

实用
No.1

从必学的基础日式料理，
到主菜、配菜、高难度日式料理，
应有尽有

想吃又想做的基础日料收藏版

初学者也能一次做好

一步一图，
零基础学日式料理

60道日式家庭料理

(日)市濑悦子 著
刘晓冉 译



煤炭工业出版社

一步一图，零基础学日式料理

60道日式家庭料理

(日)市濑悦子 著 刘晓冉 译



煤炭工业出版社

· 北京 ·

TITLE : [基本のきちんと和食]

Copyright © Shufunotomo Co., LTD., 2015

Original Japanese language edition published by Shufunotomo 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 Shufunotomo Co., LTD., Tokyo through NIPPAN IPS Co., Ltd.

本书由日本主妇之友社授权北京书中缘图书有限公司出品并由煤炭工业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：01-2018-3196

图书在版编目 (CIP) 数据

60道日式家庭料理 / (日)市濂悦子著; 刘晓冉译

-- 北京: 煤炭工业出版社, 2018

ISBN 978-7-5020-6671-0

I. ①6… II. ①市… ②刘… III. ①菜谱—日本

IV. ①TS972.183.13

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第103188号

60道日式家庭料理



著 者	(日)市濂悦子	译 者	刘晓冉
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	肖文静
责任编辑	马明仁	编 辑	郭浩亮
设计制作	柯秀翠		

出版发行 煤炭工业出版社 (北京市朝阳区芍药居35号 100029)
电 话 010-84657898 (总编室)
010-64018321 (发行部) 010-84657880 (读者服务部)

电子信箱 cciph612@126.com

网 址 www.cciph.com.cn

印 刷 天津市蓟县宏图印务有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 710mm × 1000mm^{1/16} 印张 10 字数 120千字

版 次 2018年6月第1版 2018年6月第1次印刷

社内编号 20180534 定价 58.00元

版权所有 违者必究

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 本社负责调换, 电话: 010-84657880

目录 CONTENTS

很想让别人称赞
我是烹饪高手



推荐菜品 No.1



- “日式料理”究竟是什么呢? ……4
虽然看着很简单,但味道和品相为什么总是感觉差一点呢? ……6
很想被人称为烹饪高手……8

成为日式料理烹饪高手的捷径

- 1 不要再“凭感觉”!认真“测量” ……9
- 2 不能简化。不能省略。认真“准备” ……10
- 3 最初要按照菜谱来做。认真“制作” ……11

- 本书使用方法……12
日式料理中常用的烹调工具,都有哪些呢? ……14
日式料理中,常见的烹调方法有哪些呢? ……16
日式料理中,有哪些常用调味料呢? ……18
日式料理中常用的香辛料和配料……20
日式料理的菜谱中,经常出现的“高汤”是什么? ……22

Part 1

新手从这 12 道菜学起

- 姜烧猪肉……26
凉拌菠菜……28
土豆炖肉……30
金平牛蒡……32
味噌煮青花鱼……34
炸鸡块……36
高汤鸡蛋卷……38
盐烤秋刀鱼……40
煮南瓜……42
酒蒸花蛤……44
醋拌黄瓜裙带菜……46
白萝卜油炸豆腐味噌汤……48

Part 2

用作主菜的日式料理

- 照烧五条鰹……52
和风汉堡肉饼……54
炒煮鸡肉……56
炖猪肉块……58
铝箔焗三文鱼……60
炸猪排……62
干烧比目鱼……64
凉拌肉片沙拉……66
鸡肉丸子……68
豆腐炖肉……70
马鲛西京烧……72



- 姜煮牛肉牛蒡……74
- 酥炸青花鱼……76
- 照烧鸡肉……78
- 肉末煮茼蒿……80
- 梅子煮沙丁鱼……84
- 蒲烧沙丁鱼……85
- 寿喜烧……86
- 什锦火锅……88

Part 3

令人开心的日式料理配菜

- 煮羊栖菜……92
- 煮白萝卜干丝……94
- 炒煮豆腐……96
- 脆皮炸豆腐……98
- 炒煮豆腐渣……100
- 烤茄子……102
- 豆腐拌什蔬……104
- 高汤小松菜油炸豆腐……106
- 芝麻拌四季豆……107
- 柠檬煮白薯……108
- 煮毛豆……109



Part 4

总是想做的日式米饭、日式面条、日式汤

- 白米饭……112
- 咸味饭团……114
- 亲子盖饭……116
- 五味什锦饭……118
- 三色盖饭……120
- 稻荷寿司……122
- 荞麦面……124
- 温乌冬面……125
- 猪肉味噌汤……126
- 蛋花汤……128
- 海蛎味噌汤……130
- 文蛤清汤……131



Part 5

用诚心和决心 挑战高难度日式料理

- 白萝卜炖五条鲷……134
- 茶碗蒸……136
- 南蛮风味腌竹筴鱼……140
- 芋头煮鱿鱼……144
- 天妇罗……146
- 炸什锦……150



日式料理的达人课堂

- 事先处理沙丁鱼……82
- 沙丁鱼的手工展开……83
- 竹筴鱼的三片处理……138
- 拆解鱿鱼……142

专栏

- 高汤所需的食材……24
- 味噌的实用改良……50
 - 土豆洋葱味噌汤
 - 花蛤味噌汤
 - 辣白菜豆芽味噌汤
 - 裙带菜葱香味噌汤
- 事先做好备用更方便……90
- 用于便当或拼盘的料理推荐……110
- 用“主料”“配料”“香味料”体现季节感……132
 - 竹笋和裙带菜汤
 - 素面和秋葵汤
 - 豆腐和丛生口蘑汤
 - 鱼糕和菠菜汤

附录

- 本书专业术语汇总……152
- 蔬菜的切法索引……154
- 食材分类索引……158

一步一图，零基础学日式料理

60道日式家庭料理

(日)市濑悦子 著 刘晓冉 译



煤炭工业出版社

· 北京 ·

目录 CONTENTS

很想让别人称赞
我是烹饪高手



推荐菜品 No.1



“日式料理”究竟是什么呢? ……4

虽然看着很简单,但味道和品相为什么总是感觉差一点呢? ……6

很想被人称为烹饪高手……8

成为日式料理烹饪高手的捷径

1 不要再“凭感觉”!认真“测量”……9

2 不能简化。不能省略。认真“准备”……10

3 最初要按菜谱来做。认真“制作”……11

本书使用方法……12

日式料理中常用的烹调工具,都有哪些呢? ……14

日式料理中,常见的烹调方法有哪些呢? ……16

日式料理中,有哪些常用调味料呢? ……18

日式料理中常用的香辛料和配料……20

日式料理的菜谱中,经常出现的“高汤”是什么? ……22

Part 1

新手从这 12 道菜学起

姜烧猪肉……26

凉拌菠菜……28

土豆炖肉……30

金平牛蒡……32

味噌煮青花鱼……34

炸鸡块……36

高汤鸡蛋卷……38

盐烤秋刀鱼……40

煮南瓜……42

酒蒸花蛤……44

醋拌黄瓜裙带菜……46

白萝卜油炸豆腐味噌汤……48

Part 2

用作主菜的日式料理

照烧五条鰹……52

和风汉堡肉饼……54

炒煮鸡肉……56

炖猪肉块……58

铝箔焗三文鱼……60

炸猪排……62

干烧比目鱼……64

凉拌肉片沙拉……66

鸡肉丸子……68

豆腐炖肉……70

马鲛西京烧……72



- 姜煮牛肉牛蒡……74
- 酥炸青花鱼……76
- 照烧鸡肉……78
- 肉末煮茼蒿……80
- 梅子煮沙丁鱼……84
- 蒲烧沙丁鱼……85
- 寿喜烧……86
- 什锦火锅……88

Part 3

令人开心的日式料理配菜

- 煮羊栖菜……92
- 煮白萝卜干丝……94
- 炒煮豆腐……96
- 脆皮炸豆腐……98
- 炒煮豆腐渣……100
- 烤茄子……102
- 豆腐拌什蔬……104
- 高汤小松菜油炸豆腐……106
- 芝麻拌四季豆……107
- 柠檬煮白薯……108
- 煮毛豆……109



Part 4

总是想做的日式米饭、日式面条、日式汤

- 白米饭……112
- 咸味饭团……114
- 亲子盖饭……116
- 五味什锦饭……118
- 三色盖饭……120
- 稻荷寿司……122
- 荞麦面……124
- 温乌冬面……125
- 猪肉味噌汤……126
- 蛋花汤……128
- 海蜆味噌汤……130
- 文蛤清汤……131



Part 5

用诚心和决心 挑战高难度日式料理

- 白萝卜炖五条鲷……134
- 茶碗蒸……136
- 南蛮风味腌竹筴鱼……140
- 芋头煮鱿鱼……144
- 天妇罗……146
- 炸什锦……150



日式料理的达人课堂

- 事先处理沙丁鱼……82
- 沙丁鱼的手工展开……83
- 竹筴鱼的三片处理……138
- 拆解鱿鱼……142

专栏

- 高汤所需的食材……24
- 味噌的实用改良……50
 - 土豆洋葱味噌汤
 - 花蛤味噌汤
 - 辣白菜豆芽味噌汤
 - 裙带菜葱香味噌汤
- 事先做好备用更方便……90
- 用于便当或拼盘的料理推荐……110
- 用“主料”“配料”“香味料”体现季节感……132
 - 竹笋和裙带菜汤
 - 素面和秋葵汤
 - 豆腐和丛生口蘑汤
 - 鱼糕和菠菜汤

附录

- 本书专业术语汇总……152
- 蔬菜的切法索引……154
- 食材分类索引……158



日式料理究竟是什么呢？

如果外出就餐，我们会去吃西班牙菜或意大利菜。

但是，如果男生想给心仪的女生做菜吃，或是女生想自己试着做顿饭，我们还是会想到日式料理。

那么，日式料理究竟是什么呢？



大家都知道的“那个味道”，还想再吃的，就是日式料理吧。

在家制作日式料理，

你的脑海中会浮现出什么菜单呢？

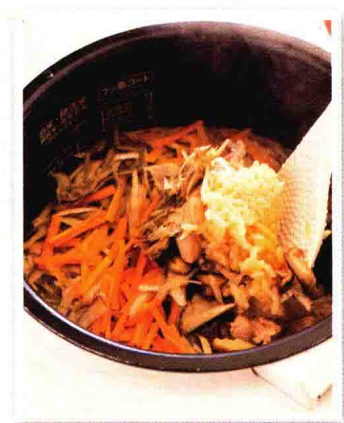




土豆炖肉、姜烧猪肉、
金平牛蒡、凉拌青菜、
白米饭和味噌汤……

这些大概是每个日本人都吃过的料理，
也是妈妈或奶奶从很早以前，就一直在做的料理。
这些家庭料理都源自日式料理。

“啊，就是那个味道” “还想再吃点”
“还要做” “下次还想吃这个” ……
这样的想法在吃了日式料理后屡见不鲜，
因为只要吃一口，人立刻就会踏实起来。



日式料理，也许就是大家都喜欢的、
日本人的灵魂料理♪



虽然看着很简单，但味道和品相为什么总是感觉差一点呢？

只需要煮，只需要焯，只需要混合。
说起日式料理，很多菜式看起来都很简单，
但自己试着做的时候，
就总是感觉味道和品相差一点点。
这究竟是为为什么呢？



你是照着菜谱制作的吗？
最初，请严格按照菜谱做做看！

不看菜谱“凭感觉”制作，
是烹饪新手经常出现的问题，
长此以往料理水平很难进步。

“凭感觉，先用这口锅试试看”。
“凭感觉，大致这个分量，就差不多了。”
“凭感觉，先煮好再调味吧！”





这个“凭感觉”，就是烹饪最大的敌人。

依照此法做出来的料理，味道当然会差一点，

因为是自己随意制作的，

也就不会反省过失、改正错误，更加谈不上改良菜谱、积累经验了。

按照菜谱要求，认真地做料理，

就会将“我喜欢再少一点甜味的”

“这里再快一点操作就会更好吃吧”等感觉，

作为自己的经验积累起来，并在下次制作时融会贯通。



但是，很想按照自己的喜好试着创新一下啊。



首先，按照料理基础认真制作一次。
第二步再享受创新的乐趣吧。





很想被人称为烹饪高手。



亲手做料理，不但可以节省伙食费，
而且会做料理整个人都变得更有自信了，
给人感觉很有魅力。



不能简化，不能省略，认真制作。
这就是成为烹饪高手的捷径。

为了成为烹饪高手，
首先，照着菜谱上写的做做看，
就能做得很好吃。
以此为基础，加点什么或是减点什么，
即使稍作改变也能做得很美味。
不要着急，不要嫌麻烦，享受烹饪的乐趣吧！



1

成为日式料理 烹饪高手的捷径

虽然有「酌量」这个词，但是一点点的差别也会影响料理的色香味。认真测量调味料和食材的分量很重要。越是精准测量，烹饪就会越容易。

认真「测量」

不要再「凭感觉」！

有电子秤很方便



蔬菜等食材的重量，认真测量很重要。因为电子秤可以在放上盘子后将读数设定为0，所以很方便。

盐一小撮

以拇指、食指、中指3根手指捏起来的量为准。



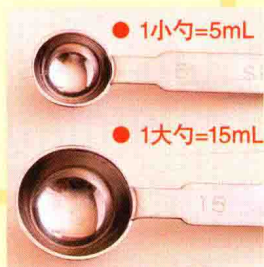
盐少许

以拇指和食指2根手指捏起来的量为准。



我的心得是必须使用量勺。

- ? “不能用茶匙吗？”
- “杂货店里应该有可爱的量勺。”
- ? “不能用咖喱勺代替吗？”
- “在百元店就能买到量勺哦。”



测量液体时



● 1大勺
酱油、味淋、油等液体，加满至从勺子侧面看起来出现表面张力。



● 1/2大勺
因为勺子上半部分的容量比上半部分少，所以加至勺子深度的2/3左右为宜。

将量杯放在水平位置测量

1杯200mL。菜谱中如果需要600mL水，那么200mL的量杯就需要3杯。将量杯水平放置，从侧面看，液体加至刻度线处。



测量粉状物时



● 拨落
测量砂糖、盐、土豆淀粉时，先冒尖盛满，再沿着边缘滑动勺柄，将多余的量拨落。

● 1/2小勺

在1勺的状态下，在纵向一半处划线，去掉一半。如果是“1/4小勺”，就再去掉一半。

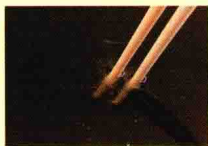
● 1小勺

将小测量勺先冒尖盛满，再将多余的量拨落就是1小勺。大勺的测量方法相同。



油的温度可以用筷子确认

将筷子打湿，擦干水后，试着放入热油中，用气泡的差异确认油的温度。



● 低温(160~170℃)

细碎的气泡若隐若现地上浮。



● 中温(170~180℃)

将筷子放入，马上就有小气泡源源不断地浮出。



● 高温(180~190℃)

清晰的大气泡汹涌地从筷子周围冒出。

2

成为日式料理 烹饪高手的捷径

真解说。
累经验。如果因为怕麻烦而省略准备步骤，那么当天的制作水准就会下降，也不会为下次积累准备工作的意义，在本书中会做认真解说。

认真「准备」

不能简化。不能省略。

焯水



- ? “反正都要煮，为什么还要特意焯水？”
- “去涩非常重要。去掉杂味，留下美味。”

去涩



- ? “只清洗不可以吗？”
- “如果菜谱中有‘泡水，去涩’，就照做。最推荐的方法就是履行菜谱中的方法。”

豆腐的控水

- ? “不太明白为什么要控水。”
- “去除水分，可以防止豆腐萎缩，使之更加入味。”



用较厚的厨房纸巾包裹豆腐，将与豆腐重量大致相同的物体（照片中为平盘）作为重物压在豆腐上，按照菜谱要求放置一定时间即可。

切断肉筋、切入花刀

- ? “为什么这么做呢？”
- “为了防止肉收缩变形和鱼皮破碎。”



用滤网过滤

- ? “过滤很麻烦！”
- “将厨房纸巾盖在滤网上过滤，就不会麻烦了。过滤后的液体十分清澈，口感也更好。”



擦干水气

- ? “为什么要擦呢？”
- “擦去异味。如果省略这步，肉和鱼的异味会一直残留在菜品中。另外，为了防止油或水飞溅，也需要将食材表面擦干。”

调入底味

- ? “最后调味不就好了吗？”
- “最后调味，味道只在食材表面。事先调入底味，菜肴的味道更加深入。”



打造烹调空间

- ? “我家的厨房特别小。”
- “烹调空间应尽量保持宽阔。如果地方不够，可以暂时使用就餐空间等。”



准备调味料

- ? “一边烹调一边准备可以吗？”
- “比起开始烹调后手忙脚乱地测量调味料，事先将调料测量好，测量结果更精确，在烹饪过程中也能更沉稳应对。”



3

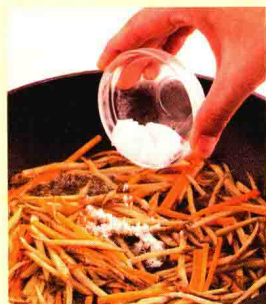
成为日式料理 烹饪高手的捷径

烹饪水平没有提高的人、不喜欢烹饪的人、不擅长烹饪的人，肯定没有按照菜谱来制作。按照菜谱做出来的料理一定很好吃，做菜的人也会更有动力。

最初要按照菜谱来做。 认真「制作」

食材分放入平盘中

- ? “像美食节目中一样？”
- “做做看。既可以空出砧板切好各种食材，煮或炒的技巧也完全不同，料理更完美！”



遵守菜谱的步骤顺序

- ? “不是怎么放都可以吗？”
- “这是大错特错的。甜的调味料先放，盐分后放，这是基础中的基础。”

擦去多余的油分

- ? “不浪费吗？”
- “如果油过多，调味料不容易裹住食材，而且菜品会很油腻，擦去才是正确的。”



放入凉水中冷却

- ? “一定要过凉水吗？”
- “为了防止食材的颜色变差等，这是必要的烹调步骤。放入一些冰块，可以使其快速冷却。”



我没有专门盛放日式料理的餐具……

杂货店中出售的一些简单的系列，格外好用呢！



饭架

可爱的饭架是日式料理中常见的美丽单品。

即使没有专门的餐具，也可以用喜欢的盆或钵来盛放。

盆或钵



木制勺子

用来分取盛在大盘中的菜品非常方便。

白色器皿

没有装饰的简单器皿与日式料理十分搭配，还可以用于各种料理。



本书使用方法

做好的照片，简单易懂

料理的照片尺寸很大，所以食材的切法和出锅的火候一目了然。

标示1人份的热量和标准的烹调时间

为“想知道热量”的读者，标示出按照菜谱的分量制作1人份时的热量。同时，介绍烹调需要的标准时间。

标示标准的使用工具

这本书中的日式料理，为了让大家充分利用身边的煎锅和煮锅等工具而下足了工夫。对使用的工具及其尺寸都做了标记。准备工具时非常方便。

老师在“新手求助”中解决常见的疑问和烦恼

烹饪的经验是不断积累的。在最初的阶段，有很多问题和烦恼是很正常的。市濑老师简单明了地回答新手的各类问题，让经验值不断提升吧。

食材的大小可用实际大小确认，一目了然

“细竹叶？”“一口大小？”“滚刀块？”——日式料理中经常出现的食材的切法和大小，可以用实际大小来确认。一次记住，一生受益。烹饪水平一定会日渐提高。



新手求助 SOS
蔬菜不入味!

市濑老师的解决办法!
莲藕、牛蒡、胡萝卜等不易熟的蔬菜切成滚刀块。断面的面积增大，味道能更有效地渗入。魔芋也可以用勺子切开，增加断面面积。



食材【2~3人份】
鸡腿肉……1/2片 (130g)
牛蒡……1/3大根 (70g)
莲藕……1/3节 (70g)
胡萝卜……1/3根 (60g)
干香菇……3个
魔芋……1小片 (130g)
荷兰豆……4~5片

- A 清酒……1小勺
- 酱油……1/3小勺
- 高汤……1½杯 (300mL)
- B 砂糖……1½大勺
- 味噌……1½大勺
- 清酒……2大勺
- 酱油……2大勺
- 色拉油……1大勺

一起放入或混合的调味料为A B

在码入底味或调味时，一起放入或混合均匀的调味料用A B集合标示。认真准备并利用，烹饪自然会更拿手。