

日本名菜四百例

陈宝诚 尹秀萍 编著



中国旅游出版社

日本名菜四百例

陈宝诚 编著
尹秀萍

中国旅游出版社

责任编辑：范云兴

装帧设计：滕义仿

摄影：张嘉齐

日本名菜四百例

陈宝诚 尹秀萍 编著

中国旅游出版社出版

(北京东长安街6号)

新华书店北京发行所发行

北京丰华印刷厂印刷

开本：787×1092毫米 1/32 印张：9.625 插图：4 字数：260千

1987年1月第一版 1988年7月第2版第二次印刷

印数：8000—18000册 定价：3.20元

ISBN 7-5032-0020-0/TS·4

内 容 提 要

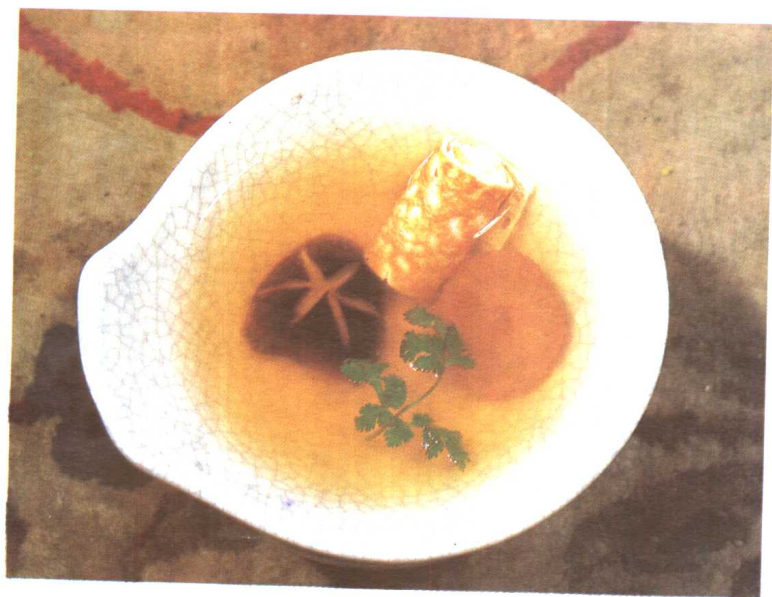
本书根据日本菜的风味特点，分别叙述了日本菜的历史制做方法和常识，按不同类别分为12大类：有生食类4种、蒸食类26种、煮食类42种、炸食类30种、烤食类21种、锅类22种、米饭类30种、四喜饭类22种、面食类17种、冷食类112种、点心类24种、汤类70种，并附有精美插图。

4614/06

前 言

为适应国内旅游业的需要，笔者根据自己二十余年制做日本菜的实践经验编写了这本菜谱。笔者曾赴日本进行日本菜的学习和考察，参观了日本几家有名的大酱工场，并在日本土井勝料理学校进行学习，还在滕田观光公司大力协助下，曾去京都国际饭店、箱根小涌园饭店等处进行实际操做和交流，并在日本传统点心工场进行学习，品尝了纯正日本菜。笔者从日本归国后给长住中国的日本专家进行日本菜制做，深受专家好评。本书部分菜肴是常住北京友谊宾馆日本专家亲授，有很浓的日本乡土气息。笔者希望这本书能对日本菜爱好者了解日本菜点的历史和特点、口味及烹制方法有一定的帮助。一般中国家庭也可根据个人口味，制做出美味可口的日本菜。如：经济实惠的“素菜田不拉”，鲜香可口的鱼头汤等，日本菜爱好者不妨一试。

在编写过程中得到日本专家横川夫人和岸关子先生大力帮助，并得到友谊宾馆李子厚副总经理和友谊宾馆东南餐厅大力协助，在此书出版之时一并表示感谢。由于水平有限，不妥之处，恳请各界人士批评指正。



油皮卷香菇汤



蛋蒸碗



1	2
3	4

- 1 醋拌大虾
- 2 日式炒鸡蛋
- 3 木鱼菠菜
- 4 芝麻拌白菜菠菜

1	2	3
4	5	6

- 1 三色米团 2白豆豆沙 3樱叶粘点
- 4 红小豆羊羹 5栗子白豆沙 6白豆羊羹



紫菜四喜



生鱼片





加级鱼头汤



大虾田不拉

目 录

一、日本菜概述

- | | |
|--------------------|---------------|
| 1. 日本菜的历史与现状·····1 | 3. 口味特点·····2 |
| 2. 风味特点·····2 | |

二、日本菜上菜顺序

三、日本常用蔬菜、鱼类、干果类

- | | |
|--------------|--------------|
| 1. 蔬菜类·····4 | 3. 干果类·····5 |
| 2. 鱼类·····4 | |

四、日本常用调料

五、菜 谱

生 食 类

- | | |
|--------------|--------------|
| 1. 生鱼片·····7 | 3. 生鲤鱼·····8 |
| 2. 生鲍鱼·····8 | 4. 生海参·····9 |

蒸 食 类

- | | |
|--------------------|---------------------|
| 5. 蛋蒸碗10 | 18. 蒸栗子加级鱼17 |
| 6. 菠菜蛋蒸碗11 | 19. 蒸鲍鱼18 |
| 7. 面条蛋蒸碗11 | 20. 蒸纹蛤18 |
| 8. 鸡子豆腐12 | 21. 蒸鱼糕19 |
| 9. 蒸鸡肉12 | 22. 鸡肉豆腐蛋蒸碗19 |
| 10. 蒸马哈鱼白菜13 | 23. 蒸小加级鱼20 |
| 11. 蒸小虾豆腐13 | 24. 松蘑蒸鱼21 |
| 12. 蒸马哈鱼卷14 | 25. 蒸樱叶包饭21 |
| 13. 蒸酿加级鱼14 | 26. 蒸圆白菜火腿22 |
| 14. 蒸樱叶包鱼15 | 27. 信州蒸鱼23 |
| 15. 酱蒸海蛎子16 | 28. 蒸茄子小虾23 |
| 16. 蒸酿南瓜16 | 29. 蒸鱼子24 |
| 17. 蒸酿螃蟹17 | 30. 蒸鱿鱼24 |

煮 类

- | | |
|-------------------|---------------------|
| 31. 煮加级鱼头25 | 38. 煮芋头29 |
| 32. 酱煮加级鱼26 | 39. 煮茄子29 |
| 33. 煮墨斗鱼26 | 40. 酱煮茄子30 |
| 34. 墨鱼煮豆腐27 | 41. 酱煮白萝卜30 |
| 35. 煮纹蛤27 | 42. 竹笋煮黄豆31 |
| 36. 煮萝卜鸡块28 | 43. 煮黑根(牛蒡)31 |
| 37. 煮加级鱼子28 | 44. 煮藕片32 |

45. 红小豆煮南瓜·····32	59. 煮芹菜·····39
46. 鸡肉末煮土豆·····32	60. 煮冬笋·····39
47. 鸡翅煮藕·····33	61. 煮多鳞鳊鱼·····40
48. 鸡肉煮茄子·····33	62. 煮八带鱼·····41
49. 鸡肉煮素菜·····34	63. 咖喱煮加级鱼·····41
50. 豌豆煮海带·····34	64. 煮加级鱼萝卜泥·····42
51. 煮素菜串·····35	65. 煮糖青豆·····42
52. 煮大米拌鸡蛋·····35	66. 煮豆腐渣·····43
53. 煮鱼丸子·····35	67. 煮海带·····43
54. 煮鱼糕·····36	68. 酱油汁煮鱼·····44
55. 煮小块猪肉·····37	69. 大酱煮鲤鱼·····44
56. 茄子面条·····37	70. 鸡肉末煮芋头·····45
57. 高野煮豆腐·····38	71. 鸡肉末鸡蛋卷·····45
58. 煮南瓜·····38	72. 煮鱼松·····46

炸 食 类

73. 大虾田不拉·····46	83. 小虾豌豆田不拉·····54
74. 苏叶鱼卷田不拉·····48	84. 小虾蒿子秆田不拉·····54
75. 墨鱼田不拉·····49	85. 海蛎子田不拉·····55
76. 扇贝香菜田不拉·····49	86. 蟹肉田不拉·····55
77. 扇贝紫菜田不拉·····50	87. 素菜炸豆腐·····56
78. 素菜田不拉·····50	88. 葱头小虾田不拉·····57
79. 鱿鱼田不拉·····51	89. 土豆青葱田不拉·····57
80. 花椒叶鱼田不拉·····52	90. 小虾土豆田不拉·····58
81. 串田不拉·····52	91. 香菇田不拉·····58
82. 虾肉藕田不拉·····53	92. 猪肉茄盒田不拉·····59

- | | |
|-------------------|------------------|
| 93. 龙须菜田不拉.....60 | 98. 猪肉田不拉.....64 |
| 94. 八带鱼田不拉.....60 | 99. 蛙肉田不拉.....64 |
| 95. 鱼咖喱田不拉.....61 | 100. 炸偏口鱼.....65 |
| 96. 小虾田不拉.....62 | 101. 炸螃蟹.....65 |
| 97. 五色虾田不拉.....63 | 102. 炸串猪排.....66 |

烤 食 类

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 103. 烤加级鱼.....67 | 114. 茄子田乐.....73 |
| 104. 烤马哈鱼.....68 | 115. 日式烧猪肉.....74 |
| 105. 蛋黄烤鱼.....68 | 116. 酱油汁烧牛肉.....74 |
| 106. 烤墨斗鱼.....69 | 117. 烧杂拌.....75 |
| 107. 烤白鲢鱼.....69 | 118. 熏鱼.....76 |
| 108. 盐烤虾.....70 | 119. 烧鱼.....76 |
| 109. 烤牛肉串.....70 | 120. 烤猪肝串.....77 |
| 110. 烤猪肉串.....71 | 121. 日式炒蛋.....77 |
| 111. 烤鲢鱼黑根卷.....71 | 122. 鱼炒蛋.....73 |
| 112. 烤茄子.....72 | 123. 烤墨鱼卷.....79 |
| 113. 豆腐田乐.....73 | |

锅 类

- | | |
|------------------|--------------------|
| 124. 牛肉火锅.....79 | 128. 螃蟹锅子.....83 |
| 125. 沙锅豆腐.....80 | 129. 海蛎子酱锅子.....84 |
| 126. 沙锅杂煮.....81 | 130. 大酱猪肉锅子.....84 |
| 127. 鱼锅子.....82 | 131. 海蛎子锅子.....85 |

132. 面条锅子·····86	139. 酱杂煮·····94
133. 鸡锅子·····87	140. 炸鸡肉锅子·····95
134. 牛肉涮锅子·····88	141. 鸡肉海蛎子锅子·····95
135. 螃蟹牛奶锅子·····89	142. 关东煮锅·····96
136. 油炸锅子·····90	143. 猪肉菠菜锅子·····97
137. 鸡肉水锅子·····91	144. 羊肉烧锅·····98
138. 加级鱼锅子·····92	145. 鸡肉大米锅子·····99

米 饭 类

146. 猪排碗饭·····100	161. 蛋包饭·····111
147. 虾田不拉饭·····101	162. 金枪鱼饭·····112
148. 红小豆饭·····102	163. 秋刀鱼碗饭·····112
149. 鲜豌豆饭·····103	164. 竹荚鱼饭·····113
150. 鸡肉竹笋饭·····103	165. 茶饭·····113
151. 松蘑焖饭·····104	166. 酸梅饭·····114
152. 烤栗子饭·····105	167. 鸡肉马哈鱼饭·····114
153. 黄豆饭·····105	168. 鸡肉松饭·····115
154. 加级鱼饭·····106	169. 菜叶饭·····116
155. 海蛎子饭·····106	170. 加级鱼松饭·····116
156. 五目饭·····107	171. 海蛎子素菜饭·····117
157. 苏叶饭·····108	172. 咖喱牛肉饭·····118
158. 母子饭·····109	173. 银杏饭·····119
159. 鸡蛋碗饭·····109	174. 毛豆饭·····119
160. 鳕鱼饭·····110	175. 鸡肉油豆腐饭·····120

四 喜 饭 类

- | | |
|---------------------------|--------------------|
| 176. 紫菜卷四喜·····121 | 187. 细卷四喜·····133 |
| 177. 生鱼四喜·····122 | 188. 樱叶鱼四喜·····134 |
| 178. 鸡四喜·····124 | 189. 四喜饭团·····135 |
| 179. 豆腐四喜·····125 | 190. 酒四喜·····138 |
| 180. 蒸四喜·····126 | 191. 柿叶四喜·····139 |
| 181. 西洋四喜·····127 | 192. 大虾盒四喜·····140 |
| 182. 碗四喜·····128 | 193. 蛋包四喜·····141 |
| 183. 菱形四喜·····129 | 194. 面条四喜·····142 |
| 184. 加级鱼花椒叶四喜
·····130 | 195. 青花鱼四喜·····143 |
| 185. 五目四喜·····131 | 196. 藤四喜·····144 |
| 186. 关东鸡四喜·····132 | 197. 母子四喜·····145 |

面 食 类

- | | |
|--------------------|---------------------|
| 198. 大虾汤面·····146 | 206. 三色凉面·····154 |
| 199. 冷面·····147 | 207. 炸鱼片汤面·····155 |
| 200. 冷荞面·····148 | 208. 鸡肉油豆腐面·····156 |
| 201. 油豆腐汤面·····149 | 209. 芝麻香菜面·····156 |
| 202. 大酱汤面·····150 | 210. 加级鱼凉面·····157 |
| 203. 炒面·····151 | 211. 鸡肉面·····158 |
| 204. 山芋泥面条·····152 | 212. 生蛋切面·····159 |
| 205. 香川汤面·····153 | 213. 锅烧面条·····160 |

214. 冷挂面……………161

冷 食 类

215. 菠菜芝麻酱油……………161

216. 白菜菠菜芝麻小菜
……………162

217. 木鱼菠菜……………163

218. 芝麻蒿秆……………163

219. 拌芹菜……………164

220. 拌茄子……………164

221. 拌茼蒿……………165

222. 八带鱼黄瓜串……………165

223. 素菜拌豆腐……………166

224. 菠菜拌豆腐……………166

225. 香菇拌豆腐……………167

226. 芹菜拌豆腐……………167

227. 柿子拌豆腐……………168

228. 醋拌黄瓜……………169

229. 醋拌烤竹荚鱼……………169

230. 醋拌黑根……………170

231. 醋拌茼蒿……………171

232. 醋拌土豆香菜……………171

233. 葱头拌藕……………172

234. 梅肉拌藕……………172

235. 梅肉拌百合……………173

236. 醋拌鳗鱼……………173

237. 醋拌加级鱼子……………174

238. 茼蒿拌鱼子……………175

239. 拌墨鱼……………175

240. 葱头拌鱼子……………176

241. 拌墨鱼子……………176

242. 酱拌沙丁鱼……………177

243. 马哈鱼萝卜泥……………177

244. 醋拌黄瓜小虾……………178

245. 萝卜泥拌鱼糕……………178

246. 纳豆……………179

247. 纳豆拌墨鱼……………179

248. 蛋黄拌虾……………180

249. 蛋黄竹荚鱼……………181

250. 海带加级鱼……………181

251. 酱拌海蛎子……………182

252. 酱拌大葱……………182

253. 海参肠拌黄瓜……………183

254. 海参肠拌山药……………184

255. 拌比目鱼……………184

256. 山萘拌山芋……………185

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 257. 海鳗拌黄瓜·····185 | 284. 马哈鱼头拌素菜··202 |
| 258. 醋拌海参·····186 | 285. 姜拌鸡肉·····203 |
| 259. 海参萝卜泥·····186 | 286. 姜拌八带鱼·····203 |
| 260. 腌马哈鱼·····187 | 287. 蟹肉拌海蜇·····204 |
| 261. 醋拌蟹腿·····187 | 288. 姜拌墨鱼·····205 |
| 262. 醋拌黄瓜小海带··188 | 289. 姜拌烤竹荚鱼····205 |
| 263. 醋拌八带鱼·····188 | 290. 山箭拌蟹肉·····206 |
| 264. 醋拌烤竹荚鱼····189 | 291. 山箭拌多鳞鳕鱼··207 |
| 265. 醋拌黄瓜大虾····189 | 292. 山箭拌鸡肉黄瓜··208 |
| 266. 醋拌蟹肉圆白菜··190 | 293. 芥末拌生菜·····208 |
| 267. 醋拌鲜香菇·····191 | 294. 芥末拌香菜·····209 |
| 268. 醋拌鱼糕·····191 | 295. 芥末拌豆芽·····209 |
| 269. 醋拌烤鳊鱼·····192 | 296. 醋拌加级鱼皮····210 |
| 270. 醋藕片·····192 | 297. 鱼糕烤葱·····211 |
| 271. 腌茼蒿·····193 | 298. 醋拌扇贝土豆····211 |
| 272. 腌姜芽·····193 | 299. 醋拌海蜇·····212 |
| 273. 炒素菜·····194 | 300. 醋拌银鱼·····213 |
| 274. 拌素菜·····195 | 301. 木鱼煮藕片·····213 |
| 275. 醋拌海蛎子素菜··195 | 302. 冰糖腌黄瓜·····214 |
| 276. 醋拌沙丁鱼·····196 | 303. 烧鳊鱼肉·····215 |
| 277. 茼蒿马哈鱼·····197 | 304. 姜煮鳊鱼肉·····215 |
| 278. 醋拌柿子素菜····198 | 305. 烤鳊鱼串·····216 |
| 279. 醋拌山芋·····198 | 306. 秋刀鱼萝卜泥····217 |
| 280. 醋拌鲍鱼·····199 | 307. 盐烤秋刀鱼·····217 |
| 281. 小虾黄瓜泥·····200 | 308. 五目豆·····218 |
| 282. 香菜拌土豆·····201 | 309. 海带鱼子卷·····219 |
| 283. 醋拌竹荚鱼黄瓜··201 | 310. 糖白豆·····219 |