

和·味道

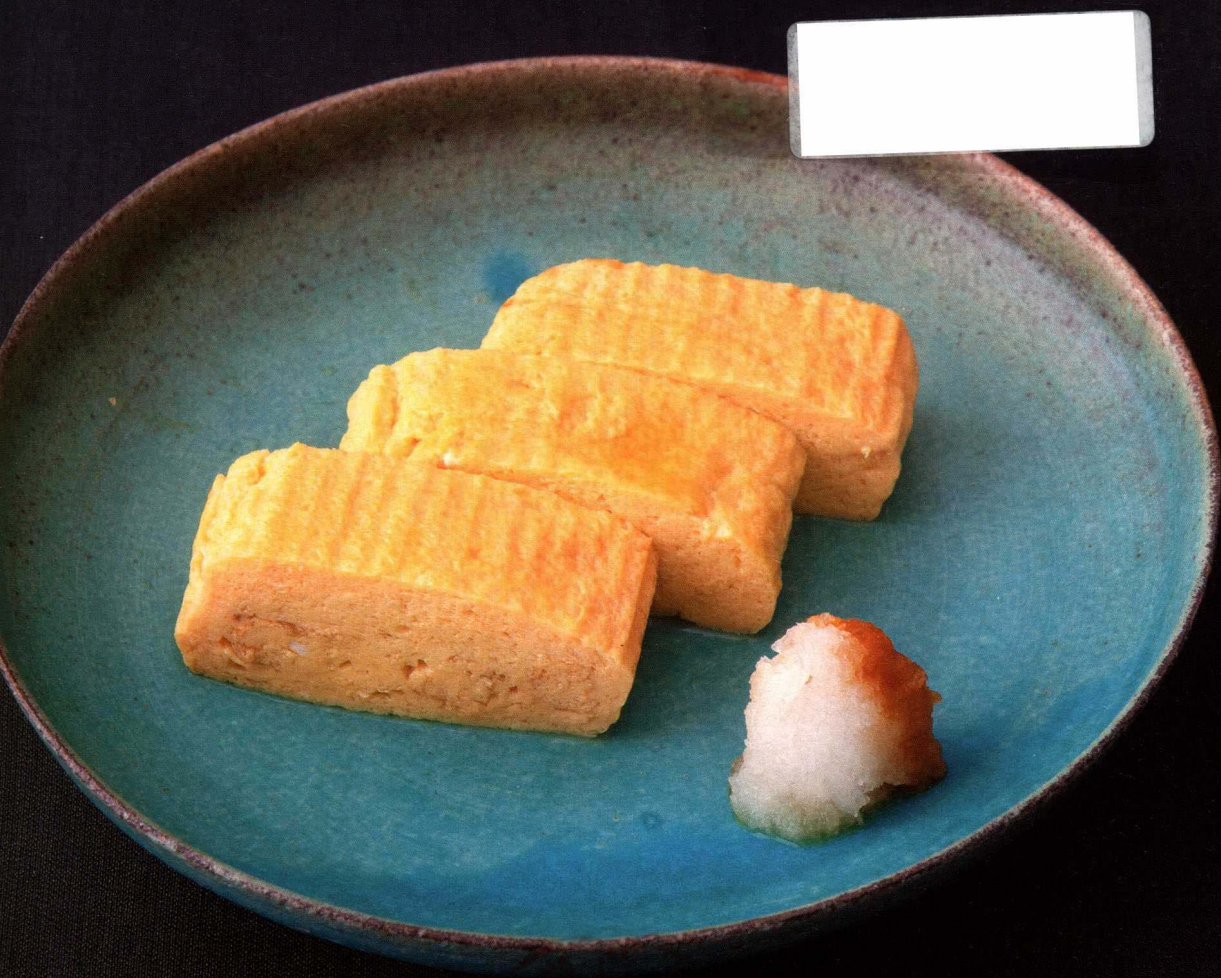
田中伶子的日式家庭料理

(日) 田中伶子 —— 著
纪鑫 —— 译



田中伶子的日式家庭料理

(日) 田中伶子 —— 著
纪鑫 —— 译



图书在版编目(CIP)数据

田中伶子的日式家庭料理 / (日) 田中伶子著;
纪鑫译. -- 青岛: 青岛出版社, 2017.12
ISBN 978-7-5552-5924-4

I. ①田… II. ①田… ②纪… III. ①菜谱-日本
IV. ①TS972.183.13

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第264572号

ISSHOU TSUKURITSUDUKETAI OKAZU

Copyright © 2014 Reiko Tanaka

All rights reserved.

Originally published in Japan in 2014 by SHUFUTOSEIKATSUSHA CO., LTD.

Chinese (in simplified character only) translation rights arranged with SHUFUTOSEIKATSUSHA CO., LTD., Japan.

through CREEK & RIVER Co., Ltd. and CREEK & RIVER SHANGHAI Co., Ltd.

山东省版权局著作权合同登记 图字: 15-2017-42号

书 名 田中伶子的日式家庭料理
著 者 (日)田中伶子
译 者 纪 鑫
社 址 青岛市海尔路182号(266061)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 0532-68068026
责任编辑 杨成舜 刘 冰
特约编辑 曹红星
封面设计 安 之
照 排 青岛竖仁广告有限公司
印 刷 青岛浩鑫彩印有限公司
出版日期 2018年1月第1版 2018年1月第1次印刷
开 本 16开(890mm×1240mm)
印 张 8.25
字 数 50千
图 数 315
印 数 1-5000
书 号 ISBN 978-7-5552-5924-4
定 价 45.00元

编校印装质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068638

本书建议陈列类别: 美食

自 1964 年开讲至今，位于东京世田谷的小料理教室即将迎来第五十个年头。十年前迁至银座后更是蒙大家厚爱，每天的课程几乎都满负荷运转。在此也向长期以来到我校学习的众多学员表示感谢。

这五十年间，我们料理学校教授的食谱数量超过了 1000 例。本书从中选出 150 例作特别介绍，多以最受学员喜爱的菜品、希望大家学会的菜品及我最喜欢的菜品为主。日本的家庭料理中，日餐毋庸置疑，西餐与中餐亦不可或缺。因此，本书分日餐、西餐、中餐三章登载人气料理、定例料理、宴客料理等各类菜品。在每章的开头，用各步骤示意图的形式介绍“料理教室人气菜品最佳 5 例”，并以此为基础，对主食与副菜、汤菜进行搭配，让您的餐桌菜品丰富变化多样。

和食（日餐）是日本人的“食”之基本。使用用海带与鲣节提取的汤汁烹制的煮物（煮炖菜品），或能轻松烹制完成的烧烤菜品无不广受欢迎。尤其在“最佳五例”中介绍的都是平常家庭料理的代表菜品。烹制方法记述得很详细，即便初学者也能轻松掌握。近来多少有些让人敬而远之的炖鱼其实最宜配米饭食用，简简单单就能做好。只要有条鱼只要有调料便可烹出美食，请一定学会。

洋食（西餐）在年轻人中特受追捧。不单是老派西餐店的汉堡包与沙拉，最近在家做些简单的法国料理、意大利料理的人似乎也多了起来。故此，意大利面食类、番茄焖煮鸡、法国炖菜等也选进了 150 例。



中华料理（中餐）是我特别喜欢的一类。因为在学员中也广受好评，真想再增加几例。借此也能多吃蔬菜，请一定加进菜品名单里来。

我教的是面向一般人士的家庭料理。为让家人吃得顺口顺心，菜品美观固然要紧，但费时间多花钱的装饰则能省就省。日餐中必不可少的汤汁也经过反复考虑，最终选定一次性加入材料的水提取法。这比专业做法简便多了。

不过，该下的功夫终归还是要下。蔬菜预煮易入味，肉馅儿慢炒除异味，影响菜品口味的功夫绝不可吝惜。另外，与日餐汤汁不同，西餐汤、中餐汤稍有些麻烦。一般用市面上销售的鸡骨汤精也无伤大雅，不过要事先了解用鸡骨汤精熬出的汤的口味。

亲手烹制的饱含深情的饭菜，能让家人倍感幸福。家庭料理的烹制绝不是什么难事。请一定感受一下烹饪的快乐及被家人夸赞饭菜好吃时的喜悦之情。

田中伶子烹饪学校代表 田中伶子

日餐



最佳五例

- 4 土豆炖牛肉
- 6 干炸鸡肉
- 8 姜泥煎猪肉
- 10 干烧鲷鱼
- 12 金平牛蒡

定例菜品

- 14 筑前煮
- 15 肉豆腐 / 金眼鲷煮茄子
- 16 高野豆腐炖虾仁
- 17 藕块翅中麻辣煮 / 萝卜炖鲷鱼
- 18 鸡肉治部煮 / 鱿鱼煮芋头
- 19 竹笋裙带菜拼盘
- 味噌煮青花鱼
- 20 蒸鸡蛋羹
- 21 冬瓜鸡肉松浇汁 / 姜煮沙丁鱼
- 22 鲷鱼白菜什锦蒸
- 23 什锦豆 / 炖南瓜
- 24 炒炖羊栖菜 / 炖干萝卜丝
- 25 猪肉酱油 / 鲑鱼粕汁

烧烤菜品 · 油炸菜品

- 26 鲷鱼照烧
- 27 牛蒡牛肉卷
- 烤豆腐
- 28 烤鸡肉
- 西京烤鲑鱼
- 29 铝箔烤鲑鱼
- 酱烤茄子
- 30 盐烤鲑鱼 / 出汁蛋卷
- 炸藕盒
- 31 天妇罗
- 32 烤秋刀鱼
- 出汁炸豆腐
- 33 油炸豆腐丸 / 青花鱼南蛮腌
- 34 亲子盖饭
- 35 鲷鱼茶泡饭 / 牛肉盖饭
- 36 深川饭 / 什锦菜饭
- 37 金枪鱼鸭儿芹焖饭
- 白米粥
- 38 散寿司饭
- 39 牛油果三文鱼卷
- 红小豆糯米饭

凉拌菜品

- 40 凉拌油炸豆腐小油菜
- 什锦凉拌凉菜
- 41 芝麻拌菜豆
- 金枪鱼冬葱凉拌
- 醋拌黄瓜小银鱼

宴客菜品

- 42 豚角煮
- 43 野鸭火锅 / 雪见锅
- 44 寿司球
- 45 粗卷寿司
- 46 堪察加拟石蟹炒鸡蛋
- 47 牙鲆海带卷
- 鲑鱼刺身
- 48 鸡肉松风烧
- 49 松蘑土瓶蒸
- 年节菜
- 50 伊达卷
- 51 醋拌红白萝卜丝 / 黑豆
- 52 关东风味杂煮 / 栗子甘薯泥

西餐



最佳五例

- 56 汉堡牛肉饼
- 58 炸猪排
- 60 咖喱鸡米饭
- 62 奶汁烤虾仁
- 64 土豆肉末炸饼

定例菜品

- 66 卷心菜肉卷
- 67 番茄焖煮鸡
- 法国炖菜

- 68 法式黄油烤三文鱼
- 普罗旺斯风情青花鱼
- 芥子辣酱油嫩煎猪排

- 39 炸鱿鱼圈
- 70 生鲜鲈鱼片
- 奶油炖鸡

- 71 炸虾 / 俄式奶油牛柳丝
- 72 牛肝菌意式调味饭 / 菜肉蛋卷
- 73 浓稠蔬菜汤 / 美式奶油蛤蜊浓汤

意式面食

- 74 意大利肉酱面
- 75 烤面条加奶酪沙司
- 烟花女意大利面
- 76 梭子蟹扁面条
- 白酒蛤蜊意大利面
- 77 樵风斜切通心粉
- 热那亚蔬菜汤配意面
- 78 意大利焗面
- 79 冷烹意大利细面
- 那不勒斯意面

沙拉

- 80 白焯蔬菜沙拉
- 胡萝卜沙拉
- 甜泡菜
- 81 沃尔多夫沙拉
- 番茄菜杯
- 82 尼斯风味沙拉
- 土豆沙拉
- 83 香蒜凤尾鱼蘸酱沙拉
- 恺撒沙拉
- 鱼子沙拉

宴客菜品

- 84 烤猪肉
- 85 西班牙肉菜饭
- 86 土豆圆饼
- 87 意式薄切牛肉
- 炖牛肉
- 88 肉馅儿糕
- 89 香草芝士面包糠烤鸡
- 90 酒煮烤鱼贝
- 洛林乳蛋饼

column

- 1 蔬菜的切法
- 落锅盖的做法
- 53 鱼贝类的预处理 ①
- 91 鱼贝类的预处理 ②
- 汤汁、汤的提取

中餐



最佳五例

- 94 煎饺
- 96 回锅肉
- 98 麻婆豆腐
- 100 棒棒鸡
- 102 智利辣酱油炒虾仁

定例菜品

- 104 酸甜咕嚕肉
- 105 油淋鸡 / 中式炒猪肉蛤蜊
- 106 焖煮栗子鸡
- 107 韭菜炒鸡肝
- 108 中式蒸鸡蛋羹
- 109 水饺 / 中式刺身沙拉
- 110 西蓝花蟹肉馅儿
- 111 炸春卷
- 111 八宝菜 / 青椒牛肉丝

宴客菜品

- 112 中式粽子
- 113 浇汁炒面
- 114 家常豆腐 / 炒米粉
- 115 酸辣汤 / 什锦炒饭
- 116 红烧狮子头
- 117 什锦浇汁锅巴
- 118 糯米肉丸
- 119 豆豉蒸排骨
- 120 广东叉烧肉
- 121 有关料理教室
- 121 后记

● 本书食谱以 2 人份为主，宴客料理等为 4 人份，另有方便烹制分量的菜品。

● 本书使用的小匙为 5ml，大匙为 15ml，1 杯为 200ml。称量米用容量 1 合 = 180ml 的量杯。

● 微波炉使用 600W 的机型。用 500W 机型时，加热时间请以 1.2 倍为基准。受机型与使用年数影响多少会有所差异，请视情形适当调节。

● 1 块姜或蒜大体以大拇指指肚的大小为基准。

● 橄榄油使用特级初榨橄榄油。

● 日餐汤汁、西餐汤、中餐汤的做法见第 91 页。使用市面上销售的汤精时，请按商品外包装上的说明调整。

只因切法不同，火候便会有所差异，口感自然也变了。要通过了解与料理或食材相匹配的切法，更高效地引发出食材的好味道。

蔬菜的切法

切圆片



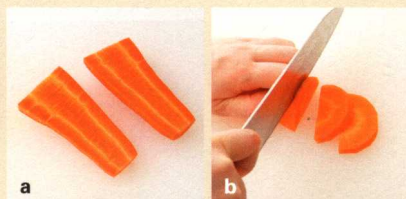
将棒状或球状的蔬菜从一端起按相同厚度切分，如胡萝卜、萝卜、番茄、土豆等。厚度请视料理或蔬菜情况而定。

切碎末



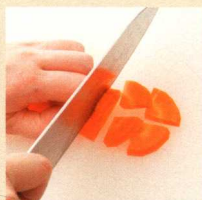
将切好的丝码齐，从一端起细碎切分。粗末比碎末切得稍大些。

切半月形



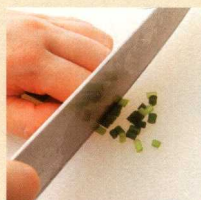
将圆切片再对半切开后的形状，棒状蔬菜纵向对半切开后再从一端起切分。

切银杏叶形



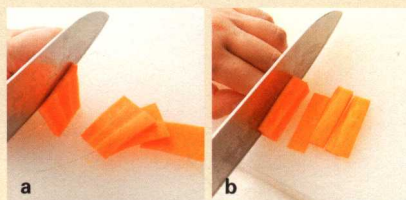
将半月形切片再对半切开后的形状，棒状蔬菜纵向切十字后再从一端起切分。

切小片



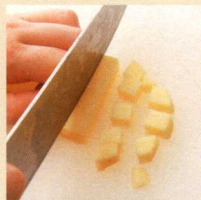
葱或黄瓜等细长的蔬菜从一端起切薄片。

切长方块



切成长条纸那样的长方形薄片，切成4~5cm长后纵向切成约1cm厚，再放平从一端起切薄片。

切丁



切成4~5cm长后，从一端起切1cm宽，旋转90度再切1cm宽。

乱切



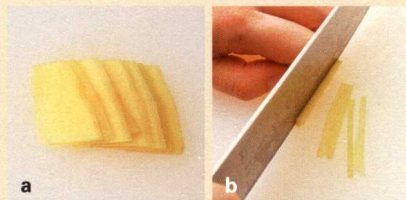
开始从一端起斜切，然后一边旋转蔬菜一边斜切。这样可增加表面积，加速熟透。

斜切



将细长的蔬菜从一端起斜切。切面呈长椭圆形，直径较小的蔬菜也能切出较大的断面。

切丝



将薄片重叠摆放，从一端起切成1~2mm宽。要比细切切得更细一些。

落锅盖的做法

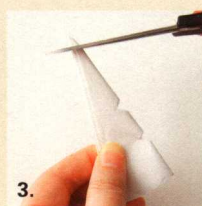
用厨纸做落锅盖。有时间的时候，对照锅的尺寸预先集中做下几个最方便。



1. 将厨纸剪得比锅的口径稍大一点儿。对折再对折。以中心为基点折45度再对折。



2. 剪成从锅的中心起比锅的半径稍小的尺寸。



3. 在长边上剪上两三处切口，剪掉头端。



4. 展开后即成落锅盖形状。

日餐

从一辈子都吃不够的平和悠远难以忘怀的味道到节庆日的料理大餐，日餐里的每份食谱都该牢记在心。在人气最佳 5 例中会详细介绍日常的日式菜品，煮炖、烧烤、煎炸等，各类家庭日餐尽数网罗其中。更有宴客日餐，无论端到什么人面前都不失体面，大方得体。包括什锦年菜，如果有所了解，一定会派上大用场。容易被敬而远之的炖鱼也只需一柄平底炒锅就能手到擒来。材料不用太多，上手做做，出人意料地简单又好吃。可以借此重新认识日餐的意味深长哟。



日餐  最佳五例

土豆炖牛肉

甘辛口味定例菜品，
跟米饭最般配。肉的好味道完全炖进了菜里



食谱提示

土豆炖牛肉里也有足量蔬菜，只要再加上个汤，食谱就大功告成。建议将汤的口味调清淡，比如简简单单的鸡蛋汤或飘着鸭儿芹的菜汤均可。

材料 / 2 人份

牛肉薄片 140g	芝麻油 2 小匙
土豆 2 个	汤汁 1 杯
胡萝卜 半根	砂糖 2 大匙
洋葱 半个	味淋 1 大匙
魔芋丝 100g	酱油 2 大匙
嫩豌豆荚（去筋加盐白焯）6 个	

1. 切分材料

牛肉切成一口大小。土豆也切成一口大小并浸水漂洗 5 分钟。胡萝卜乱切成大约 3cm 长的不规则块状。洋葱切成 2cm 宽的串形。



2. 浸入调味汁

魔芋丝白焯 2~3 分钟，然后切成 5cm 长。



3. 翻炒食材

芝麻油入锅加热，用中火翻炒牛肉直到牛肉变色。加入土豆、胡萝卜、洋葱，用微火翻炒直到表面变得稍稍透明，加入魔芋丝。



用汤勺撇出浮沫，丢弃到盛了水的碗里



4. 加入汤汁

加入汤汁煮沸，撇出浮沫，调至稍弱的中火。

5. 盖上落锅盖煮炖

加入砂糖、味淋烹煮 3 分钟后加入酱油。盖上落锅盖，用稍弱的中火煮炖 15 分钟，直到仅剩下少量煮汁。盛入餐器，撒上嫩豌豆荚。



盖上落锅盖，即便用少量煮汁也能浸透全部食材

干炸鸡肉

用酱油、姜泥等预先
调味，使鸡肉彻底入
味。炸得焦脆有窍门



食谱提示

醋拌黄瓜小银鱼、醋拌萝卜胡萝卜等使醋出味的清淡的蔬菜类副菜与本菜品最般配。干炸类主菜不含蔬菜，所以请添加上一道菜量满满的副菜。

材料 / 2 人份

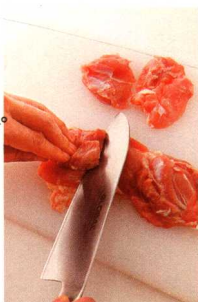
鸡腿肉 200g
A | 酒·酱油 各 $\frac{1}{2}$ 大匙
姜（擦泥）1 大匙
砂糖 半小匙
盐 $\frac{1}{2}$ 小匙
胡椒 少量

淀粉 适量
煎炸用油 适量
沙拉菜 适量

1. 切分鸡肉

鸡肉横向斜切成 2cm 厚的一口大小。

为使鸡肉彻底炸透，横置菜刀将鸡肉切成薄片



2. 预先入味

混合调料 A，放入鸡肉，用手揉搓腌入味约 10 分钟。



3. 撒上淀粉

用厨纸拭净水分，均匀撒上 2 大匙淀粉。



4. 加热煎炸用油

将油加热到 170℃。将干燥的菜箸放入油底，咻咻地冒出细泡时即可使用。

5. 再撒满淀粉

将要炸鸡肉前再薄薄地撒上 1 大匙淀粉。

淀粉撒两次，炸得更焦脆



6. 炸得焦脆

用加热到 170℃ 的油煎炸 4~5 分钟，炸到焦脆。置于油炸网盘上，与沙拉菜一起盛入餐器。



姜泥煎猪肉

腌浸时间只需5分钟，
最后将调味汁蘸裹上
煎烤，入味又匀又浓



食谱提示

因本菜品配有卷心菜或番茄等蔬菜，故此没有蔬菜类副菜也无妨。有豆腐裙带菜味噌汤等个人喜爱的汤菜就好。

材料 / 2 人份

猪里脊肉（姜泥煎烤用）4 片

A 酱油·酒·味淋
各 1½ 大匙
姜（擦泥）
1 大匙

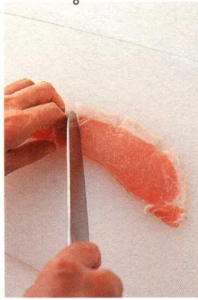
用薄片肉片的话容易煎得打卷，所以请用约 3mm 厚的姜泥煎烤专用肉片

色拉油 2 小匙
卷心菜（切丝） 适量
紫洋葱（切丝） 适量
迷你番茄 适量

筋切后再煎烤，猪肉不会收缩

1. 筋切

在猪肉的肥肉与瘦肉交界处割入约 3 处切口（筋切）。



2. 将猪肉腌浸于调味汁内

混合调料 A，腌浸猪肉 5 分钟。

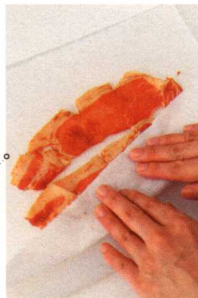
腌浸时间太久的话，味道会过于浓烈



3. 拭净水分

用厨纸将步骤 2 猪肉上的水分轻轻拭净。预留出调味汁备用。

预留出调味汁，最后入锅蘸裹到猪肉上增味



4. 煎烤猪肉

将色拉油入平底炒锅，用中火加热，煎烤猪肉 2 分钟左右，煎到猪肉稍微上色。翻转过来反面也同样煎烤。



5. 加入调味汁

加入剩余的调味汁。



6. 蘸裹调味汁煎烤

将调味汁蘸裹到猪肉上煎烤 2 分钟左右。盛入餐器，配上卷心菜、紫洋葱、迷你番茄。

