

零
基
础

日式家庭料理

「日」岩崎启子◆著

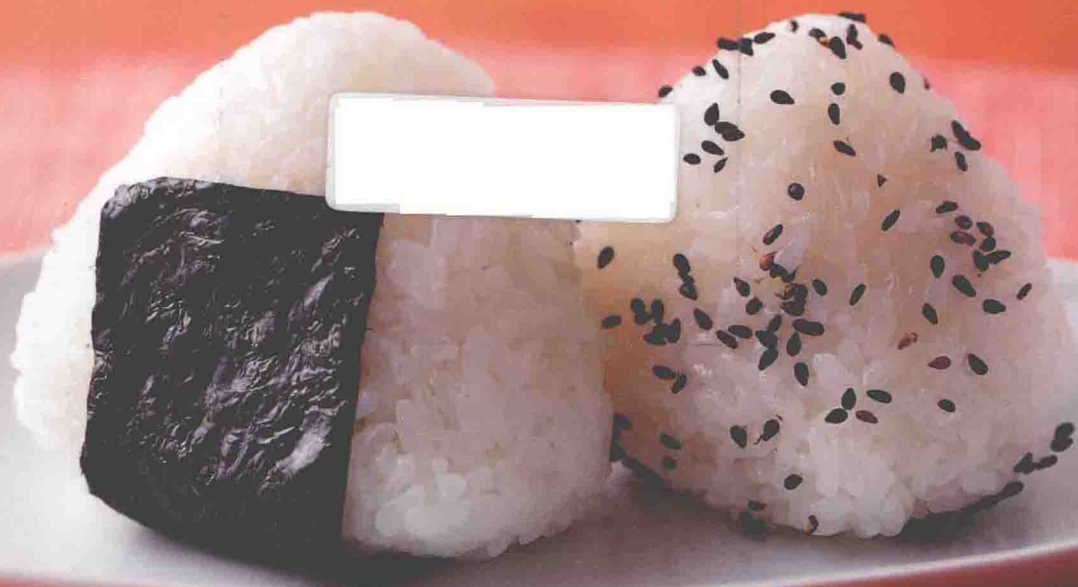
尤斌斌◆译

从日常饭菜到季节特色菜！

110道日式家庭料理，

分步详解，万无一失，

在一蔬一饭中体会生活之美！





零基础 日式家庭料理

[日] 岩崎启子◆著
尤斌斌◆译



中国民族摄影艺术出版社

版权所有 侵权必究

图书在版编目 (C I P) 数据

零基础日式家庭料理 / (日) 岩崎启子著; 尤斌斌译. -- 北京: 中国民族摄影艺术出版社, 2015.1
ISBN 978-7-5122-0670-0

I. ①零… II. ①岩… ②尤… III. ①菜谱-日本
IV. ①TS972.183.13

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第308825号

TITLE: [和食の教科書ビギナーズ]

BY: [岩崎啓子]

Copyright © IWASAKI KEIKO 2011

Original Japanese language edition published by Shinsei Publishing Co.,Ltd.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with Shinsei Publishing Co.,Ltd.

Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

本书由日本株式会社新星出版社授权北京书中缘图书有限公司出品并由中国民族摄影艺术出版社在中国范围内独家出版本书中文简体字版本。

著作权合同登记号: 01-2014-6421



策划制作: 北京书锦缘咨询有限公司 (www.booklink.com.cn)

总 策 划: 陈 庆

策 划: 邵嘉瑜

设计制作: 王 青

书 名: 零基础日式家庭料理
作 者: [日] 岩崎启子
译 者: 尤斌斌
责 编: 张 宇
出 版: 中国民族摄影艺术出版社
地 址: 北京东城区和平里北街14号 (100013)
发 行: 010-64211754 84250639 64906396
网 址: <http://www.chinamzsy.com>
印 刷: 北京利丰雅高长城印刷有限公司
开 本: 1/16 170mm × 240mm
印 张: 12
字 数: 120千字
版 次: 2015年3月第1版第1次印刷
ISBN 978-7-5122-0670-0
定 价: 48.00元

如何阅读 与 使用本书

本书的章节由第1章的主菜、第2章的佳肴&季节特色菜、第3章的日常配菜、第4章的米饭&汤菜&面类构成，便于确定每天的菜单。而且，翻到“这道料理适合搭配！”部分，主菜的绝妙配菜和汤菜清晰可见。此外，根据读者们的意见，制作了“排行榜”标识。看到“自己想要尝试做的一道菜”和“记忆中别人给我做过的一道菜”的标识时，立即可以了解其受欢迎程度，有助于挑选菜单。希望您每天的料理中有效地使用本书。

排行榜标识

做了有关制作日餐的问卷调查。受欢迎程度较高的料理附上标识。（详情请参照P6）

烹饪时间

所有的烹饪时间都是一个参考标准。而且，不包括冷却食材、放置几小时甚至一个晚上的时间和煮饭时间。

自己想要尝试做的一道菜

第3章

日式东坡肉

小火慢炖的猪肉块入口即化。形状完整、肉质酥软，关键在于长时间的炖煮。

烹饪时间

2小时30分钟



材料 | 2人份 |

五花肉（肉块）…	300g	酱油……………	2大匙
大葱（绿色部分）…	5cm	肉汤……………	2杯
生姜（薄片）…	½片	土豆淀粉……	½小匙
酒……………	¼杯	水……………	1小匙
白砂糖……………	2大匙	扁豆……………	50g

这道料理适合搭配!

拌滑子菇泥 P125
山芋汁 P151

6

材料

材料的分量是2人份。有些料理存在方便制作的分量。蔬菜的标准分量包括皮在内，（ ）内或g表示的是去除皮和芯的分量。

这道料理 适合搭配!

从本书的所有料理中挑选出值得推荐的菜品搭配。考虑菜单时请将其作为参考。

解说

关于料理、食材要点和小知识的解说，同时介绍与食材的营养和料理相关的有用信息。

要点

介绍让料理更加美味的要点，或需要特别注意的点，以及食材或料理等的保鲜方法。

准备工作

开始料理前的准备工作。如果没有特别说明，主要介绍清洗食材、去皮后的准备内容。

烹饪器具

单柄锅和平底锅的大小、材质不同，加热时间和完成状况也会随之发生变化。本书中所使用的平底锅均用氟化乙烯树脂加工而成，直径为24~26cm，小型平底锅的直径为18~20cm。单柄锅的直径为18~24cm，深为8~9cm。

火候与加热时间

下方的标识表示大火~小火。加热时间只作参考标准，室内温度不同，所需的时间也会发生变化。如果没有标明火候，基本上用中火即可。

火候的参考标准



准备工作



在锅中倒入充足的水后烧开，放入猪肉、大葱、生姜。沸腾后调至小火炖煮1小时，再使其冷却。

要点

制作日式东坡肉的关键，在于长时间的炖煮。长时间的小火炖煮帮助溶解多余的脂肪，让猪肉块更加入味。此外，抽去油脂和涩味的猪肉润滑爽口。

单柄锅



1 猪肉切块

将冷却的猪肉切成4块。



2 炖煮肉汤和调味料

将去除油脂的肉汤倒入锅中，加入酒、白砂糖、酱油一起炖煮。



3 炖煮猪肉

加入①后盖上锅盖，小火炖煮1小时。

◆◆◆◆◆ 1小时



4 勾芡

加入兑水的土豆淀粉，勾芡。小火煮1分钟左右，关火。猪肉装盘，将煮熟的扁豆对半切开装饰在旁边。

◆◆◆◆◆ 1分钟

制作步骤图

制作步骤图中所挑选的图片为了更加便于理解。图片仅供参考。

制作步骤

大致说明制作步骤，尽可能清晰地表示制作的流程。右侧附有制作方法的详细解说。

大家都
喜欢的料理
在这里!

最受欢迎的日餐排行榜

虽都统称为日餐，但是不是还有许多人不知道日餐包括哪些料理，制作哪些料理比较受欢迎呢？我们针对100位对制作日餐感兴趣的女性做了问卷调查，总结出不同场合的受欢迎料理，接下来向各位介绍。希望能为各位读者选择菜单提供参考。

自己想要尝试
做的一道菜



自己想要尝试做的一道菜

- 第1名 土豆炖牛肉** ⇒P2
因为它是日餐的基本料理，让人感到安心的味道（34岁·主妇）/常常看妈妈制作这道料理，自己也渐渐会做了（20岁·学生）/土豆料理中最喜欢的一道（29岁·临时工）
- 第2名 猪肉酱汤** ⇒P138
因为制作简单，味道又好（35岁·主妇）/可以吃到很多蔬菜的料理（47岁·兼职）/因为喜欢淡口味，市场上卖的口味太浓（25岁·主妇）
- 第3名 日式东坡肉** ⇒P6
简单但余味悠长的料理（32岁·公司职员）/家人都非常喜欢的料理（43岁·兼职）/感觉能成为为自己的拿手好菜（25岁·临时工）
- 第4名 鲷鱼煮萝卜** ⇒P8
比较喜欢精心烹制的料理，所以想要尝试一下（28岁·公司职员）/因为这道料理中的萝卜很好吃（45岁·自由职业者）
- 第5名 筑前煮** ⇒P10
因为感觉对身体很好（41岁·主妇）/因为是煮菜的招牌料理（24岁·兼职）/凉着吃味道也很好（31岁·主妇）
- 第6名 鸡蛋卷** ⇒P94
- 第7名 蒸鸡蛋羹** ⇒P92
- 第8名 天妇罗** ⇒P36
- 第9名 煮南瓜** ⇒P98
- 第10名 日式炸鸡块** ⇒P4

作为“家的味道”深受各个年龄层喜爱的土豆炖牛肉，是不折不扣的第1名。配菜丰富的猪肉酱汤位列第2。入口即化的东坡肉排名第3。第4名之后分别是筑前煮、鸡蛋卷等常见的招牌料理。

最想做给别人
的一道菜



最想做给别人的一道菜

第1名 土豆炖牛肉 ⇒P2

因为家人都喜爱的一道菜(25岁·主妇)/想给男朋友做,让他觉得我很能做菜(23岁·临时工)/说到家的味道,非土豆炖牛肉莫属(32岁·兼职)

第2名 日式炸鸡块 ⇒P4

孩子们非常喜欢,想要吃很多(44岁·主妇)/因为是能简单制作的油炸食品(30岁·公司职员)/给男朋友的便当里加了炸鸡块,他非常高兴(24岁·公司职员)

第3名 鸡蛋卷 ⇒P94

因为孩子很喜欢鸡蛋料理(39岁·个体从业者)/跟煎鸡蛋相比,有一种特别的味道(41岁·公司职员)/每天都想吃(25岁·公司职员)

第4名 蒸鸡蛋羹 ⇒P92

有时候想花点时间,做给丈夫吃(42岁·公司职员)/因为是大家聚会时必做的料理(26岁·主妇)

第5名 姜汁猪肉 ⇒P12

因为丈夫经常点这道菜(34岁·兼职)/因为生姜的香味和猪肉的搭配非常下饭(22岁·学生)

第6名 日式东坡肉 ⇒P6

第7名 猪肉酱汤 ⇒P138

第8名 鲷鱼煮萝卜 ⇒P8

第9名 日式牛肉火锅 ⇒P74

第10名 味噌煮青花鱼 ⇒P22

主要是日式炸鸡块、姜汁猪肉等孩子和男性喜爱的人气料理。此外,日式东坡肉和蒸鸡蛋羹等需要长时间制作的料理也出现在排行榜中。

记忆中别人给我
做过的一道菜



记忆中别人给我做过的一道菜

第1名 散寿司 ⇒P64

妈妈给我做的散寿司太好吃了(40岁·主妇)/每当遇到喜事时都让别人给我做(36岁·公务员)/小时候跟妈妈一起做过(27岁·主妇)

第2名 蒸鸡蛋羹 ⇒P92

手工制作的蒸鸡蛋羹比市场上卖的好吃(33岁·兼职)/过世的祖母以前经常给我做的记忆中的味道(26岁·无业)/妈妈用大碗给我做蒸鸡蛋羹(42岁·主妇)

第3名 焖饭 ⇒P128

只有家里才有的味道,锅巴特别好吃(35岁·主妇)/是妈妈的拿手料理(27岁·临时工)/每次回老家,家人都会给我做(25岁·公司职员)

第4名 年糕汤 ⇒P68、P70

有时候就会很想吃老家的年糕汤(35岁·企业经营者)/在亲戚家吃过的年糕汤非常好吃(32岁·公司职员)

第5名 土豆炖牛肉 ⇒P2

因为喜欢妈妈做的土豆炖牛肉(41岁·兼职)/便当中常见的一道菜(26岁·公司职员)

第6名 糯米赤豆饭 ⇒P72

第7名 金平牛蒡 ⇒P96

第8名 天妇罗 ⇒P36

第9名 鸡蛋卷 ⇒P94

第10名 日式炸鸡块 ⇒P4

第1名的散寿司,大多时候是“妈妈为我庆祝做的料理”。焖饭和年糕汤等作为每个家庭独特的味道而深受欢迎。

零基础 日式家庭料理

目录



如何阅读与使用本书·····	IV
最受欢迎的日餐排行榜·····	VI

第1章 每一天的主菜

土豆炖牛肉·····	2	牛肉八幡卷·····	42
日式炸鸡块·····	4	糖醋鸡翅煮鸡蛋·····	43
日式东坡肉·····	6	照烧鸡肉·····	44
鲷鱼煮萝卜·····	8	和风烧麦·····	45
筑前煮·····	10	冷涮肉沙拉·····	46
姜汁猪肉·····	12	肉丸煮茼蒿·····	47
和风牛肉饼·····	14	姜汁沙丁鱼·····	48
日式炸猪排·····	16	干烧红金眼鲷·····	49
烧鸡肉丸·····	18	照烧鲷鱼·····	50
盐烤竹筴鱼·····	20	油炸青花鱼·····	51
味噌煮青花鱼·····	22	盖浇蔬菜炸鱼·····	52
凉拌竹筴鱼·····	24	烤沙丁鱼串·····	53
竹筴鱼南蛮渍·····	26	凉拌鲚鱼·····	54
干烧比目鱼·····	28	醋泡竹筴鱼·····	55
和风生鱼片·····	30	豆腐猪肉饼·····	56
山芋煮乌贼·····	32	油炸豆腐·····	57
肉豆腐·····	34	油炸豆腐团·····	58
天妇罗·····	36	油炸藕块·····	59
炸什锦·····	38	鳗鱼茄子炖鸡蛋·····	60
关东煮·····	40	什锦鸡蛋卷·····	61

第2章

特殊日子的佳肴与季节特色菜

散寿司·····	64	和风牛排·····	82
年糕汤~清汤~·····	68	涮牛肉·····	83
年糕汤~白酱汤~·····	70	手卷寿司·····	84
糯米赤豆饭·····	72	鱼肉末鸡蛋卷·····	85
日式牛肉火锅·····	74	栗子金团·····	86
紫菜寿司卷·····	76	黑豆·····	87
海带鲷鱼·····	78	清炖雏鸡·····	88
萩饼·····	80	什锦火锅·····	89

第3章

日常配菜

蒸鸡蛋羹·····	92	炖茄子·····	115
鸡蛋卷·····	94	冬葱凉拌金枪鱼·····	116
金平牛蒡·····	96	花椒嫩叶拌竹笋·····	117
煮南瓜·····	98	芥末拌小松菜·····	117
酒蒸蛤蜊·····	100	炒羊栖菜·····	118
冬瓜虾仁盖浇菜·····	102	灯笼椒炒小鲷鱼干·····	119
青煮款冬·····	104	和风沙拉·····	120
萝卜干·····	106	醋凉拌·····	121
醋拌凉菜·····	108	揉腌卷心菜·····	121
牛肉时雨煮·····	110	甜煮红薯·····	122
肉松炖南瓜·····	111	酱拌萝卜·····	123
炒扇贝·····	112	白芝麻拌蔬菜·····	124
香油拌菠菜·····	113	甜醋腌生姜和襄荷·····	125
羊栖菜拌咸鳕鱼子·····	113	拌滑子菇泥·····	125
什锦豆·····	114		





第4章

米饭&汤菜&面类

焖饭·····	128	鸡蛋汤·····	148
亲子盖饭·····	130	泽煮碗·····	149
油炸豆腐寿司·····	132	冷汁·····	150
蟹肉粥·····	134	山芋汁·····	151
饭团·····	136	文蛤鲜汤·····	151
猪肉酱汁·····	138	蚬味噌汤·····	152
松肉汤·····	140	裙带菜豆腐味噌汤·····	152
味噌汤·····	142	滑子菇小松菜味噌汤·····	153
猪排盖浇饭·····	144	卷心菜土豆洋葱味噌汤·····	153
三色肉松盖浇饭·····	145	咖喱乌冬·····	154
鲑鱼咸鲑鱼子盖浇饭·····	146	油炸豆腐清汤面·····	155
笋焖饭·····	147	冷面·····	155
茶泡饭·····	147		

第5章

需要掌握的日餐基础

需要准备的烹饪工具·····	158
需要准备的调味料·····	161
测量调味料的方法·····	162
淘米·蒸饭的方法·····	163
制作高汤的方法·····	164
处理鱼贝类的方法·····	166
处理蔬菜的方法·····	170
挑选·保鲜蔬菜的方法·····	174
菜单的搭配方法·烹饪的步骤·····	176
食材索引·····	178

本书说明

- 小匙为5ml，大匙为15ml，1杯为200ml，1合为180ml。
- 微波炉的加热时间以600W为基准。由于品牌、机型不同，会有一定影响，请适当进行调整。
- 关于食盐量，分有“少许”和“小匙1/6”等，“少许”的分量更少。请将其记作大概的标准。
- 如果没有明确指出，本书中的砂糖均使用优质白砂糖，酱油使用浓酱油，醋使用米醋，酒使用日本清酒，豆酱使用浅色咸豆酱。



盖浇蔬菜炸鱼



烤沙丁鱼串



凉拌鲤鱼



醋泡竹筴鱼



豆腐猪肉饼



油炸豆腐



油炸豆腐团



油炸藕块



鳗鱼茄子
炖鸡蛋



什锦鸡蛋卷

第1章

每一天的 主菜

主菜可谓是菜单中的主角，包括土豆炖牛肉、日式炸鸡块、筑前煮等很常见的料理。

经常制作的料理最容易掌握其基本的制作方法和调味技巧。

本章介绍的主要是

日餐排行榜中受欢迎程度较高的菜单。

自己想要尝试
做的一道菜

第1名

最想做给别人
的一道菜

第1名

土豆炖牛肉

人人都喜爱的土豆炖牛肉，是一定要掌握的料理之一。汤汁的美味渗入土豆中，好吃到想要再来一碗。

烹饪时间



40分钟



材料（2人份）

土豆……………2个（300g）	高汤……………1杯
洋葱………½个（100g）	酒……………1大匙
胡萝卜………½根（60g）	白砂糖……………2大匙
牛肉……………100g	酱油……………2大匙
魔芋丝……………100g	豆角……………4根
色拉油……………2小匙	



这道料理适合
搭配！

醋泡竹筴鱼
味噌汤

P55

P142



解说

手工制作的汤汁 给美味加分

土豆炖牛肉等日餐菜品，基本上都需要使用高汤。比起速溶高汤，使用干鲣鱼或海带等制成的高汤，味道会更加富有深度。

* 高汤的制作方法请参照P164。

准备工作



土豆切成一口食用的大小，浸泡在水中



洋葱切成4等分的梳子状，胡萝卜随意切块，牛肉切成一口食用的大小



魔芋丝焯水后，切成便于食用的长度



单柄锅

1

炒洋葱

色拉油倒入锅中加热，加入洋葱大火爆炒。



2

加入蔬菜和牛肉炒熟

洋葱炒出香味后，把胡萝卜、土豆、牛肉按先后顺序倒入锅中，炒熟。



3

加入高汤和酒，撇掉浮沫

加入魔芋丝、高汤和酒继续煮。产生浮沫后，及时撇掉。



4

加入白砂糖

加入白砂糖，盖上锅盖后小火煮5分钟。

◆◆◆◆◆ 5分钟

5

加入酱油继续煮

加入酱油，继续煮15分钟左右，确保土豆变得松软。豆角去筋后斜着对半切开，撒在装盘的土豆炖牛肉上。

◆◆◆◆◆ 15分钟



▲完成时的参考图片

最想做给别人
的一道菜

第2名

日式炸鸡块

多汁的鸡肉完全吸收底料的美味，
是大人和孩子都很喜爱的最受欢迎料理。
不仅可以搭配米饭，而且是绝妙的
便当配菜和下酒菜。

烹饪时间



30分钟



材料（2人分）

鸡腿肉……1块（250g）	A	酱油 ……2小匙
食盐…… $\frac{1}{2}$ 小匙		酒 ……2小匙
胡椒粉……少许		白砂糖 …… $\frac{1}{2}$ 小匙
土豆淀粉……适量		生姜汁 ……1小匙
食用油……适量		柠檬（切片）……适量
		紫苏叶……2片

这道料理适合
搭配!

羊栖菜拌咸鳕鱼子 P113
滑子菇小松菜味噌汤 P153



解说

插入长筷子 判断油温

通过插入长筷子时的气泡状况来判断油温。如果长筷子处安静地冒出小气泡，大概为150℃。冒出大气泡，大概为170℃。剧烈地冒出大量气泡，大概为180℃~190℃。

准备工作



鸡肉切成一口食用的大小。



鸡肉放入碗中，加入食盐、胡椒粉、A后拌匀，腌制20分钟左右。



1



2



3



5

▲完成时的参考图片

平底锅

1 滤去腌制鸡肉的调料汁

将用调料汁腌制的鸡肉倒入笊篱中，滤去调味汁。

2 裹上土豆淀粉

把鸡肉均匀地裹上土豆淀粉后，拍去多余的面粉。

3 将鸡肉放入热油中

平底锅内倒入食用油，加热至150℃，放入②。

4 炸鸡肉

🔥🔥🔥🔥 3~4分钟

用长筷子多次翻动鸡肉，用中火炸3~4分钟，至鸡肉表面呈现金黄色。

5 除去水分，炸至酥脆

🔥🔥🔥🔥

暂时夹出鸡肉，加大火候使油温到达180℃左右。再次放入鸡肉，将表面炸至酥脆。装入容器中，装饰紫苏叶和柠檬。

自己想要尝试
做的一道菜

第3名

日式东坡肉

小火慢炖的猪肉块入口即化。
形状完整、肉质酥软，关键在于长时间的炖煮。

烹饪时间



2小时30分钟



材料（2人份）

五花肉（肉块）… 300g	酱油…………… 2大匙
大葱（绿色部分）… 5cm	肉汤…………… 2杯
生姜（薄片）… ½片	土豆淀粉…………… ½小匙
酒…………… ¼杯	水…………… 1小匙
白砂糖…………… 2大匙	扁豆…………… 50g



解说

有效消除疲劳 丰富的维生素B1

猪肉含有丰富的维生素B1，其含量是牛肉和鸡肉的5~10倍，因此能有预防夏季疲劳和帮助消除疲劳。而且，东坡肉的白色部分是脂肪溶化所形成的胶原蛋白固体，具有美肌的功效。

这道料理适合
搭配!

拌滑子菇泥
山芋汁

P125

P151

准备工作



在锅中倒入充足的水后烧
开，放入猪肉、大葱、生
姜。沸腾后调至小火炖煮
1小时，再使其冷却。

要点

制作日式东坡肉的关键，在
于长时间的炖煮。长时间
的小火炖煮帮助溶解多余
的脂肪，让猪肉块更加入
味。此外，抽去油脂和涩
味的猪肉润滑爽口。



单柄锅

1

猪肉切块

将冷却的猪肉切成4块。



2

炖煮肉汤和调
味料

将去除油脂的肉汤倒入锅
中，加入酒、白砂糖、酱
油一起炖煮。



3

炖煮猪肉

加入①后盖上锅盖，小
火炖煮1小时。



4

勾芡

加入兑水的土豆淀粉，
勾芡。小火煮1分钟左
右，关火。猪肉装盘，
将煮熟的扁豆对半切
开装饰在旁边。

