

时尚美食街 | 系列

引领新“食”尚 逛“街”选美味

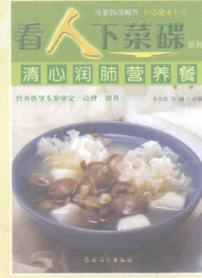
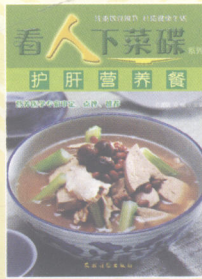
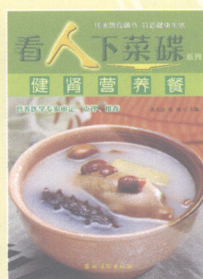
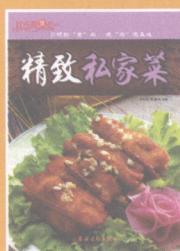
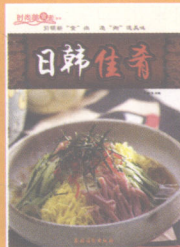
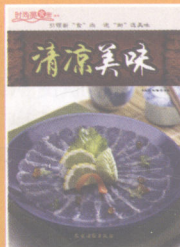
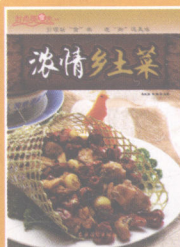
日韩佳肴

双福 主编



农村读物出版社

民以食为天 食以美为先



时鲜随佳肴共舞 营养伴美味齐飞

时尚美食街系列

日粥佳肴

双福◎主编



农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

日韩佳肴/双福主编. —北京: 农村读物出版社,
2008.12

(时尚美食物街系列)

ISBN 978-7-5048-5189-5

I. 日… II. 双… III. ①菜谱—日本②菜谱—韩国
IV. TS972.183.13 TS972.183.126

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第204590号

主 编	双 福
统 筹	周学武
编 著	周学武 侯熙良 常方喜 石晓亮 彭 利 陈 辰 阴法宏 孙 燕 刘继灵 孙 鹏 王雪蕾 贾全勇 梅妍娜 陈 东 赵 晶 裴 丽 李华华 徐正全 李青青 石婷婷 张 海
摄 影	
设 计	 文化工作室 www.shuangfu.cn
菜品制作	杨 勇 陈 健 孙 鹏

责任编辑	育向荣
出 版	农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路2号 100125)
发 行	新华书店北京发行所
印 刷	北京画中画印刷有限公司
开 本	720mm X 1000mm 1/16
印 张	5
字 数	80千
版 次	2009年1月第1版 2009年1月北京第1次印刷
印 数	1~8000册
定 价	15.80元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

目录

..... contents

写在前面 .. 日韩料理 爱得有理 05

色香俱佳的寿司·包饭

寿司

鸡蛋鱼子寿司	7
鸭胸寿司	8
付味豆腐皮寿司	9
鳗鱼创作寿司	9
山药梅肉寿司	10
鳗鱼寿司	11
日式箱寿司	11
三文鱼寿司	12
火腿虾仁饭团	13
北极贝握寿司	13
厚蛋烧握寿司	14
军舰蟹子寿司	15
创新山药寿司	15
牛柳寿司	16
虾仁色拉寿司	17
大虾寿司	17
心心相印	18
三文鱼子军舰卷	19
花枝握寿司	19
鳗鱼箱寿司	20

饭团

魔芋结饭团	21
匹萨寿司	21
烤鱼青菜饭团	22
烟肉芝士饭团	23
青饭团	23
双色魔芋饭团	24
朗姆酒果脯饭团	25
坚果饭团	25
鸡肉串饭团	26

卷·包饭

葵花卷	27
铁火细卷	27
四喜卷	28
虾仁手卷	29
鱼肉手卷	29
热狗卷	30
四海卷	31
烟肉手卷	31
纳豆山药手卷	32
紫菜包饭	32



经典的韩国料理

牛排盖浇饭	33
生拌牛肉丝	34
煎沙参	35
年糕汤	35
辣酱软煎鸡	36
大酱汤	37
鱼生三色面	37
烤牛扒	38
泡菜蒸山药	39
彩椒猪肉串	39
烤松茸	40
辣豆腐盖饭	41

玉米牛肉粒	41
菊花朝天锅	42
白菜泡菜	43
人参香米粥	43
咖喱牛肉饭	44
板肠锅	45
牛尾黄豆	45
鲜族羊排	46
石锅拌饭	47
人参鸡汤	47
萝卜卷	48
泡菜拌饭	49
泡菜八爪鱼	49
菊花萝卜	50
泡菜蒸饺	51
泡菜冷面	51
四色饭塔	52
韩式冷面	53
番茄蛋卷米饭	53
大酱炖海鲜	54
腊味泡菜	55
辣白菜炖排骨	55
开箱寻宝	56
萝卜炖海蟹	56



精致的日本料理

和风汉堡	57
日式蛋卷	58
柠檬鸡	59
海螺刺身	59
北极贝刺身	60

五目素面	61
蛤蜊味噌汤	61
加吉活鱼料理	62
海老清汤	63
拉面冷吃	63
果香三文鱼	64
什锦天麸罗	65
豚角煮	65
帆立贝刺身	66
亲子丼	67
墨鱼鸣门卷	67
吉列炸猪排	68
飞鱼子刺身	69
水晶牙片鱼	69



五彩缤纷的鸡尾酒

螺丝刀	70
薄荷啤酒	71
咖啡啤酒	71
葡萄酒水果宾治	72
雪球	73
天使之吻	73
马颈	74
仙桃美人	75
玛格丽特	75
自由古巴	76
深水炸弹	77
金汤力	77

附录

日韩料理常用食材	78
日韩家庭用餐礼仪	79



日剧韩剧引发哈日哈韩

哈日哈韩，哈得各有道理。

就电视连续剧而言，两者都拥有大批粉丝。日剧对人性关注的主题和演员的精彩表演会牢牢吸引观众的眼球，而韩剧对情感的深入挖掘和精致动人的细节则打动了成千上万的观众。日剧、韩剧中的美食料理类剧集，更是诱惑了大批观者，韩剧《大长今》、《食客》，日剧《料理新鲜人》、《料理仙姬》都是其中的代表。于是，被那曲折动人的剧情吸引住我们，不由得对着荧屏上的美食口水横流，叨念着：“真有那么好吃吗？我也能尝尝就好了！”

那就让我们自己动手吧——去超市购原料，跟着本书学习制作。然后，一边享受自己做的美味佳肴，一边泡着日韩剧，“嘿嘿，我也来享受一下剧中的生活。”

从寿司、包饭、韩国料理到日本料理，包括流行鸡尾酒，皆被本书囊括，而且款款都简单易做，美味营养。花上不长的时间，用不着高昂的消费，我们就可以边欣赏动人的故事，边品尝连续剧中的料理了，“让自己真正舒服一下！”

好的，那就开始吧！



日本料理

日本料理是公认的在烹调过程中最为一丝不苟的国际美食，自然原味是日本料理的核心精神，其烹调方式细腻精致，以糖、醋、酱油、味噌、柴鱼、昆布等为主要调料，注重味觉、触觉、视觉、嗅觉等以及器皿和用餐环境的搭配。

日本料理主要分为三类：本膳料理、怀石料理、会席料理，它们形成了以传统的文化、习惯为基础的料理体系。

日本料理所选择的食材以新鲜的海产品和时令新鲜蔬菜为主，具有口感清淡、加工精细、色泽鲜艳等特点。吃日本料理，一半是吃环境、吃氛围、吃情调。



韩国料理

韩国料理的特点十分鲜明，烹调方式虽多以烧烤为主，但口味非常讨中国人的喜爱。与中国菜肴不同的是，韩国料理较清淡，少油腻，而且基本上不加味精，蔬菜以生食为主，用凉拌的方式做成。

韩国料理别有风味，富于特色。“辣”是韩国料理的主要口味。韩国人在接待客人、祭礼饮酒时，还常备鱼虾酱、咸菜、肉干、鱼干等下酒菜，由此开发的各类食品加工技术也丰富了其饮食文化。



寿司的类别与制作



寿司的类别



握寿司，是较为正统的寿司，是将寿司饭制作成大小适中的橄榄形饭团，再将配料(生鱼片、鱼子、虾、贝类)分别覆盖在已捏好的饭团上。



饭团，是较为简单的寿司形式，只需以寿司饭加各种材料捏制即成。根据文献记载，饭团最早是以蛋形流传，称做“屯饭”，后来才逐渐演变成圆形，制作方式也由以前单纯的外沾发展到混合式。



箱寿司，先将寿司饭放入现成的寿司模具中，铺上各式配料及保鲜膜，加盖用力压，然后把寿司取出来，切成喜爱的形状。因是用模具制成，故而得名。



卷寿司，亦称手卷，是最普遍的寿司，是把寿司饭、青瓜、鱼片、鸡蛋与腌萝卜等原料用紫菜、蛋皮、豆腐皮等卷起制成。“卷寿司”又分为太卷与细卷，顾名思义即大小之分也。



如何制作美味寿司饭

饭：大米300克，味醂、清酒各适量，昆布少许。

寿司汁：白醋50毫升，柠檬醋（或果味醋）25毫升，砂糖、盐各适量，昆布（2厘米宽、6厘米长）1块。

- ①. 大米洗净，在水中浸泡20分钟，捞出沥干，放入电饭锅中，加入味醂、清酒、昆布及适量清水，蒸熟后闷10分钟盛出。
- ②. 将混合好的寿司汁淋入米饭中，用木制饭勺斜切入饭中，一层层削打，搅拌均匀，让汁味充分吸收。
- ③. 将拌好的米饭晾凉，即成美味的寿司饭。

大厨心得：注意不宜用饭勺垂直搅拌米饭，需要一层层地削打，否则会将饭粒搅碎。寿司饭上盖一层湿布，放在阴凉处，可保持饭的湿度与温度，避免饭粒变干而无法制作寿司。

鸡蛋鱼子寿司

>>原料<<

寿司饭50克，鸡蛋2个，蛋黄末少许，苦苣、三文鱼子、芥末各适量。

>>制作<<

1. 鸡蛋煮熟去皮，斜切两半，取出蛋黄，把蛋清底切平；心型模具放上保鲜膜，填入寿司饭压出饭团扣出。
2. 将蛋清放在心型饭团上。
3. 放入芥末、苦苣、三文鱼子，撒入蛋黄末即可。

>>大厨心得<<

也可添加适量的芹菜叶末做装饰。



鸭胸寿司

>>原料<<

寿司饭250克，熟鸭胸1块，香葱1根，寿司姜、芥末各少许。

>>制作<<

1. 香葱切末；熟鸭胸切片，放入微波炉烤至香脆，取出。
2. 洗净双手，蘸凉开水，取适量寿司饭握成椭圆形饭团，抹上芥末。
3. 将饭团抹有芥末面朝上，放上鸭胸片轻压，佐以香葱末、寿司姜食用即可。

>>大厨心得<<

鸭胸切片时注意厚薄均匀，烘烤时间不要过久，避免肉质失去过多水分。



付味豆腐皮寿司

>>原料<<

付味豆腐皮2张，寿司饭25克，芥末、红姜片各少许。

>>制作<<

1. 取付味豆腐皮1张，一切为二。
2. 寿司饭制成小的椭圆型饭团，放在豆腐皮上。
3. 将付味豆腐皮包紧，佐以芥末、红姜片食用即可。

>>大厨心得<<

也可使用韧性较强的家常豆腐皮代替。



鳗鱼创作寿司

>>原料<<

鳗鱼肉50克，寿司饭25克，黑芝麻、白芝麻、海苔条、寿司姜、日本酱油、醋水各适量。

>>制作<<

1. 鳗鱼肉切菱形片，放入230℃烤箱内烤约2分钟。
2. 洗净双手，蘸醋水，取适量寿司饭捏成椭圆形饭团，置于海苔条上。
3. 将鳗鱼片放在饭团上，撒上黑白芝麻，卷起海苔，佐以日本酱油、寿司姜食用即可。

>>大厨心得<<

烘烤鳗鱼是这道寿司的关键，一定掌握好烘烤的时间。



山药梅肉寿司

>>原料<<

寿司饭200克，山药1根，紫苏叶1片，紫菜条、寿司姜、梅肉酱、日本酱油各适量。

>>制作<<

1. 山药洗净煮熟切条，紫苏叶洗净切丝。
2. 洗净双手，蘸凉开水，取适量寿司饭握成椭圆形饭团。
3. 将山药条放在饭团上，用紫菜条扎起，顶部点缀梅肉酱、紫苏叶，佐以日本酱油、寿司姜食用即成。

>>大厨心得<<

山药质地细腻，味道香甜，但山药皮容易导致皮肤过敏，所以最好用削皮的方式，并且削完山药后，多洗几遍手。



鳗鱼寿司

>>原料<<

寿司饭200克，熟鳗鱼肉1块，芥末、寿司姜各适量。

>>制作<<

1. 熟鳗鱼肉切成菱形片，放入微波炉内烤至香脆，取出放入盘中。
2. 洗净双手，蘸凉开水，取适量寿司饭握成椭圆形饭团，抹入芥末，放上鳗鱼片压紧，佐以寿司姜食用即可。

>>大厨心得<<

鳗鱼是日本人喜食的鱼类，再次烘烤过的鳗鱼外皮更酥，香味浓郁。



日式箱寿司

>>原料<<

寿司饭、金枪鱼各50克，姜片少许。

>>制作<<

1. 金枪鱼切大片。
2. 木箱放上保鲜膜，均匀地铺上金枪鱼片，抹上寿司饭，用木片压紧。
3. 取出压好的寿司饭，切小块即可。

>>大厨心得<<

金枪鱼是深受日本人喜爱的一种鱼，其肉质鲜嫩多汁，美味异常。



三文鱼寿司

>>原料<<

寿司饭250克，新鲜三文鱼肉100克，香葱1根，寿司姜、芥末、日本酱油各适量。

>>制作<<

1. 香葱洗净切段，放入热盐水焯烫，捞出沥干；新鲜三文鱼肉切薄片。
2. 洗净双手，蘸凉开水，取适量寿司饭捏成椭圆形饭团；鱼片抹入芥末。
3. 将鱼片抹有芥末面向上，放上饭团轻压，点缀葱段装盘，佐以芥末、日本酱油、寿司姜食用即成。

>>大厨心得<<

优质的新鲜三文鱼肉色泛亮光，挑选时一定要注意。



火腿虾仁饭团



>>原料<<

寿司饭300克，虾仁100克，火腿、胡萝卜、盐、胡椒粉、日本酱油、米酒、色拉油各适量。

>>制作<<

1. 虾仁、胡萝卜分别洗净切小丁，火腿切小丁。
2. 炒锅注油烧热，下虾仁，加盐、胡椒粉、米酒炒香，同火腿丁、寿司饭拌匀。
3. 放入模具中压成饭团，佐以芥末、日本酱油食用即可。

>>大厨心得<<

加入米酒是关键，选择米酒时注意观察出厂年份，一般说来时间越久的米酒味道越香醇。



北极贝握寿司

>>原料<<

寿司饭300克，新鲜北极贝100克，寿司姜、芥末（辣根）、日本酱油各适量。

>>制作<<

1. 新鲜北极贝洗净，从中间切成相连的两瓣片。
2. 洗净双手，蘸凉开水，取适量寿司饭捏成椭圆形饭团。
3. 将北极贝两片中间抹入芥末酱，放上饭团轻压，佐以芥末、日本酱油、寿司姜食用即可。

>>大厨心得<<

味道极其鲜美，口感嫩滑，食用时佐以日本酱油味道更佳。

厚蛋烧握寿司

>>原料<<

寿司饭250克，鸡蛋4个，海苔条、盐、糖、白酱油、日本清酒、花生油各适量。

>>制作<<

1. 鸡蛋打入碗中，加盐、糖、白酱油、日本清酒搅匀，倒入热油锅中，小火烧至凝固成蛋饼，叠成厚片，制成厚蛋烧。
2. 海苔条放入平锅小火烘烤至出香味，取出；厚蛋烧切成长条。
3. 手蘸湿，取适量寿司饭，捏成椭圆形饭团，略压平，放上厚蛋烧，用海苔条扎牢即成。

>>大厨心得<<

厚蛋烧是日本寿司常用原料之一，制作时掌握火候是关键。



军舰蟹子寿司

>>原料<<

寿司饭300克，蟹子25克，黄瓜1根，海苔条、寿司姜、芥末各适量。

>>制作<<

1. 洗净双手，蘸凉开水，取适量寿司饭握成饭团，一面稍压平，抹上芥末；黄瓜切片。
2. 将饭团抹有芥末面朝上，用海苔围好。
3. 放上2片黄瓜片和少许蟹子，用寿司姜装饰即可。

>>大厨心得<<

黄瓜最初叫“胡瓜”，是西汉时从西域引进的。李时珍说：“张骞使西域得种，故名胡瓜。”



创新山药寿司

>>原料<<

山药150克，糖75克，三文鱼子25克，红姜片、味精、水各适量。

>>制作<<

1. 山药去皮，放入清水中浸泡10分钟洗净，加水上火煮熟。
2. 将煮好的山药取出控干，碾成细泥，放入锅中，加入糖、味精，慢火炒匀。
3. 取适量山药泥，捏成球形，上面压一窝，放入三文鱼子，佐以红姜片食用即可。

>>大厨心得<<

熬制山药泥时，注意多用勺子翻动，避免糊锅。

