

厨师实用手册



高虹 编译

日本

四季美食荟萃

轻工业出版社

实用外国风味菜肴烹饪指南

日本四季美食荟萃

王仁兴 侯开宗 主编

高 虹 编译

轻工业出版社

内 容 简 介

本书中编译了具有日本民族风味特色的菜肴109种，并对日本国概况、饮食文化都详细予介绍。本书融实用性、知识性为一体，是餐馆、饭店、食堂和家庭必备的烹调用书。

日本四季美食荟萃

高虹 编译

轻工业出版社出版

北京市朝阳区安定门外黄寺大街甲3号

北京密云双井印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

各地新华书店经售

开本787×1092 1/32 印张 5.5 字数100千字

1991年8月第一版

1991年8月第一次印刷

印数1-4000册 定价3.80元

ISBN 7-5019-0921-0/TS·0603

实用外国风味菜肴烹饪指南丛书编委会

主编：王仁兴 侯开宗

编委：章哲人 陈池 成孟秋 高虹

刘来石 白乐山 卢大修

前言

自本世纪60年代以来，“中国菜热”历久不衰。

“真是美极了！”

“实在是好吃。”

世人对中国菜的赞美之词，真可谓达到了众口一致的程度。

面对这一切，具有古老的文化传统的中国人并未昏昏然。特别是在80年代改革和开放的呼声日烈的情势下，他们在中国传统文化进行反思之际，也把视野推向全球。不是么，对世人充满魅力的中华饮食文化，正是历代中国人在阐扬华夏文化精髓的同时，博采域外文化之粹才融铸而成的吗？一种文化，只有在与其它文化相交流才能发展，并在交融中才愈显得丰厚。作为人类社会第一章的吃的文化，就更是如此。那脍炙人口的“酸辣黄瓜”，湛青碧绿，清、凉、酸、辣、脆、不知倾倒了多少食家。而那酸，来自中国土生土长的“香醋”，那辣发自明代自域外传入的“番椒”，而那脆则出自汉代丝绸之路播入的“胡瓜”。一款普普通通的“酸辣黄瓜”竟透视着中国先秦时期的香醋文化，汉代至明代的海、陆、“丝绸之路”文化。悠悠千载的中华饮食文化，就是这样鲜明地展示着她那保持自身精华又博采众长的特征。

这一特征，在中国古代饮食文献中也不乏其证。北魏《齐民要术》中的“胡炮肉（波斯烤肉）”，唐代韦巨源《食帐》中的“婆罗门轻高面（古印度蒸饼）”，宋代《武

林旧事》中的“大食烧羊（阿拉伯烤羊）”，元代《饮膳正要》中的“西天茶饭（古印度名菜）”，明代《北游录》中的“西洋饼（德意志薄饼）”，清代《调鼎集》中的“洋炉鹅（法兰西烤鹅）”等等，都是中国自古即有善于吸收域外文化精华的传统的史证。

但令人遗憾的是，至今我们还没有找到一套由中国人总纂的专门记载外国饮食文化的丛书。现在，我们邀集我国饮食科学文化工作者，以全面系统地介绍外国名菜知识、繁荣旅游业的饮食供应、为千家万户的一日三餐增添点儿异国风味和传播域外饮食文化为主旨，隆重推出这套大型世界烹饪丛书——《实用外国风味菜肴烹饪指南》。在这套大型书中，我们将以国别或地区为单位，其内容几乎涵盖世界上的每一个国家或地区。在每册书中，既有国家（或地区）概况、饮食风情和烹调小史，也有名菜的来历、配方与烹调技巧。其内容均先经编译者从英、法、俄、德、日、朝等语种的权威和最新文献中筛选编译，最后再经编委会通稿审定而成。因此，这套大型世界烹饪丛书，不仅是20世纪80年代国际最新烹饪水平的集中展示，而且也是我国语言工作者和饮食文化工作者集体智慧的结晶。她的编辑与出版，无疑是中外饮食文化交流史上的一件盛事。

编译和出版地域范围如此广泛、风味类别如此细致的外国名菜丛书，在我国尚属首次，因此缺乏这方面的经验与借鉴，加之编者水平所限，这套丛书中可能存在不足与谬误，我们期待着广大读者的意见和要求。

编 者

一九九〇年十一月二十一日于北京

目 录

前言

日本国概况	(1)
日本菜肴的特点	(1)
日本菜肴的体系	(2)
日本菜肴的调味	(5)
日本菜肴的种类	(5)
日本人进餐的习惯及礼仪	(7)
日本名食	(10)

节日菜肴

双 色 蛋	(10)
梅花羊羹	(11)
雪中竹笋	(12)
松笠墨鱼	(13)
烘烤霸鱼	(14)
熊掌柚子	(15)
烤 鱼 串	(16)
信田鸡卷	(17)
烤 文 蛤	(18)

白水煮藕	(18)
、鹤巢什锦	(19)
五味什锦	(21)
黑 豆	(23)
沙丁鱼干	(24)
干青鱼子	(25)
海 带 卷	(25)
栗 金 团	(27)
比目鱼海带盒	(28)
酒盐烧对虾	(29)
柚香醋海参	(30)
烤 梭 鱼	(31)
糖水金桔	(32)
糖酱八头	(33)
酸 菜	(34)
红 白 菜	(35)
糖醋冰头	(36)
鸭 杂 煮	(37)
年 糕	(38)
豆汤年糕	(39)
芜菁鲷鱼	(39)
前田家的御杂煮	(41)
酱 汤	(42)
鲷 糁 薯	(44)
烧 萝 卜	(45)
七 草 粥	(46)

红 豆 粥	(47)
干 菜	(47)
凉拌笔头菜	(49)
烧烤海螺壳	(50)
文蛤寿司	(51)

二、时令菜肴

1. 春

酥马哈鱼头	(53)
黑 豆 粥	(54)
鱼 肉 汤	(55)
蛋黄墨鱼片	(56)
菜 饭	(57)
姜醋藕片	(58)
香油拌扁豆	(58)
双烤墨鱼	(59)
鲭鱼蛋卷	(60)
鱼香竹笋	(62)
鸡肉丸子	(62)
什 锦 菜	(63)
花式鱼菜	(64)
鲷鱼蛋汤	(66)
桃太郎配柏若鸡	(67)
粽 子	(69)

带馅年糕	(69)
长芋拌蚬子	(71)

2. 夏

泥鳅火锅	(72)
凉 面	(73)
寿 司	(74)
酒蒸鲍鱼	(79)
油豆腐配肉	(79)
油炸田芋	(82)
鱼肉天妇罗	(83)
鱼 糕	(84)

3. 秋

栗子饭	(85)
青芋粉团汤	(86)
白煮青芋	(87)
糯米豆馅团	(87)
什锦炸菜	(89)
什锦火锅	(91)
什 锦 锅	(92)
鲮鱼香瓜酸汤	(95)
什锦煮菜	(96)

4. 冬

拌豆腐	(101)
酱糖牛蒡丝	(103)
蔬菜烩豆渣	(104)
芋头汤	(105)
萝卜烧肉	(106)
烤年糕米团	(107)
酱汤	(108)
蔬菜配飞龙头	(109)
芝麻豆腐	(112)
辣酱拌扁豆丝	(113)
酱汁冻豆腐	(113)
猪肉饭	(114)
鸡肉盖浇饭	(116)
松鱼面条	(117)
常夜锅(火锅)	(118)
火锅	(119)
红酱烤青芋	(121)
什锦面条	(122)
柿味寿司	(123)
红烧排骨	(124)

三、婚丧茶事料理

什锦蒸鲷鱼	(126)
清煮甘鲷鱼	(128)
盐烤鲷鱼	(129)
文蛤海藻汤	(130)
对虾海参汤	(131)
鱼 骨 汤	(133)
鸡 素 烧	(134)
鸡 丝 饭	(135)
鲷 鱼 面	(136)
醋拌凉菜	(138)
糖醋蚶子	(139)
烘烤文蛤	(140)
紫苏墨鱼卷	(141)
紫 菜 卷	(142)
什锦山鹑肉汤	(144)
什锦炸物 (天妇罗)	(145)

日本国概况

日本国是亚洲东部太平洋上的一个群岛国家，人口为1亿零3百72万，首都东京。日本民族称“大和”民族，是个重礼仪的国家。在漫长的历史岁月中，基于本身的传统文化，在与中国、东南亚等国交往的同时，又借鉴了西方文化，使得日本的传统文化更加丰富多彩，由此也形成了日本菜的独特风味。

日本菜肴的特点

1. 色调协调：日本菜的最大特点之一是色泽，不论是婚丧酒筵，还是粗茶淡饭，选料时都是红黄搭配，青、蓝分明，就连早餐的咸菜，也将萝卜染成黄色、茄子染成红色，总给人一种耳目一新的感觉。

2. 器皿考究：用陶艺家、美食家的话说：“食具是菜肴的衣裳”。日本菜十分注意外观之美，日本人的所谓“以目品尝”是膳食享受和礼仪之一。菜的内容与盛器协调，什么菜该用什么器皿，器皿要有什么花纹图案都很讲究。客人不仅能欣赏主人的烹饪艺术，还能欣赏食具之美。总的来说，食具格调古雅，清朴有致。饭店备餐，更讲究其餐具，给人一种“菜外有音”之感。加之饭店的建筑，庭院和室内布置的衬托，更增加了菜肴的美。

3. 用料新鲜：日本海产十分丰富，因而海产入菜，便是很自然的了。海鱼中常用到的是鲷、海参、鸡鱼、鲈鱼、

鲈鱼、鲚鱼、鳗鱼、鲑鱼等等。贝介类常用的是虾、蟹、鲍鱼、瑶柱、带子、蚬、蛏、墨鱼等。海藻则有海带、紫菜、海苔、羊栖菜、裙带菜等。

蔬菜在日本菜中占有相当大的比重，与西方以肉、乳、蛋为主者大异。常用的蔬菜是椰菜、萝卜、玉豆、菠菜、茼蒿、大白菜、马铃薯、甘薯、芋头、倭瓜、茄子等。日本人还大量采摘乃至种植野生植物，最常见的如牛蒡根、土当归、款冬藤、蕨菜、珊瑚菜、百合根等。

日本菜肴既较多用到鱼，自然就常使用香辛料来祛腥、除异味、解毒。除我们一般熟悉的姜、姜芽、大葱、蒜、辣椒之外，还常用到红萝卜、山萵菜、紫苏、鸭儿芹、芥菜籽等，一般生用。象桂皮、八角、花椒、草果、豆蔻等香辛料虽然也用，但并不多。蕈类也是菜肴常用的材料。日本食用蕈品种很多，除我们常见的冬菇、蘑菇以外，还有松蕈、岩蕈、朴蕈等，此外还有豆腐、豆腐渣、腐皮、粉丝、芋粉丝、葫芦干、各种畜肉及蛋类等。总的来说，日本菜的基本特点是季节性强，味道鲜美，清淡不腻，加工精细，色泽鲜艳。

日本菜肴的体系

当代日本菜肴的基础，大约是在室町时代末期（公元1572年前）奠定的，当时日本举行4种类型的宴会，第1种是“3张食案（矮脚宴桌）”的宴会，第2种是“5张食案”的宴会，第3种是“7张食案”的宴会。每种食案的张数，都是一人用餐的食规，每一食案不限于摆放一种菜点，食案越

多,菜点品种越多。还有第4种,可简称为“茶宴”或“品茗宴”,也叫怀古宴,就是为饮茶而举行的宴会。在上茶前,先端些简单的菜肴。前3种就是所谓的3、5、7个主菜的形式,主菜在日本被称之为“本膳”,也就是每位就餐者有3碗、5碗、7碗主菜,是同一类型的宴会菜肴。第4种宴会,则将主菜形式中的一些浮华繁琐的菜品舍去,而从质量上加以充实。

此外,还有一种“桌袱菜肴”是在江户时代以后流行起来的,所谓“桌袱”,是指中国式的饭桌——食案。“桌袱菜肴”是由从中国传入的新颖民间菜肴与寺院菜形成的。这种中国化的日本菜,以鱼为主料,因先在长崎地区流行起来,所以又称“长崎菜肴”。在以后的一段时期内,曾在以三都——江户、京都、大阪为中心的地区流行起来,现在已成为长崎地方传统的菜肴。由中国传入的寺院菜,在日本逐步发展成“普茶菜肴”,日本也称为中国式的“精进料理”,意即素菜。因其原来是于清顺治十一年(1654年)由中国黄蘗山万福寺(福建省福清县)中的隐元和尚传入日本的,故又称“黄蘗料理”,在日本的黄蘗宗寺院等处流行甚广。

日本各地都具有本地风格的菜。但要谈起真正具有日本特点的菜肴,那应该说是京都菜,它独具精美的外表、清淡的味道和精心考究的烹制法。京都菜又分为“茶怀石”、“会席”、“精进料理”(即素菜)3种。

“茶怀石”是与茶道相连的。这个菜是作为茶会进行中的一道菜而上的,只为喝浓茶时做垫底用的,菜的数量本是一汤一至三菜,但是后来有所增加。

“怀石”菜以季节性为特色,一切材料都要用最新鲜

的。例如：春季吃蜂斗菜、水芹、鸡儿肠；夏季吃豌豆、茄子、南瓜；秋季吃芋头茎、蘑菇；冬季吃白萝卜、芜菁、百合根等等。

材料的配合是很重要的，海鲜、山货、野味、蔬菜的根、茎、叶等都要搭配适当。

前面说过，“怀石”是茶会进行中的一个项目，茶会主人要上菜款待客人，即：迎客、烧炭、斟酒、招待、点茶、会后收拾等等，这一切由主人一人来做，虽然看来主人相当辛苦，但是主客双方通过这样的聚会，共享相逢之乐，这便是“怀石”菜的魅力所在。

享受美味佳肴，重要的是“热菜热吃，冷菜冷吃”，而“会席”菜在这方面特别用心。例如冬季的“蒸芜菁”等蔬菜及各种烧菜，连碗底垫的盘子也要温热，煮菜时则随煮随吃，先吃煮熟的部分。此外连续上几道热菜时还要注意中间要上点凉菜以调剂口味。因此说，“会席”菜是经过统筹考虑后精心做出的，而且在最良好的环境和状态下请客人品尝。

“精进料理”是在禅寺里发展起来的“没有腥臭（鱼、肉）的菜。”

“精进”菜讲究保持蔬菜本身的鲜味。例如煮蔬菜时不能丢掉这种蔬菜的清脆度和香味。做“精进”菜有“五法”生吃、煮吃、烧吃、蒸吃、炸吃、“五色”（黑、白、青、黄、红及辣、酸、苦、甜、咸、淡）“六味”，相互间的合是十分重要的。

这种在精神上十分考究的素菜，本身是最为典型的日本菜，可以说是各种日本菜肴的源泉，

日本菜肴的调味

从调味上对日本菜的烹调同其他国家的烹调进行比较，可以发现日本烹调的一些特点，例如，用最传统的烹调法制作的生鱼片、加盐烤鱼、潮汁（水煮家鲫鱼等的肉及骨，或用水及酒煮海藻，再加盐调味的汤）、鱼类菜肴。这同外国用种种作料经过复杂的烹调制成并带有复杂味道的鱼菜相比较，独具细腻而清爽的风味。不过不能否认，这种美味尚未获得国际性的普遍赞赏。这种地地道道的日本式风味，在制作中主要依赖于有好原料，以及有优质酱油等。日本的优质调料还包括制作酱油的原料——豆酱，以及豆腐、豆腐皮、纳豆（蒸后发酵的大豆，属日本古代寺院专用的食品）等大豆加工产品，这些都是形成日本烹调风味的基础，具有关键性的作用。

总而言之，日本菜与中国菜的不同之处是淡而清。

日本菜肴的种类

一 前菜。这是一些简单的酒菜，类似中国的冷菜或酒菜。一般是把这些菜逐一少量着色，仔细地搭配摆好。大多是把海胆、腌海参肠、鱼卵酱、咸鱼、咸肉、咸鸡蛋、咸贝、咸肠摆在中心，偶也摆上醋、酱调拌的青菜及鲜鱼类食品。

二 碗菜。简称为“碗”，就是用漆碗或瓷碗盛的菜汤，主要是清汤，多用鱼、鸡、青菜作原料，加少许酱油、