

日本名店的 经典速食的人气食谱


健康
美食

【日】渡边真纪 / 著
奥兰格 周志燕 / 译



 中国农业出版社

日本名店的 经典速食人气食谱



健康
饮食

〔日〕渡边真纪 / 著

奥兰格 周志燕 / 译



图书在版编目 (CIP) 数据

日本名店的经典速食人气食谱 / (日) 渡边真纪著 ;
周志燕译. -- 北京 : 中国农业出版社, 2015.5
ISBN 978-7-109-20340-2

I. ①日… II. ①渡… ②周… III. ①食谱 - 日本
IV. ①TS972.183.13

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第067661号

Suguni Oishii Sutokku Okazu 228

Copyright © MAKI WATANABE 2012

All rights reserved.

First original Japanese edition published by SHUFU TO SEIKATSU SHA
CO., Ltd. Japan

Chinese (in simplified character only) translation rights arranged with
SHUFU TO SEIKATSU SHA CO., Ltd. Japan through CREEK &
RIVER Co., Ltd. and CREEK & RIVER SHANGHAI Co., Ltd.

本书中文版由渡边真纪和日本株式会社主婦と生活社授权中国农业出版社独家出版发行。本书内容的任何部分, 事先未经出版者书面许可, 不得以任何方式或手段刊载。

北京市版权局著作权合同登记号: 图字01-2014-7705号

中国农业出版社出版
(北京市朝阳区农展馆北路2号)
(邮政编码100125)

责任编辑 程燕 吴丽婷

北京中科印刷有限公司印刷 新华书店北京发行所发行
2015年7月第1版 2015年7月北京第1次印刷

开本: 710mm × 1000mm 1/16 **印张:** 8

字数: 176千字

定价: 28.00元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

日本名店的 经典速食人气食谱

健康
美食

〔日〕渡边真纪 / 著

奥三格 周志燕 / 译





前言

我在制作腌菜的时候，
常常以奶奶和妈妈制作过的腌菜为参考。
我总能想起她们晾晒、腌制食物的工作场景，
以及摆放在冰箱中的那一排排装有各种腌制食物的瓶子。
我把我的创意融入到从小吃到大的腌菜中，
迄今为止已制作出很多种腌菜。

我认为，腌菜是一种活用素材、浓缩美味的食物。
因为它本身已很美味，所以无需添加其他佐料。
腌菜，或用盐腌制，或用醋和酱油浸泡，最好做得清淡些。
因为只有这样，才能广泛应用于日式料理、西式料理等各种料理中。

虽然我们日常生活中也有像梅干一样的以长期保存为目的的腌制类食物，
但本书介绍的都是能应用于每日饭食和便当中的常见腌菜。
每一种腌菜都能搭配多种料理，
请大家务必尝试一下。

因为做饭是每日的必做功课，
所以最好是制作方法简单些、制作过程轻松些、制作出来的食物美味些。
当你想到冰箱或食品架上还有“百搭腌菜”的时候，
轻松搞定一日三餐就不再是问题。

趁腌菜味道鲜美的时候将腌菜保存好后，
做饭时只需加入符合自己风格的味道，便可端上餐桌。
如果本书能为大家带来制作美食的灵感，将是我的无上荣幸。

目录

- 003 前言
008 基础调味料与汤汁

第1章

我家晚饭的食谱单

- 010 1号菜单
蔬菜满满 春日里的西式晚饭
-含盐黄油煮青豌豆和香肠
-洋葱汁拌松伞蘑和番茄
-土当归拌葡萄柚
-用腌毛豆制作而成的清爽浓汤
- 014 2号菜单
蔬菜满满 秋日里的日式晚饭
-白芝麻和豆腐拌海带汁腌牛蒡
-菠菜拌菊花
-盐曲腌金枪鱼拌香味蔬菜
-酱汁拌栗子蘑和油炸豆腐
-裙带菜米饭
- 018 3号菜单
最适合做午餐的拼盘饭
-酱炒鸡肉和牛蒡
-芝麻拌扁豆
-蔓菁拌绿紫苏叶
-羊栖菜米饭
-煎鸡蛋
- 020 4号菜单
忙碌时方便制作的简单饭菜
-芥末拌胡萝卜
-芝麻菜拌油梨
-生火腿沙拉饭
- 022 5号菜单
用来款待朋友的美味饭菜
-前菜 暴腌小萝卜
腌茄子
方头鱼红肉片
-用黑米和毛豆制作而成的一口饭团
-南瓜茶巾绞
-香草虾
-黑豆柿子甜点

第2章

用应季蔬菜制作腌菜和米饭

春

- 028 盐渍卷心菜
029 -卷心菜炖鸡肉
-法式卷心菜咸派
-卷心菜炖干萝卜
- 030 干笋
031 -竹笋饭
-花椒煮竹笋和油菜花
-竹笋粉丝汤
- 032 新洋葱万能调味汁
033 -花柏洋葱汁
-洋葱蒸蛤仔
-新洋葱拌水芹
- 034 大蒜泥
-鲣鱼大蒜汁
035 -大蒜炒青菜
-豆沙拉
- 036 蚕豆泥
-蚕豆拌土豆
037 -蚕豆蒸蛋
-蚕豆鳀鱼面
- 038 甜醋腌生姜
-生姜散寿司饭
039 -生姜虾仁韭菜馄饨
-生姜猪肉卷

夏

- 040 醋渍蕺荷
- 041 -蕺荷丝盖面
- 蕺荷烧茄子
- 蕺荷佃煮
- 042 汤汁腌毛豆
- 043 -毛豆拌冬瓜
- 虾末毛豆团子
- 冰镇毛豆豆浆汤
- 044 自制干番茄
- 045 -干番茄卷煎烧
- 干番茄煮红扁豆
- 鱼露拌干番茄和豆芽
- 046 绿紫苏调味汁
- 绿紫苏汁拌南瓜
- 047 -绿紫苏汁烧竹荚鱼
- 绿紫苏汁拌萝卜丝
- 048 罗勒调味汁
- 罗勒汁鸡肉卷
- 049 -秋葵炒西兰花
- 罗勒汁拌鹰嘴豆
- 050 腌黄瓜
- 腌黄瓜羊栖菜梅干饭
- 051 -青瓜泡菜
- 腌黄瓜拌青椒
- 052 醋渍芹菜
- 芹菜炒面
- 053 -芹菜浇豆腐
- 鱼露风味的芹菜虾仁沙拉
- 054 夏季之珍藏食谱 -番茄酱

秋

- 056 盐渍蘑菇
- 057 -芋艿蘑菇馅
- 蘑菇饭
- 蘑菇乌冬面
- 058 甜煮南瓜
- 059 -南瓜煮鸡肉末
- 南瓜拌大葱
- 酱烧南瓜蛎黄
- 060 腌茄子
- 061 -茄子拌秋刀鱼
- 芝麻酱拌茄子和蔓菁
- 茄子炒油豆腐块
- 062 辣萝卜
- 辣萝卜炒小松菜
- 063 -酸橘蒸萝卜和鲑鱼
- 萝卜拌蘑菇
- 064 韩式胡萝卜泡菜
- 豆腐拌胡萝卜和莲藕
- 065 -胡萝卜烧松伞蘑
- 胡萝卜扇贝饼
- 066 红薯泥
- 红薯牛蒡格雷派饼
- 067 -红薯浓汤
- 红薯布丁

冬

- 068 柚渍白菜
069 -白菜卷
-柚渍白菜汤
-白菜辣椒意大利面
- 070 海带汁腌牛蒡
071 -牛蒡拌豆腐渣
-肉末炒牛蒡和莲藕
-牛蒡煮牛肉
- 072 菜花泡菜
073 -菜花奶汁烤菜
-菜花泥
-菜花拌扁豆
- 074 酱渍山药
-山药汁
075 -醋拌山药和裙带菜
-山药炖鲫鱼
- 076 醋渍莲藕
-莲藕鸭儿芹混合饭
077 -莲藕团子
-莲藕拌茼蒿
- 078 腌大葱
-大葱汁烧豆腐
079 -大葱蒸鲑鱼
-大葱火腿面
- 081 冬季之珍藏食谱 -蜂蜜腌生姜

第3章

用家常调味料制作腌菜和米饭

用盐曲制作腌菜

- 085 盐曲腌蘑菇 →086 柠檬汁拌盐曲腌蘑菇和干萝卜
盐曲腌大豆 →086 黄瓜拌盐曲腌大豆
盐曲腌金枪鱼 →087 盐曲腌金枪鱼拌香味蔬菜
盐曲腌萝卜 →087 绿紫苏拌盐曲腌萝卜和熏鲑鱼
盐曲腌鸡肉 →087 鸡肉与莲藕的盐曲汤

用醋制作腌菜

- 089 醋渍章鱼 →090 章鱼冷面
醋渍小白干鱼 →090 小白干鱼拌油豆腐块和绿辣椒
醋渍竹荚鱼 →091 醋渍竹荚鱼沙拉
柴渍 →091 柴渍杂粮调味饭
醋渍辣椒 →091 莎莎酱

用盐制作腌菜

- 093 盐渍鸡肉松 →094 梅干拌鸡肉松和芹菜
泡菜 →094 泡菜拌羊栖菜
盐渍番茄 →095 萝卜泥拌鸡胸脯和盐渍番茄
盐渍绿紫苏 →095 茶渍绿紫苏玄米饭团
盐渍猪肉 →095 盐渍猪肉炖水芹

用酱油制作腌菜

- 097 滑茸
八角酱油腌猪肉
酱油腌辣椒
酱油腌绿胡椒
酱油煮蛤仔
- 098 滑茸干酪鸡蛋卷
→098 猪肉花卷
→099 辣椒炒茼蒿粉条和猪肉末
→099 绿胡椒煮秋刀鱼
→099 蛤仔饭

用油制作腌菜

- 101 油渍沙丁鱼
猪肉酱
油渍蛎黄
油渍鲑鱼
油渍大虾
- 102 烤沙丁鱼
→102 西葫芦夹肉
→103 萝卜丝拌油渍蛎黄
→103 柚子胡椒烤蔓菁和鲑鱼
→103 茴香拌大虾和黄瓜

用大酱制作腌菜

- 105 酱渍根茎类蔬菜
酱渍鸡肉
酱渍蛋黄
酱渍鸡肝
酱渍大葱
- 106 豆浆根菜汁
→106 蜂蜜拌鸡肉和芝麻菜
→106 鸭儿芹拌洋葱 浇上酱渍蛋黄
→107 鸡肝糊
→107 酱渍大葱煮青花鱼

第4章

可激起你做饭欲望的“三步”料理

- 110 豆豉炒猪肉和茼蒿
111 土豆丝拌绿紫苏
鲑鱼干拌茄子和秋葵
生姜炒牛蒡丝
卷心菜拌油豆腐块
- 114 黑芝麻拌豆芽和猪肉
辣椒酱拌芹菜和墨鱼
- 115 豆腐渣煮大葱
大葱拌油炸豆腐
醋煮鸡肉和蘑菇
冰镇梅干汤
- 118 柠檬汁拌卷心菜和小沙丁鱼
豆腐拌水芹和酥脆猪肉
- 119 孜然炒胡萝卜
茄子烧旗鱼
大和芋烤韭菜
小松菜炒虾干
- 123 花椒海带
鲑鱼海带
鲑鱼粉
梅干香菇
- 124 甜煮黑豆
梅干煮羊栖菜
- 125 鲑鱼海带汁腌青大豆
鲑鱼海带汁煮高野豆腐
- 126 山葵紫菜
爽脆干萝卜
- 127 醋渍小扁豆
油渍鹰嘴豆

本书提示

- 1小匙为5毫升，1大匙为15毫升，1杯为200毫升。
 - 本书使用的八方汁、醋汁、海带汁、鲑鱼海带汁的制作方法，参考8-9页。
 - 鸡骨汤是市面上销售的味精经开水溶化后做成的调味料。
 - 本书使用的鸡蛋均为M号大小。
 - 书中标示的烹调时间为大概时间。
- 请边观察边调整时间。

基础调味料与汤汁

八方汁（译注：一种加了酱油和甜料酒的汤汁，因用途广泛而得名）和醋汁，这两种汤汁对我而言，无论哪种都是不可或缺的存在。因为它们不仅可以为料理增香增色，还易于保存，所以堪称烹饪法宝。

如果时间宽裕，我们可以提前做好，以供随时食用。

1



2



八方汁

这是一种富含自然矿物质的万能汤汁。它可以与任何料理相配，是我家的必备汤汁。当然，忙得不可开交时也可用酱油、面汁代替。请边尝味道边酌量调整汤汁。

在阴凉处可保存1~2月

酱油 2½杯
海带 20厘米×2片
干鲣鱼（厚切片） 50克
干香菇 3~4片
甜料酒 ½杯
酒 ½杯

- 1 将所有食材放入锅中，并浸泡一晚。用文火煮，待煮沸后关火，待其自然冷却。
 - 2 冷却后，用笊篱过滤。
- * 八方汁中的海带、干制鲣鱼和干香菇，或做成佃煮（译注：一种把砂糖、酱油和海产品放在一起炖煮的源自江户时代的日式食物），或将其切碎后当做蒸饭的配料。无论哪种味道都十分鲜美。

1



2



醋汁

一种将醋煮沸后做成的汤汁，少了刺鼻的酸味，味道十分醇和。由于汤汁带有海带的甜味，所以如果将它用于沙拉或拌菜中，更可增添几分风味。

在冰箱冷藏室可保存约2周

•成品约2½杯
米醋 2杯
海带 20厘米×2片
酒 60毫升
甜料酒 ¼杯
盐 2小匙

- 1 将所有食材放入锅中，用文火煮。待煮沸后关火，使其自然冷却。
 - 2 冷却后，用笊篱过滤。
- * 醋汁中的海带，或切碎后与白菜、萝卜一起做成酱菜，或在将其切成2厘米块状后用180℃热油炸成海带片。无论哪种味道都十分鲜美。

海带汁

将海带放入装水的瓶子中搁置一晚，即可做成。

制作方法如此简单的海带汁，是提升美味的绝佳调味料。

在做汤或煮菜时，可代替水使用。

●成品约5杯

海带 20厘米×2片

水 5杯

将海带浸泡在水中后，
放入冰箱冷藏室中
搁置一晚。

* 在冰箱冷藏室可保存约3日。



以煮沸消毒的
方式清洗保鲜瓶

鲑鱼海带汁

如果想让料理的味道变得更浓烈一些，可以添加鲑鱼海带汁。

把蔬菜和干菜放在一起煮，味道会更加鲜美。

为了便于随时食用，建议将其分装成小份保存。

●成品约4杯多

海带 约5厘米×10厘米
的海带1片

鲑鱼 20克

水 5杯

- 1 将水和海带放入锅中，用中火加热。在即将沸腾前，如果看到海带的边缘出现小泡，就把海带取出。
- 2 将中火改为文火，加入鲑鱼。待鲑鱼融入海带汁后闭火，撇去浮沫。在鲑鱼沉入锅底前放置不管。
- 3 用铺有厨房用纸的箅篱过滤步骤2的混合物。

* 装入保鲜瓶的成品，可在冰箱冷藏室中保存约3日。

如果想要延长保存期，可以在将其分成小份装入保鲜袋后，放入冷冻室保存。



装汤汁和调味料、常备菜的保鲜瓶，请在煮沸消毒后使用。把瓶子和瓶盖放入大锅中，加入足够多的水，用中火加热。待沸腾后，再煮5分钟，以达到杀菌的目的。之后，用钳子或筷子将其取出，放在抹布上自然风干。我家一般用搪瓷盆煮保鲜瓶。搪瓷盆不仅开口大，可放入很多瓶子，而且可以直接放在火上煮，十分便利。

油

主要使用菜籽油。菜籽油的优点是，即使放置时间较长也不易变质，不论是制作油炸食物还是炒菜，都能轻松搞定。也可以使用色拉油，但最好使用菜籽油。

盐

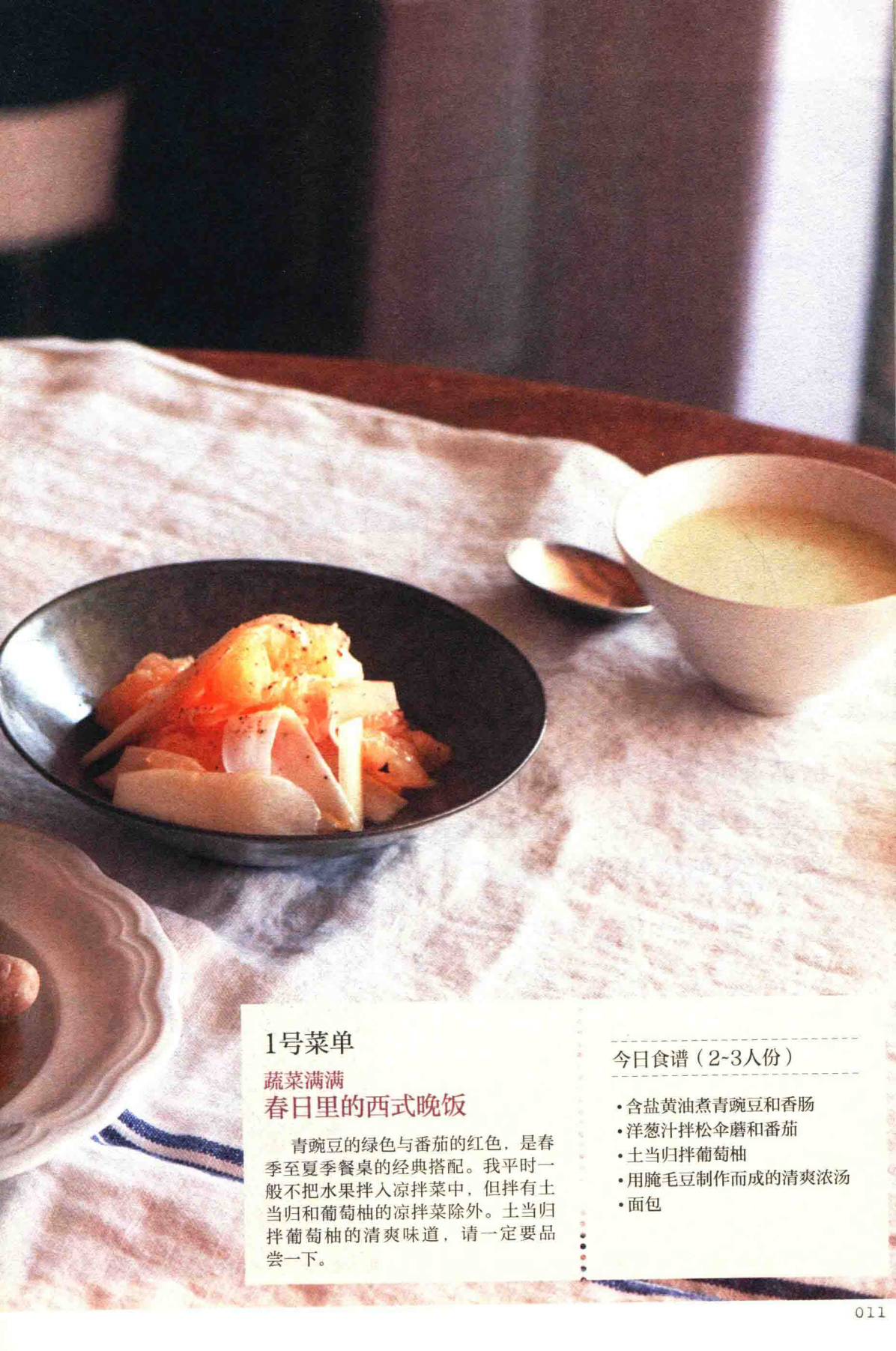
使用自然盐。如果在做鱼、海藻菜时放入粗盐，在炒蔬菜、肉菜时放入岩盐，就更能衬托出食材的美味。带有海水味道的藻盐和在晾晒梅干时提取的梅盐，非常适合制作饭团。

第1章

我家晚饭 的食谱单

因为做饭是每日的必做功课，所以我想尽量轻松、快乐地完成。所以在食材中加入腌菜的方式设计食谱，是我家的做饭风格。我发现，融入各个季节美味的腌菜和当季新鲜蔬菜是餐桌上的一对完美组合。





1号菜单

蔬菜满满 春日里的西式晚饭

青豌豆的绿色与番茄的红色，是春季至夏季餐桌的经典搭配。我平时一般不把水果拌入凉拌菜中，但拌有土当归和葡萄柚的凉拌菜除外。土当归拌葡萄柚的清爽味道，请一定要品尝一下。

今日食谱（2-3人份）

- 含盐黄油煮青豌豆和香肠
- 洋葱汁拌松伞蘑和番茄
- 土当归拌葡萄柚
- 用腌毛豆制作而成的清爽浓汤
- 面包



洋葱汁拌松伞蘑和番茄

用洋葱万能汁腌制新鲜的番茄和水灵的松伞蘑，即可做成。

如果在上面铺一层面糊，也会很美味。

新洋葱万能调味汁（参照32页） 3

大匙

番茄（大） 1个

松伞蘑 4个

荷兰芹 少许

盐、胡椒粉 各少许

- 1 将番茄切成1.5厘米厚的大块。在去除松伞蘑的根部后将其清洗干净，切成5毫米厚的小片。
- 2 将切好的番茄和松伞蘑放入碗中，加入用新洋葱制作而成的万能汁和切成碎末的荷兰芹。将其快速拌匀后，撒入盐和胡椒粉。

含盐黄油煮青豌豆和香肠

连皮炖煮新上市的土豆，可以煮出春日独有的味道。

无需去除涩味和提前准备的腊肠是炖煮类料理的可靠搭档。

新土豆	5个	白酒	1/4杯
洋葱	1/2个	盐	1/3小匙
青豌豆（带豆荚）	200克	胡椒粉	少许
		橄榄油	1小匙
香肠	4根	黄油	20克

- 1 将土豆切成2等份，洋葱切成3等份。剥去青豌豆的外壳。
- 2 将橄榄油倒入锅中，用中火快速翻炒土豆和洋葱。
- 3 当橄榄油浸润锅内所有食材后，加入白酒和盐。待煮沸后，改用文火约煮8分钟。加入青豌豆、香肠、黄油后煮3~4分钟。煮好后撒上胡椒粉。





土当归拌葡萄柚

由两种食材的微苦味调和而成的清爽水果沙拉。

请好好享用松脆的土当归。

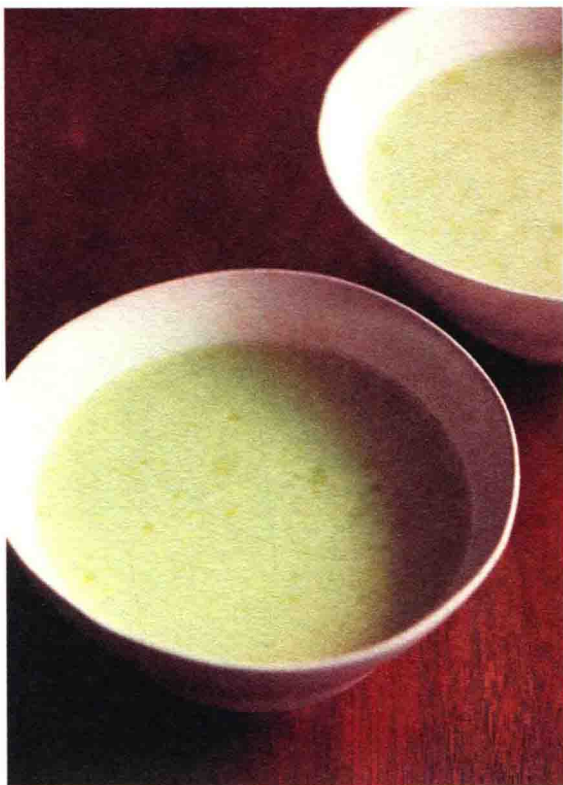
土当归 1根

葡萄柚 1个

A 白酒醋（用醋也可） 2大匙
甜菜糖（用其他砂糖也可） 2小匙
盐 1小匙

- 1 将土当归削皮并切成长方块后，撒上醋水（分量外）。
- 2 去除葡萄柚的外皮和包裹在果肉外的薄皮后，取出果肉。
- 3 将沥去水分的土当归与葡萄柚果肉拌在一起后，加入A调料混合物迅速拌匀。盛入器具中，撒上胡椒粉。

（*土当归为五加科植物食用楸木的根茎，分布于湖北、安徽、江西、广西、福建及台湾等地。）



用腌毛豆制作而成的清爽浓汤

将毛豆和豆浆混合在一起的“毛豆+豆汤”。

毛豆汤汁的独特味道为这份浓汤增添了几分鲜味。

若时值炎炎酷暑，建议冷藏后饮用。

腌毛豆（参照42页） 80克
腌毛豆中的汤汁 1/2杯
水 1/4杯
豆浆（普通成分） 1 1/2杯
盐 少许

- 1 将腌毛豆和腌毛豆中的汤汁放入锅中，加入水后用中火炖煮。
- 2 煮沸后闭火、加入豆浆。接着用搅拌机将其搅拌细腻。
- 3 将搅拌细腻的汤汁返回锅中用文火炖煮，并加盐调味。在即将煮沸前闭火。

2号菜单

蔬菜满满

秋日里的日式晚饭

在新米非常美味的这个季节，
搭配米饭的料理真让人念念不忘。

今天我要使用大量牛蒡和蘑菇等味道浓厚的
食材进行烹饪。

近来备受关注的盐曲（一种调味料，可在
超市买到），或用来腌制，或用来凉拌，可用
于各种料理中。

今日食谱（2-3人份）

- 白芝麻和豆腐拌海带汁腌牛蒡
- 菠菜拌菊花
- 盐曲渍金枪鱼拌香味蔬菜
- 酱汁拌栗子蘑和油炸豆腐
- 裙带菜米饭

