

鉴日

栗原的 日式家庭料理 2

Harumi's Japanese Home Cooking

全能煮妇

「日」栗原晴美 著

何庆胜 译

完美的一餐

清晨的玉子烧，
深夜的茶泡饭。
73道日式家庭料理，
健康与精致的生活。

全球发售
超过
2400万册

日本 NHK《你的日式厨房》《栗原的厨房》
著名“家政女王”栗原晴美

“烹饪界的奥斯卡”获奖图书、
第10届“世界美食图书大奖”之“最佳亚洲烹饪图书奖”
《全能煮妇栗原的日式家庭料理》的人气续作

南方日报出版社
NANFANG DAILY PRESS

conran 授权
OCTOPUS

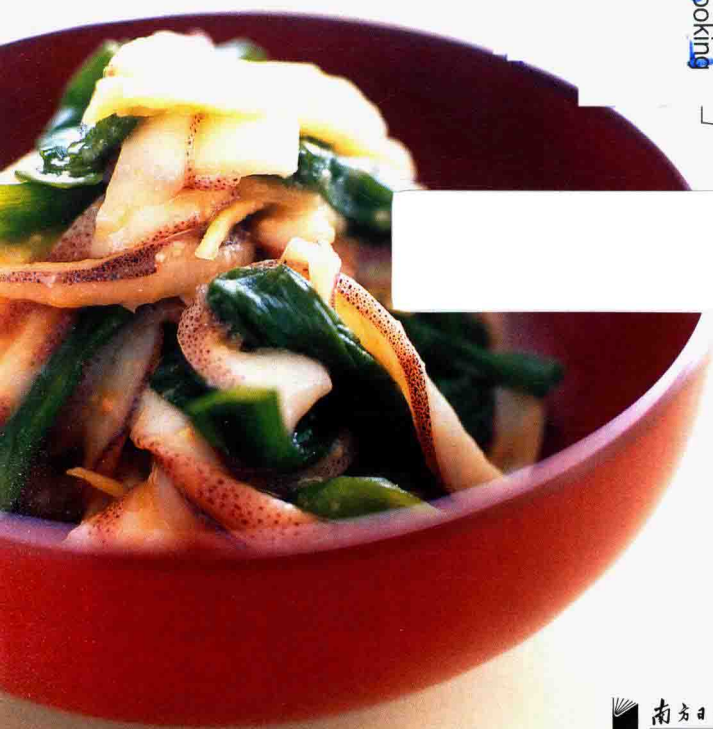
全能煮妇「日」栗原晴美著 完美的一餐

何庆胜译

栗原的

日式家庭料理 2

Harumi's Japanese Home Cooking



图书在版编目(CIP)数据

全能煮妇栗原的日式家庭料理. 2: 完美的一餐 / (日) 栗原晴美著; 何庆胜译. —广州: 南方日报出版社, 2016.8

ISBN 978-7-5491-1424-5

I. ①全… II. ①栗… ②何… III. ①菜谱—日本 IV. ①TS972.183.13

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第150781号

First published in 2006

by Conran Octopus Limited, a part of Octopus Publishing Group,
Endeavour House, 189 Shaftesbury Avenue, London WC2H 9JY

Recipe copyright © Harumi Kurihara

Text copyright © Harumi Kurihara and fci London 2006

Photography copyright © Fusosha Inc.

Text Harumi Kurihara and Sue Hudson

The right of Harumi Kurihara to be identified as Author of this Work has been asserted by her in
accordance with the Copyright, Designs and Patents Act 1988.

Simplified Chinese Edition © Guangdong Yuexintu Book Co., Ltd.

Chinese Translation © Guangzhou Anno Domini Media Co., Ltd.

All rights reserved 所有权利保留

全能煮妇栗原的日式家庭料理. 2 : 完美的一餐

QUANNENGZHUFU LIYUAN DE RISHI JIATINGLIAOLI. 2: WANMEI DE YICAN

作 者: [日] 栗原晴美

译 者: 何庆胜

责任编辑: 阮清钰

特约编辑: 雷晓琪 陈 阳

装帧设计: 罗庆丽

技术编辑: 郭汉文

出版发行: 南方日报出版社 (地址: 广州市广州大道中289号)

经 销: 全国新华书店

制 作: ◆ 广州公元传播有限公司

印 刷: 广州汉鼎印务有限公司

规 格: 760mm × 1020mm 1/16 10印张

版 次: 2016年8月第1版第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5491-1424-5

定 价: 35.00元

如发现印装质量问题, 请致电020-38865309联系调换。

请叫我晴美……



自从《全能煮妇栗原的日式家庭料理》出版后，我的生活彻底变样儿了。我周游世界，遇见不同的人，去谈论日本美食，告诉他们在日本之外制作日式料理有多么简单。我希望我的食谱能帮助我的祖国日本和世界上其他国家架起一座沟通的桥梁。

自从获得“美食家世界烹饪书籍奖”，加上我的书得以在全世界范围内发行后，我更加坚定了要提高英语水平的决心——它之前还停留在小学生水平。像其他很多日本人一样，我之前在学校学过英语，但是从来没有想过有朝一日能派上用场。现在时代已经变了，我也必须要与时俱进。

我最近参加了一档有关学习英语的日本电视节目。在那个节目中，我必须在众多假想的情形下讲英语。其中，第一个小片段就是在一个派对上。派对上所有的人都是以英语为母语。当时我被要求走向别人去介绍自己。这对我来说简直是一件极端头疼的事，用日语我都说不好，更别说是用英语了。我的台词是：“您好，我的名字是栗原晴美，请叫我晴美……”我当时感觉自己像个外星人，那样使用自己的名字感觉很亲密。我知道，很多外国人称呼别人是用他们



的名字而不是姓——这与日本不同，而正是这种文化差异使得生活变得更加有趣。（译者注：本书译自栗原用英语撰写的 *Harumi's Japanese Home Cooking*，所以栗原特意在本书前言中表达了自己对使用英语以及文化差异的感受。）

在日本，人们一般都叫我的姓“栗原”或者是喊“せんせい”，这个词是“老师”的意思。别人这样叫我，我会感到很奇怪，因为我一直把自己当成一个普通的日本家庭主妇。如果你一早告诉我，步入婚姻殿堂的那一刻就代表了我的未来，当时的我肯定不会相信你说的。即使是到了现在，我有时候还会掐自己一下，看看自己是不是在做梦。

自从《全能煮妇栗原的日式家庭料理》出版后，我的生活开始变得特别忙碌起来，感觉每天都是把两天才能做完的工作压缩到了一天来做。不过与此同时，我也尽力确保我的家庭生活不被打扰，不会因工作忙碌而改变。我还是每天都起得很早，给神龛准备好贡品、给我家的猫佐多喂食、给花园的植物浇水。做完后，我和丈夫一块儿吃早餐。我准备好食物、泡好茶。这段时间对我们来说是最珍贵的，这个时候我们能好好地聊聊天，享受在一起的时光。

烹饪写作和设计工作对我而言是一个美好的意外，而非一个经过规划的事业。现在的一切都该归功于我是一个家庭主妇、一个妈妈以及有一个在每一步都鼓励着我的美满家庭。在我的这一代人中，很多女性都从来没有走出家门在外面工作过，能获得如此的支持和理解，我感到很幸运。

我的丈夫玲儿（音译），在很多方面都带给我很大的影响。他有着精致且国际化的品位，鼓励我尝试不同口味的烹饪和配料。他在日本媒体行业工作，常带朋友回家吃晚饭。结果，我被叫去给某电视台的烹饪节目帮忙。后来，这档节目成了固定节目，然后又成了厨艺专栏。最后，一本名为《我想听到“那太好吃了”》的书和一本名为《可爱的食谱》的季刊杂志真正打开了我事业的开端。我很有幸能在日本出版发行那么多厨艺方面的书籍和杂志。同时希望我能帮助读者们找到下厨的快乐和创意。



我的大部分读者都是女性，因为当代日本的现实是主要由女人们负责日常烹饪，不过我还是希望男士们也能喜欢我的食谱。

当第一次尝试去为日本以外国家的读者们写一本日式食谱时，我还不确定所写的是否能引起读者足够的兴趣，更不用说成功了。我花了很多时间去挑选一些食谱，这些食谱不需要太多特别的原材料，而且还可以用一些替代品来代替难以购得的原材料。这样，我希望，就可以让各地的人们都能尝试一下日本料理的烹饪方式了。

栗原晴美



001 家庭厨房必备

汤 / 蛋 / 豆腐

- 010 豆腐昆布味噌汤
- 011 茄子味噌汤
- 013 昆布马铃薯味噌汤
- 014 猪肉味噌汤
- 015 胡萝卜味噌汤
- 017 日式蘑菇茶碗蒸蛋
- 018 猪肉菠菜清汤云吞
- 020 春季时蔬细丝清汤
- 022 日式迷你海鲜蛋包饭
- 024 日式甜蛋卷
- 026 芝士豆腐
- 028 味噌豆腐焗茄子
- 030 毛豆榨菜拌豆腐
- 031 麻婆豆腐

饭 / 面

- 034 金枪鱼鳄梨盖饭
- 036 胡椒蟹肉什锦拌饭
- 037 三文鱼亲子盖饭
- 038 青豆饭
- 041 日式鲷鱼饭
- 042 寿喜烧盖饭
- 043 改良版鸡肉鸡蛋亲子盖饭
- 044 日本绿茶泡饭
- 045 猪排凉面
- 046 散寿司荞麦面
- 048 自制乌冬面

畜肉 / 禽肉

- 052 姜汁煎猪排
- 053 姜汁煎猪排沙拉
- 054 芬芳香菜炒猪肉
- 056 脆皮炸猪排
- 058 日式烤鸡肉串
- 060 中式煎饺
- 062 酥烤鸡腿肉
- 063 鸡肉四季豆沙拉
- 064 酱醋淋汁鸡

- 066 照烧牛肉饼
- 068 芝麻鸡翅
- 071 照烧鸡块
- 072 快手煎牛排配双味和风酱汁
- 074 葱香炸鸡块
- 075 马铃薯炖牛肉
- 076 马铃薯牛肉可乐饼

鱼类/海鲜

- 081 刺身
- 082 味噌金枪鱼刺身
- 083 霜烧金枪鱼沙拉
- 084 女儿节什锦寿司
- 087 香烤鲭鱼
- 088 辣炒大明虾
- 089 日式鲜鱿沙拉
- 091 日式醋鲭鱼刺身
- 092 鲭鱼粒炒青菜
- 094 开胃鱿鱼刺身
- 095 日式酸梅沙丁鱼
- 096 炖真鲷
- 098 橙香烤三文鱼
- 099 风味鳕鱼子炒面

菜蔬

- 102 迷你天妇罗拼盘
- 104 韩风双色萝卜泡菜
- 105 豆芽清炒青江菜
- 107 茄子春雨沙拉
- 108 芝麻酱什锦沙拉
- 110 日式马铃薯沙拉
- 112 卷心菜沙拉
- 113 苹果萝卜沙拉
- 115 风味酱烤茄子
- 116 日式泡菜

甜品/饮料

- 120 白巧克力蛋糕
- 122 晴美芝士蛋糕
- 123 芒果白玉团子
- 125 椰奶木瓜甜汤
- 126 绿茶冰淇淋
- 128 饮料

便当

- 132 便当
- 134 饭团
- 139 完美一餐の搭配
- 148 日本料理常用食材表



家庭厨房必备

去国外宣传《全能煮妇栗原的日式家庭料理》时，我最开心的事是现场教人们制作寿司以及探讨日式食物，其中一个经常会被问到的问题就是：“你认为哪种日式厨房用具是必不可少的？”这让我开始想到烹饪并不是简单的原料问题，而且还让我明白了文化差异会以这么多难以预料的不同方式出现。

除了现在随处可见的电饭煲，我觉得以下几种厨具是最有用的，而且也是日式烹饪中最具代表性的：刀、料理筷子、碾磨器、落盖、杵和钵。

日式烹饪刀具

无可非议，日本的刀在世界上是很有名的。我们铸剑的历史很悠久，这些铸剑的技艺也用于制作刀具。据我所知，一些日本厨师钟爱他们手中的刀就好像刀已经不再是刀，而是一个活生生的人一样。在日本，如果你想要去买一把厨刀，刀的种类之多、价格之高昂没准会吓到你。从传统意义上来说，刀都是由钢制成的，我们需要精心地去保养它们才能保持其锋利度和适用性。到了今天，很多像我这样的厨师，发现用不锈钢刀会更顺手一点。

我用过很多种类的刀具，对每种不同的原材料我都会选择最合适的一种刀具。不过，平日我主要用一把长约30厘米的包丁刀，还有一把较短而窄的削皮刀。然而，需要注意的是，不管你选择使用哪种刀，何时使用它，都要确保它锋利无比。

那些买过《全能煮妇栗原的日式家庭料理》一书的读者或许会想起书中所写。我曾写到我在食谱中对原材料的选用并不苛求，而对原材料，特别是蔬菜，在下锅烹饪之前如何处理却不敢掉以轻心。如果你在日本学习厨艺，会学到许多不同的刀法，这些刀法会直接影响食物的卖相和味道。你甚至可能去买一整套讲述不同原料不同刀工的书来看。这表明了我们对待“切菜”这件事是很严肃的。

日语中有一系列的词语用于描述切东西的手法，而英语则粗疏得多了。这种语言和烹饪文化的联系让我觉得分外有趣。

最常见的日式烹饪刀法有：

碎末切 也叫“微尘切”，即切成很小的丁

千切 切成细丝或细长条

半月切 切成半圆形的薄片

小口切 处理长而圆的食材（例如葱），从一端开始切成薄片

斜切 将圆柱形的食材（例如胡萝卜）沿对角线滚动切成块

角切 也叫“银杏叶形切法”，把圆形的食材均切成几角

薄切 切成薄片



食物原材料的味道会因为所使用的刀法不同而有所改变。我曾经做过一个实验，用不同的方法切蒜，看它的味道会有什么不同：切成薄片、切成细丝、剁碎、压碎或者磨碎。这是一种有趣的尝试，你也可以试试。

在这本书中，我想给大家强调刀法的重要性，因为在我看来这是日本料理一个很重要的部分，我的要求并不高，请大家认真跟着我的做法来学。例如，对大多数日本人而言，吃炸猪扒时没有切得细细的卷心菜（见左页图）搭配是难以接受的。只要你学会了正确的手法，这种卷心菜丝是很容易而且很快就可以准备好的。同样地，拿照烧汉堡里夹的洋葱碎来说，如果洋葱没有切得很碎的话，也是不好吃的。小窍门则是：不要把洋葱切到根部，这样洋葱才能切得薄而不散。

料理筷子

正如先前说的一样，我从没认真考虑过厨房里该必备哪些厨具，我什么厨具都用。但是当大家问起时，我才突然意识到很多国家做菜和我们日本有不一样的地方。我甚至都不会考虑筷子这类厨具该怎么用——因为它对我们的生活而言太自然而然、不可或缺了，而且也太绝妙了。

什么是烹饪用的料理筷子？怎么说呢，它比我们吃饭的筷子要长一点，而且每家每户至少都有三双料理筷子。就像用来吃东西的筷子一样，料理筷子给人一种手指加长了的感觉——这就是它们所带来的亲密感。

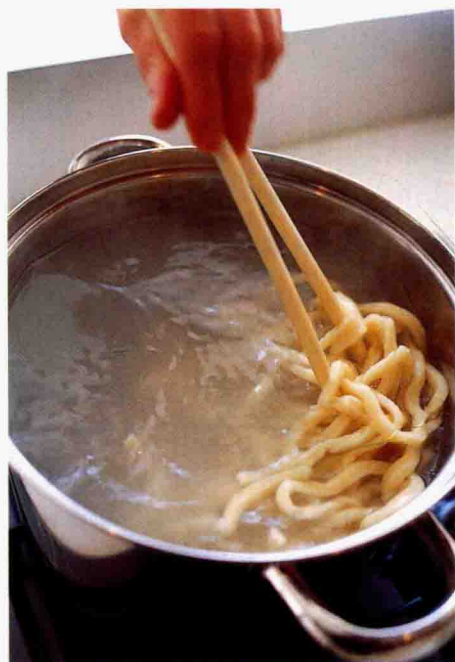
料理筷子在烹饪过程中用得很多，特别是炸东西时，料理筷子处理起来会更加容易。你可以用它轻易地把切得很薄的肉或者鱼翻面，也可以用它夹着厨房纸巾清理煎锅中的油，更可以拌匀原材料以及把食物装盘。一旦开始使用料理筷子，你将永远都离不开它了——它容易操作，而且在烹饪的任何阶段用起来都得心应手。和夹钳这类西式厨具相比，筷子占用的空间更少。

在这里，我也想给大家讲解下亚洲国家所使用的筷子的不同之

处。中国的筷子普遍比日本的长，筷身一般都是有棱的，而不是圆的，而且一般都没有尖尖的筷头，这和筷头锋利的日本筷子完全不一样。日本筷子的一个典型特征就是筷身稍短。日本一般都是漆筷或者木筷，中国的筷子传统上是竹制或者木制的，而韩国的筷子一般都是金属制造的，和日本的设计式样类似。

除了在家使用的漆筷，我们在餐馆里也使用一次性筷子。我们也有公筷，这种公筷比我们平时吃饭时使用的要长，但是比烹饪时使用的筷子要短。公筷很实用，要是没有公筷，你在用你自己的筷子从公共盘里夹菜时要用你筷子的另一端，得确保那个部分没有接触过你的嘴。

最后一点要注意的是，把你的筷子插进食物里会被认为是一种很不礼貌的做法。可以把筷子放在碗沿上或者盘沿上，记住不要把筷子插进碗里或者食物盘里。





磨姜器或其他碾磨器

日本使用的碾磨器和西方国家使用的有些不一样。西方的磨碎器是用旋转的刀片把原料搅碎，而日本的碾磨器会把原料从一端开始磨成糊状。日本的碾磨器一般都是陶制或者金属制的。要是有机会见到传统的由鲨鱼皮制成的芥末碾磨器，你肯定会大吃一惊。

碾磨器主要是用来磨碎芥末、大蒜、姜、萝卜等。它们的大小主要也是根据其用途而定。我喜欢在餐桌上常备一个小小的磨姜器，这样每个人都可以自己动手磨，然后放到自己的食物里去。去到任何一家日本料理店，你都会看到有一小堆一小堆的被磨成泥的白萝卜——通常用来搭配天妇罗或者烤鱼。正如我先前所说的一样，如何处理蔬菜会影响到食物的味道。吃天妇罗、烤鱼或者煎鱼时，一定要把萝卜磨成细糊，切成块可不行。



这些食物碾磨器在日本之外不那么容易能找到。要是你能找到它们的话，是很值得买的。用这些碾磨器处理过的食物，尝起来味道肯定比普通磨碎器处理的要特别得多。

落盖

传统意义上来说，落盖一般都是由木头制成的。它们放在锅里，在烹饪食物时直接盖在食物的上面。这是日式料理经常使用的一种方法，可以确保食物均匀入味。如今，很多家庭都用铝箔或者防油纸制成的盖子，这种落盖中间一般都有一个孔。你也可以直接用一个盘子，不过得确保盘子比锅要小一点。这种烹饪方法略有些怪，不过却很实用，而且具有日本特色。

日本研杵和研钵

很多日本料理食谱都会以各种形式添加一些芝麻——特别是把芝麻做成调味汁。传统上，我们是在研钵里把那些烘烤过的芝麻研磨成糊状。研钵是一种日本杵和钵，它内部有沟槽，可以更均匀地进行摩擦，这样厨师就能更容易把芝麻磨成糊状。它们通常是木制的，并且有各种大小规格可选。

我为自己设计了一种研钵，因为也想拿它当盛菜的容器用。例如，在《全能煮妇栗原的日式家庭料理》一书里，我写了一道蔬菜菜谱。这道蔬菜菜谱添加了黑芝麻调味料。我喜欢把调味料放进研钵中，然后在炒得很嫩的蔬菜里搅拌。这样做出来的菜肴看起来棒极了，而且还能确保调味料全都附着在菜品上。

我希望你能接受这种挑战，尽自己最大的努力让这些厨具去帮助你实现本书中的食谱。我相信这会在自家的厨房里创造出一种不同的氛围，而且这也会影响到你的食物味道。通过制作美食，你可以体验一种不同的文化——也就是我的文化、日本的文化。

在本书中，我用了以下换算标准来衡量容量：1汤匙=15毫升；1茶匙=5毫升。

