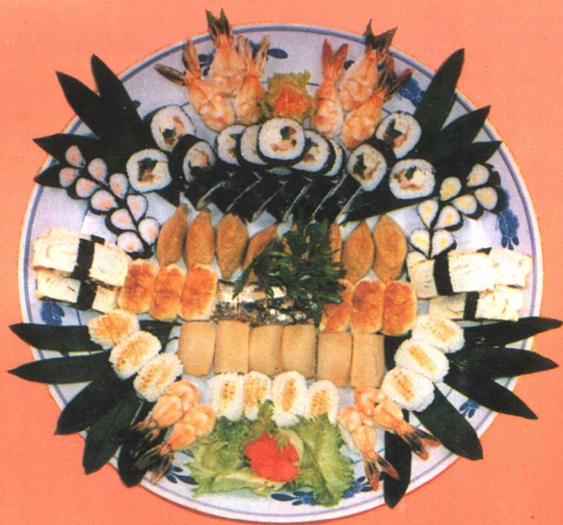




中国美食丛书

日本常用菜 300 例

苗蕊田 王守兰 编著



中国旅游出版社

日本常用菜 300 例

苗蕊田 王守兰 编著

中国旅游出版社

(京)新登字 031 号

责任编辑: 帅小健

封面设计: 滕义仿

技术编辑: 李崇宝

日本常用菜 300 例

苗苾田 王守兰 编著

*

中国旅游出版社出版

(北京建内大街甲 9 号)

新华书店北京发行所发行

北京仰山印刷厂印刷

*

开本: 787×1092 毫米 1/32 印张: 1/875 字数: 200 千

1993 年 4 月第 1 版 1993 年 4 月第 1 次印刷

印数: 3000 册 定价: 6.80 元

ISBN7-5032-0694-2/TS·92

编者的话

为适应宾馆、饭店从事日餐工作的需要和广大群众的要求,笔者根据自己多年的学习和实践,及同行们的支持、帮助,承蒙日本厨师的言传身教,经过自己刻苦地努力编写整理了此书。

编写的《日本常用菜 300 例》其内容有酒菜、冷菜、清汤、生鱼片、煮菜、烤菜、炸菜、蒸菜、醋酸菜、浓汤、锅类、四喜、面类、饭类、年糕、点心共计 365 种。除日菜外,还有部分属于日式西餐菜类,一并也编写在里面供大家参考。

本菜谱的用料均以 4 份量(即 4 人食用)为准,分量准确尚有异,此量仅供参考。

在编写过程中曾得到领导、师傅和同行们的帮助,特别是曾得到日本德田胜俊先生的帮助,在此表示感谢。

因本人水平有限,书中难免有不当之处,望广大读者给予批评指正。

苗蕊田

1991 年 12 月 31 日

目 录

一、小酒菜

- | | | | |
|---------------------|------|--------------------|------|
| 1. 芥籽拌白萝卜 | (1) | 15. 芝麻扁豆 | (11) |
| 2. 葡萄酒渍李子 | (2) | 16. 芝麻芋头 | (11) |
| 3. 煮甜杏 | (2) | 17. 萝卜泥拌红鱼子 | (12) |
| 4. 蟹肉蛋卷 | (3) | 18. 鸡丝冬菇拌萝卜泥 | (12) |
| 5. 蛋蓉拌鲷鱼 | (4) | | |
| 6. 鸡蛋豆腐 | (4) | 19. 花生酱拌菠菜 | (13) |
| 7. 芝麻蒿子秆 | (5) | 20. 炒黑根 | (14) |
| 8. 汁渍蕨菜 | (6) | 21. 鲜贝菊花拌萝卜泥 | (15) |
| 9. 白兰地渍栗子 | (7) | | |
| 10. 罐装豆腐拌鲱鱼子 | (7) | 22. 木鱼花菠菜 | (16) |
| | | 23. 甜辣味煮毛豆 | (16) |
| 11. 煮嫩豌豆荚 | (8) | 24. 赤贝葱葱奴达 | (17) |
| 12. 芝麻菠菜 | (9) | 25. 鲜扇贝拌油菜 | (17) |
| 13. 煎茄子 | (10) | 26. 鸡肉奴达 | (18) |
| 14. 煎鲜冬菇麻乃斯少司 | (10) | 27. 白拌胡萝卜茼蒿 | (19) |

28. 花椒叶拌墨鱼竹笋…… (20)
 29. 金枪鱼奴达…… (20)
 30. 三种味酿鲜黄瓜… (21)

二、冷菜

31. 炸煮小虾…… (23)
 32. 棒打黑根…… (24)
 33. 煮黑豆…… (24)
 34. 白薯团子…… (25)
 35. 柚子煮白薯…… (26)
 36. 冷豆腐…… (27)
 37. 酸酱拌小葱…… (27)
 38. 炸菊花虾球…… (28)
 39. 鲱鱼子…… (28)
 40. 甘露煮倭瓜…… (29)
 41. 醋炒鲜黄瓜…… (30)
 42. 酱汁煮鲈鱼块…… (30)
 43. 烤鸡肉排…… (31)
 44. 芝麻拌干萝卜丝芹菜…
 …… (32)
 45. 云丹拌蜇皮…… (33)
 46. 山箭醋拌海蜇皮… (33)
 47. 炒豆腐渣…… (34)
 48. 田乐豆腐…… (34)
 49. 海胆酱烤墨斗鱼… (35)
 50. 酱汁煎鲫鱼…… (36)
 51. 蛋黄烤虾…… (37)
 52. 酸藕…… (37)
 53. 菊花大头菜…… (38)
 54. 酿馅海带卷…… (39)
 55. 盐水白果…… (40)
 56. 松枝白果串…… (41)
 57. 龙须面炸白果…… (41)
 58. 煮炖冻豆腐…… (42)
 59. 炒鸡肉素菜…… (43)
 60. 酱汁煎带鱼…… (43)
 61. 菊花萝卜…… (44)
 62. 酱汁墨斗鱼…… (45)
 63. 海味茺菁缶…… (46)
 64. 煮甜白豆…… (47)
 65. 甜青豆…… (47)
 66. 五彩黄豆…… (48)
 67. 甜花云豆…… (49)
 68. 煮海带大豆…… (49)
 69. 甜蚕豆…… (50)

- | | |
|----------------------|---------------------|
| 70. 蔬菜沙拉子..... (50) | 76. 土豆团子..... (55) |
| 71. 大葱沙拉子..... (51) | 77. 糖酱铁雀..... (55) |
| 72. 胡萝卜沙拉子..... (52) | 78. 盐烤秋刀鱼..... (56) |
| 73. 含羞扁豆沙拉子... (52) | 79. 醋拌山药..... (56) |
| 74. 和风沙拉子..... (53) | 80. 裙带菜醋拌土豆丝..... |
| 75. 山药泥..... (54) | (57) |

三、清汤

- | | |
|---------------------|----------------------|
| 81. 蛤仔蔬菜汤..... (59) | 87. 清汤虾片..... (63) |
| 82. 裙带菜汤..... (60) | 88. 牡蛎清汤..... (64) |
| 83. 清汤豆腐..... (60) | 89. 蚊蛤清汤..... (64) |
| 84. 墨斗鱼清汤..... (61) | 90. 豆腐裙带菜汤..... (65) |
| 85. 吉野大虾蛋丝清汤..... | 91. 清汤花鲫鱼..... (66) |
| (61) | 92. 清汤鲷鱼..... (66) |
| 86. 清汤虾丸子..... (62) | |

四、生鱼片

- | | |
|---------------------|----------------------|
| 93. 挂霜金枪鱼生鱼片..... | 96. 竹荚鱼生鱼片..... (71) |
| (68) | 97. 竹荚鱼生鱼丝..... (71) |
| 94. 山药泥金枪鱼生鱼片... | 98. 鸡鱼生鱼片..... (72) |
| (69) | 99. 石斑鱼生鱼片..... (73) |
| 95. 海带腌花鲫鱼丝... (70) | |

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 100. 活石斑鱼生鱼片 | 109. 活鲤鱼生鱼片 ... (82) |
| (74) | 110. 偏口鱼生鱼片 ... (83) |
| 101. 整条香鱼生鱼段 | 111. 活鲫鱼生鱼片 ... (84) |
| (75) | 112. 针鱼生鱼片 (84) |
| 102. 鲈鱼生鱼片 (76) | 113. 活海鳗鲡生鱼片 |
| 103. 活鲈鱼生鱼片... (77) | (85) |
| 104. 海带腌鲈鱼片... (78) | 114. 比目鱼生鱼片 ... (86) |
| 105. 墨斗鱼生鱼丝 ... (78) | 115. 生吃江珧贝 (87) |
| 106. 鲷鱼生鱼片 (79) | 116. 生吃活大虾 (88) |
| 107. 鲛鳢鱼生鱼片 ... (80) | 117. 生吃活龙虾 (88) |
| 108. 活鲛鳢鱼生鱼片 | |
| (81) | |

五、煮菜

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| 118. 煮素菜 (91) | 127. 乱煮倭瓜和茄子 |
| 119. 白萝卜煮牛肉 ... (92) | (98) |
| 120. 甘露煮倭瓜 (93) | 128. 煮竹荚鱼 (98) |
| 121. 酱汁煮鸡翅膀 ... (93) | 129. 煮墨斗鱼龙须菜 |
| 122. 酱汁煮鸡肉 (94) | (99) |
| 123. 煮香味秋刀鱼 ... (95) | 130. 煮炖冻豆腐和干瓢 ... |
| 124. 浇汁芋头 (95) | (100) |
| 125. 煮五花肉 (96) | 131. 酱汁煮鲈鱼 ... (101) |
| 126. 汤煮豆腐 (97) | 132. 酱汁煮鲷鱼 ... (102) |
| | 133. 煮炖栗子鸡肉... (102) |

- | | |
|--------------------------------|--------------------------------|
| 134. 煮韭菜和蛤仔… (103) | 143. 鸡肉煮素菜…… (111) |
| 135. 煮大豆干鲱鱼… (104) | 144. 煮猪肉新土豆… (112) |
| 136. 竹荚鱼干南蛮煮 ……
…………… (105) | 145. 煮猪肉豆芽菜… (112) |
| 137. 煮香味牛肉…… (106) | 146. 煮炖慈菇……… (113) |
| 138. 煮白萝卜蛤仔… (107) | 147. 大酱汁煮鲭花鱼 ……
…………… (114) |
| 139. 酱汁煮黄花鱼… (107) | 148. 煮筒鲭花鱼…… (115) |
| 140. 浇汁黄花鱼…… (108) | 149. 煮油豆腐芹菜卷 ……
…………… (115) |
| 141. 煮茼蒿鸭子…… (109) | |
| 142. 木鱼花煮藕片… (110) | |

六、烤菜

- | | |
|--------------------|--------------------------------|
| 150. 柚腌烤鲭花鱼… (117) | 162. 云丹烤鲷鱼…… (128) |
| 151. 糖酱烤鳗鱼…… (118) | 163. 酱汁烤鲷鱼 … (129) |
| 152. 南蛮烤虾……… (119) | 164. 酱汁烤墨斗鱼… (130) |
| 153. 炉烤马哈鱼…… (120) | 165. 烤筒状鲜鱿鱼… (130) |
| 154. 蛋黄烤车虾…… (121) | 166. 烤酱汁鸡肉串… (131) |
| 155. 盐烤车虾……… (122) | 167. 烤素菜鸡芽肉卷 ……
…………… (132) |
| 156. 烤茄子肉末酱… (123) | |
| 157. 盐烤墨斗鱼…… (124) | 168. 木筏鱼糕串…… (133) |
| 158. 大酱烤马哈鱼… (125) | 169. 酱汁牛肉串…… (134) |
| 159. 烤鸡杂串……… (125) | 170. 姜汁烤猪肉…… (134) |
| 160. 酱汁烤鲈鱼…… (127) | 171. 牛肉紫苏魔芋糕卷 …
…………… (135) |
| 161. 烤酱袋鲜鱿鱼… (127) | |

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 172. 盐烧整条花鲫鱼 …… | 176. 酱汁煎鲈鱼 … (140) |
| …………… (136) | 177. 蛋黄萝卜泥煎鲈鱼 … |
| 173. 烤黑根鳗鱼卷… (137) | …………… (141) |
| 174. 蔬菜铁板烧…… (138) | 178. 盐烤蚊蛤……… (142) |
| 175. 明火烤海螺…… (139) | 179. 铝箔煎鲈鱼 … (142) |

七、炸菜

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 180. 龙须菜天妇罗… (144) | 189. 素菜天妇罗…… (153) |
| 181. 大虾天妇罗…… (145) | 190. 炸倭瓜鸡肉天妇罗 … |
| 182. 粉丝炸大虾鳔鱼 …… | …………… (154) |
| …………… (146) | 191. 炸藕夹天妇罗… (155) |
| 183. 香肠天妇罗…… (147) | 192. 炸酱汁茄子…… (156) |
| 184. 炸虾虎鱼……… (148) | 193. 炸芋头……… (157) |
| 185. 炸文鳐鱼肉丸子 …… | 194. 炸沙丁鱼天妇罗 …… |
| …………… (148) | …………… (158) |
| 186. 江珧贝天妇罗… (149) | 195. 炸串猪排……… (159) |
| 187. 墨斗鱼天妇罗… (150) | 196. 炸古力盖司…… (160) |
| 188. 炸酱汁鳊鱼…… (152) | |

八、蒸菜

- | | |
|--------------------|-----------------|
| 197. 南禅寺蒸碗…… (161) | 199. 大头菜泥茶碗木须 … |
| 198. 茶碗木须……… (162) | …………… (163) |

- | | |
|--------------------------------|--------------------------------|
| 200. 海蛎子蛋蒸碗… (164) | 203. 酒香蒸鲍鱼…… (167) |
| 201. 酒香蒸比目鱼… (165) | 204. 酒烹蛤仔…… (168) |
| 202. 两色草地鲜鲳鱼子
蒸碗…………… (166) | 205. 鳗鱼茺菁泥蒸碗 ……
…………… (168) |

九、醋酸菜

- | | |
|---------------------------------|---------------------------------|
| 206. 车虾醋酸菜…… (170) | 213. 素菜醋酸菜…… (176) |
| 207. 墨鱼鲜黄瓜醋酸菜 ……
…………… (171) | 214. 火腿粉丝醋酸菜 ……
…………… (177) |
| 208. 大虾醋酸菜…… (171) | 215. 菜花醋酸菜…… (177) |
| 209. 螃蟹当归醋酸菜 ……
…………… (172) | 216. 蛋黄醋酱章鱼… (178) |
| 210. 赤贝醋酸菜…… (173) | 217. 鲍鱼醋酸菜…… (179) |
| 211. 辣萝卜泥拌海蛎子 ……
…………… (174) | 218. 鲷鱼鲜黄瓜紫菜卷
醋酸菜…………… (180) |
| 212. 海蛎子醋酸菜… (175) | 219. 鲷鱼皮土当归醋酸
菜…………… (181) |

十、浓汤

- | | |
|-------------------------------|--------------------------------|
| 220. 竹荚鱼骨豆腐大酱
汤…………… (183) | 222. 小蛤蜊白酱汤… (184) |
| 221. 石斑鱼绿小葱大酱
汤…………… (184) | 223. 鲜海蛎子大酱汤 ……
…………… (185) |
| | 224. 豆腐大酱汤…… (186) |

- | | |
|------------------------|------------------------|
| 225. 杜父鱼大酱汤… (186) | 231. 韭菜猪肉白酱汤 …… (190) |
| 226. 干瓢炸豆腐大酱汤 …… (187) | 232. 菠菜炸豆腐白酱汤 …… (191) |
| 227. 金眼鲷大酱汤… (188) | 233. 土豆豆芽菜葱头大酱汤… (191) |
| 228. 鲜冬菇板肉大酱汤 …… (188) | 234. 蛤仔大酱汤… (192) |
| 229. 鲜竹笋裙带菜白酱汤… (189) | |
| 230. 土豆火腿大酱汤 …… (190) | |

十一、锅类

- | | |
|-----------------------|------------------------|
| 235. 鸡素烧… (194) | 239. 鳕鱼豆腐素菜砂锅 …… (200) |
| 236. 牛肉水锅… (195) | 240. 砂锅豆腐… (201) |
| 237. 什锦袋砂锅… (197) | 241. 猪肉水锅… (202) |
| 238. 海蛎子大葱砂锅 …… (199) | 242. 鸡肉水锅… (203) |

十二、四喜

- | | |
|------------------|--------------------|
| 243. 四喜饭… (204) | 246. 大虾柠檬四喜… (207) |
| 244. 紫菜四喜… (205) | 247. 四喜拼盘… (208) |
| 245. 豆腐四喜… (206) | 248. 七福四喜… (209) |

249. 各种各样的饭团概述..... (211)

十三、面类

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 250. 冷荞面条..... (212) | 270. 牛肉面条..... (228) |
| 251. 萝卜泥荞面条... (213) | 271. 肉末炸酱面..... (229) |
| 252. 山药泥荞面条... (213) | 272. 蒸面条..... (230) |
| 253. 三色荞面条..... (214) | 273. 咖喱炒面条..... (230) |
| 254. 凉面..... (215) | 274. 蛤仔面条..... (231) |
| 255. 冷龙须面..... (216) | 275. 菠菜油豆腐面... (232) |
| 256. 大酱冷面..... (217) | 276. 杂煮宽面条..... (233) |
| 257. 鸡蛋荞面条..... (217) | 277. 鸡肉南蛮..... (233) |
| 258. 炸小虾荞面条... (218) | 278. 油豆腐鱼糕面... (234) |
| 259. 月底荞面条..... (219) | 279. 蛋黄面条..... (235) |
| 260. 大虾面..... (220) | 280. 竹厘宽面条..... (235) |
| 261. 素菜面..... (221) | 281. 咸味拉面..... (236) |
| 262. 油豆腐面..... (221) | 282. 酱油味拉面..... (237) |
| 263. 鸡肉面..... (222) | 283. 大酱汁拉面..... (237) |
| 264. 砂锅面条..... (223) | 284. 黄油拉面..... (238) |
| 265. 喜爱的面条..... (224) | 285. 什锦方便面..... (238) |
| 266. 咖喱面条..... (225) | 286. 煮米粉..... (239) |
| 267. 鱼糕汤面..... (226) | 287. 大蒜辣味细面条 |
| 268. 猪肉炒面..... (226) | (240) |
| 269. 猪肝面条..... (227) | |

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| 288. 板肉荷兰芹细面条 … | 294. 咸猪肉细面条… (245) |
| …………… (241) | 295. 蛤仔面条…………… (246) |
| 289. 带壳蛤仔细面条 …… | 296. 盒面条…………… (247) |
| …………… (241) | 297. 鲜冬菇鲜奶油少司 |
| 290. 短通心粉盒面… (242) | 面条…………… (247) |
| 291. 鲜蕃茄面条…………… (243) | 298. 细面条虾仁蘑菇少 |
| 292. 炒素菜面条…………… (244) | 司…………… (248) |
| 293. 炒咖喱墨鱼面条 …… | 299. 软煎猪肉柿汁蘑菇 |
| …………… (245) | 面条…………… (249) |

十四、饭类

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 300. 鸡肉芹菜饭…………… (251) | 310. 栗子焖饭…………… (257) |
| 301. 马哈鱼和黑根饭 …… | 311. 大阪素菜饭…………… (258) |
| …………… (252) | 312. 针蘑饭…………… (259) |
| 302. 黑根牛肉饭…………… (252) | 313. 蛤仔焖饭…………… (260) |
| 303. 酸牛肉咖喱焖饭 …… | 314. 红小豆饭…………… (260) |
| …………… (253) | 315. 牛肉卷红小豆饭 …… |
| 304. 油豆腐鸡肉焖饭 …… | …………… (261) |
| …………… (253) | 316. 白果饭…………… (262) |
| 305. 南瓜猪肉饭…………… (254) | 317. 豌豆饭…………… (262) |
| 306. 鸡肉饭…………… (255) | 318. 蘑菇饭…………… (263) |
| 307. 计司泥肠焖饭… (255) | 319. 裙带菜和蛤仔焖饭 … |
| 308. 猪肝焖饭…………… (256) | …………… (263) |
| 309. 青花鱼焖饭…………… (257) | 320. 牡蛎素菜焖饭… (264) |

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 321. 冬菇芋头饭…… (265) | 339. 大虾碗饭…… (278) |
| 322. 牛肉饭…… (265) | 340. 三月份碗饭…… (279) |
| 323. 什锦咖喱饭…… (266) | 341. 母子饭…… (279) |
| 324. 鸡肉咖喱饭…… (267) | 342. 鳝鱼碗饭…… (280) |
| 325. 咖喱茄子饭…… (267) | 343. 海蛎子碗饭…… (281) |
| 326. 肉末咖喱饭…… (268) | 344. 鸡蛋碗饭…… (281) |
| 327. 咖喱虾饭…… (269) | 345. 牛肉碗饭…… (282) |
| 328. 猪肉咖喱饭…… (270) | 346. 虾球碗饭…… (283) |
| 329. 什锦炒饭…… (270) | 347. 大虾鲜贝碗饭… (284) |
| 330. 咖喱炒饭…… (271) | 348. 秋刀鱼碗饭…… (285) |
| 331. 虾仁鸡蛋炒饭… (272) | 349. 煎带鱼碗饭…… (285) |
| 332. 猪肉冬菜炒饭… (272) | 350. 烤野山鸡肉饭… (286) |
| 333. 鸡肉炒饭…… (273) | 351. 鲷鱼茶饭…… (287) |
| 334. 渔火炒饭…… (274) | 352. 鸡芽肉茶饭…… (287) |
| 335. 蛋包饭…… (275) | 353. 大虾茶饭…… (288) |
| 336. 竹笋焖饭…… (275) | 354. 咸马哈鱼茶饭… (289) |
| 337. 猪排碗饭…… (276) | 355. 紫菜茶饭…… (289) |
| 338. 大萝卜碗饭…… (277) | |

十五、其他

- | | |
|--------------------|-----------------|
| 356. 炸年糕二种…… (291) | 359. 大阪风味煮年糕 …… |
| 357. 海边年糕…… (292) | …………… (293) |
| 358. 安倍川饼…… (293) | 360. 东京风味煮年糕 …… |
| | …………… (294) |

361. 年糕小豆粥…… (295)

十六、甜食

362. 南京羊羹…… (297)

364. 小豆羊羹…… (298)

363. 樱花糯米团…… (298)

365. 三色糯米球…… (299)

一、小酒菜

1. 芥籽拌白萝卜

用料:

白萝卜 300 克,芥菜籽 30 克,紫苏嫩芽适量。醋油少司用料:沙拉油 45 克,醋 30 克,盐 2.5 克,胡椒粉少许。

制作方法:

(1)将芥菜籽剥去薄皮,只用内仁。

(2)将钵内放入沙拉油、盐、胡椒粉、醋调成色拉油汁,然后加芥菜籽(根据喜辛辣味程度适当加减)混均搅拌成芥籽醋油少司备用。

(3)将白萝卜剥去皮,洗净。切成 4—5 公分长段,再切成薄厚均匀的片,然后再切成条,用芥籽醋油少司拌均即可。

(4)将拌好的白萝卜条散落地盛在器皿内,上面少许嫩紫苏芽即可。

特点:

酸辣可口,去腥解腻。