

笠原将弘の30分
で和定食

大忙人的 30分钟 快手餐

在家也能享用
东京人气主厨
亲授的
美味料理

「巨」笠原将弘 著

高詹灿 余明村 译

经典日式套餐・夜宵套餐・宴客套餐・单人锅料理……一本收入！

中信出版集团

笠原将弘の30分
で和定食

大忙人的 30分钟 快手餐

「日」笠原将弘 著

高詹灿 余明村 译

图书在版编目 (CIP) 数据

大忙人的 30 分钟快手餐 / (日) 笠原将弘著 ; 高詹
灿, 余明村译. -- 北京 : 中信出版社, 2018.11
ISBN 978-7-5086-9401-6

I. ① 大… II. ① 笠… ② 高… ③ 余… III. ① 家庭快
餐—食谱 IV. ① TS972.159

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 198439 号

笠原将弘の 30 分で和定食

© MASAHIRO KASAHARA 2011

Originally published in Japan by Shufunotomo Co., Ltd

Translation rights arranged with Shufunotomo Co., Ltd.

through Shinwon Agency Beijing Representative Office

Chinese simplified character translation rights © 2018 by CITIC Press Corporation

本书仅限中国大陆地区发行销售

本简体中文版翻译由台湾三悦文化图书事业有限公司授权。

大忙人的 30 分钟快手餐

著 者 : [日] 笠原将弘

译 者 : 高詹灿 余明村

出版发行 : 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

承 印 者 : 鸿博昊天科技有限公司

开 本 : 787mm×1092mm 1/16 印 张 : 6 字 数 : 93 千字

版 次 : 2018 年 11 月第 1 版 印 次 : 2018 年 11 月第 1 次印刷

京权图字 : 01-2018-6486 广告经营许可证 : 京朝工商广字第 8087 号

书 号 : ISBN 978-7-5086-9401-6

定 价 : 49.00 元

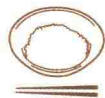
版权所有·侵权必究

如有印刷、装订问题, 本公司负责调换。

服务热线 : 400-600-8099

投稿邮箱 : author@citicpub.com

序



如何设计出一份漂亮的菜单呢？

我时常被问到这个问题。

这时我就会反问：您到餐厅点餐时会如何点呢？

到店内用餐时，应该没有人会单点油炸食品。

点了肉类的话，也会想吃蔬菜；点了一份油炸食品之后，就会接着点一份清爽的沙拉吧。

人们也许没有意识到，点餐时其实都会自然地考虑食材和味道的均衡搭配。

设计菜单与在店内点餐是相似的。

决定主菜后，为了搭配均衡，副菜就用其他食材补充。调味及烹饪方式也一样：主菜若是用酱油调味的話，副菜就用盐；主菜若是烧烤类的话，副菜则选凉拌类。

“相互补充”，
这是我制作出美味料理的方法。

在设计菜单或制作料理时，我一直也是这么做的。

以性质相反的不同菜肴设计菜单，同时，对照不同食材，进行互相搭配，就可设计出一份完美的菜单。

了解了菜单的设计方法是如此简单之后，欲在短时间内制作出料理就非难事了。

米饭佐以味噌（又称面豉酱，以黄豆为主原料，加入盐及不同的种曲发酵而成），加上烤三文鱼及用酱油调味的菜肴，让我深切地体会到，还是日本料理好吃啊。这是每天都在从事料理工作的我的感悟。

健康、不油腻，而且营养均衡。即使每天吃，也能深切地感受到它的美味。

本书将以套餐的形式对日本料理加以介绍。

可以按给出的方式搭配这些套餐，也可以更换搭配的方式，具体可视当时的氛围及状况而定。可以用来犒赏自己，也可以为了心中的某个人而准备。

有了美味的日式套餐，每天都可以笑逐颜开。

笠原将弘

本书的使用方式

- 1小匙 = 5ml，1大匙 = 15ml，1杯 = 200ml。
- 食材的用量记录在各道料理中。
- 火的大小若无特别提示，均以中火烹饪。
- 微波炉的加热时间，是使用500W时的标准。若使用400W的话，则是原时长的1.2倍，600W的话则是原时长的0.8倍，请以此为标准调整加热时间。此外，因机器种类的不同，多少会有些差异。
- 高汤为日本料理中的汤，一般加入海带和柴鱼片。于“笠原式高汤简易制作”一节中（P57）有详细的介绍，请参考。
- 菜单中省略了蔬菜的清洗及削皮等流程。若无特别的提示，请在完成这些流程之后再开始烹饪。

第一章 简单易学的基本日式套餐

第二章 20分钟完成的夜宵套餐

笠原式30分钟上菜的日式套餐基本

规则 2

套餐1 5

照烧猪排 6

芦笋拌梅干柴鱼片 8

蛤蜊山芹菜汤 9

套餐2 11

盐酥鸡佐萝卜泥 12

芝麻金平马铃薯 14

海蕴豆腐味噌汤 15

套餐3 17

生姜焗烤鲭鱼 18

卷心菜醋拌银鱼 20

培根白萝卜味噌汤 21

套餐4 23

芝麻酱油烤旗鱼小松菜 24

海带凉拌纳豆 26

西红柿蛋花汤 27

套餐5 29

金枪鱼香葱煎蛋 30

南瓜沙拉 32

豆芽五花肉汤 33

基本的小菜 34

日式鸡肉汉堡 34

味噌白萝卜炖鲈鱼 34

南蛮炸鸡佐梅汁塔塔酱 35

牛蒡炒猪肉 35

日式夜宵的规则 38

茄子牛油果芜菁炒肉馅 41

蛋皮包豆腐 43

鸡胸肉勾芡蘑菇 45

生鱼片山药拌沙拉 47

想要制作的10道常备菜 48

咸味金牛蒡丝 49

味噌醋腌水煮蛋 50

小鱼干炖糯米椒 51

薄盐腌渍日本水菜 51

鸡肉火腿 52

日式泡菜 53

土佐煮干萝卜丝 53

笠原特制调味酱 54

梅子芥末酱 55

洋葱烤味噌 55

基本的高汤制作与汤品种类 56

笠原式高汤简易制作 57

胡萝卜油炸豆腐味噌汤 58

茄子南瓜味噌汤 58

鸡肉白菜味噌汤 58

芝麻猪肉汤 59

马铃薯玉米奶油味噌汤 59

虾茼蒿豆腐薄勾芡 59

日本鱼板浓汤 60

西红柿冷汤 60

扇贝粉丝金针菇风味汤 60

蛤蜊牛蒡咖喱汤 61

细丝海带蟹肉棒汤 61

柴鱼海苔味噌汤 61

第三章 30分钟可上桌的宴客套餐

牛肉芝麻生姜烧套餐	65
牛肉芝麻生姜烧	65
菇类拌白萝卜泥	65
海带炖金眼鲷套餐	67
海带炖金眼鲷	67
葡萄凉拌白和	67
虾配温野菜沙拉套餐	69
虾配温野菜	69
日式西红柿沙拉	69
散寿司套餐	71
蒲烧鳗鱼散寿司	71
鸡肉酱莲藕炸丸子	71
米饭的基本煮法与加入食材后的变化	72
笠原式米饭煮法	72
将食材掺在米里一起煮	73
与烧肉一起煮	73
与扇贝一起煮	73
与炸薯片一起煮	73
将食材盛在热腾腾的米饭上	74
柴鱼+葱+海苔	74
银鱼+蛋黄+芥末	74
金枪鱼+山药+梅干	75
豆腐+姜丝+盐+油	75
生鱼片+盐渍海带条	75

第四章 疗愈身心的日式单人锅料理

鱼肉蔬菜西红柿锅	78
猪肉蘑菇味噌乌龙面	79
豆腐竹轮盖饭	80
三文鱼卷心菜鸡蛋杂烩粥	81
鸡胸肉塔可饭	82
单人锅料理的重点	83
需事先备妥的调料清单	84
笠原式摆盘秘诀	86
后记	88

第一章

简单易学的 经典日式套餐

日式套餐，光听到这几个字就令人不禁高兴起来。我特别喜欢旅馆的早餐。刚煮好的热腾腾的米饭佐以味噌汤，主菜有鱼或其他肉类，配上蔬菜等副菜。所谓的日式套餐，是一种营养均衡且美味的饮食搭配，非常有益身体健康。

本书介绍我所熟悉的日式套餐。主菜配上副菜，加上汤和米饭，基本为两菜一汤。为增强对白米饭的食欲，配菜以下饭的食材为主。

对于下班后回家做饭的人而言，最好是做能迅速端上餐桌的菜，如在30分钟内就端出3道菜。这样，就要平衡好每道菜花费的时间和精力——高效率地做好一顿饭菜。为此，本书也提供了具体的步骤，供参考。熟练了以后，就可随心所欲地制作和搭配自己所喜欢的食材，做菜就能乐在其中了。



笠原式

30分钟上菜的 日式套餐基本 规则

1

首先定好主菜

要吃禽畜类的肉呢，还是鱼或贝类呢——需先定好主菜。主菜的食材若是禽肉或畜肉的话，因其味道较油腻，副菜就需搭配味道清爽的蔬菜，汤品食材则选清淡的鱼或贝类。依此类推。总之，副菜的食材需与主菜的食材性质相反，以补充主菜所欠缺的味道，如此，整体就能取得良好的平衡。

2

烹饪方法 要富于变化

着手烹饪其中一道菜时，另一道菜则可以放到微波炉中加热，或以需加热的菜肴搭配不需加热的，烹饪过程就不需费很大的功夫。烹饪方法富于变化后，味道也自然就会变得丰富起来，可以说是一举两得。

3

需先想清楚 烹饪顺序

想清楚每道菜之间的先后顺序后再进行烹饪。冷了也无妨的菜可优先制作，想要热腾腾时享用的菜则放到最后处理。这样做起来就容易多了。此外，食材、调料要事先准备好，这样就可从容不迫、得心应手地烹饪出一道道美食了。

4

善用同性质的 调料

如梅干及盐渍海带条等兼具原料与调料两种功能的食材就特别派得上用场。即使不添加其他调料，它们自身的味道也很容易决定整道菜的味道。此外，若要在短时间内烹饪出美味珍馐，可利用小鱼干、蛤蜊及培根等能产生鲜美味道的食材。

5

预先备妥高汤

高汤是日本料理中不可或缺的元素。熬制高汤其实没那么困难，若觉得每天都制作很麻烦的话，可一次性熬制多一点，并预先将其保存于冰箱冷冻层。一想到有高汤，心情就会豁然开朗起来。

6

准备工作只针对 需要处理的食材

准备阶段的工作是否到位决定着味道的好坏，如去除鱼的腥味，或锁住禽畜类的肉的鲜味等，因此，要很小心。反之，一些被视为理所应当的步骤，若不影响味道，则可省略。掌握需劳神费心之处，也是迅速制作出美味料理的关键。



套餐 1

照烧¹猪排

芦笋拌梅干柴鱼片

蛤蜊山芹菜汤

白米饭

想要饱食一顿时，

建议来一客嫩煎猪排。

淋上番茄酱，

可获得饱腹感及满足感。

蔬菜用微波炉加热，取代水煮。

不需一直守候着也可制作出一道料理时，

心情会十分愉快。

步骤

1 餐前处理

首先让蛤蜊吐沙，并着手进行主菜与副菜的准备工作。

芦笋拌梅干柴鱼片

2 芦笋用微波炉加热

照烧猪排

5 猪排翻面

照烧猪排

3 开始煎烤猪排

芦笋拌梅干柴鱼片
照烧猪排

6 凉拌芦笋完成 照烧完成

蛤蜊山芹菜汤

4 加水煮蛤蜊与海带

蛤蜊山芹菜汤

7 蛤蜊汤完成

1 照烧是一种日式烹饪方法，通常指煎烤肉类时在其外层涂抹酱油、糖水、大蒜、姜等混合的调料。——编者注

照烧猪排

材料（2人份）

肩胛肉或梅花肉…2片

西红柿…1个

片栗粉…2大匙

A

酱油、料酒、水…各2大匙

砂糖…1/2大匙

沙拉油…1大匙

粗黑胡椒粉…少许

青紫苏…5片

白萝卜泥…4大匙



制作方法

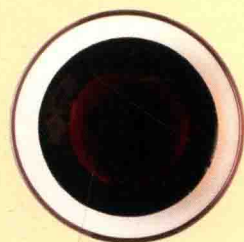
1 准备工作



西红柿去掉蒂头，切成块状。
紫苏切碎，水洗后沥干水分。



用片栗粉遍抹在猪肉上，并
拍掉多余的片栗粉。



将A混合均匀。

猪排若煎烤得刚好，外表会呈微焦的黄褐色，香喷喷的，显得格外好吃，这是我的心得。
因此，不要频繁地翻面，要慢慢地烤。
预先涂上片栗粉（马铃薯淀粉，又称日本太白粉）的话，调味酱更容易入味，而且可变得浓稠。

2 煎烤

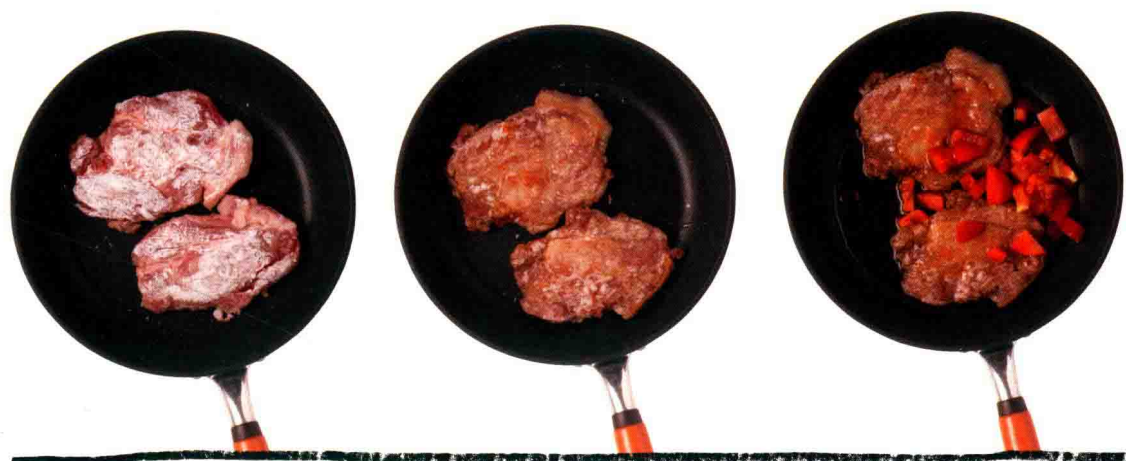
将油放入平底锅中加热，以中火煎猪肉。不要一直翻动，慢慢地煎约3分钟。

3 上下翻面

待一面煎至呈微焦的黄褐色时，另一面也以中火煎约3分钟。用餐巾纸擦拭其表面产生的油脂，如此可使调味酱更容易入味，而且烤好时也不会油腻。

4 入味

待猪肉熟透后转小火，加入A的调味酱及西红柿，同时进行翻炒，使食材全部入味。



5 完成

当调味酱收干剩一半且变浓稠时，就完成了。盛出猪排，切成方便食用的大小后盛到盘子中。淋上调味酱，将青紫苏放在上面，撒上黑胡椒粉后，再附上白萝卜泥。

开吃喽



我经常将最喜欢的梅干与其他食材混合，作为调料。
再撒上柴鱼片的话，很有小钵的风味。
芦笋可换成其他蔬菜，请用当季的蔬菜试试看。

芦笋拌梅干柴鱼片

材料（2人份）
绿芦笋…4根

A
酱油、料酒、油…各1小匙

柴鱼片…3g



制作方法

1 准备工作



将芦笋根部坚硬的部分
切除，随意切成小段。



将梅干去核，以刀腹拍打，
与A调味酱混合搅拌。

2 加热

将芦笋平铺在耐热器皿中，
撒上一些水，使其全部浸
湿即可。用保鲜膜覆盖着，
放到微波炉中加热1分钟。

3 拌匀

将梅干与A混合而成的酱
淋到2上并拌匀。盛在器
皿中，撒上柴鱼片。



由于蛤蜊会产生鲜味，因此无须另外准备高汤。
放入海带，煮到蛤蜊的口打开为止。
充满了大海的香味，忍不住要流口水了。

蛤蜊山芹菜汤

材料（2人份）
蛤蜊…100g
山芹菜…3根
海带（高汤用）…3g

A
水…2杯
酒…2大匙
薄口酱油（一种日式调料，一般用来烹饪蔬菜和鱼类）…1小匙



制作方法

1 准备工作



将山芹菜切成1cm长。



蛤蜊虽然看似已经吐完沙，但最好还是让其再吐一次。将蛤蜊放入盐水中，其咸度约与海水相同（两杯水，加上一大匙盐），蛤蜊勿重叠放置，盖上铝箔纸，可以的话就静置20~25分钟。

2 煮汤

将蛤蜊的壳与壳互相搓洗后放入锅中，加入A的调味酱与海带，以中火加热。待水煮开后转小火，煮至蛤蜊的口打开。



3 捞除浮沫

产生浮沫时要捞除，撒上山芹菜后迅速煮一下即可。



贴士

汤煮开时，会有浮起的白色泡沫聚集在中央，这就是浮沫，会有苦味，请立即小心捞掉。

