



凸显日料美味的
食材方程式，
让美味更美味！

百吃不厌的美味

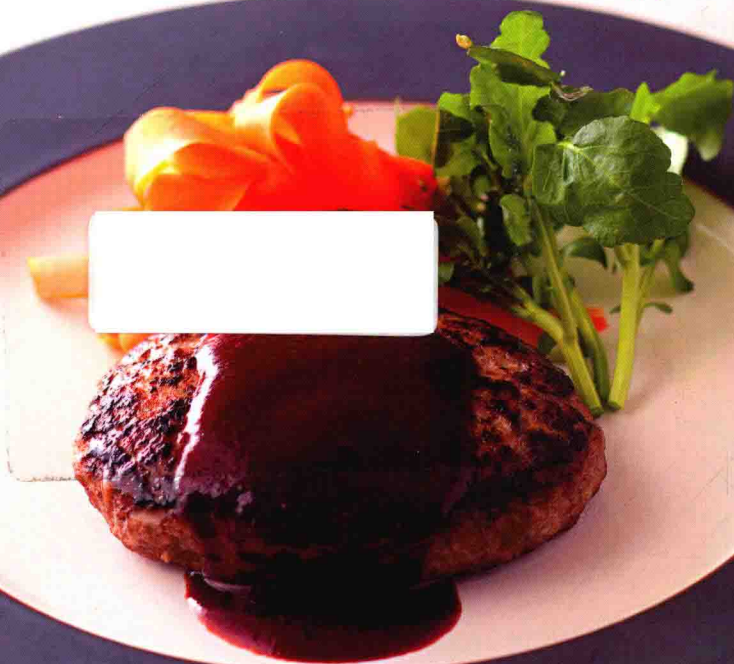
人气料理

135款

日式家常料理

135道发挥食材天然美味的日料

「日」大庭英子 著 周小燕 译



日式家常料理

[日] 大庭英子 著 周小燕 译



中国民族摄影旅游出版社

版权所有 侵权必究

图书在版编目 (C I P) 数据

日式家常料理 / (日) 大庭英子著 ; 周小燕译

. -- 北京 : 中国民族摄影艺术出版社, 2016.9

ISBN 978-7-5122-0905-3

I. ①日… II. ①大… ②周… III. ①菜谱—日本
IV. ①TS972.183.13

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第208996号

TITLE: [いちばんおいしくできる きほんの料理]

BY: [大庭 英子]

Copyright © EIKO OHBA 2015

Original Japanese language edition published by Asahi Shimbun Publications Inc.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with Asahi Shimbun Publications Inc., Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

本书由日本株式会社朝日新闻出版授权北京书中缘图书有限公司出品并由中国民族摄影艺术出版社在中国范围内独家出版本书中文简体字版本。

著作权合同登记号: 01-2016-5949



策划制作: 北京书锦缘咨询有限公司 (www.booklink.com.cn)

总 策 划: 陈 庆

策 划: 李 伟

设计制作: 柯秀翠

书 名: 日式家常料理

作 者: [日] 大庭英子

译 者: 周小燕

责 编: 连 莲

出 版: 中国民族摄影艺术出版社

地 址: 北京东城区和平里北街14号 (100013)

发 行: 010-64211754 84250639 64906396

印 刷: 北京利丰雅高长城印刷有限公司

开 本: 1/16 170mm × 240mm

印 张: 13

字 数: 170千字

版 次: 2016年11月第1版第1次印刷

ISBN 978-7-5122-0905-3

定 价: 48.00元

目录

CONTENTS

第一章

一定能做出好味道! 美味的秘密

- 2 跟随本书做出最好吃的味道
- 4 掌握流程! 晚餐步骤
- 6 看书选菜谱
掌握本书的阅读方法, 更有效地做出完美菜单
- 8 准备材料
了解食材和调料的特点!
- 10 准备使用工具
只有备齐工具, 烹饪才会事半功倍!
- 12 蒸米饭
松软光润的米饭的蒸法
- 13 煮高汤
高汤是菜品美味的基础
- 14 提前准备
切法和切块大小决定美味与否
- 15 了解菜刀的名称和用法
- 16 切法图鉴
- 18 让菜品更加美味
提前准备的诀窍
蔬菜篇
- 21 肉、海鲜篇
- 22 正式烹饪(加热)
一定掌握火候大小和水量多少!
- 24 用平底锅做菜
不同烹饪方法的火候的诀窍



- 26 正式烹饪(调味)
称重是美味的捷径
- 28 美味的标准基于盐含量!
- 29 将盐分用盐、酱油、味噌替换做出各种味道
- 30 盛盘
配菜也要多彩鲜艳

第二章

美味诀窍一目了然! 10款人气菜品

- 32 炒蔬菜
- 36 汉堡肉 + 配菜
- 39 装饰创意
番茄奶酪 / 牛油果酱汁
- 40 饺子
- 43 各种食材
虾藕饺子 / 鸡肉卷心菜味噌饺子
- 44 奶酪焗意大利面
- 48 烧卖
- 51 创意菜品
香菇烧卖
- 52 炸鸡
- 56 什锦拼盘
- 60 包菜卷
- 64 梅干煮沙丁鱼
- 68 炖牛肉



专栏 用平底锅制作配菜!

- 72 盐烤青花鱼
- 73 创意菜品
粗粒黑胡椒煎青花鱼
- 74 胡椒牛排
- 76 黄油煎三文鱼

专栏 基础鸡蛋料理

- 78 煮蛋
- 79 煎蛋
- 80 炒滑蛋
- 81 炒蛋
- 82 蛋饼
- 83 创意菜品
西班牙蛋饼 / 菠菜番茄蛋饼
- 84 煎蛋卷
- 85 创意菜品
杂色小葱蛋卷 / 蟹棒蛋卷

专栏 放心! 美味! 手工制作调料①

- 86 面露



第三章

要认真掌握! 基础主菜

煮

- 88 酸奶咖喱炸鸡
- 90 土豆炖牛肉
- 92 煮碟鱼
- 94 油甘鱼萝卜
- 96 芜菁煮鸡肉
- 98 鸡肉丸子拼盘

煎

- 100 姜汁猪肉
- 102 煎肉
- 104 照烧油甘鱼
- 105 创意菜品
照烧味噌鸡肉 / 菊花芜菁



- 106 煎鸡肉串、煎鸡肉饼
- 108 芦笋肉卷
- 109 创意菜品
蔬菜肉卷 / 卷心菜肉卷

炒

- 110 麻婆豆腐
- 112 青椒肉丝
- 114 辣酱油炒虾仁
- 116 炒苦瓜
- 118 炒牛肉



蒸

- 120 茶碗蒸
- 121 装饰创意
秋葵 + 梅干 / 番茄 + 橄榄油
- 122 蒸白肉鱼

炸

- 124 炸鸡、炸薯条
- 126 炸猪排
- 127 创意菜品
炸卷心菜丸子
- 128 简单春卷
- 129 创意菜品
虾仁牛油果春卷 / 南瓜奶酪春卷
- 130 蔬菜天妇罗
- 132 炸沙丁鱼牛蒡
- 134 可乐饼

专栏 基础豆腐料理

- 136 沥水种类 / 嫩豆腐的沥水方法
- 137 各种凉拌豆腐
香味蔬菜 / 新鲜番茄酱汁 / 金枪鱼酱汁
- 138 油炸豆腐
- 139 豆腐可乐饼

专栏 放心! 美味! 手工制作调料②

- 140 浸酱油 / 橙汁酱油

第四章

要认真掌握! 基础副菜

沙拉

- 142 绿色蔬菜沙拉
- 143 各种调味
杏仁 / 奶酪 / 欧芹
- 144 土豆沙拉
- 145 创意菜品
奶油土豆沙拉 / 香肠土豆沙拉
- 146 日式猪肉卷沙拉
- 147 意大利面沙拉
- 148 凉拌胡萝卜丝
- 149 凯撒沙拉
- 150 凉拌卷心菜 / 牛油果蛋黄酱沙拉
- 151 烤藕沙拉 / 萝卜扇贝沙拉



煮

- 152 煮羊栖菜
- 153 煮萝卜干 / 煮南瓜



炒

- 154 蒜炒小松菜
- 155 德式炒土豆
- 156 炒金平牛蒡丝
- 157 胡萝卜炒鳕鱼子

小碗

- 158 浸菠菜
- 159 煮浸卷心菜 / 煎浸菌菇西葫芦
- 160 凉拌豆腐
- 161 芝麻拌扁豆 / 煎茄子
- 162 醋渍黄瓜海带
- 163 蛋黄醋渍土当归和虾仁 / 梅干煮菌菇

专栏 基础味噌汁、汤

- 164 猪肉汁
- 165 各种味噌汁
土豆、洋葱和荷兰豆 / 蛤蜊和冬葱 / 卷心菜、番茄和油豆腐 / 豆腐、海带和长葱
- 166 土豆浓汤
- 167 蔬菜浓汤
- 168 专栏 多余调料的用法

第五章

要认真掌握! 饭、面、面包

饭

- 170 白米饭
- 171 糙米饭 / 粗粮饭
- 172 白粥 / 菜粥
- 173 红豆饭
- 174 鸡肉根菜饭
- 175 创意
盐渍三文鱼玉米饭
- 176 饭团
- 177 创意饭团
虾仁三角饭团 / 金枪鱼蛋黄酱 / 小干白鱼和黄瓜 / 腌青菜和芝麻碎
- 178 散寿司
- 179 蛋包饭
- 180 炒饭
- 181 创意菜品
芥菜炒饭
- 182 牛肉饭 / 亲子饭
- 183 韩式金枪鱼泡菜饭 / 鸡肉饭



面

- 184 肉酱意面
- 185 香辣虾仁西蓝花意面
- 186 培根鸡蛋意面
- 187 那不勒斯意面 / 蛤蜊意面
- 188 煎荞麦面
- 189 山药汁荞麦面 / 叶子乌冬面



面包

- 190 混合三明治
- 191 炸猪排三明治
- 192 法式烤面包
- 193 蒜香烤面包



- 194 享用美味蔬菜！选择与保存方法
- 198 一目了然！烹饪用语词典

本书用法

- 一般准备 2 人份的材料，但主要是根据菜品而准备的方便制作的量。
- 计量单位是 1 大勺 = 15ml，1 小勺 = 5ml，1 杯 = 200ml。
- 卡路里是 1 人份或 1 餐的量。
- 烹饪前蔬菜要用水洗净。
- 加热时间是根据 600W 的微波炉标注的。使用 500W 的微波炉时，加热时间要延长至 1.2 倍。

- 做法中没有标明要“盖上锅盖”的话，就无需盖上锅盖加热。
- 将火候大小和加热时间用标记和颜色通俗易懂地展示出来。可以参考烹饪。
- 去购买蔬菜时，一定要参考 P194 “享用美味蔬菜！选择与保存方法”。
- 如果菜谱中出现了不明白的词语，可以参考 P198 “一目了然！烹饪用语词典”。
- 烹饪时间指的是从提前准备到完成的时间。

第一章

一定能做出好味道!

美味的秘密

有时候虽然按照菜谱做菜，可是做出来还是不好吃。大家最想知道的应该就是其中“美味的秘密”吧。那我们就从认真学习做出好味道的诀窍开始吧。

一起来烹饪吧!



初学者也能
学会!

跟随本书做出最好吃的 味道

做出最好吃的味道
1

凸显“美味”的烹饪方法就是结合食材的特点

说到“正式烹饪”，往往过于注重源远流长的传统烹饪方法。但是，如今食材的香气和涩味和以前已大不相同，将现在市面上的食材以之前的方法烹饪往往就不好吃了。本书中介绍的是引入“烹饪方法的新常识”的方法，即将如今超市内

琳琅满目的蔬菜的香味最大限度地凸显出来。与之前的烹饪方法相比更有趣，没有多余的动作，效率更高，味道更加惊艳。只要你按照本书烹饪，一定会得到最好吃的味道。



做出最好吃的味道 2

用调味方程式组合最“美味”的菜谱

“我已经认真做菜了，但味道还是不对”“我就是按照菜谱烹饪的，但味道还是很一般”，好像很多人都有这样的烦恼。根据不同的菜品，使用本书中的“调味方程式”就能做出美味的菜品。最重要的是，一定要根据菜谱“称重”相应的分量。那么，就从按照菜谱称重食材和调料开始吧。



做出最好吃的味道 3

合理搭配食材会更加“美味”

食材有各种特点，巧妙利用这些特点进行烹饪，一定能做出最好吃的菜。比如水分较少的食材，经过长时间炖煮会更凸显美味。如果是水分较多的食材，放入少量高汤和调料，经过蒸煮快速煮熟，也会更加美味。利用这些特点搭配食材，也会更有效地做出美味的菜。



掌握流程!

晚餐步骤

让我们一起开始做晚餐吧。做晚餐最重要的就是制作流程。提前掌握这些流程，烹饪也会非常顺利。下面就按照顺序一一掌握这些步骤吧。



看书选菜谱

- 掌握本书的阅读方法，更有效地做出完美菜单

P6
~7

了解本书的阅读方法能提高利用率，也能更方便地制作菜单！

准备材料

- 了解食材和调料的特点

P8
~9

选好菜谱后开始准备食材。提前了解食材的特点，这样对烹饪更有作用！

准备使用工具

- 只有备齐工具，烹饪才会事半功倍

P10
~11

开始准备工具。备齐家庭老师推荐的烹饪工具，烹饪也会更加顺利。

蒸米饭

- 松软、光润的米饭的蒸法

P12

准备好食材、调料和工具后，就开始蒸米饭了。掌握最新的洗米方法。

煮高汤

- 高汤是菜品美味的基础

P13

按下蒸锅的开关，开始煮高汤。建议多做一些，冷藏保存备用。

提前准备

- 让菜品更加美味的诀窍
- 切法图鉴
- 切法和切块大小决定美味与否

P18
~21

P16
~17

P14
~15

提前准备最为重要。一定要掌握切法和切块大小的关系，以及提前准备蔬菜、肉类、鱼类的要点。

正式烹饪（加热）

- 一定掌握火候大小和水量多少
- 各种烹饪工具的火候大小和水量多少

P24
~25

P22
~23

提前准备完成后，开始加热。虽然开始很难理解，但一定要掌握火候大小和水量多少。

正式烹饪（调味）

- 称重是美味的捷径
- 美味的标准是盐含量

P28
~29

P26
~27

菜做好后，接下来就是调味了。一定要了解适当盐浓度和称重的重
要性。

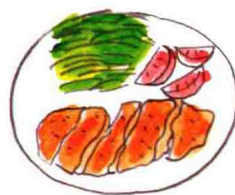
盛盘

- 配菜也要多彩鲜艳

P30

做出美味的菜品后，开始盛盘。要掌握和配菜一起盛盘的诀窍。

完成！



从本书的阅读方法开始吧！ →



掌握本书的阅读方法，更有效地做出完美菜单

诀窍1 首先大概浏览菜谱，掌握流程

在本书中挑选出想做的菜谱。首先仔细阅读本页，掌握大概流程，然后再考虑每一个步骤。什么时候开始加热，要多大火候，什么时候放入调料，预先了解后让烹饪更加顺利。将“美味小窍门”和老师的建议一同阅读，一定事半功倍！这里也介绍了推荐的配菜，让每天的晚餐制作都变成一件非常快乐的事情。

最先介绍的是用黄线标记的提前准备的要点。



将美味菜品的诀窍按照要点一个个详细解释。

之后介绍的是用对话框标记的制作的要点。



介绍了适合搭配的配菜。方便参考制作菜单。

掌握了大庭老师的建议，烹饪就会更加有趣。

为了做出美味的菜品，本书介绍了很多诀窍。只要了解了本书的阅读方法，离做出美味的菜品就又近了一步。



诀窍2

以图片的方式直观地确认制作状态和时机

将烹饪过程、食材状态、火候大小等以图片的方式直观地表示出来，这也是本书的特点之一。特别是第二章的人气菜品，用大幅步骤图让制作一目了然。切法和提前准备的表达通俗易懂，要搅拌、烘烤、油炸到什么状态，一定要认真掌握，只需通读一遍，就能掌握整个烹饪过程。

用大幅图片清清楚楚地显示烹饪过程和食材状态。



放入调料的步骤中标注了调料的品类和分量，使用方便！

介绍了装饰创意和创意菜品，更添乐趣！

根据类别一一介绍，方便选择！

将制作过程用图片清楚展示出来。



诀窍3

决定主菜后，搭配推荐的配菜制作菜单

做晚餐时最麻烦的就是制作菜单。本书中也推荐了搭配主菜的配菜，而且标注了推荐菜谱的页码，使用方便。但是，推荐的菜单也只是一个例子，你可以从配菜中的色拉、煮物等分类中选择喜欢的菜谱来搭配制作菜单，这样就能做出多种多样的菜单啦。

根据类别一一介绍，方便选择！

了解食材和调料的特点!

看书制作完菜单后，就要开始准备食材了。做出美味菜品的第一步就是了解食材和调料的特点。

食材的香气、味道、特点是不断变化的

如今蔬菜的香气、涩味、苦味等与之前已有所差异。现在还沿用之前食材的提前准备和烹饪方法是做不出美味的菜品的。比如，之前流通方式并不发达，所以可以将青背鱼用沸腾的煮汁烹饪。现在随着流通方式的发展，可以轻松买到新鲜的食材，新鲜的青背鱼表皮较薄，放入沸腾的煮汁炖煮，鱼皮容易破损，所以要放入较凉的煮汁中炖煮。另外，以前的蔬菜涩味较强，必须用醋水浸泡。现在的蔬菜涩味较弱，只需放入水中浸泡2~3分钟即可。

适合食材和烹饪工具的新烹饪方法

随着食材的变化和烹饪工具的发展，新烹饪方法花费时间更少，菜品更加美味。

煮青背鱼时

要放入较凉的煮汁后再加热

虽然不能用于所有烹饪方法，但一般煮新鲜的青背鱼时，一定要放入较凉的煮汁后再加热。这样鱼皮不容易破损，做出的鱼肉更松软。

虾仁背部的虾线最好取出

如今市面上的虾仁大多取出了虾线。连取出虾线的无头斑节对虾也越来越多了。

菲力牛排要烤熟

要根据牛排肥肉的多少来选择适合的烘烤方法。肥肉较多的西冷牛排只将表面略微烘烤即可，菲力牛排要烤熟才会更加美味。

放入汉堡肉的洋葱不能炒成黄色

一般要将洋葱用小火炒到黄色，但这里将洋葱切碎后放入黄油，用微波炉加热即可。

牛蒡不用醋水浸泡，用水即可

一般来说，牛蒡涩味较重，要用醋水浸泡。如今市面上的牛蒡涩味较弱，只需用水浸泡2~3分钟就可以了。

萝卜不用淘米水，而放入米中

将萝卜放入淘米水中焯一下的方法已流传至今，可以消散萝卜的涩味，但是放入米中也能达到相同的效果。

为了解食材的水分、味道，一定要了解食材的产地

要了解食材水分是多还是少，根据不同特点进行烹饪。根据各种食材所含水分的不同，调整调料的分量（参考P28~29）。另外，产地不同，食材的味道也有所不同，所以了解食材的产地也很有必要。

英子有话说

了解食材的产地，烹饪会更加顺利!



决定味道的“盐含量”！

菜品不同味道略有不同，而且调料组合也不同。味道分为咸、甜、酸、苦、辣5种，其中的“咸”是决定美味的关键。正因如此，“盐”是最需要注意的东西。盐分为“精制盐”和“天然盐”，根据用途选用适合的盐。“精制盐”多用于煮意大利面或提前准备中的揉搓黄瓜，“天然盐”多用于调味。另外，香油、橄榄油等油类也要特别注意，味道浓郁的油才能凸显食材的美味。

天然盐

由海水提炼出来的「天然海盐」和来自盐矿床的「岩盐」，富含矿物质，味道浓郁。



精制盐

将原料盐精制做成盐。干燥清爽，多用于提前准备。



本书使用的基础调料

酱油

一般的酱油叫做浓口酱油。淡口酱油则颜色较浅，味道较重。

酒

消除腥臭，增添味道和香气，更容易入味。

醋

增添食材的酸味，也可以调和咸味。有杀菌作用，能消除鱼的腥臭味。

味噌

味噌一般指的是“调和味噌”。“白味噌”味道较甜，“红味噌”盐分较高。

味醂

有着浓郁的甘甜，能凸显出浓郁的味道和香气。淋在食材上也有增添光泽的作用。

油

或煎或炸，用于加热食材。凸显食材本身味道的同时，还能增添一份色泽与香味。

味道浓郁的油类

橄榄油

橄榄果实榨出的油。初榨橄榄油建议使用（沙拉调味汁等）。



香油

白芝麻煎过后榨取的食用油。白香油是用白芝麻直接榨取而成的。



只有备齐工具，烹饪才会事半功倍！

烹饪美味菜品时，烹饪工具非常重要。要提前掌握平底锅、蒸锅等的大小、材质后再准备工具，这样才能做出美味惊艳的菜品。

什么都可以做！

平底锅

焯

煎

炒

炸

煮

蒸

这时该怎么办？

手边的平底锅 尺寸不同时怎么办？

如果手边的平底锅尺寸不同，煮菜时一定要调整水量。尺寸较大的话面积就会更大，要将水量增加三成，尺寸较小则需减少水量。

1 26cm的平底锅和锅盖

提前准备1个直径26cm不粘平底锅。可以炒菜，也可以油炸肉类或鱼类，用途很多。准备尺寸合适的锅盖，更方便蒸或煮。



玻璃锅盖能看到里面

煮、蒸的
必备品！

玻璃锅盖

煮

蒸

这时该怎么办？

锅盖较大的话 怎么办？

选择尺寸适合的平底锅锅盖。就算锅盖较大，24cm、26cm、28cm等各种尺寸的平底锅锅盖也可以。锅盖尺寸不合适的话，水蒸气会四散。

英子有话说

如果再准备1个平底锅，
可以选择直径18cm的锅

制作煎蛋或蛋卷时，使用直径18cm的平底锅更方便。用于焯水等提前准备或加热配菜、油炸。