了贵族社会的菜谱,即日本菜的原型。当时日本由于受到中国唐朝朝代的影响,使用的餐具除青铜器、银器外,还有漆器。除烹调一般的饭菜外,并已学会了酿酒,饮食也开始重视华丽的型式。但是,大的发展主要经历了“室町”、“德川”、“江户”三个时代,大约有五百年的历史。

“日本料理”,按照字面的含义来讲:“料”包含着计量,“理”包含着盛器,就是把料配好的意思。日本菜系中,最早最正宗的烹调系统是“怀石料理”,距今已有450年左右的历史。怀石料理也是与“茶道”一起发展起来的。经过几百年的演变,现在“怀石料理”作为一个古老的方菜,其特点是在菜的烹制方法上,一直采用古老沿袭下来的方法和程序,尽量保持原材料本身的原色原味,而原料上以鱼和蔬菜为主,每个月要有时令季节中有代表性的鱼和蔬菜。因此,每个月的菜单也是完全不一样的。

日本菜随着时间的推移,日本的国际关系密切的往来,西餐菜的传入并结合日本国人的传统口味,形成日本现代菜。即是“和风料理”,它