



冰箱里的厨房

5分钟就可以上桌的109道常备菜

〔日〕飞田和绪 著 邹艳苗 译



第一届日本料理食谱书 **大奖作品**

日本销量突破30万

一日三餐，工作便当，夜宵小酌，轻轻松松让自己吃得好一点

南海出版公司



冰箱里的厨房

5分钟就可以上桌的109道常备菜

〔日〕飞田和绪 著 邹艳苗 译



图书在版编目(CIP)数据

冰箱里的厨房/〔日〕飞田和绪著;邹艳苗译.——
海口:南海出版公司,2017.1
ISBN 978-7-5442-8523-0

I. ①冰… II. ①飞…②邹… III. ①菜谱 IV.
①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第232261号

著作权合同登记号 图字:30-2016-136

JOUBISAI

© KAZUWO HIDA 2011

Originally published in Japan in 2011 by SHUFU-TO-SEIKATSUSHA CO., LTD.,

Chinese translation rights arranged through DAIKOUSHA INC., JAPAN.

All rights reserved.

冰箱里的厨房

〔日〕飞田和绪 著

邹艳苗 译

出 版 南海出版公司 (0898)66568511
海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206
发 行 新经典发行有限公司
电话(010)68423599 邮箱 editor@readinglife.com
经 销 新华书店

责任编辑 秦 薇
特邀编辑 牟 璐
装帧设计 段 然
内文制作 博远文化

印 刷 北京华联印刷有限公司
开 本 880毫米×1230毫米 1/32
印 张 4
字 数 80千
版 次 2017年1月第1版
印 次 2017年1月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5442-8523-0
定 价 36.00元

版权所有,侵权必究

如有印装质量问题,请发邮件至 zhiliang@readinglife.com



新经典文化股份有限公司

www.readinglife.com

出 品

前言

常备菜是“冰箱里的厨房”，是为了更方便、快速地准备好一日三餐而提前做好保存在冰箱里的菜肴。可以直接吃，也可以加热一下再吃，或者简单拌一下就能端上餐桌，这让主妇轻松不少。有了这些常备菜，无论何时都能轻松地说一句“开饭啦”。

与可以长期存放的腌制菜不同，常备菜的保存期限通常在一周左右，短的只能放到第二天。我家冰箱里经常储存着家庭人气菜、每日吃不厌的菜、可以放进便当里的配菜，以及忙碌时很快就能端上桌的菜……我把它们的做法都写在了这本书里。

这些菜肴中有外婆传给妈妈的味道、有我自己厨房里搭配出的味道，还有丈夫和女儿喜爱的味道。它们都是多年沉淀出的家常真味，希望你也尝一尝。

请相信，只要有了这些菜，你就拥有了冰箱里的厨房，打开冰箱就会食欲大振，迫不及待地去煮米饭。

为了家人每天都有好胃口，我总会做些菜常备在冰箱中，这早已成为一种习惯。



飞田和绪

目录

第1章 肉类·鱼类

- 8 酱汁肉末
- 9 肉末高菜
- 10 姜味牛肉
- 11 清炖牛筋
- 12 味噌鸡肉
- 13 柚子胡椒拌鸡皮
- 14 酱煮鸡肝
- 15 日式香肠酱
- 16 卤猪肉
- 17 猪肉乌冬面
- 18 法式肉酱
- 19 法式肉酱盖饭
- 20 鲑鱼松
- 21 蛋黄酱拌金枪鱼
- 22 腌小竹荚鱼
- 23 竹荚鱼酱
- 24 梅子生姜煮沙丁鱼
- 25 姜汁鲤鱼
- 26 生拌金枪鱼
- 27 盐渍鱿鱼
- 28 山椒小鱼干
- 29 辣炒小鱼干
- 30 明太鱼子炒魔芋丝
- 31 甜煮鱼卵

第2章 时蔬类

- 34 明太鱼子沙拉
- 35 基础土豆汤
- 36 甜煮胡萝卜
- 37 法式胡萝卜沙拉
- 38 卷心菜炖油豆腐
- 39 醋渍卷心菜
- 40 芝麻油西兰花
- 41 西兰花奶油酱
- 42 甜煮南瓜
- 43 南瓜泥
- 44 农家煮茄子
- 45 麻酱茄子
- 46 茄子塔塔酱
- 47 炒青椒丝
- 48 酱香脆瓜
- 49 腌黄瓜
- 49 味噌黄瓜
- 49 蒜味黄瓜
- 50 什锦蔬菜丁
- 51 煮金针菇
- 52 芝麻拌牛蒡
- 53 炒牛蒡丝
- 54 梅香莲藕
- 55 金平藕块
- 56 海带煮芋头
- 57 酱香芋头
- 58 甜煮红薯
- 59 柠香红薯
- 60 茄汁什锦
- 62 筑前煮
- 64 萝卜泥炖炸鱼饼
- 65 醋腌萝卜
- 66 芝麻油萝卜叶

- 67 凉拌白菜丝
- 68 芝麻油拌毛豆
- 69 基础玉米汤
- 70 木鱼花炖四季豆
- 71 酱腌苦瓜
- 72 多彩茄子
- 73 油炸什锦
- 74 普罗旺斯杂菜烩
- 76 鲜味菠菜
- 77 盐渍油菜花
- 78 山麻竹笋
- 79 酱煮蜂斗菜
- 80 春季时令菜拼盘

第3章 干货类

- 86 油豆腐煮萝卜
- 87 辣腌萝卜丝
- 88 香辣羊栖菜
- 89 羊栖菜沙拉
- 90 煮羊栖菜
- 92 通心粉沙拉
- 93 粉丝沙拉
- 94 什锦蔬菜丝
- 95 香菇烧海带

第4章 鸡蛋类

- 98 蘸面汁腌蛋
- 99 伍斯特沙司煮蛋
- 100 酱油腌蛋黄
- 101 味噌腌蛋黄

第5章 豆类·豆制品类

- 104 甜煮金时豆
- 105 高汤小扁豆
- 106 墨西哥辣肉末
- 107 白芸豆沙拉
- 108 鲜味高野豆腐
- 109 煮豆腐丸子
- 110 什锦豆腐渣
- 111 味噌魔芋

第6章 酱汁类

- 116 绿紫苏酱
- 117 罗勒酱
- 118 萨尔萨辣酱
- 119 橄榄酱
- 120 意大利热蘸酱
- 121 奶油白酱
- 122 蘸面汁 / 寿司醋 / 蛋黄酱
- 124 香草黄油 / 凤尾鱼黄油 / 大蒜黄油
- 125 法式沙拉汁 / 酱油沙拉汁 / 奥罗拉沙拉酱

专栏

- 82 具有特殊香气的时蔬常备菜
(佃煮新姜 / 醋腌茗荷 / 佃煮茗荷)
- 112 甜酱类
(卡仕达酱 / 蓝莓果酱)
- 126 小贴士

关于本书：

- ◎本书中，1杯为200毫升、1大勺为15毫升、1小勺为5毫升。
- ◎本书用到的出汁是由海带、木鱼花、小杂鱼干等食材熬煮而成的清汤。
- ◎橄榄油为特级初榨橄榄油。
- ◎食材用量以方便烹饪为准，标注的“×人份”表示几个人可以一次吃完。



冰箱里的厨房

5分钟就可以上桌的109道常备菜

〔日〕飞田和绪 著 邹艳苗 译





新经典文化股份有限公司
www.readinglife.com
出 品

前言

常备菜是“冰箱里的厨房”，是为了更方便、快速地准备好一日三餐而提前做好保存在冰箱里的菜肴。可以直接吃，也可以加热一下再吃，或者简单拌一下就能端上餐桌，这让主妇轻松不少。有了这些常备菜，无论何时都能轻松地说一句“开饭啦”。

与可以长期存放的腌制菜不同，常备菜的保存期限通常在一周左右，短的只能放到第二天。我家冰箱里经常储存着家庭人气菜、每日吃不厌的菜、可以放进便当里的配菜，以及忙碌时很快就能端上桌的菜……我把它们的做法都写在了这本书里。

这些菜肴中有外婆传给妈妈的味道、有我自己厨房里搭配出的味道，还有丈夫和女儿喜爱的味道。它们都是多年沉淀出的家常真味，希望你也尝一尝。

请相信，只要有了这些菜，你就拥有了冰箱里的厨房，打开冰箱就会食欲大振，迫不及待地去煮米饭。

为了家人每天都有好胃口，我总会做些菜常备在冰箱中，这早已成为一种习惯。



目录

第1章 肉类·鱼类

- 8 酱汁肉末
- 9 肉末高菜
- 10 姜味牛肉
- 11 清炖牛筋
- 12 味噌鸡肉
- 13 柚子胡椒拌鸡皮
- 14 酱煮鸡肝
- 15 日式香肠酱
- 16 卤猪肉
- 17 猪肉乌冬面
- 18 法式肉酱
- 19 法式肉酱盖饭
- 20 鲑鱼松
- 21 蛋黄酱拌金枪鱼
- 22 腌小竹荚鱼
- 23 竹荚鱼酱
- 24 梅子生姜煮沙丁鱼
- 25 姜汁鲷鱼
- 26 生拌金枪鱼
- 27 盐渍鲑鱼
- 28 山椒小鱼干
- 29 辣炒小鱼干
- 30 明太鱼子炒魔芋丝
- 31 甜煮鱼卵

第2章 时蔬类

- 34 明太鱼子沙拉
- 35 基础土豆汤
- 36 甜煮胡萝卜
- 37 法式胡萝卜沙拉
- 38 卷心菜炖油豆腐
- 39 醋渍卷心菜
- 40 芝麻油西蓝花
- 41 西蓝花奶油酱
- 42 甜煮南瓜
- 43 南瓜泥
- 44 农家煮茄子
- 45 麻酱茄子
- 46 茄子塔塔酱
- 47 炒青椒丝
- 48 酱香脆瓜
- 49 腌黄瓜
- 49 味噌黄瓜
- 49 蒜味黄瓜
- 50 什锦蔬菜丁
- 51 煮金针菇
- 52 芝麻拌牛蒡
- 53 炒牛蒡丝
- 54 梅香莲藕
- 55 金平藕块
- 56 海带煮芋头
- 57 酱香芋头
- 58 甜煮红薯
- 59 柠香红薯
- 60 茄汁什锦
- 62 筑前煮
- 64 萝卜泥炖炸鱼饼
- 65 醋腌萝卜
- 66 芝麻油萝卜叶

- 67 凉拌白菜丝
- 68 芝麻油拌毛豆
- 69 基础玉米汤
- 70 木鱼花炖四季豆
- 71 酱腌苦瓜
- 72 多彩茄子
- 73 油炸什锦
- 74 普罗旺斯杂菜烩
- 76 鲜味菠菜
- 77 盐渍油菜花
- 78 山麻竹笋
- 79 酱煮蜂斗菜
- 80 春季时令菜拼盘

第3章 干货类

- 86 油豆腐煮萝卜
- 87 辣腌萝卜丝
- 88 香辣羊栖菜
- 89 羊栖菜沙拉
- 90 煮羊栖菜
- 92 通心粉沙拉
- 93 粉丝沙拉
- 94 什锦蔬菜丝
- 95 香菇烧海带

第4章 鸡蛋类

- 98 蘸面汁腌蛋
- 99 伍斯特沙司煮蛋
- 100 酱油腌蛋黄
- 101 味噌腌蛋黄

第5章 豆类·豆制品类

- 104 甜煮金时豆
- 105 高汤小扁豆
- 106 墨西哥辣肉末
- 107 白芸豆沙拉
- 108 鲜味高野豆腐
- 109 煮豆腐丸子
- 110 什锦豆腐渣
- 111 味噌魔芋

第6章 酱汁类

- 116 绿紫苏酱
- 117 罗勒酱
- 118 萨尔萨辣酱
- 119 橄榄酱
- 120 意大利热蘸酱
- 121 奶油白酱
- 122 蘸面汁 / 寿司醋 / 蛋黄酱
- 124 香草黄油 / 凤尾鱼黄油 / 大蒜黄油
- 125 法式沙拉汁 / 酱油沙拉汁 / 奥罗拉沙拉酱

专栏

- 82 具有特殊香气的时蔬常备菜
(佃煮新姜 / 醋腌茗荷 / 佃煮茗荷)
- 112 甜酱类
(卡仕达酱 / 蓝莓果酱)
- 126 小贴士

关于本书：

- ◎本书中，1杯为200毫升、1大勺为15毫升、1小勺为5毫升。
- ◎本书用到的出汁是由海带、木鱼花、小杂鱼干等食材熬煮而成的清汤。
- ◎橄榄油为特级初榨橄榄油。
- ◎食材用量以方便烹饪为准，标注的“× 人份”表示几个人可以一次吃完。

肉类・鱼类

酱汁肉末、姜味牛肉、味噌鸡肉、

生拌金枪鱼、盐渍鱿鱼、山椒小鱼干……

这些可以当成主菜的肉类、鱼类菜肴，我会将口味料理得浓郁一些。

有些菜从冰箱里拿出来后需要简单加热一下再吃，

但更多的都能直接配白米饭下肚。

我先生总是工作到很晚才回家，

这些菜就是不错的夜宵。

要是想喝点小酒，也是很好的下酒菜。

最近，我和女儿睡得早，

所以总会做一些先生爱吃的菜预备在冰箱里。

可以这样搭配… >>>

晚餐

>>>

用姜味牛肉 (p.10) 做成牛肉盖饭
梅香莲藕 (p.54)、萝卜味噌汤做配菜





酱汁肉末

食材（4～5人份）

牛肉末（或猪牛混合肉末）—— 300 克

A { 浓口酱汁 —— 3 大勺
酱油 —— 1 大勺

做法

- 1 平底锅烧热后，倒入肉末用中火翻炒。
- 2 当肉末开始变色时，用锅铲打散，倒入调味料 A，翻炒至汤汁收干。



Memo

酱汁肉末冷却后放入容器内，可以在冰箱中冷藏保存一周左右。浓口酱汁可以按照个人喜好，选择炸猪排酱汁或伍斯特沙司^①等。如果用了辣一点的伍斯特沙司，建议适当加些砂糖，口感会更好。吃之前稍微加热一下，便可盛在米饭上、铺在烤面包片上或填入三明治中，做沙拉的配料也很美味。

① Worcester sauce，也称英国辣酱油，一种英国调味料，味道酸甜微辣，主要用于肉类和鱼类的调味。



肉末高菜

食材（4～5人份）

猪肉末 —— 300 克

腌高菜^① —— 60 克

A { 味噌^② —— 1½ 大勺
酒 —— 2 大勺
砂糖 —— 1 大勺
酱油 —— 2 小勺

色拉油 —— 1 小勺

做法

1 将腌高菜放在水中浸泡 10～15 分钟，洗去多余盐分。试尝一下咸度是否合适，再捞出切碎。

2 在平底锅中倒入色拉油，放入猪肉末中火翻炒，用锅铲尽量打散。将挤干水分的高菜末倒入锅中一起翻炒，淋入调味料 A，炒至入味即可。



Memo

肉末高菜冷却后放入容器内，可在冰箱里冷藏保存 5 天左右。吃之前加热一下，就能搭配米饭或拉面。此外，它还能用作炒乌冬面、炒饭或炒蔬菜的配料。

① 原产于中国，引入日本后被称为“中国野菜”，可以与鱼、肉类食材搭配料理。

② 以黄豆为主要原料，加入盐及不同的种麴发酵而成。在日本，味噌是最受欢迎的调味料之一，既能做汤，又能给肉类调味，还可做火锅锅底。



姜味牛肉

食材 (5 ~ 6 人份)

薄牛肉片 —— 500 克

生姜 —— 1 大块

A { 酱油、砂糖、酒 —— 各 1/4 杯

牛油 —— 1 块

做法

1 将薄牛肉片切成 1 ~ 2 厘米的小片，生姜去皮后切成丝。

2 在深炒锅或汤锅内放入牛油，小火加热，融化后调至中火，倒入肉片轻轻翻炒至变色，然后加入生姜丝和调味料 A，炒至收汁。



Memo

姜味牛肉冷却后放入容器内，可在冰箱里冷藏保存一周左右。吃之前加热一下，就可以直接盛在米饭上。与洋葱一起炒，还可以做成牛肉盖饭。此外，把它当作三明治、炒鸡蛋、杂煮饭、沙拉、乌冬面、咖喱饭或奶油炖菜中的配菜也不错。