

Japanese Cooking

# 日本刺身与汤菜

JAPANESE COOKING ILLUSTRATED: SHASHIMI & SHIRUMONO

制作高手



● GLOBAL DELICACIES  
● 环球美食系列丛书



# 日本刺身与汤菜

【制作高手】

## JAPANESE COOKING ILLUSTRATED: SHASHIMI & SHIRUMONO

大阪厨师专科学校 编著  
吉林科学技术出版社

原出版社名：株式会社同朋舍出版  
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

环球美食系列丛书

## 日本刺身与汤菜制作高手

大阪厨师专科学校 编著

责任编辑：赵玉秋 周振新 封面设计：赵天雪

\*

吉林科学技术出版社出版、发行

长春人民印业有限公司印刷

\*

787 × 1092 毫米 16 开本 8.5 印张 210 000 字 彩图 16 版

2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

定价：19.80 元

ISBN 7-5384-1682-X/Z · 337

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题，可寄本社退换。

社址：长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

发行部电话 0431-5677817 5635177

电子信箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn

传真 0431-5635185 5677817

网址 www.jkpbs.com 实名 吉林科技出版社

---

# 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 言

招待客人时，作为厨师，最重要的是要做到相互理解和默契。如果做不出客人所点的菜，就会使人不理解，而出现尴尬局面。所谓做菜，就是按客人所点的来进行烹制。当然，要做到这一点，就要根据那个菜的菜名、样式，做得地道可口，并且最大限度地满足客人的要求。

在这里，我想用棒球中“算是好球范围(Strike Zone)”这个术语，来说明一下做菜，即烹调这项工作。也许你能按照客人的要求，烹制出客人所点的菜。但是，你也可以讲究一点“策略”，或采取“曲线投球法”，或使用“直线投球法”，甚至“留有余地”。客人也不要太苛求，而应“顺其自然”，只要菜在烹饪方法、技术、调味等主要方面都说得过去，就要“大度”一些，皆大欢喜岂不更好。

所谓“专业烹饪”，就是要学会打出这种“还算是好的球”，并把这种技术真正学到手。也只有这样，才能在品目繁多，学无止境的美味佳肴之中，即使是你没有学过菜谱，只要你按照这个小小的规律，就会成为一名前途无量的专业厨师。

众所周知，日本菜虽然在传统上并不那么显赫，但是却有着独特的规则和“界限”。所以，切不可用奇特的调味或配料去哗众取宠。例如常用的糖、醋、酱油混合调味料，还有用昆布、木鱼、冬菇煮的佐料汤，如果你异想天开，改变了这些传统调制方法，结果只能是事与愿违，并不能得到客人的欣赏。即使点了这个菜，你也做了出来，我想客人也还是会有意见的。

本书为刚刚步入厨师这一行列的各位年轻的厨师，搜罗了最基本的，应该知道的各式日本菜例。

辻 静雄

---

# 厨师的开场白

进了培养烹调专业人材的专科学校，为了将来成为一流的厨师，学会烹饪基本技术是不言而喻的。但是，熟悉和了解各种原料的性质、特征，也是至为重要的。有了这方面的知识，自然就明白如何保持原材料鲜美和营养的烹饪方法。此外，还要能够分清菜肴的鲜嫩和质地的好坏，这就要靠烹调技术的充分发挥和应用，以及现场的精心操作。本书对这些知识和技法，都归纳在“烹调要点”之中，作了深入浅出的介绍和说明。

在日本菜中“刺身与汤菜”是很重要和基本的两种菜肴。因为只要客人品尝一下这两种菜，就会立即知道这家餐馆的档次和厨师的水平。制作汤菜的基本功，包括汤的煮法、调味方法、汤料的选取，以及做汤之前，昆布、木鱼的选料方法等，这些都必须真正学到手。细切生鱼片，即刺身类，保持鱼的鲜活度是做好这种菜的关键之一。由于这个菜能直接反映出烹调技术的高低，所以要积累更多的经验，使你的烹调技术越来越成熟。

本书以图解方式，介绍和说明了这些菜的制作顺序。因此，你将很容易地学会和掌握选料、前处理、最后的润饰和烹制步骤。日本菜很讲究盛菜器皿的选用，而且不同季节，使用能表现季节特色的餐具。看一下明快的卷头彩色图片，对你掌握和季节谐调，适合菜品的盛器选取方法、装盘技巧，都有一定的参考价值。

在本书出版之际，对同朋舍出版部的原忍、插图画家笠原彰二、摄影师中里有利、宫本进，以及在原稿整理中作主校的河口香、冢尾纯子诸君的大力支持，在此谨表深切的谢意。

近藤一树 本田正美  
川西义之 百留博晃

# 目 录

出版说明 .....	1	日本汤菜的制法 .....	85
序言 .....	1	河豚鱼子汤 .....	86
厨师的开场白 .....	2	竹笋鲜汤 .....	88
卷头彩色照片 .....	5	真鲷鱼骨汤 .....	90
日本刺身的制法 .....	21	银鱼鸡蛋豆腐汤 .....	92
冷浸大虾刺身 .....	22	蛤肉山芋汤 .....	94
麻辣虎鱼刺身 .....	27	海鳗鸡骨汤 .....	97
小鲷松皮刺身——宝惠花篮 .....	30	鲜鲍山药酱 .....	100
刨冰鲤鱼片 .....	33	海鳗牡丹片 .....	102
烤鱼片和刺身 .....	36	烩什锦豆腐 .....	105
海鳗火锅鱼片 .....	41	海蕴冬瓜汤 .....	107
土佐鲤鱼刺身 .....	45	烤鱼卷热汤面 .....	109
水焯红鱼片 .....	49	松蘑海鳗火锅 .....	112
冷浸鲈鱼片 .....	53	银杏酱汁 .....	115
鲜鲍肉丝 .....	57	船场鱼骨汤 .....	117
酸辣鲑鱼片 .....	59	酱汁鹌鹑丸子 .....	120
比目鱼刺身、菊花赤贝 .....	61	什锦年糕汤 .....	122
浇汁针鱼片 .....	65	蒸烤方头鱼肉片汤 .....	126
山药金枪鱼丁 .....	68	虎鱼豆腐汤 .....	130
墨鱼紫菜卷、墨鱼丝、墨鱼海胆卷 .....	70	河豚纸火锅 .....	132
白雪龙虾 .....	74	日本菜佐料汤与刀具 .....	135
冷酸鲑鱼片 .....	76	本书常用术语 .....	146
水松贝丝、烤瑶柱、竹夹鱼片 .....	78		
酸汁海扇 .....	82		

## ● 鱼贝类的准备

赤贝的准备 .....	63
鲍鱼的准备 .....	57
墨鱼的清水漂洗 .....	70
龙虾的处理方法 .....	74
虎鱼的清水漂洗 .....	27
鲣鱼的整扇拆肉 .....	46
小鲷的一分为三(外形修饰用) .....	31
把鱼一分为三(基本拆鱼肉方法) .....	23
把鲈鱼一分为三 .....	54
竹夹鱼的一分为三 .....	80
真鲷的切头方法 .....	90
文蛤的准备 .....	94
海鳗鱼肉的拆法 .....	42
海鳗的清水漂洗 .....	41
比目鱼的一分为五 .....	62
比目鱼的清水漂洗 .....	61
河豚的去皮方法 .....	132
海扇的准备 .....	82
水松贝的准备 .....	78

## ● 一配菜

独活花瓣 .....	35
锚形珊瑚菜 .....	25
胡萝卜丝 .....	116
炒蛋黄 .....	39
热鸡蛋 .....	69
佐料(独活·32、胡萝卜·32、莴苣·81) .....	
半寸三叶芹 .....	67
牛蒡削竹叶片 .....	98
秋葵碎块 .....	58
山药泥 .....	69
切黄瓜花 .....	55
切独活花瓣 .....	96
细丝(独活·91、山俞菜·67、葱·87、生姜·119、柚子·125) .....	
双菜泥 .....	29
鸭川紫菜佐料 .....	60
胖大海佐料 .....	44
卷(独活·25、胡萝卜·25、南瓜·55) .....	

## ● 一调味酱油和调味汁

自制味醂(料酒) .....	66
梅肉酱油 .....	56
芥末醋酱汁 .....	35
调味酱油(比目鱼调味用) .....	64
调味酱油(水松贝、江瑶、竹夹鱼调味用) .....	81
调味酱油(海扇调味用) .....	83
肝渍酱油 .....	32
海参肠酱油 .....	73
芝麻酱油 .....	40
蓼叶醋酱汁 .....	60
土佐酱油 .....	26
紫菜酱油 .....	69
梅肉酱汁 .....	44
梅肉调味汁 .....	51
酸酱汁 .....	29
虾肠酱油 .....	75
稀释酱油 .....	58

## 本书的使用方法

### 1—烹调步骤、顺序

为了便于理解和掌握一种菜肴的烹制步骤和方法，本书在每一种菜的烹调内容中，都详细地归纳具体的制作方法(做法)。也许这和实际的烹调顺序有些出入，甚至完全颠倒。所以在做菜之前，要把整个内容先看一遍，明确之后，再动手制作。

### 2—烹调术语

在“做法”中使用的烹调术语，即习惯用语，均在每个菜谱末页的右下方中作了脚注。

### 3—材料插图

在插图的材料(即“材料”)表中，没有列出盐、淘米水、小苏打、味醂等辅助性材料。还有调味酱汁、腌昆布等，也因版面关系，没有安排插图。

### 4—图解记号

#### ①加热



锅下有火炉黑影，表示把锅放在火炉上加热。

#### ②火候大小



强火



中火



弱火



熄火

#### ③刀

薄刃刀

厚刃刀

柳刃刀

剝刺刀



#### ④加热时间



用时钟的指针表示

### 5—卷末说明

有关烹调基础知识的“出汁和烹调刀具”，在本书卷末作了说明。在动手烹调之前，先读一下这些说明，就会更加心中有数。另外，本书中出现的所有佐料汤，凡是没有特殊说明的，均应使用第一遍煮制的昆布木鱼汤(出汁)。

插图：笠原彰二 摄影：中里有利/宫本 进





①麻辣虎鱼刺身(见第27页)

②冷浸大虾刺身(见第22页)



①小鯛松皮刺身—宝惠花籃 (見第30頁)

②刨冰鯉魚片 (見第33頁)

③烤鱼片和刺身 (見第36頁)





①冷浸鲑鱼片(见第53页)

②酸辣鲑鱼片(见第59页)

③鲜鲍肉丝(见第57页)



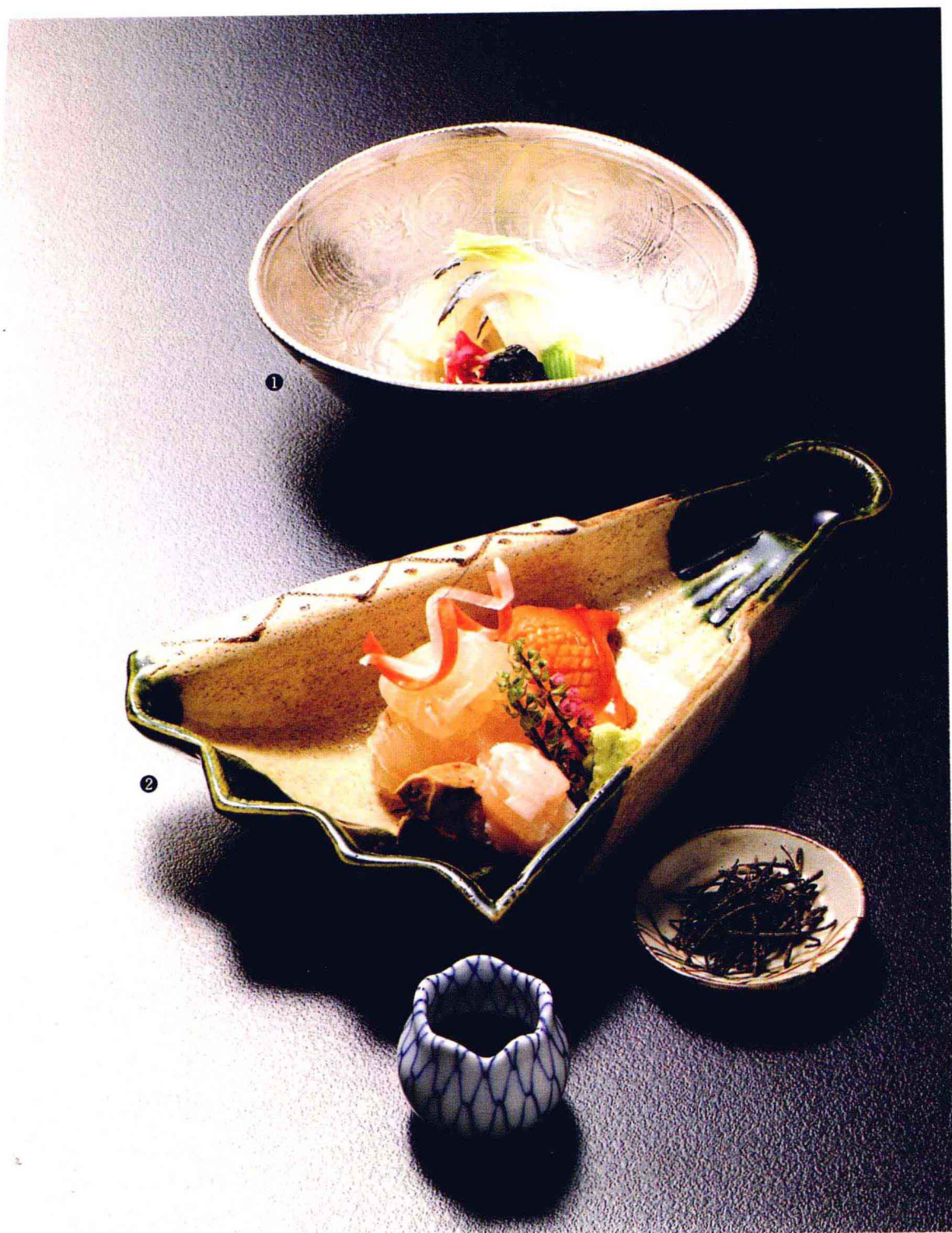


①海鰻火锅鱼片(见第41页)

②水焯红鱼片(见第49页)

③土佐鲣鱼刺身(见第45页)





① 浇汁针鱼片 (见第65页)

② 比目鱼刺身、菊花赤贝 (见第61页)





① 墨鱼紫菜卷、墨鱼丝、墨鱼海胆卷 (见第70页)

② 山药金枪鱼丁 (见第68页)





①白雪龙虾 (见第74页)  
②冷酸鲑鱼片 (见第76页)





①酸汁海扇 (见第82页)

②水松贝糸、烤瑤柱、竹夹鱼片 (见第78页)





①竹笋鲜汤 (见第88页)

②蛤肉山芋汤 (见第94页)

③真鲷鱼骨汤 (见第90页)