

新版
家庭食谱
丛书

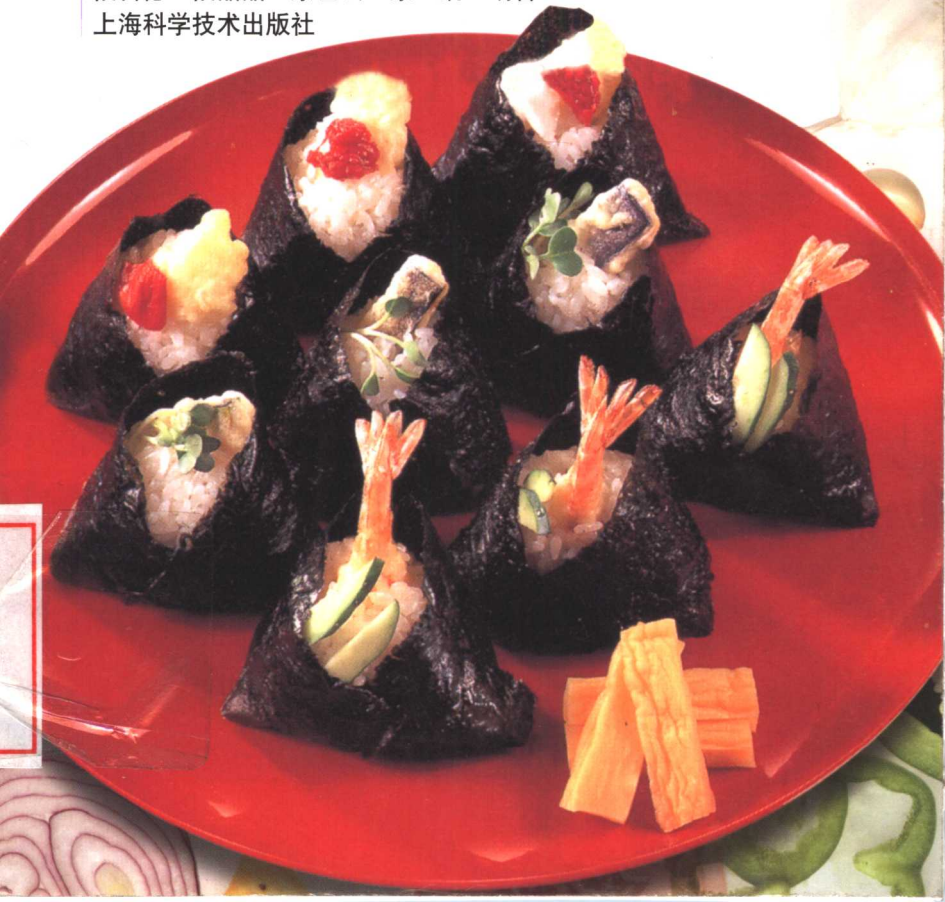
日本料理

RIBENLIAOLIJINGDIAN

段传德 段晶晶 康世云 康凯 编著

上海科学技术出版社

经典



新版家庭食谱丛书

日本料理经典

段传德 段晶晶 编著
康世云 康凯



上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

日本料理经典 / 段传德等编著. — 上海: 上海科学技术出版社, 2004. 11

(新版家庭食谱丛书)

ISBN 7-5323-7679-6

I. 日... II. 段... III. 菜谱 - 日本
IV. TS972.183.13

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第080954号

世纪出版集团 出版、发行
上海科学技术出版社

(上海瑞金二路450号 邮政编码 200020)

新华书店上海发行所经销

常熟市兴达印刷有限公司印刷

开本 787×1092 1/32 印张 3.625 字数 85 千

2004年11月第1版 2004年11月第1次印刷

印数: 1-5 200

定价 12.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向承印厂联系调换



药味野菜

日
本
料
理
经
典

新版
家庭食谱
丛书



巴马干酪海鲜煮



味噌杂烩粥



味噌泡饭



山野菜黑豆米饭



海鲜便当

新版
家庭食谱
丛书

日
本
料
理
经
典



鳕鱼子饭

日
本
料
理
经
典

新版
家庭食谱
丛书



花扁豆肉米饭



紫花豆咖喱饭

Springer



腰果甜点



火腿米饭烤鱼

新版
家庭食谱
丛书

日
本
料
理
经
典



黄油排骨米饭



对虾饭团

日
本
料
理
经
典

新版
家庭食谱
丛书



蔷薇寿司



醋汁牛肉寿司



多味什锦寿司



沙丁鱼鳕鱼子粥

新版
家庭食谱
丛书

日
本
料
理
经
典



熏肉盖饭



郊游便当

日
本
料
理
经
典

新版
家庭食谱
丛书



和式烧卖



羊栖菜炒米



和式奶酪烤米



黄油辣味鸡蒸饭



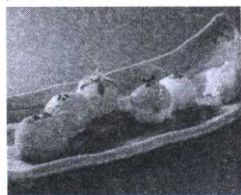
幸运西点

新版
家庭食谱
丛书

日
本
料
理
经
典

内 容 提 要

本书为对日本料理感兴趣的中国读者提供了制作和品尝日式佳肴的范本。书中所提供的菜式均为日本料理中的经典,从北海道到九州、冲绳岛,基本涵盖了日本各地区代表性的料理,是中国读者了解日本料理的理想参考。作者将日式料理的制作过程每一步都作了具体而简洁的说明,使读者一目了然,便于在实际操作中进行模仿。本书按所用材料和制法的不同逐一介绍,读者可以按照自己的喜好选择不同的菜式,自己动手制作,来享受美味的日本料理。



前 言



饮食,作为一种文化,因地域的不同而各异。一个国家,一个民族,对饮食、营养与健康,均有各自不同的诠释与理解。随着世界文化交流的日益频繁和我国经济的发展,国民纷纷走出家门,走向世界,旅游观光,这为人们提供了广泛吸收世界饮食文化的精髓,博采各国饮食文化之长的机遇与条件。吃出美味,吃出营养,吃出乐趣,吃出健康,吃出文化,成为人们日常饮食生活的时尚。

日本料理历史久远。“料理”一词在汉语中本意为“处理”、“整理”,而在日语中却为“烹调”、“饭菜”及“菜肴”之意。日本料理被公认为烹调一丝不苟的国际美食,其精细的选料、上乘的调味料、独特的制作方法、精美的食用器皿、赏心悦目的造型、考究的摆放方式、雅致的就餐环境和东瀛情调,构成了当今饮食世界中独特的日本料理文化,并日益为大众所接受和喜爱。

日本料理的特色:味清淡、爽口、低盐、少油、精致、富有营养、注重视觉、味觉与食用器皿的合理搭配;充分发挥原材料固有的天然香味,较少使用味道浓厚的调味料,崇尚原汁原

味,原味是日本料理首要的精髓。日本料理貌似素寒淡寡,但又无处不渗透着卓而不群的孤傲与清高。

日本料理的烹调原则:

五味:甘、甜、酸、苦、辣

五色:黑、白、黄、红、绿

五法:生(鲜食)、煮、蒸、烤、炸

日本料理的美味秘诀:调味料以砂糖、醋、味精、酱油、精盐、味噌(日本豆酱)、柴鱼(亦称墨鱼)、昆布、料酒等为主,食用日本料理,除品尝其香味之外,亦要十分注重味觉、视觉、嗅觉、触觉等官能享受。

日本料理中常见的几种菜单(MENU):

刺身(生鱼片):生食的海鲜。主要原材料多为鱼、虾、贝类等。用酱油、山崩菜泥调和成酱汁蘸食。为日本料理中的珍品,味极鲜美,清爽适口。

寿司:把大米饭先用醋、精盐调味,然后再拌上或卷上鱼、肉、蔬菜或海苔,用手工制成,如握寿司、花寿司、散寿司等。糯、软、鲜、香。

天妇罗:油炸食品。除用个体较小的鱼或虾之外,还可以用多种蔬菜作原材料,放在事先调好的面汁中挂上面衣,放在油锅中炸。外脆里软,香醇适口。

味噌汁:酱汤。在日本料理中占有重要地位。鲜、香、素洁、爽口,风味足。

火锅类:常见的有牛肉火锅、猪肉火锅、海鲜火锅、什锦火锅等。味醇汁浓、鲜香肥美。

烧烤类:最常见的有串烧、铁板烧、素烧(将沙拉抹在食物上,置于烤箱中烤)、岩烧(将石头置于火炉上烧烤至300℃以上,再把食物置其上烧烤)、味噌烤(把整理干净的鱼类食物放

在调好的豆酱中腌渍数小时后,再放入烤箱中烤熟)等。郁香适口,味浓而不腻,风味别致。

煮物:用煮、炖、熬方法制成的食品。醇、爽、鲜、香兼备,老少皆宜。

面类:面食或面条类食品,如中式馒头、包子、拉面、素汤面、荞麦面等。

为了使广大读者对日本料理有更多的了解,我们精选了日本国各都、道、府、县最具代表性的料理品种,编译成册,推荐给广大读者。通过本书的介绍,既可以帮您领略到日本料理文化中最精彩有趣的一面,又可助您参照本书中列出的料理品种与烹调方法,在自家厨房制作出美味的日本料理,足不出户就能享受到充满异国风味的美味佳肴。

丰富广大读者的饮食文化生活,是我们编著此书的初衷,愿本书的出版发行,带给您口福、乐趣与健康。

编者

2004年7月



香川小豆岛风盖饭·····	23	茶渍烤饭团·····	40
高知刺身盖饭·····	23	冬菇奶汁饭·····	41
佐贺炸鱼干米饭·····	24	小油菜樱虾饭·····	41
元气饭团·····	24	芝麻酱米饭·····	42
足球饭团·····	25	纳豆山药饭·····	42
萝卜丝炒饭·····	25	沙丁鱼鳕鱼子粥·····	43
茶渍味噌饭团·····	26	熏肉盖饭·····	43
广岛风鳕鱼米饭·····	27	鳕鱼子饭·····	44
南瓜米饭奶酪烧·····	28	味噌杂烩粥·····	44
网纹甜瓜粥·····	29	味噌泡饭·····	45
樱虾四季春·····	29	黄油辣味鸡蒸饭·····	45
竹荚鱼早茶渍·····	30	和式奶酪烤米·····	46
牛肉色拉饭·····	31	羊栖菜炒米·····	46
芦荟盖饭·····	31	对虾饭团·····	47
鲑鱼豆腐梅干饭·····	32	黄油排骨米饭·····	48
羊栖菜盖饭·····	33	铁板烤米饼·····	49
豆腐虾仁盖饭·····	33	西芹牛肉丁炒米·····	49
赏花便当·····	34	火腿米饭烤鱼·····	50
金枪鱼刺身米饭·····	35	郊游便当·····	51
金枪鱼咖喱饭·····	35	味噌烤米饼·····	51
竹荚鱼干米饭·····	36	杂烩菜粥·····	52
和式咖喱饭·····	37	山野菜黑豆米饭·····	52
甘蓝卷饭团煮·····	37	红豆米饭·····	53
黄油加级鱼盖饭·····	38	紫花豆咖喱饭·····	54
奶酪橙汁饭·····	38	白芸豆咖喱饭·····	54
米饭串串烧·····	39	岐阜比萨·····	55
梅干海带盖饭·····	40	纳豆酥·····	55