

爱心家肴

Aixinjiayao

用爱做好菜 用心烹佳肴

Japanese Cuisine

精致日本料理

(第二版)

蔡新发 著



Japanese Cuisine

精致日本料理

蔡新发 著



青島出版社

QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

精致日本料理/蔡新发 编著. —青岛: 青岛出版社, 2009.8

ISBN 978-7-5436-5069-5

I. 精… II. 蔡… III. ①食谱—日本 IV. TS972.183.13

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第025204号

本书中文简体出版权由台湾台视文化事业股份有限公司授权

山东省版权局著作权合同登记号: 图字15-2008-158

书 名 精致日本料理 (第二版)
编 著 蔡新发
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市海尔路182号 (266061)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110
策划组稿 张化新
责任编辑 周鸿媛
责任校对 张 铮
制 版 青岛艺鑫制版有限公司
印 刷 青岛名扬数码印刷有限责任公司
出版日期 2011年10月第2版 2011年10月第2次印刷
开 本 16开 (720毫米×1020毫米)
印 张 7.5
书 号 ISBN 978-7-5436-5069-5
定 价 19.00元

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

(青岛版图书售出后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。
电话: 0532-68068629)

本书建议陈列类别: 美食类

自序

每个人都有自己的志向，这对从小与读书无缘又对吃相当感兴趣的我而言，选择“厨师”这一行业好像是理所当然的。所以，在我幼小的心灵里，早就认定“当一个出色的厨师”是我毕生的心愿。

中学毕业后，在亲友的介绍下，我进入位于台北市中山北路的“寿乐日本料理店”，迈出了厨师梦的第一步。在启蒙老师黄万子先生及多位师兄的严格教导下，使我对日本料理有了大体的认识。

学徒生涯总是“苦”字当头。洗锅、磨刀、清炉，我都要做。学习日本料理不仅要学料理台上的技巧，还要学习蕴藏其中的美感与内涵。但这一切的辛苦都在老师傅赞许的眼神中得到了回馈，从此他倾其所能，耐心教导我。

“寿乐日本料理店”三年的学徒生涯，带领我迈过了日本料理的门坎。为了更上一层楼，在黄万子师傅的引荐下，我得以进入中山北路的“王子日本料理店”，在詹有庆先生的教导下，继续研修日本料理的美饌。这段经历让我对日本料理也有了更深层的认识。

退伍后，我花了三年的时间，游走于台北市几家著名的日本料理店，汲取各家的精华。最后，我得以在“青柳日本料理店”站稳脚跟，开始独当一面，并逐渐积累了经营层面的经验。

在“青柳”的生活虽然辛苦，但我凭

借多年积累的经验，工作起来还是游刃有余。由于要直接面对顾客，对料理的质量更是不敢掉以轻心，五年下来，我的手艺有了更明显的进步。回首来时路，学艺生涯始终是战战兢兢，但所有的努力都从顾客的肯定中得到了回报，更因此结识了许多美食名家，其中尤以庄伯和先生的爱护与督促让我受益最深。

基于以上经历，在几位志同道合的朋友的协助下，我于1993年创立了“陶都日本料理店”。事业的发展促使我不断寻求更高的目标。长期以来，我一直想把这么多年来关于日本料理的一点经验与大家分享，最终得以出版这本《精致日本料理》。在此感谢所有帮助过我的师长与朋友，正是有了你们的鼓励与支持，才能使这本书顺利地喜爱日本料理的读者见面。

蔡新发



- 1965年 生于台湾省基隆市
- 1981年 进入“寿乐日本料理店”
开始追逐厨师梦
- 1985年 转入“王子日本料理店”，
继续钻研日本料理
- 1987年 在“青柳日本料理店”学习餐饮经营
- 1993年 创立“陶都日本料理店”
- 1999年 创立“森の拉面店”
- 2001年 永平工商学校日本料理指导老师

日本料理套餐风情

日本料理的精致与纯粹的原味感，是它能够跻身世界美食舞台的最大秘诀。无论是电视节目“料理铁人”里的日本料理大师道场六三郎，还是法国“九星名厨”艾伦·杜卡斯，都强调原味的重要性与不可或缺。

的确，“最简单的永远最耐人寻味”，这一流行于服装王国里的经典准则，套用在美食的国度里依然畅行无阻，饮食美学的字典里永远不会缺少“纯粹”这个字眼。

但是，饮食最基本的目的还是吃饱，讲究精致原味的日本料理也逃不出这一法则。您会发现日本料理中既有极其精致与高贵的“怀石料理”，也有由一种主食和几种小菜组合而成的“定食”，而且连盛装的器皿都有等级之分。世界各国的饮食在满足人们的“五脏庙”的同时，始终存在着阶级意识，这一点在日本料理中似乎展现得更淋漓尽致。

怀石料理与定食在我们这里被笼统地概括在“套餐”这个名词里，意思是指一整套包括前菜、汤、主食与甜品的日本料理。大多数的日本料理大师建议，可以先从吃“套餐”开始进入日本料理的精致世界。



精致怀石套餐

怀石料理最初是日本寺庙的僧侣们出于担心长时间听禅且空腹喝茶会伤及肠胃而设计出的一套“三菜一汁”的精致料理，其名称则来自禅师们“怀石取暖”的坚持修行精神。这一阐释了禅宗尊崇自然理念的料理受到了贵族的喜爱，后来逐渐演变成“七菜一汁”的怀石套餐，成为日本料理中的首要流派，无论是材料、餐具、礼仪还是做法，都比一般日本料理要精致讲究得多。

当然，如此精致的怀石套餐，其价格也是一般人难以承受的。

平民化定食

日本料理的平民化套餐一般是指“定食”。定食以一种主食搭配米饭、小菜和汤，简单方便，而且份量很足，是多数日本上班族解决饮食需求的选择，同时也是我们最容易享受到的日本料理。

有些定食的丰富程度甚至不亚于精致怀石套餐。较高级的日本料理店的定食组合就并不简单，侍者会用一个大托盘把所有食物一次供应给客人，托盘内的食物少则五样，多则七样，价格也比一般日本料理店贵很多。



怎么吃最正宗

建议您在品尝日本料理时，不妨用一种与季节更替相互呼应的心态来享受美味。例如，在春天的日本料理中会加一些绿色树叶、竹笋、香鱼及海带芽，夏天加点竹叶，秋天加点红枫，冬天加点蒲叶季花。特别是4月，樱花会当仁不让地在本料理餐桌上花枝招展一番。换句话说，在四季分明的日本，饮食除了是一种味觉的满足、感官的享受，也多了份对大自然的尊重。

正因为季节的因素在日本料理中的重要性，品尝日本料理尤其是高级套餐时，请务必记得与季节感相伴，该吃鳗鱼的时候吃鳗鱼，该吃虾的时候吃虾，从而真正体会日本料理的时令特色。

怎么吃最正确

享受日本料理还有一个基本原则，即先吃冷食与小菜。口味应由清淡到浓重，最后再以清淡结束。下列的顺序您不妨参考一下：开胃前菜→生鱼片→酢物→前汤→炸物→蒸煮物→烘烤品→饭→味噌汤→泡菜→水果、甜点。

食用日本料理时，经常会搭配清酒，一般而言，冷的清酒较为顺口，热过的清酒酒味比较重，喝哪一种完全可以依照个人喜好而定。



目录

2 自序

3 日本料理套餐风情

8 常用酱汁的制作

寿司 酢物

寿司……

“酢物”是一种醋拌料理，即用醋凉拌或腌渍的小菜，其特点为清淡开胃。

14 寿司材料的制作

寿司饭/寿司醋

寿司蛋/腌瓠瓜条

寿司姜/寿司香菇

17 花寿司

18 几何寿司

田字寿司

20 鲑鱼卵军舰寿司

生海胆军舰寿司

22 卷寿司

23 豆皮寿司

24 散寿司

25 虾握寿司

26 鳗鱼箱寿司

虾箱寿司

28 铁火卷

五目寿司饭

30 手卷组曲

鲑鱼卵手卷

虾芦笋手卷

鲔鱼手卷

虾卵手卷

鳗鱼手卷

32 西洋芹沙拉

苦瓜沙拉

34 山芋醋

生鲔鱼山芋泥

36 墨鱼头醋

鱼皮醋

38 安康鱼肝醋

红尾冬鱼醋



刺身

“刺身”即为生鱼片，是新鲜的生食鱼肉，可蘸芥末油及酱油食用。



- | | |
|---------|----------|
| 40 红鲑刺身 | 48 墨鱼刺身 |
| 42 鲚鱼刺身 | 50 甜虾与生蚝 |
| 44 鲭鱼刺身 | 52 水针鱼刺身 |
| 46 鲷鱼薄片 | |



烧物 煮物

“烧物”即烧烤料理，是将食物直接或间接地放在火上烘烤至熟的料理方式。

“煮物”这种日本料理方式与中餐中的“红烧”有异曲同工之妙。

- | | |
|------------|-----------|
| 54 螃蟹奶油烧 | 64 香螺照烧 |
| 56 牛肉奶油烧 | 65 鱿鱼盐烧 |
| 57 龙虾云丹烧 | 66 黄鸡鱼盐烧 |
| 58 味噌鱼 | 68 墨鱼头炒芦笋 |
| 59 扇贝本烧 | 清炒牛蒡丝 |
| 60 牛肉生姜烧 | 70 柳川锅 |
| 62 牛肉照烧 | 71 红鲑鱼头荒焚 |
| 63 照烧青葱猪肉卷 | 72 香螺煮 |

蒸物 汁物 锅物

“蒸物”即清蒸料理，其食材多为新鲜的海鲜，味道清淡鲜美，可以吃出食物的原味。

“汁物”在日语中的意思是“喝的汤”。

“锅物”即火锅，在日本是非常受欢迎的冬季料理。



74 螃蟹蒸蛋

76 茶碗蒸

77 鳗鱼蒸蛋

78 蛤蒸蛋

79 清蒸鱼头

80 鲈鱼眼睛蚝油蒸

蒜蒸鲷鱼腹

82 虾酒蒸

蛤酒蒸

84 生蚝奶油蒸

85 葡萄柚清汤

86 鲑鱼头炖酸菜

味噌汤

88 鱼腹清汤

红味噌汤

90 牛肉火锅

91 鲷鱼头火锅

螃蟹火锅

92 牛肉寿喜锅



扬物 简便餐

“扬物”是日本料理中的油炸食品，常用的油炸食材有鱼肉、虾肉以及各种蔬菜的叶或根茎。

一份色香味俱全的炒面或饭团，搭配一碗清爽的汤或一碟开胃的泡菜，这简单的一餐保证让你吃饱又吃好。

94 鳗唐扬

96 虾天

98 菊扬

99 紫酥天

100 鳕天

102 牛蒡唐扬

串扬

104 酥炸比目鱼

106 炸鱼鳞

炸虾头

107 炸虾

108 炒乌龙面

炸虾凉面

110 亲子丼(鸡肉饭)

胜丼(猪排饭)

112 牛丼(牛肉烩饭)

蛋包饭

114 天丼(炸虾饭)

116 鳗鱼饭

腌白萝卜

118 鲑鱼泡饭

鲑鱼饭团

Japanese Cuisine

精致日本料理

蔡新发 著



青島出版社

QINGDAO PUBLISHING HOUSE

自序

每个人都有自己的志向，这对从小与读书无缘又对吃相当感兴趣的我而言，选择“厨师”这一行业好像是理所当然的。所以，在我幼小的心灵里，早就认定“当一个出色的厨师”是我毕生的心愿。

中学毕业后，在亲友的介绍下，我进入位于台北市中山北路的“寿乐日本料理店”，迈出了厨师梦的第一步。在启蒙老师黄万子先生及多位师兄的严格教导下，使我对日本料理有了大体的认识。

学徒生涯总是“苦”字当头。洗锅、磨刀、清炉，我都要做。学习日本料理不仅要学料理台上的技巧，还要学习蕴藏其中的美感与内涵。但这一切的辛苦都在老师傅赞许的眼神中得到了回馈，从此他倾其所能，耐心教导我。

“寿乐日本料理店”三年的学徒生涯，带领我迈过了日本料理的门坎。为了更上一层楼，在黄万子师傅的引荐下，我得以进入中山北路的“王子日本料理店”，在詹有庆先生的教导下，继续研修日本料理的美饌。这段经历让我对日本料理也有了更深层的认识。

退伍后，我花了三年的时间，游走于台北市几家著名的日本料理店，汲取各家的精华。最后，我得以在“青柳日本料理店”站稳脚跟，开始独当一面，并逐渐积累了经营层面的经验。

在“青柳”的生活虽然辛苦，但我凭

借多年积累的经验，工作起来还是游刃有余。由于要直接面对顾客，对料理的质量更是不敢掉以轻心，五年下来，我的手艺有了更明显的进步。回首来时路，学艺生涯始终是战战兢兢，但所有的努力都从顾客的肯定中得到了回报，更因此结识了许多美食名家，其中尤以庄伯和先生的爱护与督促让我受益最深。

基于以上经历，在几位志同道合的朋友的协助下，我于1993年创立了“陶都日本料理店”。事业的发展促使我不断寻求更高的目标。长期以来，我一直想把这么多年来关于日本料理的一点经验与大家分享，最终得以出版这本《精致日本料理》。在此感谢所有帮助过我的师长与朋友，正是有了你们的鼓励与支持，才能使这本书顺利地喜爱日本料理的读者见面。

蔡新发



- 1965年 生于台湾省基隆市
- 1981年 进入“寿乐日本料理店”
开始追逐厨师梦
- 1985年 转入“王子日本料理店”，
继续钻研日本料理
- 1987年 在“青柳日本料理店”学习餐饮经营
- 1993年 创立“陶都日本料理店”
- 1999年 创立“森の拉面店”
- 2001年 永平工商学校日本料理指导老师

日本料理套餐风情

日本料理的精致与纯粹的原味感，是它能够跻身世界美食舞台的最大秘诀。无论是电视节目“料理铁人”里的日本料理大师道场六三郎，还是法国“九星名厨”艾伦·杜卡斯，都强调原味的重要性与不可或缺。

的确，“最简单的永远最耐人寻味”，这一流行于服装王国里的经典准则，套用在美食的国度里依然畅行无阻，饮食美学的字典里永远不会缺少“纯粹”这个字眼。

但是，饮食最基本的目的还是吃饱，讲究精致原味的日本料理也逃不出这一法则。您会发现日本料理中既有极其精致与高贵的“怀石料理”，也有由一种主食和几种小菜组合而成的“定食”，而且连盛装的器皿都有等级之分。世界各国的饮食在满足人们的“五脏庙”的同时，始终存在着阶级意识，这一点在日本料理中似乎展现得更淋漓尽致。

怀石料理与定食在我们这里被笼统地概括在“套餐”这个名词里，意思是指一整套包括前菜、汤、主食与甜品的日本料理。大多数的日本料理大师建议，可以先从吃“套餐”开始进入日本料理的精致世界。



精致怀石套餐

怀石料理最初是日本寺庙的僧侣们出于担心长时间听禅且空腹喝茶会伤及肠胃而设计出的一套“三菜一汁”的精致料理，其名称则来自禅师们“怀石取暖”的坚持修行精神。这一阐释了禅宗尊崇自然理念的料理受到了贵族的喜爱，后来逐渐演变成“七菜一汁”的怀石套餐，成为日本料理中的首要流派，无论是材料、餐具、礼仪还是做法，都比一般日本料理要精致讲究得多。

当然，如此精致的怀石套餐，其价格也是一般人难以承受的。

平民化定食

日本料理的平民化套餐一般是指“定食”。定食以一种主食搭配米饭、小菜和汤，简单方便，而且份量很足，是多数日本上班族解决饮食需求的选择，同时也是我们最容易享受到的日本料理。

有些定食的丰富程度甚至不亚于精致怀石套餐。较高级的日本料理店的定食组合就并不简单，侍者会用一个大托盘把所有食物一次供应给客人，托盘内的食物少则五样，多则七样，价格也比一般日本料理店贵很多。



怎么吃最正宗

建议您在品尝日本料理时，不妨用一种与季节更替相互呼应的心态来享受美味。例如，在春天的日本料理中会加一些绿色树叶、竹笋、香鱼及海带芽，夏天加点竹叶，秋天加点红枫，冬天加点蒲叶季花。特别是4月，樱花会当仁不让地在本料理餐桌上花枝招展一番。换句话说，在四季分明的日本，饮食除了是一种味觉的满足、感官的享受，也多了份对大自然的尊重。

正因为季节的因素在日本料理中的重要性，品尝日本料理尤其是高级套餐时，请务必记得与季节感相伴，该吃鳗鱼的时候吃鳗鱼，该吃虾的时候吃虾，从而真正体会日本料理的时令特色。

怎么吃最正确

享受日本料理还有一个基本原则，即先吃冷食与小菜。口味应由清淡到浓重，最后再以清淡结束。下列的顺序您不妨参考一下：开胃前菜→生鱼片→酢物→前汤→炸物→蒸煮物→烘烤品→饭→味噌汤→泡菜→水果、甜点。

食用日本料理时，经常会搭配清酒，一般而言，冷的清酒较为顺口，热过的清酒酒味比较重，喝哪一种完全可以依照个人喜好而定。



目录

2 自序

3 日本料理套餐风情

8 常用酱汁的制作

寿司 酢物

寿司……

“酢物”是一种醋拌料理，即用醋凉拌或腌渍的小菜，其特点为清淡开胃。

14 寿司材料的制作

寿司饭/寿司醋

寿司蛋/腌瓠瓜条

寿司姜/寿司香菇

17 花寿司

18 几何寿司

田字寿司

20 鲑鱼卵军舰寿司

生海胆军舰寿司

22 卷寿司

23 豆皮寿司

24 散寿司

25 虾握寿司

26 鳗鱼箱寿司

虾箱寿司

28 铁火卷

五目寿司饭

30 手卷组曲

鲑鱼卵手卷

虾芦笋手卷

鲔鱼手卷

虾卵手卷

鳗鱼手卷

32 西洋芹沙拉

苦瓜沙拉

34 山芋醋

生鲔鱼山芋泥

36 墨鱼头醋

鱼皮醋

38 安康鱼肝醋

红尾冬鱼醋



刺身

“刺身”即为生鱼片，是新鲜的生食鱼肉，可蘸芥末油及酱油食用。



- | | |
|---------|----------|
| 40 红鲑刺身 | 48 墨鱼刺身 |
| 42 鲚鱼刺身 | 50 甜虾与生蚝 |
| 44 鲭鱼刺身 | 52 水针鱼刺身 |
| 46 鲷鱼薄片 | |



烧物 煮物

“烧物”即烧烤料理，是将食物直接或间接地放在火上烘烤至熟的料理方式。

“煮物”这种日本料理方式与中餐中的“红烧”有异曲同工之妙。

- | | |
|------------|-----------|
| 54 螃蟹奶油烧 | 64 香螺照烧 |
| 56 牛肉奶油烧 | 65 鱿鱼盐烧 |
| 57 龙虾云丹烧 | 66 黄鸡鱼盐烧 |
| 58 味噌鱼 | 68 墨鱼头炒芦笋 |
| 59 扇贝本烧 | 清炒牛蒡丝 |
| 60 牛肉生姜烧 | 70 柳川锅 |
| 62 牛肉照烧 | 71 红鲑鱼头荒焚 |
| 63 照烧青葱猪肉卷 | 72 香螺煮 |

蒸物 汁物 锅物

“蒸物”即清蒸料理，其食材多为新鲜的海鲜，味道清淡鲜美，可以吃出食物的原味。

“汁物”在日语中的意思是“喝的汤”。

“锅物”即火锅，在日本是非常受欢迎的冬季料理。



74 螃蟹蒸蛋

76 茶碗蒸

77 鳗鱼蒸蛋

78 蛤蒸蛋

79 清蒸鱼头

80 鲈鱼眼睛蚝油蒸

蒜蒸鲷鱼腹

82 虾酒蒸

蛤酒蒸

84 生蚝奶油蒸

85 葡萄柚清汤

86 鲑鱼头炖酸菜

味噌汤

88 鱼腹清汤

红味噌汤

90 牛肉火锅

91 鲷鱼头火锅

螃蟹火锅

92 牛肉寿喜锅



扬物 简便餐

“扬物”是日本料理中的油炸食品，常用的油炸食材有鱼肉、虾肉以及各种蔬菜的叶或根茎。

一份色香味俱全的炒面或饭团，搭配一碗清爽的汤或一碟开胃的泡菜，这简单的一餐保证让你吃饱又吃好。

94 鳗唐扬

96 虾天

98 菊扬

99 紫酥天

100 鳕天

102 牛蒡唐扬

串扬

104 酥炸比目鱼

106 炸鱼鳞

炸虾头

107 炸虾

108 炒乌龙面

炸虾凉面

110 亲子丼(鸡肉饭)

胜丼(猪排饭)

112 牛丼(牛肉烩饭)

蛋包饭

114 天丼(炸虾饭)

116 鳗鱼饭

腌白萝卜

118 鲑鱼泡饭

鲑鱼饭团

常用酱汁的制作



沙 拉 酱

原 料:

A.色拉油1000毫升, 白醋30毫升

B.鸡蛋2个, 盐1小匙, 糖250克, 白胡椒粉半小匙

制 法:

将原料**B**全部放入盆中(图1), 以打蛋器搅拌均匀, 再将色拉油慢慢注入, 边倒边用打蛋器搅拌(图2), 最后将白醋倒入, 搅拌均匀即可(图3)。

小贴士

- 做好的沙拉酱如果没吃完可放入冰箱冷藏。
- 若觉得自己动手做太麻烦, 可以到超市买现成品使用。