

本书精选60道地道易做的美味日式料理，都配有精美详细的图解，
教您在家中轻松制作出同餐厅里一样的诱人美味！

美食经典

经典日本料理

精选日本美食料理经典之作，道道营养好吃，为烹饪日餐首选食谱！

陈东 SF工作室◎编著

JINGDIAN RIBEN LIAOLI



农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

经典日本料理 / 陈东编著. —北京: 农村读物出版社,
2006.6

(美食经典)

ISBN 7-5048-4905-7

I. 经... II. 陈... III. ①菜谱—日本
IV. TS972.183.13

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第058872号

策 划 潇潇
编 著 陈东 SF工作室
菜品制作 张海 王洪尊 刘自强 秦云庆 徐奎
摄 影 SF工作室
设 计 SF工作室

责任编辑 李 娜
出 版 农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路2号 100026)
发 行 新华书店北京发行所
印 刷 中国农业出版社印刷厂
开 本 720mm×1000mm 1/16
印 张 3
字 数 80千
版 次 2006年10月第1版 2006年10月北京第1次印刷
印 数 1~6000册
定 价 15.00元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

60 道 经典

美食经典

日本料理

陈东 SF工作室 · 编著

精选日本美食料理经典之作，
道道营养好吃，
为烹饪日餐首选食谱！

农村读物出版社



Contents

Part1 导读：醉人的和风美味

1. 常用食材大观园 3
2. 日本家庭用餐礼仪 4
3. 日式料理小知识 4
4. 日式一番汁DIY 5
5. 好吃的寿司饭DIY 5

Part2 食色精工日本料理

一、最受欢迎人气料理

1. 照烧柠檬鸡 6
2. 香炸鸡块 7
3. 日式煮牙片鱼 7
4. 吉列炸猪排 8
5. 帆立贝刺身 9
6. 绿炸鲈鱼 9
7. 海螺刺身 10
8. 柚香牛柳 11
9. 干炸鲸鱼肉 12
10. 水晶牙片鱼 13
11. 北极贝刺身 14
12. 山药泥拌金枪鱼 15
13. 飞鱼籽刺身 15
14. 美汁鲍鱼 16
15. 软炸鸡柳 17
16. 吉列香芋牛肉球 18
17. 什锦天麸罗 19
18. 豚角煮 19
19. 墨鱼鸣门卷 20
20. 盐烤鲑鱼 21
21. 串烧牛柳 21
22. 网烧牛舌 22
23. 山药泥拌纳豆金枪鱼 22
24. 章鱼拌纳豆 23
25. 酱烤海蛎子 23
26. 美汁豆腐 24
27. 火烧海螺 25
28. 酱烤银鳕鱼 25
29. 风干黄花鱼 26
30. 赏月蒸 27

31. 吉列炸虾 27
32. 鲍鱼刺身 28
33. 加吉活鱼料理 29
34. 干炸乌鱼 29
35. 果香三文鱼 30
36. 三文鱼籽刺身 31
37. 金枪鱼角切刺身 31

二、经典主食靓汤

1. 蛋包饭 32
2. 五目素面 33
3. 蛤蜊味噌汤 33
4. 和风汉堡 34
5. 亲子海鲜盖饭 35
6. 天麸罗味噌汤 36
7. 石狩汁 37
8. 白身鱼清汤 37
9. 海鲜蛋羹 38
10. 豆腐水菜汤 39
11. 海老清汤 39
12. 親子丼 40
13. 拉面冷吃 40

三、风味寿司

1. 美味土豆寿司 41
2. 四海卷 42
3. 三文鱼籽军舰卷 43
4. 日式蛋卷 43
5. 新派猪排卷寿司 44
6. 纳豆山药手卷 45
7. 鸡蛋鱼籽寿司 46
8. 飞鱼籽寿司 46
9. 鳗鱼创作寿司 47
10. 三文鱼翻卷 47

→ 目录

1. 常用食材大观园

味噌 (MISO) :

味噌是面酱的统称，日本料理中的常用材料，可作调味料、酱汁及用于腌渍。若以口味来区别，可分为“辛口味噌”及“甘口味噌”两种；前者是指味道比较咸的味噌，后者则是味道比较甜而淡的味噌；以原料区分，又可分为米味噌、麦味噌和豆味噌；若以色泽和制作方法来区别，可分为红味噌与白味噌。



酱油 (SHOYO) :

日本的酱油种类繁多，主要可分为浓口酱油、淡口酱油、白酱油等，浓口酱油味道较重，多作调味用途，如蘸鱼生食用，可突出食材的原味；淡口酱油多用于烹调淡白鱼类或春天野菜。



咖喱粉 (CURRY) :

原产印度的一种黄色的调味品，味香而辣，用姜黄、胡椒、茴香等制成，现在日本的许多人气料理中，咖喱都是必备的重要调料。



色拉油 (SALAD OIL) :

是由植物油制成的食用油，不含致癌物质黄曲霉素和胆固醇，对机体有保护作用，同时它们还含有丰富的亚油酸等不饱和脂肪酸，具有降低血脂和血胆固醇的作用，在一定程度上可以预防心血管疾病。



芥末 (MUSTARD) :

又称芥子末、芥辣粉，是用芥菜的成熟种子碾磨成的一种辣味调料，原产于中国，历史悠久，从周代起就已开始在宫廷食用。芥末辣味强烈，有开胃、增强食欲作用，同时它还具有很高的解毒功能。



紫苏 (SHISO) :

原产于中国，五千年前传到日本，分有青、红两色。青色紫苏常用作刺身装饰，包裹酥炸及作香辛料；红色紫苏则多用作红梅干及各类渍物泡菜着色之用。



昆布 (KONBU) :

昆布是一种海藻，主要产地为北海道，常用来作调节汤味及色泽的材料。选购时，以色泽呈墨绿色、肥大肉厚、表面布满白霜者为佳，必须密封保存在干燥阴暗处，使用前先擦拭、泡软，不需另外冲洗，以保持昆布的美味。



山葵 (WASABI) :

山葵生长在清澈溪间，拥有独特的辛辣香气，可引出生鱼片的鲜味，并可抑制细菌生长，将新鲜的山葵佐以酱油，是伴吃生鱼片的极品，也常被做成山葵酱。



木鱼 (KATSUOBUSHI) :

木鱼也叫柴鱼，干燥后利用木制刨器刨成大片状，称为木鱼花，用来调制清汤、高汤味道鲜美。购买时香气是关键，鲜木鱼花香气较重，开封后宜尽早使用或冷藏保存，以免味道变坏或转淡。



2. 日本家庭用餐礼仪

●餐具摆放

在日本家庭用餐，您会发现餐桌上一般都设置有骨碟、筷子座和筷子。日本筷子习惯横放，这是因为古代的日本餐馆不准携刀进入，所以武士用餐时将筷子削得尖尖作防身，因此形成筷子不能正对他人的习惯。

●用餐时还有不少规矩

日本人受儒家影响很大，生活中十分注重礼节，传统家庭用餐时也有不少规矩：

(1)不进食时，筷子须横放，与客人平行并放在筷子座上；不可转换筷子或将筷子竖直插在白米饭中央。

(2)不可用筷子传送食物给客人，因这动作及行为与传统祭祀相类似。

(3)饮用清汤时，先打开碗盖，然后欣赏摆设，再拿起碗饮用，用汤完毕，将碗盖放回碗上。

(4)吃寿司时，尽可能一口吃完，不可一边咬食，一边手持着交谈或传送给别人。

(5)蘸食山葵时，先将寿司表面的鱼片蘸上酱油，再将所需山葵适量放在寿司上，一同进食；不应将山葵及酱油混成糊状蘸吃。

(6)吃面时，发出“嘶”、“嘶”声，以示美味及赞赏。

(7)当倒茶或斟酒时，要礼貌地拿起杯子配合，同时示意答谢。

3. 日式料理小知识

日本料理又称为“眼睛的艺术”，时至今日，已有三千多年的历史。

利用不同食材与制作方法的创意组合，日本料理独创了众多特色美食，加之吸取了中国和西方菜肴的制作方法，更是千变万化，而就“料理”这一意义上讲，主要可分为本膳料理、怀石料理、会席料理、家庭料理。

一、本膳料理(HONZEN RYORI)

为传统正式日本料理，源自室町时代(公元1358~1408年)，是日本理法制度下的产物。现在正式的“本膳料理”已不多见，大约只出现在少数的正式场合，如婚丧喜庆、成年仪式及祭典宴会上，菜色由三菜一汤到十一菜三汤不等，料理注重色、香、味的调和，有时还会做成一定的图案表示吉利。

二、怀石料理(KAISEKI RYORI)

高级料理“怀石”早期称为会席料理，是因禅师们在进行修行与断食中，怀抱温过的石头取暖减轻饥饿而得名。怀石料理原本是搭配茶道，将茶的美味发挥出来的料理，特色是简单而雅致，菜色为七菜二汤或八菜二汤，如今已俨然成为高级料理的代名词，被人们熟悉和喜爱。

三、会席料理(KAISEKI RYORI)

会席料理为不受制式规定约束的宴席料理的统称，它源自日本古代文人吟诗聚会的宴席，尔后演变成随性和吃法自由的宴席料理。会席料理不像本膳及怀石料理那么严谨，吃法较自由，除注重美味以外，可以较轻松的方式享用料理，通常有前菜、向付(刺身与醋拌菜的组合)、碗盛(甜煮鱼或蔬菜)、烤鱼、蒸物、饭和味噌汤等。

四、家庭料理(KATEL RYORI)

除了宴会料理，日本家庭常见的料理菜色或市井小吃、饭、面食以及各种好做又好吃的平民美食，统称为“家庭料理”，这种料理可以随时随地享用，不必拘泥于用餐规矩。

4. 日式一番汁DIY

许多日本料理中都要少不了一番汁来调味，它的制作方法其实很简单，您在家中也可以自己制作。

原料：

干海燕鱼100克，木鱼花30克，水、干海带各适量。

做法：

1. 干海带用干净的毛巾将表面擦净，放入锅中加入水浸泡5小时。
2. 将水和泡好的海带、干海燕鱼一起上火煮开，关火，加入木鱼花浸泡20分钟。
3. 用细布过滤。

5. 好吃的寿司饭DIY

原料：

寿司饭：大米600克，味醂5毫升，清酒5毫升，昆布少许，水适量。

寿司汁：白醋100毫升，柠檬醋（或果味醋）50毫升，砂糖60克，盐15克，昆布（2厘米宽、6厘米长）一块。

做法：

1. 大米洗净，放入水中浸泡20分钟，捞出沥干水分，放入电饭锅中，加入清水580毫升、味醂5毫升，清酒5毫升，昆布少许，蒸熟，焖10分钟后盛出。
2. 将混合好的寿司汁淋入米饭中，用木制饭勺斜着切入饭中，一层层削打（保持米饭颗粒完整），搅拌均匀，让汁味充分被吸收。
3. 将拌好的米饭晾凉即成美味的寿司饭了。
4. 保存方法：寿司饭上盖一层湿布，放在阴凉处，以保持饭的湿度与温度，避免饭粒变干而无法制作寿司。

大厨支招：

不宜用饭勺垂直搅拌米饭，否则会将米饭搅碎。

★ 最受欢迎人气料理 ★

1 照烧柠檬鸡

>> 原料 <<

>> 鸡腿一个，柠檬1/2个，浓口酱油、味醂、清酒、色拉油各适量。

>> 做法 <<

1. 将鸡腿去腿骨，用刀将肉中筋斩断；柠檬切片。
2. 煎锅烧热，加入少许色拉油，将处理好的鸡肉放入，先煎带皮的一面，煎至金黄色，再煎另一面。
3. 把浓口酱油、味醂、清酒调成汁，浇在鸡肉上，小火煨至汤汁收浓，取出切片，与柠檬片间隔摆放装盘即可食用。

>> 大厨支招 <<

做这道菜时亦可加入茄子、鲜香菇等易入味的蔬菜作为配料。

>> 和食情趣 <<

日本家庭料理的选料和口味常随季节的变化而变化，如春夏多以海鲜及时令蔬菜为主，再配以时令花叶作为点缀，秋季则利用银杏、松枝等作为装饰，看上去色泽柔和、舒畅，给人以艺术的享受。



2 香炸鸡块

>>原料<<

>>鸡腿肉150克, 柠檬角一块, 姜汁、浓口酱油、胡椒粉、淀粉各适量。

>>做法<<

1. 将鸡腿去骨, 取肉, 片成厚片。
2. 将片好的鸡肉加浓口酱油、胡椒粉、姜汁腌制。
3. 腌制好的鸡肉表面, 均匀地沾上一层淀粉入油锅炸制成熟, 摆入盘中, 配柠檬角上桌即可。

>>和风食趣<<

许多日式料理的干炸品中, 都配有柠檬, 可以去油腻。清新口感



3 日式煮牙片鱼

>>原料<<

>>牙片鱼180克, 豆腐、胡萝卜、鲜香菇、姜、牛蒡各适量。

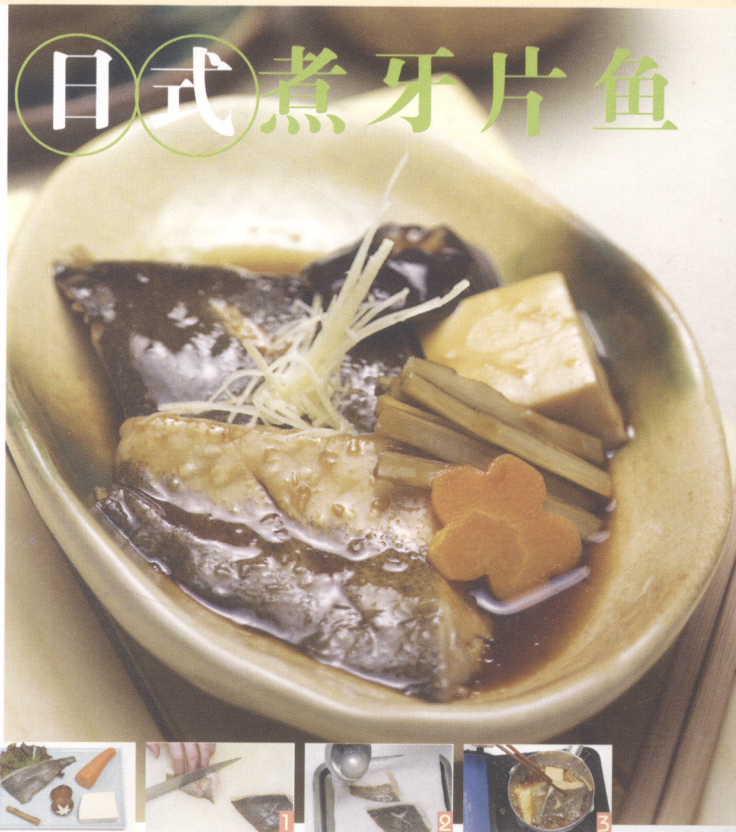
酱汁: 一番汁300毫升, 浓口酱油200毫升, 味醂200毫升, 清酒200毫升, 砂糖50克, 姜片少许。

>>做法<<

1. 将牙片鱼去头、骨, 剔出净肉, 片成大块, 鱼肉打上斜十字花刀; 牛蒡洗净切条, 豆腐切块, 香菇打上花刀, 胡萝卜切成时令花朵状, 姜切丝。
2. 将鱼用开水烫一下, 去除其腥味, 取出。将豆腐、牛蒡、香菇、胡萝卜放入开水中氽水, 捞出。
3. 另起锅, 加入一番汁、浓口酱油、味醂、清酒、砂糖、姜烧开, 放入所有原料一起煮制, 煮熟后, 焯浓汤汁即可。

>>大厨支招<<

“牙片鱼”本名叫阿拉斯加大比目鱼, 其胶质颇为丰富, 口感也不错, 煮食更能将其鲜味突出, 是喜鱼者之首选!



4 吉列炸猪排

>> 原料 <<

>>猪里脊肉100克，鸡蛋1个，面包糠、盐、胡椒粉、清酒、色拉油、干粉各适量。

>> 做法 <<

1. 将里脊肉撕切开，用小锤轻轻砸成饼状，用清酒、盐、胡椒粉略腌；鸡蛋打成蛋液。
2. 将腌制好的猪里脊沾上干粉、蛋液、面包糠。
3. 将里脊肉放入油锅中炸制成熟即可。

>> 和风食趣 <<

日本人爱饮酒，下班后总会结伴到居酒屋饮酒闲聊。这款菜肴便选用传统日本料理，猪排外脆内软，鲜香味甜，色泽金光灿烂，为聚餐佐酒的佳品。



5 帆立贝刺身



>>原料<<

>>帆立贝3个，柠檬2片，竹叶茎1根，飞鱼籽、辣根、香芹叶、黄瓜、辣根各适量。

>>做法<<

1. 将帆立贝柱取出，以淡盐水洗净，用吸水纸巾蘸干水分；黄瓜洗净，切丝。
2. 将帆立贝柱片成厚薄均匀的片。
3. 取4片帆立贝柱分别对折后，用竹叶茎串起；再取3片帆立贝柱，隔层夹入2片柠檬，卷成卷，与穿好的贝柱一同放入餐具中；放入剩余帆立贝柱片，撒上飞鱼籽、香芹、黄瓜丝点缀，配以辣根上桌即可。

>>和风食趣<<

在日本，帆立贝是春季的时令食品，含有丰富的碘和蛋白质，营养价值极高，由于脂肪含量低，故也是极受欢迎的健康养生食品。



6 绿炸鲈鱼

>>原料<<

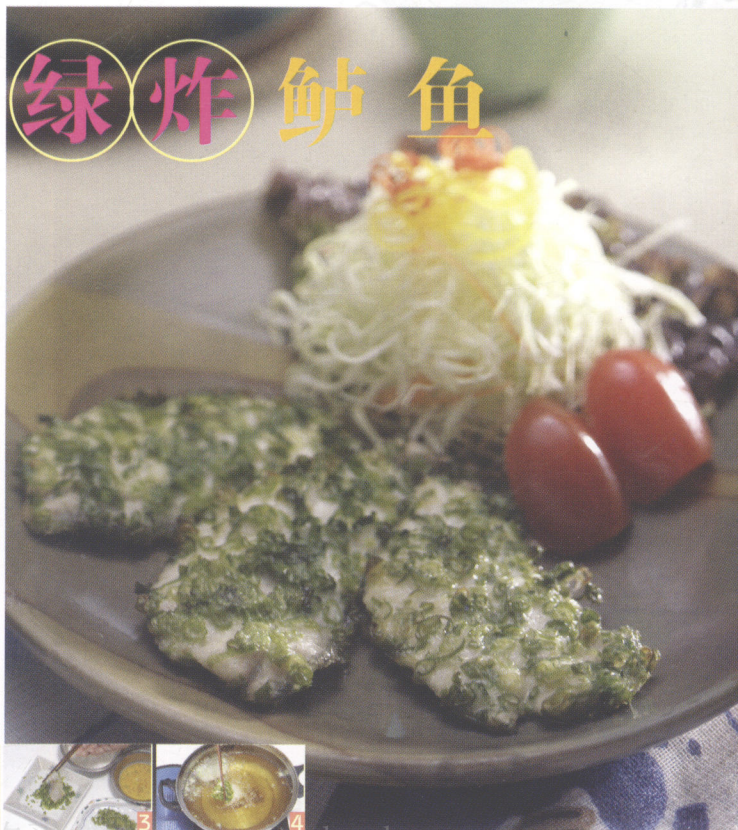
>>鲈鱼1条，鸡蛋1个，香葱末20克，盐、淀粉、清酒、色拉油、圣女果、卷心菜丝各适量。

>>做法<<

1. 将鲈鱼去骨，取净肉120克。
2. 将鲈鱼肉片成大片；鸡蛋取蛋清打散。
3. 鲈鱼肉片用清酒、盐略腌，沾上淀粉、蛋清、香葱末。
4. 锅中加油烧热至160℃左右，下入鲈鱼肉炸熟，取出放入盘中，装饰上圣女果、卷心菜丝即可。

>>和风食趣<<

日本人进食，讲究吃什么餐配什么酒，“冷酒”最高档，其次是“烧酎”、“清酒”，十分甘冽爽口，在盛夏更是犹如甘露。



7 海螺刺身

>> 原料 <<

»» 海螺2个，紫苏、萝卜丝、辣根各适量。

>> 做法 <<

1. 将海螺肉取出，并用盐搓洗掉表面的黏液，用清水洗净，片成薄片。

2. 然后用冰水搓洗拔凉，并用毛巾蘸干水分。

3. 把海螺片一片压一片地卷起呈花朵状，然后摆入海螺壳内，以萝卜丝、紫苏装饰，食用时配以辣根即可。

>> 和风食趣 <<

刺身即生鱼片，为日本料理中的经典菜式，用料主要有金枪鱼、鲷鱼、扁口鱼、鲭花鱼、鲈鱼、虾、贝类等，日本人认为新鲜切片的鱼是健康食品，而且是饮酒时的佳肴，“喝一杯清酒，吃一块鱼生”是美妙高档的自在享受。



8 柚香牛柳

>> 原料 <<

>> 无筋嫩牛肉200克，
柠檬1个，一番汁50毫升，
日本酱油50毫升，红酒50毫
升，柠檬汁50毫升，盐、黑
胡椒、色拉油、柠檬片各适
量。

>> 做法 <<

1. 将牛肉用盐、黑胡椒略腌；将一番汁、日本酱油、红酒、柠檬汁搅匀制成调味汁，煎锅中加入少量色拉油，将腌制好的牛肉煎至5~6成熟。

2. 将煎好的牛肉放入冰水拔凉，用毛巾沾干水分与表面的油分，放入调味汁中浸泡3小时。

3. 将剩余的调味汁加热，淋在牛肉上，也可根据个人喜好，冷吃或热吃，加柠檬片装饰。

>> 和风食趣 <<

日本料理起名是有规律可循的，“柚香”是“果香味”之意，是用柠檬、橘子、柚子等水果制成的料理统称。



9 干炸鲸鱼肉

>> 原料 <<

鯨鱼肉80克, 黄瓜片、圣女果、卷心菜丝、盐、酱油、姜汁、胡椒粉、清酒、淀粉、色拉油各适量。

>> 大厨支招 <<

这道干炸鲸鱼肉带有浓郁的日式风味特色。鲸鱼肉片搭配上黄瓜片、圣女果及白萝卜丝的点缀, 色彩艳丽, 营养丰富, 是日本人极为喜爱的料理。

>> 做法 <<

1. 将鲸鱼肉切厚片, 用毛巾沾去表面的水分。
2. 加入盐、酱油、姜汁、胡椒粉、清酒腌制3~5分钟, 锅中加入色拉油烧热备用。
3. 将腌制好的鲸鱼肉表面均匀沾上淀粉, 放入烧好的油中炸熟, 取出; 黄瓜片、圣女果、卷心菜丝装饰成色拉盘头, 放入炸好的鲸鱼肉, 食用时可配少许黑胡椒盐。



10

水晶牙片鱼

>> 原料 <<

>>牙片鱼1条，三文鱼籽、紫苏、萝卜丝、柠檬片、辣根、刺身酱油各适量。

>> 和风食趣 <<

日本刺身以金枪鱼、鲷鱼、牙片鱼为最高级，薄切生鱼片是考验刀法技艺的一道招牌菜式。一片完美的薄片，厚度在1~1.5毫米之间，用筷子夹起鱼片能透析光线，鱼肉经光线折射泛起七彩，缤纷而带油润光泽。

>> 做法 <<

1. 将牙片鱼肉取下，去皮洗净，用毛巾蘸干水分。
2. 把牙片鱼肉片成薄片摆于圆形盘中，厚薄相同，体现盘子的颜色与花纹。
3. 将三文鱼籽撒在片好的鱼肉上，适当用紫苏、柠檬片、萝卜丝点缀，食用时配以刺身酱油和辣根即可。



11 北极贝刺身

>> 原料 <<

>> 北极贝100克, 香芹、辣根、紫苏、刺身酱油、黄瓜、白萝卜丝各适量。

>> 做法 <<

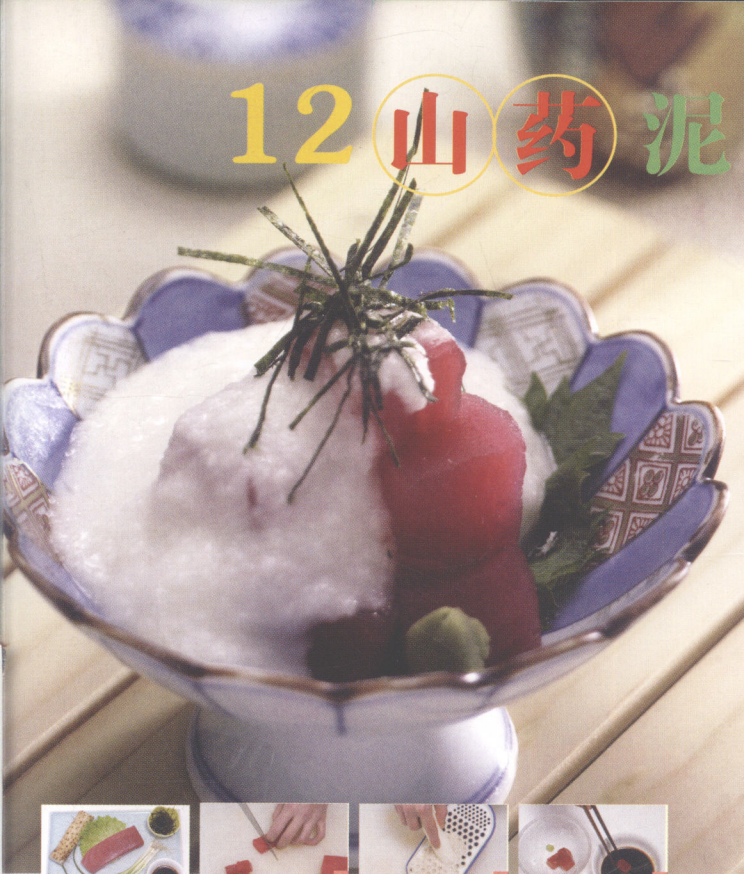
1. 将北极贝一开为二, 去掉内脏, 并用淡盐水洗净, 用毛巾蘸干水分, 片成片; 紫苏一开为三备用。
2. 把北极贝改刀, 并一片压一片摆成松树形状。
3. 将白萝卜丝铺于盘内, 北极贝与紫苏以交叉的形式摆在萝卜丝上, 以黄瓜、香芹装饰, 食用时配以刺身酱油、辣根即可。

>> 和风食趣 <<

日本料理的拼摆和器皿也很有讲究, 拼摆多以山、川、船、岛等为图案, 并以三、五、七单数摆列, 品种多、数量少、自然和谐。北极贝生长在加拿大离岸800公里, 无污染的北大西洋冰海内, 所以绝无污染, 属优质产品, 这正是喜吃生食的日本人绝佳选择。



12 山药泥拌金枪鱼



>>原料<<

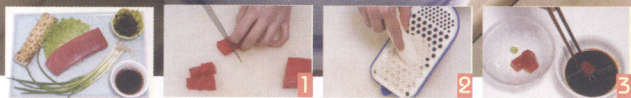
>>山药100克，金枪鱼80克，紫菜、刺身酱油、辣根各适量。

>>做法<<

1. 金枪鱼切方块，加入刺身酱油、辣根腌制备用。
2. 山药去皮磨制成细泥备用，紫菜切成细丝。
3. 将腌制好的金枪鱼取出，摆入盛器，将磨好的山药泥浇在金枪鱼上，再点缀上紫菜丝即可。

>>和风食趣<<

在日本，山药自古就被视为物美价廉的补虚和食疗佳品，它营养丰富，老幼皆宜，既可作主食，又可作蔬菜，还可以制成小吃，花样变化繁多，这道料理不仅营养开胃，还有补体养颜的功效。



13 飞鱼籽刺身

>>原料<<

>>飞鱼籽120克，黄瓜、辣根各适量。

>>做法<<

1. 将黄瓜洗净，刻出花朵形状的模式。
2. 把飞鱼籽盛入刻好的黄瓜模型里，以饱满为适。
3. 将做好的成品摆入盘中，食时配以辣根即可。

>>和风食趣<<

日本料理崇尚自然，以材料能物尽其用、清淡简单为主，加上日本寺庙林立，清淡自然的食风是其饮食主流之一。

