



【韩】May 著 马艳 译

河南科学技术出版社

一碗

〔韩〕May 著

马艳 译

河南科学技术出版社
· 郑州 ·

A Simple Dish by May

Copyright © 2010 May

All rights reserved.

Originally Korean edition published by Bacdoci Co., Ltd.

The Simplified Chinese Language edition © 2015 Henan Science & Technology Press.

The Simplified Chinese translation rights arranged with Bacdoci Co., Ltd. through EntersKorea Co.,Ltd.,Seoul,Korea.

版权所有，翻印必究

著作权合同登记号：图字16—2011—126

图书在版编目 (CIP) 数据

一碗 / (韩) May 著; 马艳译. — 郑州: 河南科学技术出版社, 2015.5
ISBN 978-7-5349-5366-8

I. ①—… II. ①M…②马… III. ①菜谱—日本 IV. ①TS972.183.13

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第112580号

出版发行：河南科学技术出版社

地址：郑州市经五路 66 号 邮编：450002

电话：(0371) 65737028 65788633

网址：www.hnstp.cn

策划编辑：李迎辉

责任编辑：李迎辉

责任校对：张小玲

封面设计：张 伟

责任印制：张艳芳

印 刷：北京盛通印刷股份有限公司

经 销：全国新华书店

幅面尺寸：185 mm × 210 mm 印张：9.5 字数：200 千字

版 次：2015 年 5 月第 1 版 2015 年 5 月第 1 次印刷

定 价：39.00 元

如发现印、装质量问题，影响阅读，请与出版社联系并调换。

目录

须知事项	008
增添风味的材料	010
提前准备事项	018
· 鲣鱼高汤的制作	
· 如何煮荞麦面与素面	
· 如何煮意大利面	
即将完成料理时	020

一个人也要吃得舒服，为单身准备的简单的一碗

基本番茄酱汁意大利面	024
意大利凉面	026
戈根索拉乳酪意大利面	028
美式薯角	030
牛肉炒河粉	032
日式炒乌冬面	034
日式牛肉烩饭（林氏盖饭）	036
日式饭团	038
蒜蓉炒虾	040
日式味噌豆腐沙拉	042
番茄四季豆沙拉	044

{第二碗料理} 可轻松制作并存放的日式渍物

酸黄瓜	047
日式姜丝腌黄瓜	048
简易萝卜酱菜	049
日式白泡菜	050
麻辣黄瓜条	051
日式凉拌茄子	052
酱香凉拌菜	053





为充满朝气的孩子准备的健康的一碗

- 西兰花芝士浓汤 056
- 卷心菜沙拉 058
- 焗烤芦笋培根卷 060
- 芦笋蛋烤派 062
- 日式鸡蛋卷 064
- 日式鸡蛋羹 066
- 可乐饼 068
- 菠菜春卷 070
- 日式牛肉咖喱 072
- 霜降雪花牛肉沙拉 074
- 玄米沙拉 076
- 红薯布丁 078
- 速成杯子蛋糕 080
- 苹果麦芬 082



加油，金先生！为丈夫准备的情深的一碗

- 海鲜凉菜 086
- 三文鱼、酪梨、豆腐油炸三色 088
- 日式土豆炖牛肉 090
- 炸香蕉 092
- 青酱意大利面 094
- 苹果酱沙拉 096
- 培根西葫芦卷 098
- 熏制三文鱼寿司 100
- 宫保酱汁意大利面 102
- 柠檬芝士慕斯 104
- 泰式牛肉米线沙拉 106
- 清脆饺皮沙拉 108

{第二碗料理} 为了应付微微饥饿感而准备的健康饮料

- 浆果冰红茶 111
- 西瓜汁 112
- 家庭自制柠檬汽水 113
- 米酒鸡尾酒 114
- 芒果拉西 115



饱含温暖滋味，亲手为父母准备的至诚的一碗

- 日式蛋花汤 118
- 意式海鲜杂烩 120
- 葱酱汁干炸鸡 122
- 三文鱼子五目什锦饭 124
- 葱丝配清蒸三文鱼 126
- 黑醋汁配西葫芦 128
- 明太鱼子土豆沙拉 130
- 蘑菇茄子沙拉 132
- 绿茶布丁 134
- 苹果优酪乳 136



我的人生之春，为自己准备的慰劳的一碗

- 土豆浓汤 140
- 苹果奶油浓汤 142
- 明太鱼子意大利面 144
- 日式炸豆腐 146
- 咖喱酱汁墨西哥玉米片 148
- 寿司杯 150
- 日式酸辣汤 152
- 圣女果杯蟹肉沙拉 154
- 巧克力火锅 156
- 抹茶阿芙佳朵 158

{第二碗料理} 为美食锦上添花的日式小菜

- 凉拌茼蒿苹果 161
- 日式炒牛蒡 162
- 藕片梅干拌黄瓜 163
- 凉拌芝麻四季豆 164
- 核桃豆腐酱汁拌菠菜 165
- 日式黄瓜茄子小炒 166



为亲爱的家人准备的幸福的一碗

- 鸡肉生菜卷 170
- 芝麻酱汁素面 172
- 得-墨料理风烤肋排 174
- 御好烧（什锦煎饼） 176
- 日式酱菜拌饭 178
- 宴会荞麦面 180
- 双层酱汁冷虾杯 182
- 恺撒沙拉 184
- 圣女果干三明治 186
- 松久信幸风格的金枪鱼沙拉 188
- 鸡肉卷 190
- 胡萝卜蛋糕 192
- 焦糖布丁 194
- 法式火烧香蕉 196
- 泰式红咖喱 198

{第二碗料理} 温暖心灵的日式汤

- 日式猪肉土豆汤 201
- 味噌黄瓜冷汤 202
- 日式豆腐素汤 203
- 杂色蛤味噌汤 204
- 日式鸡蛋豆腐汤 205

日式料理和食器

- 日式料理的传统就餐礼仪 208
- 日式食器 210
- 日式料理常用语 216

写在本书结束之际 222



【韩】May 著 马艳 译

河南科学技术出版社

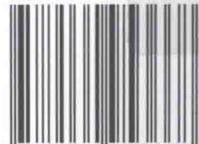


屋子里 正弥漫着汤的味道
如春雾般轻柔温暖的 一碗蛤汤
让我的内心 充满了喜悦



分类建议：生活 / 美食

ISBN 978-7-5349-5366-8



9 787534 953668 >

定价：39.00 元



〔韩〕May



马艳



河南科学技术出版社

· 郑州 ·

目录

须知事项	008
增添风味的材料	010
提前准备事项	018
· 鲣鱼高汤的制作	
· 如何煮荞麦面与素面	
· 如何煮意大利面	
即将完成料理时	020

一个人也要吃得舒服，为单身准备的简单的一碗

基本番茄酱汁意大利面	024
意大利凉面	026
戈根索拉乳酪意大利面	028
美式薯角	030
牛肉炒河粉	032
日式炒乌冬面	034
日式牛肉烩饭（林氏盖饭）	036
日式饭团	038
蒜蓉炒虾	040
日式味噌豆腐沙拉	042
番茄四季豆沙拉	044

{第二碗料理} 可轻松制作并存放的日式渍物

酸黄瓜	047
日式姜丝腌黄瓜	048
简易萝卜酱菜	049
日式白泡菜	050
麻辣黄瓜条	051
日式凉拌茄子	052
酱香凉拌菜	053





为充满朝气为孩子准备的健康的碗

- 西兰花芝士浓汤 056
- 卷心菜沙拉 058
- 焗烤芦笋培根卷 060
- 芦笋蛋烤派 062
- 日式鸡蛋卷 064
- 日式鸡蛋羹 066
- 可乐饼 068
- 菠菜春卷 070
- 日式牛肉咖喱 072
- 霜降雪花牛肉沙拉 074
- 玄米沙拉 076
- 红薯布丁 078
- 速成杯子蛋糕 080
- 苹果麦芬 082



加油，金先生！为丈夫准备的情深的一碗

- 海鲜凉菜 086
- 三文鱼、酪梨、豆腐油炸三色 088
- 日式土豆炖牛肉 090
- 炸香蕉 092
- 青酱意大利面 094
- 苹果酱沙拉 096
- 培根西葫芦卷 098
- 熏制三文鱼寿司 100
- 宫保酱汁意大利面 102
- 柠檬芝士慕斯 104
- 泰式牛肉米线沙拉 106
- 清脆饺皮沙拉 108

{第二碗料理} 为了应付微微饥饿感而准备的健康饮料

- 浆果冰红茶 111
- 西瓜汁 112
- 家庭自制柠檬汽水 113
- 米酒鸡尾酒 114
- 芒果拉西 115



饱含温暖滋味，亲手为父母准备的至诚的一碗

- 日式蛋花汤 118
- 意式海鲜杂烩 120
- 葱酱汁干炸鸡 122
- 三文鱼子五目什锦饭 124
- 葱丝配清蒸三文鱼 126
- 黑醋汁配西葫芦 128
- 明太鱼子土豆沙拉 130
- 蘑菇茄子沙拉 132
- 绿茶布丁 134
- 苹果优酪乳 136



我的人生之春，为自己准备的慰劳的一碗

- 土豆浓汤 140
- 苹果奶油浓汤 142
- 明太鱼子意大利面 144
- 日式炸豆腐 146
- 咖喱酱汁墨西哥玉米片 148
- 寿司杯 150
- 日式酸辣汤 152
- 圣女果杯蟹肉沙拉 154
- 巧克力火锅 156
- 抹茶阿芙佳朵 158

{第二碗料理} 为美食锦上添花的日式小菜

- 凉拌茼蒿苹果 161
- 日式炒牛蒡 162
- 藕片梅干拌黄瓜 163
- 凉拌芝麻四季豆 164
- 核桃豆腐酱汁拌菠菜 165
- 日式黄瓜茄子小炒 166



为亲爱的家人准备的幸福的一碗

- 鸡肉生菜卷 170
- 芝麻酱汁素面 172
- 得-墨料理风烤肋排 174
- 御好烧（什锦煎饼） 176
- 日式酱菜拌饭 178
- 宴会荞麦面 180
- 双层酱汁冷虾杯 182
- 恺撒沙拉 184
- 圣女果干三明治 186
- 松久信幸风格的金枪鱼沙拉 188
- 鸡肉卷 190
- 胡萝卜蛋糕 192
- 焦糖布丁 194
- 法式火烧香蕉 196
- 泰式红咖喱 198

{第二碗料理} 温暖心灵的日式汤

- 日式猪肉土豆汤 201
- 味噌黄瓜冷汤 202
- 日式豆腐素汤 203
- 杂色蛤味噌汤 204
- 日式鸡蛋豆腐汤 205

日式料理和食器

- 日式料理的传统就餐礼仪 208
- 日式食器 210
- 日式料理常用语 216

写在本书结束之际 222

须知事项



书中的计量方法

本书采用了标准的量勺和量杯进行计量。1杯为200毫升，1汤匙（即1大勺）为15毫升，1茶匙（即1小勺）为5毫升。用量杯或者量勺盛装材料的时候，不能装得过满，盛装的材料必须与杯沿或勺沿齐平才能准确称量。另外，1小把蔬菜指的是能用一只手轻轻抓住的一小把的分量。



书中的料理分量

本书的料理分量设定为一般的通用标准分量。但是由于每个人的食量不同，并且同一道料理所需烹饪的量也取决于它是作为主菜还是非主菜，因此最好先按照食谱的分量来烹饪，再根据家人的食量酌情添减食材的用量。本书中每道料理基本为四人份的分量。

书中所使用的酱油、盐和糖

本书主要使用了一般的酿造酱油（日式浓口酱油）和日式淡口酱油这两种酱油。浓口酱油被标记为“酱油”，而淡口酱油会专门标记为“淡口酱油”。

本书使用的盐为海盐（Sea Salt），你也可以选择使用任何其他的天然盐产品。但是由于每种盐的咸度存在差异，在使用的时候应该根据个人的口味酌情增减用量。

另外，本书所使用的糖，除特别说明为黄糖外，其余的均指白糖。



书中所使用的油

本书主要使用了葡萄籽油和特级初榨橄榄油，你可以根据个人喜好选择合适的产品。另外，由于每个人所使用锅具的涂层状态不同，因此需要酌情增减油的用量。

书中所使用的番茄膏、番茄酱和调味番茄酱

书中所提到的番茄膏指Tomato Paste，番茄酱指Tomato Sauce，调味番茄酱指Tomato Ketchup。前两者多在烹制食物的过程中使用；而后者则一般直接食用，比如用来蘸薯条等。偶尔为了方便，也可用少量调味番茄酱代替番茄酱在食物烹制过程中使用。

书中的日式料理

本书中出现的日式料理指的是近期日本家庭中最常食用的和食、已经大众化的西餐和经过作者再创造后的料理，并不是100%的日本传统料理。



增添风味的材料

干鲣鱼 かつおぶし



如同高汤对于韩国汤类料理的重要性一样，日式汤类料理的精髓便是鲣鱼高汤了。かつお是鲣鱼的意思，ぶし指煮制汤汁的材料，因此かつおぶし即指煮制高汤所用的干鲣鱼。

想要制作干鲣鱼，需要先将鲣鱼进行熏制和干燥，再进行菌类发酵。经过多个步骤的操作后，鲣鱼会变得十分坚硬，因此需要使用专门的削器像推刨子一样刨下鲣鱼花后再使用。一般的家庭使用专门的削器刨削会比较困难，因此一般会使用市售的成品。市售的成品有薄片和厚片两种。制作高汤时，适合使用厚片干鲣鱼；撒在料理顶层食用时，建议使用薄片干鲣鱼。

味噌 みそ



如同韩国大酱在韩式料理中的重要性，日本的日常饮食不可或缺的一种重要材料，便是被称为“味噌”的日本大酱。与使用黄豆发酵而制成的韩国大酱不同，味噌是以大米、黄豆和大麦为原料经过发酵而成的。由于使用的材料和发酵菌的不同，韩国大酱与味噌的味道、气味也完全不同。根据制作材料的不同，味噌大致可分为米味噌（米みそ）、麦味噌（麦みそ）和豆味噌（豆みそ）；有时也会将几种材料混合起来进行制作，因此如果细分的话，味噌的种类是非常之多的。

市售的味噌种类大致可分为赤味噌（あかみそ）、白味噌（しろみそ）和调和味噌（あわせみそ）。赤味噌颜色呈红褐色，盐含量更高，味道更浓，主要用于汤类料理的制作；白味噌颜色浅，并且带有甜味，通常用于制作调味汁；而调和味噌是由多种味噌混合而成的，风味浓郁，非常适合一般的家庭使用，通常用于制作味噌汤。如果平时不是经常烹饪日式料理，那么购买一种调和味噌也足以应付。

味噌比起韩国大酱，味道和气味都偏淡一些。因此在制作味噌汤时，不像韩国大酱一样可以长时间煮制，需要短时间煮制才会使味道和香气完好地保留下来。无论使用何种材料，都应该在最后起锅前加入味噌，稍煮一下后立即熄火。