

海上一流料理人

山智的绝美大餐



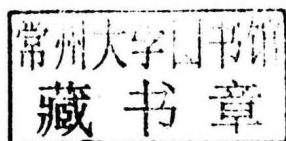
航海王私家料理

SANJI

浙江人民美术出版社

海上一流料理人

山智的绝美大餐



作者 SANJI
编辑人 海老原美登里
摄影 斋藤圭吾
菜式监修 & 制作、造型 饭岛奈美 [(株) 7days kitchen]
料理助手 板井海 冈本柚纪 [(株) 7days kitchen]
艺术指导 & 设计 村泽尚美 [NAOMI DESIGN AGENCY]
布景师 宫崎恭子 [NAOMI DESIGN AGENCY]
校对 峰工房
灯光 广泽幸乃 [食谱部分]
协助编辑 萩原勋 藤下元气 [奶糖·妈妈]

菜式监修 饭岛奈美

生于东京。食品造型师。工作以各种广告为中心。因电影《海鸥食堂》还成为了电影的食品造型师。著有《LIFE 没事做的一天，值得庆祝！来做饭吧。》(1卷、2卷、3卷)(全部由东京系井重里事务所出版)、《饭岛风》(MAGAZINE HOUSE 出版)、《电影食堂》(朝日新闻出版)等。

图书在版编目(CIP)数据

海上一流料理人：山智的绝美大餐 / (日) 尾田荣一郎著；李秋万译. — 杭州：浙江人民美术出版社，2014.2 (2018.2重印)
ISBN 978-7-5340-3773-3

I. ①海… II. ①尾… ②李… III. ①漫画—作品集—日本—现代 IV. ①J238.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 021457 号

ONE PIECE PIRATE RECIPES

海上一流料理人

山智的绝美大餐

著作权合同登记 图字：11-2013-193号

“ONE PIECE PIRATE RECIPES UMI NO ICHIRYURYORI-NIN SANJI NO MANPUKUGOHAN”

©2012 by Eiichiro Oda

All rights reserved.

First published in Japan in 2012 by SHUEISHA Inc., Tokyo.

Chinese(Mandarin) translation rights in China(excluding Taiwan, HongKong and Macau) arranged by SHUEISHA Inc. through Hangzhou FanFan Culture Media Co., Ltd.

本作品中文简体字版由株式会社集英社通过杭州翻翻文化传媒有限公司授权中国浙江人民美术出版社在中华人民共和国(台湾、香港、澳门地区除外)独家出版发行。

责任编辑 冯 玮

责任校对 黄 静

责任印制 陈柏荣

翻 译 李秋万

特别协助 杭州翻翻文化传媒有限公司

出版发行 浙江人民美术出版社(杭州市体育场路347号)

淘宝网“杭州培之雨书屋”特别协助发行

网 址 <http://mss.zjcb.com>

经 销 全国各地新华书店

印 刷 杭州星晨印务有限公司

版 次 2014年2月第1版·第1次印刷

2018年2月第1版·第2次印刷

开 本 787mm×1092mm 1/16 印 张 6

印 数 4,001-7000

书 号 ISBN 978-7-5340-3773-3

定 价 48.00元

版权所有，侵权必究。如有印装质量问题，请与
营销部联系调换。(联系电话：0571-81602677)

SANJI RECIPE

[山智食谱]



PROFILE (个人资料)

他是掌管草帽一伙厨房的一流大厨。尝遍天下食材,且烹饪手段世间一流。由师父赤足卓夫传授的腿击技也是他的得意专长。另外,对待女性特别的温柔(没辙)。

你, 尝过我做的料理吗?

长年从事厨师行当, 一直在海上大显身手。
迄今为止的冒险中, 我和伙伴们遇到了很多食材。
所以, 这次, 想到要把这些烹饪法传授给大家。
食谱当中, 会有一些这边的世界所没有的食材,
这一点请大家不要在意, 用相似的材料就可以了。

无论怎样味道都是可以保证的。

最后……料理就是爱。

“哪怕只是削个皮, 当中缺少了爱的话……不管什么样的料理都不会好吃的。”

大家好好加油吧!

烹饪开始之前

- 对应每个食谱, 材料的分量要选择恰当。
- 一流厨师使用的基本高汤的制法登在第 94、95 页。也可以用市面贩卖的高汤粉加水煮熟代替使用。
- 一汤匙=15 毫升, 一茶匙=5 毫升。

CONTENTS

【目录】

想吃的家伙就让他吃个够！

让人瞬间满足的饭食

首先要上的绝对是“肉”啊！

豪爽！肉类食谱

你知道 ALL BLUE（蓝海）吗？

初学者也 OK！鱼类菜式

第一是蔬菜！第二是蔬菜！第三还是蔬菜！！

健康的蔬菜菜式

平安无事是最好的了！开饭吧！

让人大快朵颐的饭菜

为女士奉上的一道佳品！

清爽宜人的甜点

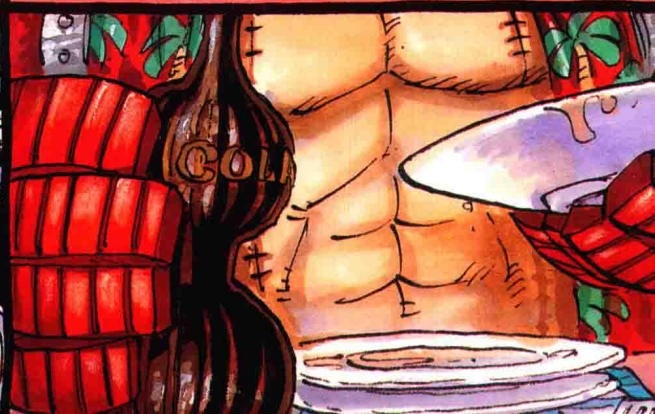
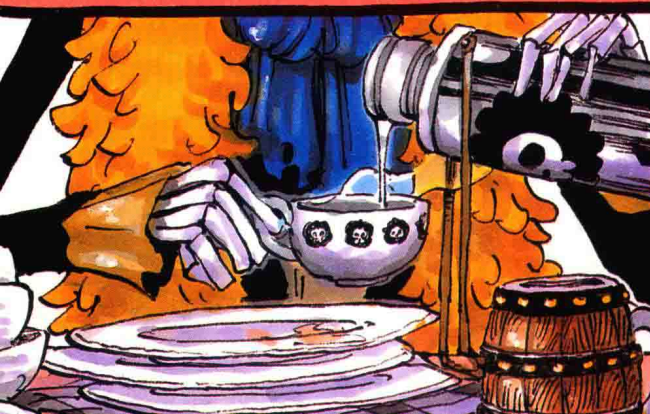
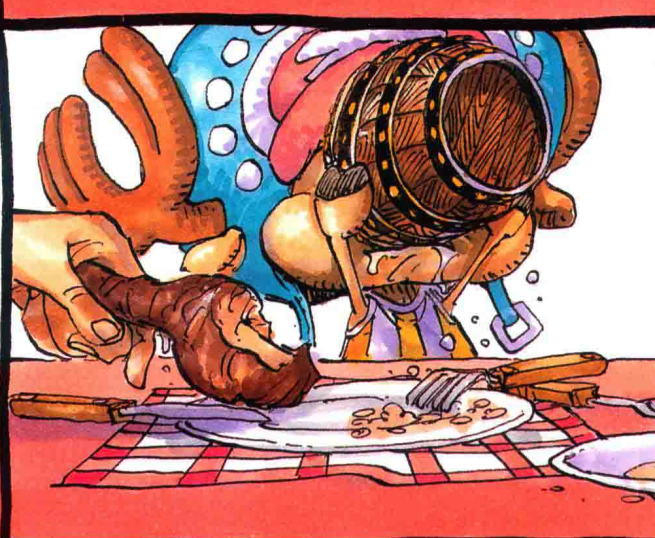
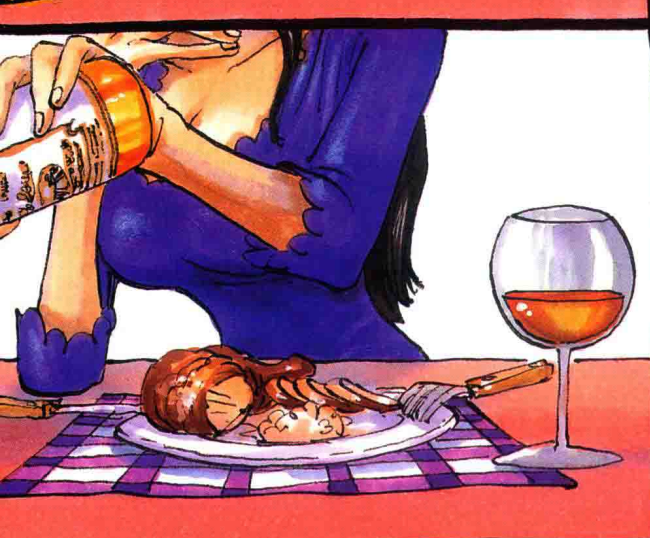
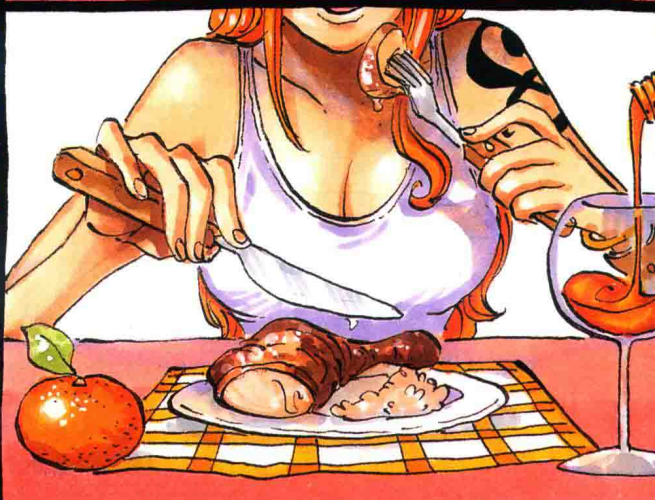
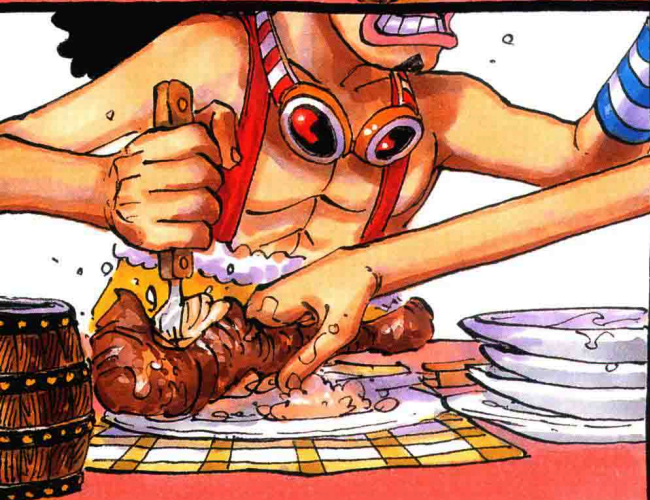
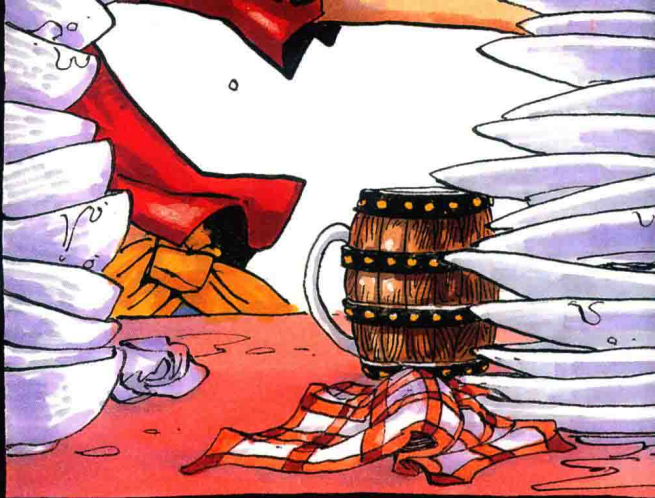
Sanji's Eye

山智之眼

6	给阿金的炒饭
6	超级难吃（好吃）的秘制汤
10	穿越沙漠的海盗便当
12	瓜分财宝时的三明治
14	七水之城的烧烤水牛肉
14	怪物圣多拉大蜥蜴原块烤肉
18	路飞的最爱 连骨肉块
20	箭鱼布鲁的最爱 蒸水牛肉
22	因佩尔地狱的原只烤蜂鸟
24	在湖边露营时的石烹炖菜
26	阿布萨拉姆的可乐饼
28	DAVY BACK FIGHT 的法兰克福香肠
30	加了空岛特产水果的空岛海鲜全席
34	鼻子最为鲜美的煎象鼻金枪鱼
36	白海特产 煎空岛鱼
38	猿山联合军的秋刀鱼全席
40	空岛特产 炒空鲨鱼片
42	人鱼咖啡厅的裙带菜布丁
44	凯米的美味蛤蜊
44	下酒绝品！章鱼切片
46	寻金路上的空岛便当
50	水上都市的水水白菜
52	女儿岛的笑菇
52	约撒爱吃的炒豆芽菜
54	初夏的油炸土豆丝
56	蓝海盗苟奇大姐的煮豆
58	草帽一伙命悬一线！怪兽肉饼
62	汤姆工作室 可可罗大妈的咖喱饭
64	DAVY BACK FIGHT 小摊炒面
66	DAVY BACK FIGHT 免费的炸豆腐包寿司
66	DAVY BACK FIGHT 免费的炸豆腐乌冬面
70	加入海王类肉的奶油芝士焗意面
72	淑女限定版空前绝后章鱼烧
74	魔谷镇的樱桃派
78	辛德丽小姐的布丁
80	甘·福尔的南瓜汁
80	路飞和佐罗爱吃的面包边
82	赌命的炸弹苹果
84	聊表歉意的什锦水果杯
86	安东尼奥的伟大馒头（伟大航线馒头）
88	Sanji's Eye1 尾田老师最爱的罐头金枪鱼饭团
90	Sanji's Eye2 探秘 ONE PIECE（航海王）工作现场餐！
92	Sanji's Eye3 探秘尾田家的家庭菜式！
94	Sanji's Eye4 一流厨师使用的基本高汤的制法 海带与柴鱼的混合高汤 鸡骨架汤

海上一流料理人

山智的绝美大餐





SANJI RECIPE

[山智食谱]



PROFILE (个人资料)

他是掌管草帽一伙厨房的一流大厨。尝遍天下食材，且烹饪手段世间一流。由师父赤足卓夫传授的腿击技也是他的得意专长。另外，对待女性特别的温柔(没辙)。

你，尝过我做的料理吗？

长年从事厨师行当，一直在海上大显身手。

迄今为止的冒险中，我和伙伴们遇到了很多食材。

所以，这次，想到要把这些烹饪法传授给大家。

食谱当中，会有一些这边的世界所没有的食材，这一点请大家不要在意，用相似的材料就可以了。

无论怎样味道都是可以保证的。

最后……料理就是爱。

“哪怕只是削个皮，当中缺少了爱的话……不管什么样的料理都不会好吃的。”

大家好好加油吧！

烹饪开始之前

- 对应每个食谱，材料的分量要选择恰当。
- 一流厨师使用的基本高汤的制法登在第 94、95 页。也可以用市面贩卖的高汤粉加水煮熟代替使用。
- 一汤匙 = 15 毫升，一茶匙 = 5 毫升。

海鸡肉(罐装金枪鱼肉)，是 Hagoromo 食品公司的注册商标。

CONTENTS

【目录】

想吃的家伙就让他吃个够！

让人瞬间满足的饭食

首先要上的绝对是“肉”啊！

豪爽！肉类食谱

你知道 ALL BLUE（蓝海）吗？

初学者也 OK！鱼类菜式

第一是蔬菜！第二是蔬菜！第三还是蔬菜！！

健康的蔬菜菜式

平安无事是最好的了！开饭吧！

让人大快朵颐的饭菜

为女士奉上的一道佳品！

清爽宜人的甜点

Sanji's Eye

山智之眼

6	给阿金的炒饭
6	超级难吃（好吃）的秘制汤
10	穿越沙漠的海盗便当
12	瓜分财宝时的三明治
14	七水之城的烧烤水水肉
14	怪物圣多拉大蜥蜴原块烤肉
18	路飞的最爱 连骨肉块
20	箭鱼布鲁的最爱 蒸水水肉
22	因佩尔地狱的原只烤蜂鸟
24	在湖边露营时的石烹炖菜
26	阿布萨拉姆的可乐饼
28	DAVY BACK FIGHT 的法兰克福香肠
30	加了空岛特产水果的空岛海鲜全席
34	鼻子最为鲜美的煎象鼻金枪鱼
36	白海特产 煎空岛鱼
38	猿山联合军的秋刀鱼全席
40	空岛特产 炒空鲨鱼片
42	人鱼咖啡厅的裙带菜布丁
44	凯米的美味蛤蜊
44	下酒绝品！章鱼切片
46	寻金路上的空岛便当
50	水上都市的水水白菜
52	女儿岛的笑菇
52	约撒爱吃的炒豆芽菜
54	初夏的油炸土豆丝
56	原海盜苟奇大姐的煮豆
58	草帽一伙命悬一线！怪兽肉饼
62	汤姆工作室 可可罗大妈的咖喱饭
64	DAVY BACK FIGHT 小摊炒面
66	DAVY BACK FIGHT 免费的炸豆腐包寿司
66	DAVY BACK FIGHT 免费的炸豆腐乌冬面
70	加入海王类肉的奶油芝士焗意面
72	淑女限定版空前绝后章鱼烧
74	魔谷镇的樱桃派
78	辛德丽小姐的布丁
80	甘·福尔的南瓜汁
80	路飞和佐罗爱吃的面包边
82	赌命的炸弹苹果
84	聊表歉意的什锦水果杯
86	安东尼奥的伟大馒头（伟大航线馒头）
88	Sanji's Eye1 尾田老师最爱的罐头金枪鱼饭团
90	Sanji's Eye2 探秘 ONE PIECE（航海王）工作现场餐！
92	Sanji's Eye3 探秘尾田家的家庭菜式！
94	Sanji's Eye4 一流厨师使用的基本高汤的制法 海带与柴鱼的混合高汤 鸡骨架汤

让人瞬间

想吃的家伙就让他吃个够！



给阿金的炒饭

满足的饭食

饿着肚子什么也干不了！这种时候，能瞬间补充精力的能量餐要不要来一点？大米、面包、意粉等等，肚子塞满，能量爆发，拯救一切危机！吃饱喝足了吗？精神了吗？好，继续前进吧。



超级难吃（好吃）的秘制汤



要炒得干
脆利落哦!!



我还要为自己
要死了……

惭愧!!
惭愧!!

COMICEPISODE
(漫画章节)

不管是什么样的人，肚子饿了就要给他做吃的。这就是厨师的工作。山智端给金的，是快速炒好的热炒饭。山智的这份心意，让“鬼人”都热泪盈眶了。(卷五/第44章)

给阿金的 炒饭

SANJI RECIPE(山智食谱)

一个平底锅就能做
成的咸牛肉炒饭!

[材料] 2人份

米饭…360克 鸡蛋…2个
咸牛肉罐头…1/2罐(50克)
洋葱…1/4个(50克)
食用菌…4个
色拉油…1汤匙 盐…1/2茶匙
黑胡椒…少量 酱油…1/2汤匙
小葱…适量

[制作方法]

- ①将洋葱切成碎末，将菌菇的根部去掉切成薄片，将小葱切碎成葱花。
- ②将色拉油倒进平底锅，放进一半的洋葱和菌菇翻炒，再加入咸牛肉一起炒。
- ③将②的材料拨在一角，空出来的地方倒入色拉油(稍多一点)，再倒进打好的蛋液(见图A)。在蛋液凝固前，倒进米饭迅速翻炒，将所有材料混炒在一起。然后加入盐和黑胡椒，倒入剩下的洋葱。从锅的一侧倒入酱油(见图B)，再炒一下。最后盛入盘内，撒上葱花即可。



A

B

超级难吃（好吃）的 秘制汤

SANJI RECIPE(山智食谱)

用鱼杂碎和海带汤汁 做成的和风清汤

[材料] 2~3 人份

鲷鱼杂碎...1 条的分量(约 300 克)
海带...1 块(约 10 平方厘米) 大头菜...2 个
芦笋...6 棵 柠檬...1/2 个
水...1200 毫升 盐...2 茶匙
酱油...浅浅 1 茶匙

[做法]

①将海带放在水中浸泡 30 分钟以上。将鱼肉尽量切成大块,放入沸水之中。鱼肉表面变白之后就浇上冷水,洗干净上面的血污。(见图 C)

②将大头菜切成半圆形,叶子的部分切碎。将芦笋下方三分之一位置的硬皮削去,切成 5 厘米长的小段。再将柠檬切成圆片。

③在锅中倒入①的海带汤和鲷鱼杂碎,烧开之后去除浮沫,将火关小。加入大头菜根(见图 D),一边煮一边去除浮沫。

④约 10 分钟后,加入芦笋煮 5 分钟。加盐,将出锅时滴入酱油。盛入盘中,在表面放上柠檬,撒上大头菜叶。



C



D



COMIC EPISODE (漫画章节)

与克里克对战结束后山智端出来的秘制汤。虽然巴拉蒂的众人都假装说“难吃”，但这无疑是一道绝品。这是山智在巴拉蒂做的最后一件工作，这也成为了他踏上旅途的契机。(卷八 / 第 67 章)

最关键的就是海带!



穿越沙漠的 海盗便当

SANJI RECIPE(山智食谱)

非油炸黄金烤鸡块

【材料】4人份

鸡腿肉…2块(约500克)

大蒜…1瓣 烧酒…1汤匙

a 盐…1茶匙 黑胡椒…少许

低筋面粉…约4汤匙 色拉油…适量

※德国香肠、煮鸡蛋适量

【做法】

①将鸡肉去除油脂和肉筋，切成大块。将大蒜磨碎。将鸡肉放入大碗中，加入a，腌制20~30分钟。

②将①裹上低筋面粉，开中火，用热油两面煎约4~5分钟。

番茄明太子拌意面

【材料】2人份

意大利面…180克 水…2000毫升

海带…一块(10平方厘米) 盐…10克

〈酱汁〉

明太子(用辣椒和香料腌制过的明太鱼子)…60克(约1副)

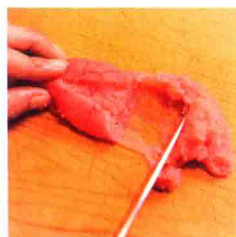
番茄刨成细碎…3~4汤匙

黄油…10克 海苔丝…适量

【做法】

①将海带、水和盐放入锅中，点火加热。将明太子自薄膜上剥离(见图A)，番茄刨成碎粒。将明太子、番茄碎粒和黄油都放至碗中备用。

②按意面包装上的说明将其放入之前的锅中煮熟，滤掉水分，放至①的碗中一起拌匀(见图B)。觉得味道不够的话，可加少许之前的海带汤。最后将面盛入饭盒，撒上海苔丝。



A



B

好好吃啊!!

COMIC EPISODE (漫画章节)

一行人出发前往沙漠绿洲“约巴”。但不一会儿工夫路飞的肚子就饿得直打鼓，马上向山智点了一份海盗便当。以补充能量为目的的海盗便当，让路飞十分满足。使力量瞬间爆发，着实是一份能量大餐！(卷十八/第162章)





非油炸黄金烤鸡块



番茄明太子拌意面

瓜分财宝时的 三明治

SANJI RECIPE(山智食谱)

满满的全是大海的食材!
三种口味的三明治!

[材料]

〈鸡蛋蟹肉〉3组分量

吐司面包(切10片装)…6片 鸡蛋…3个
剥好的熟蟹肉(或者蟹肉棒)…60克
洋葱…1/10个 蛋黄酱…2汤匙
黄油…适量

〈西式金枪鱼〉3组分量

吐司面包(切10片装)…6片
用作脂寿司的金枪鱼肉(或者是切成大粒的金枪鱼肉)…120克 盐…少许
蒜粉(或者蒜蓉)…少许 白胡椒…少许
橄榄油…1茶匙
罗勒叶…2~3片 黄油…适量
蛋黄酱…适量

〈土豆拌罐装金枪鱼肉〉2组分量

吐司面包(切10片装)…4片
罐装金枪鱼…1罐(80克)
土豆…1个(150克) 黄油…10克
盐…少许 黑胡椒…少许
中浓辣酱油…适量 蛋黄酱…1汤匙

[做法]

①〈鸡蛋蟹肉〉鸡蛋在开水中煮12分钟,将煮熟的鸡蛋剥壳,然后切成碎粒。蟹肉用手撕碎。洋葱切碎后焯水,然后沥干水分。再将鸡蛋、蟹肉、洋葱放入碗中,加蛋黄酱拌匀(见图A)。在吐司面包两面涂上黄油,然后把馅料分成三等份,夹在吐司面包当中。

②〈西式金枪鱼〉将金枪鱼肉放入碗中,加入盐、蒜粉、白胡椒、橄榄油拌匀。将罗勒叶撕碎加入其中(见图B),然后把馅料分成三等份,用一面涂黄油、一面涂蛋黄酱的吐司面包夹住。

③〈土豆拌罐装金枪鱼肉〉沥干罐装金枪鱼肉的油分。将土豆去皮,切成1厘米的小方块然后煮熟,放入碗中锤烂(见图C)。倒入罐装金枪鱼肉与盐、黑胡椒、辣酱油、蛋黄酱后搅拌。最后将这馅料分成二等份,夹在吐司面包当中。

④最后将三明治的硬边切去,切成方便食用的大小。



COMIC EPISODE (漫画章节)

从空岛回到青海的一行人,举行了决定下一站目的地的会议。会议当中供大家品尝的,就是这份山智特制三明治了。吃得爽了,会议自然就顺利。当时,撒谎布还提出了一个绝佳的建议!(卷三十二/第303章)

好想快点吃到啊……



A



B



C