

面

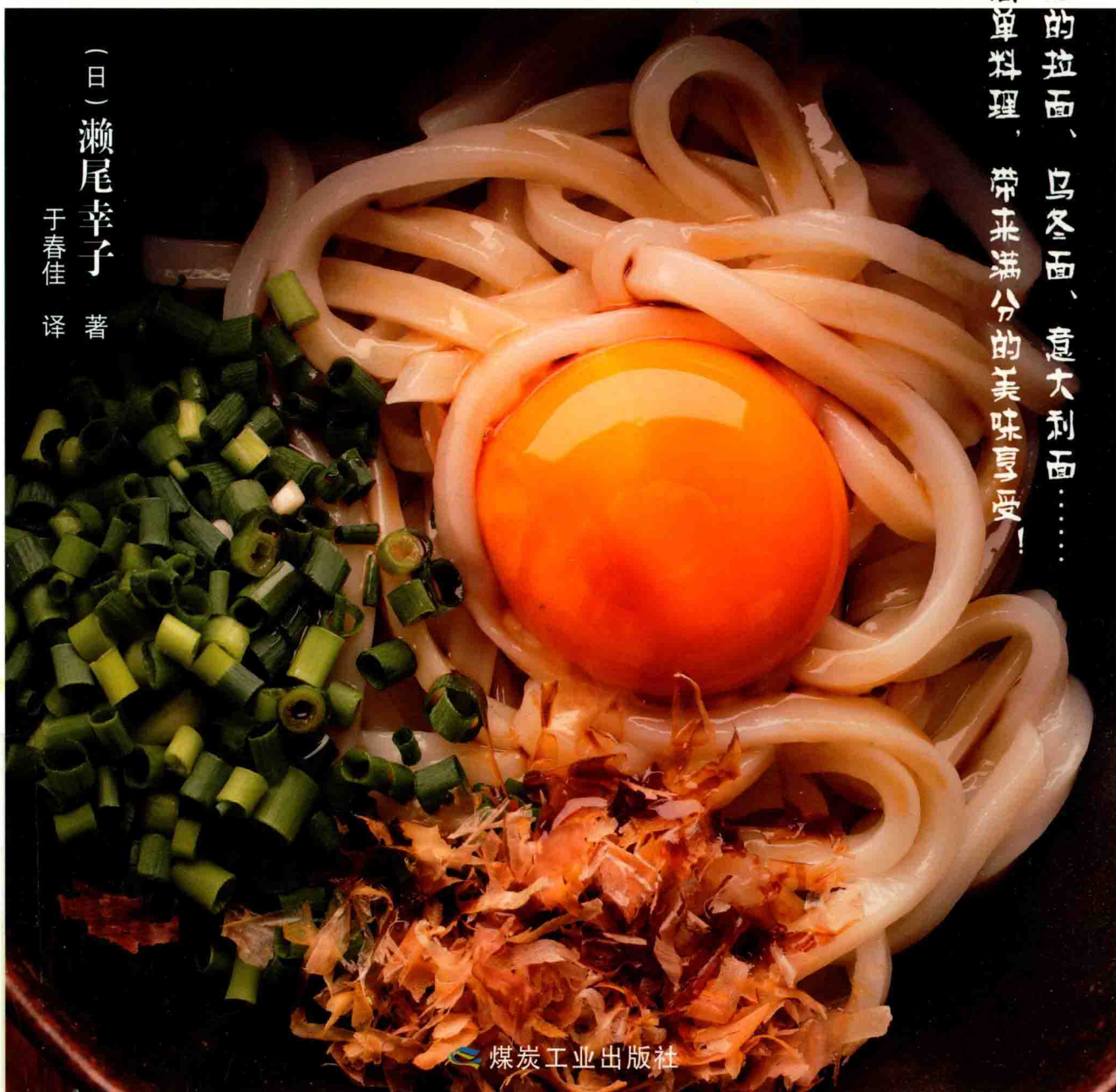
100

懒人的日式料理

三步就能做好的拉面、乌冬面、意大利面……
一百款日式简单料理，带来满分的美味享受！

(日) 濑尾幸子 著

于春佳 译



煤炭工业出版社



面 100

懒人的日式料理

(日) 濑尾幸子 著 于春佳 译



煤炭工业出版社
· 北 京 ·

瀬尾幸子 (Yukiko Seo)

料理研究家。自学生时代便担任料理研究家的助手，后自立门户。其所创料理被公认为返璞归真、质朴美味的料理。忙碌的时候或饮酒之后做一碗热腾腾的面再好不过。只要家里有干面条，就能马上吃到可口的面料理。“面食没有定式，煮面时火候的大小，做成冷面还是热面，都是随心情而定的。”著有《懒人的日式料理：饭100》（日本主妇与生活社）、《家常小菜》（日本池田书店）、《大众家常菜》（日本小学馆）等。

TITLE: [ひる麵100]

BY: [瀬尾幸子]

Copyright © 2010 Yukiko Seo

Original Japanese language edition published by SHUFU TO SEIKATSUSHA CO.,LTD.

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 SHUFU TO SEIKATSUSHA CO.,LTD.,Tokyo through NIPPAN IPS Co.,Ltd.

本书由日本株式会社主妇与生活社授权北京书中缘图书有限公司出品并由煤炭工业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：01-2017-0586

图书在版编目 (CIP) 数据

懒人的日式料理. 面100 / (日) 瀬尾幸子著; 于春佳译. -- 北京: 煤炭工业出版社, 2017

ISBN 978-7-5020-5947-7

I. ①懒… II. ①瀬… ②于… III. ①面条 - 食谱 - 日本 IV. ①TS972.183.13

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第149320号

懒人的日式料理：面 100



著 者	(日) 瀬尾幸子	译 者	于春佳
策划制作	北京书锦缘咨询有限公司 (www.booklink.com.cn)	策 划	滕 明
总 策 划	陈 庆	特约编辑	郭浩亮
责任编辑	马明仁		
设计制作	王 青		
出版发行	煤炭工业出版社 (北京市朝阳区芍药居 35 号 100029)		
电 话	010-84657898 (总编室)		
	010-64018321 (发行部) 010-84657880 (读者服务部)		
电子信箱	cciph612@126.com		
网 址	www.cciph.com.cn		
印 刷	北京和谐彩色印刷有限公司		
经 销	全国新华书店		
开 本	889mm × 1194mm ¹ / ₁₆	印张	5
版 次	2017年11月第1版 2018年5月第2次印刷	字数	62 千字
社内编号	8827	定价	39.80 元

版权所有 违者必究

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题，本社负责调换，电话：010-84657880

目录

二

挂面 / 荞麦面

- | | | |
|------------|-------------|--------------|
| 16 清香浇汁挂面 | 21 油浸挂面 | 26 山药糊热鸡蛋荞麦面 |
| 16 裙带菜浇汁挂面 | 21 凉汁挂面 | 27 酱汁山药糊凉面 |
| 17 扇贝丁浇汁挂面 | 22 炒面 | 28 纳豆鸡蛋热面 |
| 18 辣白菜挂面 | 23 大葱鸡皮日式炒面 | 28 松肉荞麦面 |
| 19 油挂面 | 24 萝卜荞麦面 | 29 咖喱荞麦面 |
| 19 盐汁鱼露挂面 | 25 烫面荞麦饼 | |
| 20 热浇鸡块挂面 | 25 越前萝卜泥荞麦面 | |

三

乌冬面

- | | | |
|-------------|---------------|-------------|
| 32 沙拉烤肉乌冬面 | 38 牛肉蛋黄萝卜泥乌冬面 | 44 泰国小吃风炒宽面 |
| 33 青辣椒乌冬面 | 38 味噌砂锅面 | 45 酱油炒乌冬面 |
| 33 糖心鸡蛋乌冬面 | 39 大阪风焖菜乌冬面 | 45 酱汁炒乌冬面 |
| 34 起锅汤面 | 40 豆浆生姜乌冬面 | 46 南瓜酱汁面团汤 |
| 35 亚洲风榨菜乌冬面 | 41 牛奶咖喱乌冬面 | 47 牛肉水芹面团汤 |
| 36 牛蒡天妇罗乌冬面 | 41 小狐狸汤面 | 47 意大利面团汤 |
| 37 海带乌冬面 | 42 2款肉酱乌冬面 | |
| 37 鸡蛋糊乌冬面 | 43 泰国风味酱汁乌冬面 | |

慵懒平日的超简单面条

- 8 猫饭挂面
- 9 金玉凤乌冬面
- 10 素意大利面
- 11 咸味海带黄油意大利面
- 11 紫苏拌饭料黄油意大利面
- 12 黏稠凉荞麦面
- 13 简单梅子挂面

四

意大利面

- | | | |
|---------------|---------------|--------------|
| 50 生番茄凉意大利面 | 54 辣味意大利面 | 58 和风菌类意大利面 |
| 51 罗勒酱意大利面 | 55 盐汁鱼露辣味意大利面 | 58 沙拉风羊栖菜通心粉 |
| 52 鳕鱼子干酪意大利面 | 55 蒜香花蛤意大利面 | 59 那不勒斯意大利面 |
| 52 葱香意大利面 | 56 番茄奶油意大利面 | 60 蛋包意大利面 |
| 53 金枪鱼京水菜意大利面 | 56 肉酱意大利面 | 61 奶酪烤意大利面 |
| 53 水芹小沙丁鱼意大利面 | 57 浓稠培根鸡蛋意大利面 | |

五

中华面

- | | | |
|------------|------------|-----------|
| 66 中华冷面 | 71 2款担担面 | 77 蔬菜什锦汤面 |
| 67 裙带菜中华冷面 | 72 肉馅馄饨皮 | 78 咸味炒面 |
| 67 芝麻酱中华冷面 | 73 炸鸡拉面 | 78 鱼肠咖喱炒面 |
| 68 番茄拉面 | 74 酸辣汤风味面 | 79 酱汁墨鱼炒面 |
| 69 豆芽拉面 | 74 辣味肉末油面 | |
| 69 大葱拉面 | 75 韩国风辣味拉面 | |
| 70 夏日清爽面 | 76 浇汁盖面 | |

专栏

- 6 ①不可或缺的作料
- 14 ②手工作料（手工辣油 / 蒜味鱼露酱 / 油渍青辣椒）
- 30 ③面的煮法（挂面 / 荞麦面 / 乌冬面）：干面、冷冻面和水煮型面条的煮法
- 48 ④面的煮法（意大利面 / 中华面）
- 62 ⑤搭配面食的盐渍蔬菜及小菜

制作须知

- 1杯约为200mL，1大匙约为15mL，1小匙约为5mL。大匙为咖喱汤匙大小。小匙为茶匙大小。
- “1小撮”是指用大拇指、食指和中指捏起来的分量。
- 橄榄油一般会用特级初榨橄榄油。
- 食谱中荞麦面和乌冬面的部分，干面可以换成冷冻面或者新鲜面，冷冻面也可以换成干面或者新鲜面。
- 使用“2倍浓缩”面用调味汁的时候，可以适当将面用调味汁的用量增至1.5倍，将水的用量减至0.8倍，以此为标准，结合味道进行适当调整。



面 100

懶人的日式料理

(日) 瀨尾幸子 著 于春佳 译



煤炭工业出版社
· 北 京 ·

前言

请各位回想一下，自己第一次做面条时，用什么样的面条呢？

我第一次做面是在小学的时候，亲手为自己煮了一次袋装方便面。

记得当时加入的鸡蛋被煮散了，完全煮成蛋花了。

只是稍微多煮了一会儿，但是面条软软的，非常美味。

到我小学六年级的时候，开始出现杯装方便面。

不知道为什么，我总觉得杯面一定要用里面附赠的塑料叉子吃才过瘾。

在那之后，就出现了意大利面、凉面、小麦面、挂面、乌冬面等。

还有严格按照家庭料理时间制作出来的肉酱，美味到无法言喻。

之所以觉得美味，可能跟我们家不怎么吃意大利面有一定的关系吧！

比起费时费力烹制料理，

任何时候都能怀着愉悦的心情简单烹调，

这就是面条最大的好处。

即使您完全不会做菜，做面条也是没有问题的！

有了本书，您很快就能轻松熟练做出各种美味的面条。

您可以结合个人喜好，

适当调整面条的煮制时间和热水的用量。

制作过程也可以乐在其中。

选用自己喜欢的面类，

搭配顺口的酱汁和食材，

充分享受原创料理的美味和乐趣吧！

“简便标记”的查看方法

本书中介绍的各种面条的制作方法，有难易度区分：超级简单的用1个碗☺标记；简单的用2个碗☺☺标记；制作方法较为简单，但准备食材需要花费一点时间的用3个碗☺☺☺标记。您可以结合想要吃的面条种类以及实际情况选择。



◎想要增加食材用量时

本书中记载的食材用量，除有特殊标记外，基本都是一人份，如果您想要增加用量，只需要乘以人数简单计算即可。但是，调料需要控制用量，必要时可以尝一下味道，再适当调整。



目录

二

挂面 / 荞麦面

- | | | |
|------------|-------------|--------------|
| 16 清香浇汁挂面 | 21 油浸挂面 | 26 山药糊热鸡蛋荞麦面 |
| 16 裙带菜浇汁挂面 | 21 凉汁挂面 | 27 酱汁山药糊凉面 |
| 17 扇贝丁浇汁挂面 | 22 炒面 | 28 纳豆鸡蛋热面 |
| 18 辣白菜挂面 | 23 大葱鸡皮日式炒面 | 28 松肉荞麦面 |
| 19 油挂面 | 24 萝卜荞麦面 | 29 咖喱荞麦面 |
| 19 盐汁鱼露挂面 | 25 烫面荞麦饼 | |
| 20 热浇鸡块挂面 | 25 越前萝卜泥荞麦面 | |

三

乌冬面

- | | | |
|-------------|---------------|-------------|
| 32 沙拉烤肉乌冬面 | 38 牛肉蛋黄萝卜泥乌冬面 | 44 泰国小吃风炒宽面 |
| 33 青辣椒乌冬面 | 38 味噌砂锅面 | 45 酱油炒乌冬面 |
| 33 糖心鸡蛋乌冬面 | 39 大阪风焖菜乌冬面 | 45 酱汁炒乌冬面 |
| 34 起锅汤面 | 40 豆浆生姜乌冬面 | 46 南瓜酱汁面团汤 |
| 35 亚洲风榨菜乌冬面 | 41 牛奶咖喱乌冬面 | 47 牛肉水芹面团汤 |
| 36 牛蒡天妇罗乌冬面 | 41 小狐狸汤面 | 47 意大利面团汤 |
| 37 海带乌冬面 | 42 2款肉酱乌冬面 | |
| 37 鸡蛋糊乌冬面 | 43 泰国风味酱汁乌冬面 | |

慵懒平日的超简单面条

- 8 猫饭挂面
- 9 金玉凤乌冬面
- 10 素意大利面
- 11 咸味海带黄油意大利面
- 11 紫苏拌饭料黄油意大利面
- 12 黏稠凉荞麦面
- 13 简单梅子挂面

四

意大利面

- | | | |
|---------------|---------------|--------------|
| 50 生番茄凉意大利面 | 54 辣味意大利面 | 58 和风菌类意大利面 |
| 51 罗勒酱意大利面 | 55 盐汁鱼露辣味意大利面 | 58 沙拉风羊栖菜通心粉 |
| 52 鳕鱼子干酪意大利面 | 55 蒜香花蛤意大利面 | 59 那不勒斯意大利面 |
| 52 葱香意大利面 | 56 番茄奶油意大利面 | 60 蛋包意大利面 |
| 53 金枪鱼京水菜意大利面 | 56 肉酱意大利面 | 61 奶酪烤意大利面 |
| 53 水芹小沙丁鱼意大利面 | 57 浓稠培根鸡蛋意大利面 | |

五

中华面

- | | | |
|------------|------------|-----------|
| 66 中华冷面 | 71 2款担担面 | 77 蔬菜什锦汤面 |
| 67 裙带菜中华冷面 | 72 肉馅馄饨皮 | 78 咸味炒面 |
| 67 芝麻酱中华冷面 | 73 炸鸡拉面 | 78 鱼肠咖喱炒面 |
| 68 番茄拉面 | 74 酸辣汤风味面 | 79 酱汁墨鱼炒面 |
| 69 豆芽拉面 | 74 辣味肉末油面 | |
| 69 大葱拉面 | 75 韩国风辣味拉面 | |
| 70 夏日清爽面 | 76 浇汁盖面 | |

专栏

- 6 ①不可或缺的作料
- 14 ②手工作料（手工辣油 / 蒜味鱼露酱 / 油渍青辣椒）
- 30 ③面的煮法（挂面 / 荞麦面 / 乌冬面）：干面、冷冻面和水煮型面条的煮法
- 48 ④面的煮法（意大利面 / 中华面）
- 62 ⑤搭配面食的盐渍蔬菜及小菜

制作须知

- 1杯约为200mL，1大匙约为15mL，1小匙约为5mL。大匙为咖喱汤匙大小。小匙为茶匙大小。
- “1小撮”是指用大拇指、食指和中指捏起来的分量。
- 橄榄油一般会用特级初榨橄榄油。
- 食谱中荞麦面和乌冬面的部分，干面可以换成冷冻面或者新鲜面，冷冻面也可以换成干面或者新鲜面。
- 使用“2倍浓缩”面用调味汁的时候，可以适当将面用调味汁的用量增至1.5倍，将水的用量减至0.8倍，以此为标准，结合味道进行适当调整。

白芝麻碎

想要变换味道时，建议您适量添加芝麻碎。磨碎的芝麻比炒芝麻香味更浓。



辣白菜

想增加辣味的时候可以选择辣白菜。还可以作为起锅汤面（p.34）的配料。



细香葱

与任何面条搭配均可，真的是万能的小葱。需要将其切碎后冷藏或者冷冻保存。



小鱼干

可以用于分量不足的时候，香味与口感均上乘。



油渍沙丁鱼

当分量不是很足的时候可以添加这味小菜。还可以直接放置于猫饭挂面（p.8）上，十分美味。

不可或缺的作料

专栏①

盐渍海带

具有一定的鲜味和美味，不仅可以用于制作乌冬面和荞麦面，还可以用来制作意大利面。



腌渍榨菜（罐装）

榨菜不仅可以用来制作中华料理，还可以用来制作和风面食。加入榨菜后能够瞬间提升料理的味道。



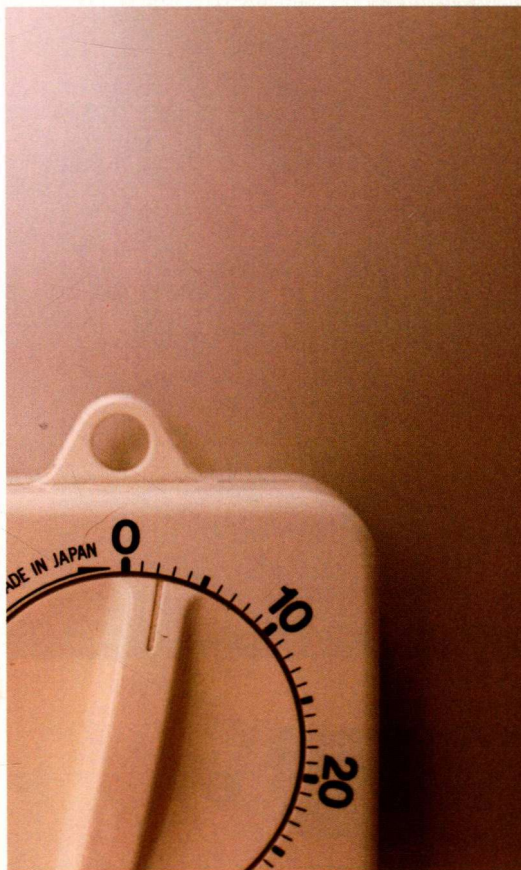
腌渍芥菜

其独有的咸味和风味能够对料理起到很好的点缀作用。此外，各种盐渍菜都适合与面条搭配食用。



慵懒平日的 超简单面条

将热水倒入锅里，煮至沸腾，加入面条煮，就大功告成了。之后只需要随心情加入些许配料，浇上酱油，放上些黄油即可。这样简单的面食，无论怎样慵懒的时刻都能轻轻松松做出。





猫饭挂面



日式猫饭的挂面版。学生时代读过的随笔中就有关于猫饭料理的记载。只需要多加入些细香葱和干鲣鱼片就十分美味。制作时要注意，挂面一定要趁热搅拌，因此煮好后的挂面要放回热锅里搅拌均匀。搅拌时稍微加入些芝麻油，面就比较更容易搅开了。

●食材（1人份）

挂面…………… 2把（100g）
干鲣鱼片………… 1/2盒（2g）
细香葱（切葱花）………… 6根
□酱油、蛋黄酱



向锅里多加入些热水，将挂面煮好。



用笊篱捞出煮好的挂面，沥干水分，趁热放回热锅里。



向锅里加入1小匙酱油、2小匙~1大匙蛋黄酱，加入干鲣鱼片。



将锅里的食材迅速搅拌均匀，装盘，多放上些细香葱。如果喜欢还可以多加入些七味粉。



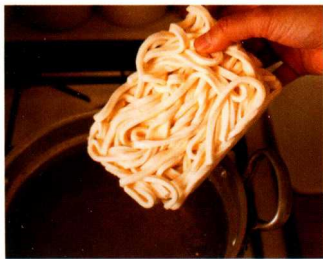
釜玉风乌冬面



“2团面搭配1个鸡蛋”是釜玉风料理的黄金比例。1团面加入1个鸡蛋就有些多了，此时可以直接选用鸡蛋中最为浓稠的部分——蛋黄进行制作。这种风味的面类一定要趁热食用，因此装面的容器也要事先热一下。

●食材（1人份）

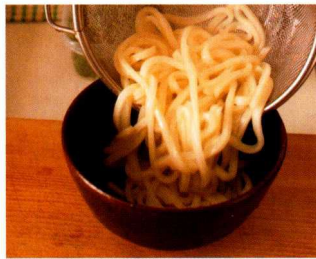
乌冬面（冷藏）…………… 1团
 蛋黄…………… 1个
 细香葱（切葱花）…………… 2根
 干鲣鱼片…………… 1/4盒（1g）
 □酱油



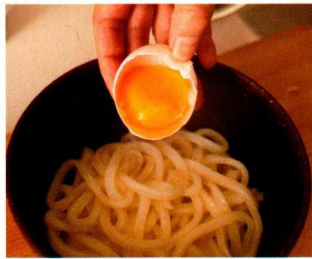
向锅里多加入些热水，将冷冻状态的乌冬面加入锅里煮。



用乌冬面煮面汤将装面的碗热一下。箅篱放到面碗上方，将乌冬面倒入箅篱里，充分沥干面汤。



倒掉面碗里的面汤（注意不要烫伤），将面条倒入面碗里。



将蛋黄、细香葱、干鲣鱼片置于面条上，浇上2小匙酱油。趁热将面条和各种食材搅拌均匀。



素意大利面



想必没有比这款意大利面更加简单的食用方法了吧！这是一种超级简单的素食意大利面。用香味较为浓郁的橄榄油代替黄油也十分美味。

“将意大利面煮至口感劲道后直接食用”，这种吃法大概也有 35 年的历史了！在这种吃法出现之前，人们一般都会将煮好的意大利面置于平底锅里充分翻炒之后再食用。

●食材（1 人份）

意大利面…………… 100g
帕尔马干酪（磨碎）… 3 大匙
□食盐、黄油、粗碾黑胡椒



将意大利面放到加入适量食盐的热水里煮（以 2L 热水里加入 1 大匙食盐为宜）。用笊篱捞出煮好的意大利面，沥干水分，将面条置于事先预热好（这点很重要）的容器里。



将 1 大匙黄油、少许黑胡椒、帕尔马干酪置于面条上，搅拌均匀即可享用。

咸味海带黄油 意大利面



选用上等咸味海带，就能拥有较为上乘的美味体验。稍微倒上些酱油，再加入些萝卜泥，搅拌后一起食用，就能感受更清爽的口感。

●食材（1人份）

意大利面…………… 100g
咸味海带（切细丝）…………… 1½大匙
萝卜泥…………… 1/2杯
绿紫苏（切细丝）…………… 4片
□食盐、黄油

●制作方法

①将意大利面置于加入适量食盐的热水里煮，煮好后用笊篱捞出沥干水分，趁热将意面放回热锅里。
②加入1大匙黄油、咸味海带后搅拌均匀，装盘。加入稍微沥干水分的萝卜泥，放上绿紫苏，将各种食材搅拌均匀。此外，还可以结合个人口味，向萝卜泥里加入适量酱油。



紫苏拌饭料黄油 意大利面



紫苏拌饭料除了用于制作饭团之外，还有很多种食用方法。可以将其撒于煮好的肉类上，用于寿司的调味等。这款意大利面还可以搭配酒蒸鸡胸肉，搭配小银鱼也十分美味。

●食材（1人份）

意大利面…………… 100g
紫苏拌饭料…………… 2小匙
□食盐、黄油

●制作方法

①将意大利面置于加入适量食盐的热水里煮，煮好后用笊篱捞出沥干水分，趁热将意面放回锅里。
②加入1大匙黄油和紫苏拌饭料搅拌均匀。装盘，结合个人口味加入少许酱油即可。





黏稠凉荞麦面



●食材（1人份）

荞麦面（干面）…… 1把（100g）
 山药…… 6cm
 秋葵…… 4根
 裙带菜梗丝…… 1盒（50g）
 生姜（磨碎）…… 1小匙
 市售荞麦面调味汁（纯正）… 70mL
 □食盐

带有黏性的食材总会给人一种能量，十分适合与夏日荞麦面搭配。山药利于消化，没有充分磨碎，也会有沙沙的酥脆口感。此外还可以结合口味，加入适量海苔、干鲣鱼片、炒鸡蛋等食材。



将山药去皮，放入塑料袋里，用擀面杖等敲碎。敲击至残留1cm小块的状态，这样的口感比较好。



事先将秋葵用少许食盐揉搓一下，去掉浮毛，用清水冲一下。去蒂后切成适当大小备用。



向锅里多加些热水，加入荞麦面煮一会儿。用笊篱捞出煮好的面条，用凉水清洗，沥干水分后装到容器里。



放上切好的秋葵，将装有山药的塑料袋底部剪开，挤出处理好的山药，浇上荞麦面调味汁即可。