



Tokyo

东京味道

110道日式料理的家常美味

(日) 室田万央里 著 彭小芬 译



华中科技大学出版社
<http://www.hustp.com>



有书至美
BOOK & BEAUTY

Tokyo

东京味道

110道日式料理的家常美味

(日) 室田万央里 著 彭小芬 译

感谢

感谢我的编辑罗丝-玛丽·迪多蒙尼可，给我这么好的机会完成这本书。

书中的照片要感谢井田晃子和皮耶·贾维勒 (Pierre Javelle)。至于美术设计，感谢萨宾娜！跟您一起重新发现东京实在太好玩了。晃子，你带给我许多灵感，当我遇到瓶颈时，你的建议真的给我很大的帮助。

阿嘉莎，非常感谢您帮助我，鼓励我，还为我更正了食谱中所有的法文错误。

Miyako、Yamato、萨宾娜和昆丁，还有我最好的朋友Megumi和玛琳，谢谢你们参与了在巴黎的照片拍摄。我跟你们玩得很开心，而且我非常乐意为大家做菜。谢谢Ami在糕点方面所提供的建议。

在东京这边，感谢山姆、Tomoko、Dai、Namazu、Jyun和Fumiya在我的旅途中所给予的协助。感谢所有的商家和餐厅慷慨亲切地接待我们，并且带给我们灵感。感谢CHEF'S餐厅的Noriko和Wong先生，你们的餐厅始终是世界最好的餐厅，也是我的灵感来源。

最后，大大的感谢我的父母给予我最好的烹饪教育。谢谢亲爱的雨果品尝了我做的菜，并且与我分享生命中的喜悦。

(译注：以上有些人的名字没有合适的汉字表示，所以保留了原文。)

图书在版编目(CIP)数据

东京味道：110道日式料理的家常美味 / (日) 室田万央里著；彭小芬译. —武汉：华中科技大学出版社，2018.4
ISBN 978-7-5680-3903-1

I. ①东… II. ①室… ②彭… III. ①菜谱—日本
IV. ①TS972.183.13

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第046569号

Original Title: *Tokyo: Les Recettes Cuite*

© Hachette Livre (Marabout), Paris, 2014

Simplified Chinese edition published through Dakai Agency

作者：Maori Murota 摄影：Akiko Ida、Pierre Javelle

造型：Maori Murota、Sabrina Fauda-Role

插图：Playground Paris

简体中文版由 Hachette Livre (Marabout) 授权华中科技大学出版社有限责任公司在中华人民共和国（不包括香港、澳门和台湾）境内出版、发行。

湖北省版权局著作权合同登记 图字：17-2017-402号



本书若有印装质量问题，请向出版社营销中心调换
全国免费服务热线：400-6679-118 竭诚为您服务
版权所有 侵权必究

东京味道：110道日式料理的家常美味

Dongjing Weidao 110 Dao Rishi Liaoli De JIachang Meiwei

(日) 室田万央里 著 彭小芬 译

出版发行：华中科技大学出版社（中国·武汉）

电话：(027) 81321913

武汉市东湖新技术开发区华工科技园

邮编：430223

出版人：阮海洪

责任编辑：莽昱 特约编辑：唐丽丽

责任监印：郑红红 责任校对：王志红 封面设计：秋鸿

制作：北京博逸文化传媒有限公司

印刷：鸿博昊天科技有限公司

开本：889mm×1194mm 1/16

印张：17

字数：50千字

版次：2018年4月第1版第1次印刷

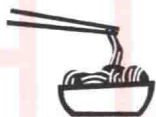
定价：128.00元

东京味道

目录



1
早餐
P. 9



2
午餐
P. 37



3
便当
P. 77



4
点心
P. 103



5
居酒屋
P. 139



6
家常菜
P. 193

目录

☀ 早餐

准备米饭	10
柴鱼昆布高汤	12
不同种类的味噌	14
味噌汤	
+ 黄味噌	16
+ 白味噌	16
+ 赤味噌	16
腌渍小菜	
大白菜	18
芜菁	18
小黄瓜与胡萝卜	18
日式煎蛋卷	20
温泉蛋	22
纳豆	24
盐烤鲑鱼	24
豆腐	28
两种口味的凉拌豆腐	28
筑地市场	32

🍲 午餐

荞麦面	38
鸭肉荞麦面	40
咖喱乌龙面	42
牛肉乌龙面	44
拉面	46
日式炒面	48
荞麦面师傅	50
日式炒饭	54
鸡肉鸡蛋亲子丼	56
炸虾丼	58
鲑鱼鰹梨丼	60
那不勒斯意大利面	62
鳕鱼子意大利面	64
握寿司	66
豆皮寿司	68
猪排三明治	70
照烧鸡肉汉堡	72
食物模型	74

🍱 便当

花见便当	78
散寿司	78
芝麻酱拌菠菜	80
鸡肉丸	80
芜菁虾	80
炸鸡块	80
鱼便当	82
酥炸腌渍鲭鱼	82
凉拌芜菁与黄甜菜根	82
青豆仁饭	82
日本芥末酱拌菠菜	85
凉拌栗子南瓜	85

油炸莲藕拌芝麻	85
肉便当	86
日式猪排饭	86
盐渍小黄瓜	86
蔬菜便当	90
味噌茄子	90
炒甜菜叶	92
烤南瓜	92
胡萝卜丝	92
梅子饭	92
饭团	94
姜烧猪肉饭团	96
紫苏香松鸡蛋饭团	96
柴鱼饭团	96
青豆仁饭团	98
鲑鱼青菜饭团	98
酱油烤饭团	98
日式煎餅	100

🍡 点心

御手洗团子	104
日式麻糬	106
白巧克力抹茶蛋糕	108
蜜豆	110
铜锣烧	112
焦糖布丁	114
咖啡蛋糕卷	116
日式草莓蛋糕	118
戚风蛋糕	120
日式可丽饼卷	122
可丽饼店	124
冰淇淋	
黑芝麻冰淇淋	126
抹茶冰淇淋	126
红豆冰淇淋	126
雪酪	
紫苏雪酪	128
柚子雪酪	128
地瓜烧	130
南瓜茶巾绞	132
奶酪	134
糖果店	136

🍷 居酒屋

毛豆	140
扬出豆腐	142
炸春卷	144
通心粉沙拉	146
鲑鱼茶泡饭	148
牛肉茶泡饭	148
炸鸡块	150
酒蒸蛤蜊	152
凉拌萝卜扇贝	154
鞆鰯鱼	156

炖白萝卜	158
陶器	160
炸花枝	162
关东煮	164
鞆鰯竹荚鱼	166
烤香菇	170
腌芦笋	172
七味鸡翅	174
豆腐沙拉	176
凉拌猪肉薄片	178
海藻沙拉	180
酥炸莲藕片	182
鸡肉丸	184
烤鸡肉串	186
炸豆腐丸	188
居酒屋	190

🍳 家常菜

饺子	
白菜猪肉煎饺	194
炸芜菁羊肉饺	198
茴香豆腐虾仁蒸饺	198
姜烧猪肉	200
蛋包饭	202
腌渍炸蔬菜	204
腌渍鲷鱼丼	206
味噌鲭鱼	208
炸猪排	210
鸡肉丸火锅	212
杂炊粥	214
豆浆锅	216
牛肉寿喜烧	218
烹饪用具专卖店	220
马铃薯可乐饼	222
黄瓜鸡肉凉面	224
马铃薯炖肉	226
竹荚鱼南蛮渍	228
咸猪肉佐辣味噌酱	230
卤猪肉	232
高丽菜卷	234
寿司晚餐	236
寿司醋	237
醋饭	237
手卷	238
寿司卷	239
鲷鱼生鱼片沙拉	242
竹筴凉面	244
蔬菜煮浸	246
莲藕羊栖菜沙拉	248
鲣鱼生鱼片佐香草	250
清酒煮鱼	252
和风骰子牛排	254

食材索引

本索引中, 大类目按首字拼音的首位字母顺序排列, 大类目下项目按页码顺序排列。

蔬果

白萝卜

- 凉拌萝卜扇贝·····154
- 炖白萝卜·····158
- 关东煮·····164

菠菜

- 芝麻酱拌菠菜·····80
- 日本芥末酱拌菠菜·····85

彩椒

- 炸虾井·····58
- 那不勒斯意大利面·····62
- 腌渍炸蔬菜·····204

草莓

- 日式草莓蛋糕·····118
- 日式可丽饼卷·····122

大白菜

- 腌渍小菜·····18
- 牛肉寿喜烧·····218

地瓜

- 炸虾井·····58
- 地瓜烧·····130

高丽菜

- 高丽菜卷·····234

红豆

- 日式麻糬·····106
- 蜜豆·····110

鸿喜菇

- 牛肉寿喜烧·····218

胡萝卜

- 腌渍小菜·····18
- 胡萝卜丝·····92

黄豆

- 纳豆·····24

韭菜

- 鸡肉丸火锅·····212
- 豆浆锅·····216

橘子

- 蜜豆·····110

蓝莓

- 奶酪·····134

栗子南瓜

- 凉拌栗子南瓜·····85
- 腌渍炸蔬菜·····204

莲藕

- 散寿司·····78
- 油炸莲藕拌芝麻·····85
- 酥炸莲藕片·····182
- 腌渍炸蔬菜·····204
- 莲藕羊栖菜沙拉·····248

芦笋

- 炸春卷·····144
- 腌芦笋·····172
- 腌渍炸蔬菜·····204

马铃薯

- 关东煮·····164
- 马铃薯可乐饼·····222
- 马铃薯炖肉·····226

毛豆

- 毛豆·····140

茗荷

- 鲑鱼生鱼片佐香草·····250

奶油瓜

- 炸花枝·····162

南瓜

- 烤南瓜·····92
- 腌渍炸蔬菜·····204

柠檬

- 奶酪·····134

苹果

- 蜜豆·····110

茄子

- 炸虾井·····58
- 味噌茄子·····90

- 腌渍炸蔬菜·····204
- 竹筴凉面·····244

青豆仁

- 青豆仁饭·····82
- 青豆仁饭团·····98

水菜

- 蔬菜煮浸·····246

甜菜

- 凉拌芜菁与黄甜菜根·····82
- 炒甜菜叶·····92

芜菁

- 腌渍小菜·····18
- 凉拌芜菁与黄甜菜根·····82

香菇

- 散寿司·····78
- 烤香菇·····170
- 鸡肉丸火锅·····212
- 豆浆锅·····216

小茴香

- 茴香豆腐虾仁蒸饺·····198

小黄瓜

- 腌渍小菜·····18
- 两种口味的凉拌豆腐·····28
- 盐渍小黄瓜·····86
- 通心粉沙拉·····146
- 豆腐沙拉·····176
- 黄瓜鸡肉凉面·····224
- 手卷·····238
- 寿司卷·····239

油菜花

- 散寿司·····78

柚子

- 柚子雪酪·····128

肉类

羔羊肉

- 炸芜菁羊肉饺·····198

鸡肉	
鸡肉鸡蛋亲子丼	56
照烧鸡肉汉堡	72
炸鸡块	150
七味鸡翅	174
鸡肉丸	184
烤鸡肉串	186
蛋包饭	202
鸡肉丸火锅	212
黄瓜鸡肉凉面	224

牛肉	
牛肉乌龙面	44
牛肉茶泡饭	148
牛肉寿喜烧	218
马铃薯炖肉	226
和风骰子牛排	254

鸭肉	
鸭肉荞麦面	40

猪肉	
咖喱乌龙面	42
拉面	46
日式炒面	48
那不勒斯意大利面	62
猪排三明治	70
日式猪排饭	86
姜烧猪肉饭团	96
凉拌猪肉薄片	178
白菜猪肉煎饺	194
姜烧猪肉	200
炸猪排	210
豆浆锅	216
马铃薯可乐饼	222
咸猪肉佐辣味噌酱	230
卤猪肉	232
高丽菜卷	234

海鲜

白肉鱼	
清酒煮鱼	252

大虾	
握寿司	66
寿司晚餐	236

鲷鱼	
握寿司	66
腌渍鲷鱼丼	206
鲷鱼生鱼片沙拉	242

蛤蜊	
酒蒸蛤蜊	152

鲑鱼	
盐烤鲑鱼	24
鲑鱼青菜饭团	98
鲑鱼茶泡饭	148
寿司晚餐	236

花枝	
炸花枝	162

鲤鱼	
鲤鱼生鱼片佐香草	250

鲭鱼	
酥炸腌渍鲭鱼	82
味噌鲭鱼	208

扇贝	
凉拌萝卜扇贝	154
鸡肉丸火锅	212

鲔鱼	
鲔鱼鳄梨丼	60
握寿司	66
鞅鞅鲔鱼	156
寿司晚餐	236

虾	
炸虾丼	58
茼蒿虾	80
炸春卷	144
茴香豆腐虾仁蒸饺	198

竹荚鱼	
握寿司	66
鞅鞅竹荚鱼	166
竹荚鱼南蛮渍	228

鸡蛋与豆腐

豆腐	
豆腐	28
茴香豆腐虾仁蒸饺	198
鸡肉丸火锅	212
豆浆锅	216
牛肉寿喜烧	218

鸡蛋	
日式煎蛋卷	20
温泉蛋	22

鸡肉鸡蛋亲子丼	56
日式猪排饭	86
紫苏香松鸡蛋饭团	96
焦糖布丁	114
戚风蛋糕	120
蛋包饭	202
寿司晚餐	236

老豆腐	
扬出豆腐	142
炸豆腐丸	188

嫩豆腐	
两种口味的凉拌豆腐	28
御手洗团子	104
豆腐沙拉	176

油豆腐	
关东煮	164

油炸豆皮	
豆皮寿司	68
蔬菜煮浸	246

面条、米饭与意大利面

蒟蒻面	
牛肉寿喜烧	218

拉面	
拉面	46
日式炒面	48

米饭	
准备米饭	10
日式炒饭	54
鸡肉鸡蛋亲子丼	56
握寿司	66
豆皮寿司	68
散寿司	78
日式猪排饭	86
饭团	94
姜烧猪肉饭团	96
紫苏香松鸡蛋饭团	96
柴鱼饭团	96
青豆仁饭团	98
鲑鱼青菜饭团	98
酱油烤饭团	98
鲑鱼茶泡饭	148
牛肉茶泡饭	148
蛋包饭	202
杂炊粥	214

醋饭	237
手卷	238
寿司卷	239

荞麦面

荞麦面	38
鸭肉荞麦面	40

素面

竹筴凉面	244
------	-----

通心粉

通心粉沙拉	146
-------	-----

乌龙面

咖喱乌龙面	42
牛肉乌龙面	44

意大利面

那不勒斯意大利面	62
鳕鱼子意大利面	64

中华面

黄瓜鸡肉凉面	224
--------	-----

海藻、香草与调味料

咖喱

咖喱乌龙面	42
-------	----

海苔

手卷	238
寿司卷	239

海藻

海藻沙拉	180
------	-----

姜

姜烧猪肉饭团	96
奶酪	134
姜烧猪肉	200

七味粉

两种口味的凉拌豆腐	28
七味鸡翅	174

青海苔粉

日式炒面	48
------	----

茼蒿

凉拌猪肉薄片	178
牛肉寿喜烧	218

羊栖菜

炸豆腐丸	188
莲藕羊栖菜沙拉	248

茼蒿

茼蒿虾	80
炸茼蒿羊肉饺	198

紫苏

两种口味的凉拌豆腐	28
紫苏雪酪	128
鞑靼竹荚鱼	166
咸猪肉佐辣味噌酱	230
寿司晚餐	236
鲣鱼生鱼片佐香草	250

紫苏香松

紫苏香松鸡蛋饭团	96
----------	----

其他食材

柴鱼昆布高汤

柴鱼昆布高汤	12
味噌汤	16
鸭肉荞麦面	40
咖喱乌龙面	42
牛肉乌龙面	44
扬出豆腐	142
关东煮	164
腌芦笋	172
腌渍炸蔬菜	204
鸡肉丸火锅	212
豆浆锅	216
蔬菜煮浸	246

茶

鲑鱼茶泡饭	148
牛肉茶泡饭	148

红豆沙馅

日式麻糬	106
------	-----

红豆粒馅

蜜豆	110
铜锣烧	112
红豆冰淇淋	126

咖啡

咖啡蛋糕卷	116
-------	-----

面包粉

烤南瓜	92
-----	----

炸猪排	210
马铃薯可乐饼	222

抹茶

白巧克力抹茶蛋糕	108
抹茶冰淇淋	126
南瓜茶巾绞	132

巧克力

白巧克力抹茶蛋糕	108
----------	-----

清酒

酒蒸蛤蜊	152
清酒煮鱼	252

甜不辣

关东煮	164
-----	-----

味噌

不同种类的味噌	14
味噌汤	16
味噌茄子	90
味噌鲭鱼	208
咸猪肉佐辣味噌酱	230

香草

焦糖布丁	114
------	-----

咸梅子

梅子饭	92
-----	----

鳕鱼子

鳕鱼子意大利面	64
---------	----

洋菜

蜜豆	110
----	-----

鱼板

关东煮	164
-----	-----

芝麻酱

芝麻酱拌菠菜	80
黑芝麻冰淇淋	126

猪排酱

日式炒面	48
猪排三明治	70
炸猪排	210

T

O

k

Y

献给我的双亲


O

Tokyo

东京味道

110道日式料理的家常美味

(日) 室田万央里 著 彭小芬 译

 华中科技大学出版社
<http://www.hustp.com>

 有书至美
BOOK & BEAUTY

试读结束，需要全本请在线购买：www.ertongbook.com

焼肉 (肉のついで) ①

- 豚肉 400g
- 玉ねぎ 400g
- フィレ肉 150g (1回)
- 人参 3枚
- グリーンピース 20g
- タマネギ 大玉2杯
- からし 少々
- 油、塩、砂糖、酢、しょう油、代調味料、かつお粉

① 豚肉の片肉は、皮をむき、もやし、人参、玉ねぎ、せんたくし、

② 焼肉は、肉を焼くとき、箸で裏返し、さすにあげて木けをきく。

③ 豚肉に油大匙8杯を熱し、その上へ玉ねぎを一面に敷き、その上へ人参、グリーンピース、かつお粉、焼肉、玉ねぎ、

④ ③の油を強火で熱し、油大匙3杯を入れ、豚肉を軽く焼く。野菜は、肉の下に入れておく。

⑤ 次に、だし汁1杯、しょう油、代調味料、かつお粉、玉ねぎ、大玉2杯、

⑥ 玉ねぎ、かつお粉、しょう油、代調味料、かつお粉、玉ねぎ、



作者序

来到法国之后，我注意到日本料理在此地并不怎么为人所知。人们经常将它跟其他亚洲菜搞混，对它的印象也非常有限。有些人问我：“所以，您在家天天吃寿司？”不，并没有那么常吃。寿司比较像是寿司大师在餐厅里主持的一场盛宴。“我不喜欢豆腐，平淡乏味。”豆腐有许多种烹调方式，而选择适合每道菜的豆腐也是非常重要的。“味噌汤没什么味道，只有咸。”喝到用真正的柴鱼昆布高汤煮的味噌汤，您一定会马上改变观念！因此，我开始教烹饪课，不仅介绍寿司和串烧，更纳入日本人日常食用的各种料理。很高兴听到别人有这样的回应：“日本料理很容易嘛！有许多口味是我没有尝过的，以为做法会很繁复，其实不难学。”是啊，真的很容易，只要懂一些基本技巧，能够认识真正的好食材。或许不是每个人都能成为寿司大师，但是家常的日本料理学起来并不难。

我出生于东京，父母都热爱美食。家父是地道的东京人，颇以他的出身自豪，他带着我造访过他所热爱的每一间餐馆，从奢华的寿司餐厅到陈设简陋但口味好到不可思议的串烧小摊，当然也没有错过浅草区的传统荞麦面店。家母也讲究烹饪，天天帮我准备上学带的便当。我的便当可以说是全班最好吃的，大家都想尝一口。在家里，我们会一起做菜，每一餐都要经过慎重讨论。因此在这本书里，我想向各位介绍我从小就熟悉的地道东京料理，包含家常菜和餐厅美食。书中的食谱来自我的记忆，以及我为这本书特地做的旅行，我探访了喜爱的地区，回到故乡寻根。希望这本书能够帮助您发现东京与日本真正的美好滋味，若能带给您日常烹饪的灵感，或者与人共同分享的喜悦，那将是我的荣幸。

Maori

室田 万央里



善ながらの
チャーシューメン
ramen soup topped with
slices of roasted pork
1000円



hot soup udon with beef
肉うどん
900円



hot soup udon with curry
カレー
うどん
800円



hot soup udon with tempura
天ぷらうどん
1250円



hot soup udon with young of the
sardine and raw egg
ひらすめうどん
900円



hot soups soba with a pickled lime
梅おろしそば
850円



hot soups soba with raw egg and pickled lime
梅おろしそば
850円



白玉あんみつ
shiro-tama anmitsu
700円



白玉クリーム
あんみつ
shiro-tama cream anmitsu
800円



クリーム
あんみつ
cream anmitsu
750円



当店の甘味にはすべて
お砂糖が使われております。
アレルギー等、お食事前にお知らせください。

抹茶はふろ
matcha furo
900円



抹茶ぜんざい
matcha zenzai
700円



ぜんざい
zenzai
650円



抹茶ぜんざい
matcha zenzai
700円



紅州の甘湯
benzai no amayu
700円



お抹茶セツ
omatcha setsu
700円



抹茶ぜんざい
matcha zenzai
700円

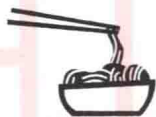


东京味道

目录



1
早餐
P. 9



2
午餐
P. 37



3
便当
P. 77



4
点心
P. 103



5
居酒屋
P. 139



6
家常菜
P. 193

早餐

在此介绍的日式传统早餐，内容包括米饭、味噌汤、腌渍小菜、鱼和蛋。这一餐可以说是日本料理的根本，因为它包含了日式餐饮中不可或缺的食材，例如米饭与柴鱼昆布高汤。在日常生活中，日本人未必有时间准备这种传统早餐，往往以咖啡、吐司、松饼之类的西方食物取代，但是传统的口味还是深受喜爱。

