



纯正料理百样风味 地道异国风味精彩呈现

◎日式料理精致、高雅，追求色自然、味鲜美、形多样、器精良；韩式料理用料天然，以辣见长，蔬菜多生食，尤善烹制牛肉；西餐隆重、华丽，注重各种食材的创意配搭。这些经典的异国料理，带给人无与伦比的视觉与味觉双重享受，让人垂涎欲滴。



「品正宗料理
享味薈刺激」
地道料理味道正宗
丰盛美味变化无穷



正宗料理厨艺揭秘 让您轻松成为料理达人

◎详尽解说每款料理的制作步骤，全书配有超过2000张精美步骤图，带领新手一步步进入妙不可言的料理殿堂。更有专家点评与适合人群精细点拨，让您在享受纯正料理的同时也能收获健康。



THE NEW OPTIMUM NUTRITION BIBLE

保健营养大师 | 中华名厨 | 陈志田 主编



人气料理一应俱全 各国创意美食层出不穷



◎精心挑选560道餐厅必点、常吃的各国风味料理，无论是简易的寿司、泡菜，还是丰盛的私房菜，日常的粥米饭，甚至是招待客人的一品料理……通通收录其中，名师传授最正宗的料理绝技，让您做出的料理更精致、更好吃，让料理从此不再神秘。



健康
大讲堂

大图片·高清晰

特大型欣赏式彩色图典

LIFE COOKING

让您吃得超丰盛！560道日韩料理与西餐轻松做
寿司、刺身、泡菜、烧烤、西餐样样俱全，美味不求人

料理圣经

Liao

Li

Sheng

Jing

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社



Life Cooking

料理圣经

陈志田 主编

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

料理圣经/陈志田主编. — 哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2012. 4

ISBN 978-7-5388-7130-2

I. ①料… II. ①陈… III. ①食谱 IV. ①TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第060119号

料理圣经

LIAOLI SHENGJING

主 编 陈志田

责任编辑 刘 野

封面设计 景雪峰

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001

电话: (0451) 53642106 电传: (0451) 53642143

网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市彩美印刷有限公司

开 本 600mm×1020mm 1/10

印 张 32

字 数 250千字

版 次 2012年8月第1版 2012年8月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7130-2/TS·464

定 价 48.00元

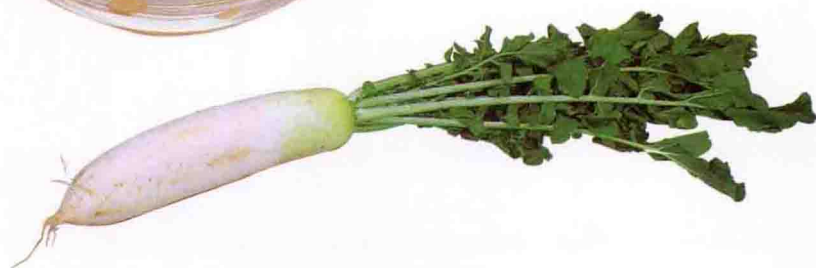


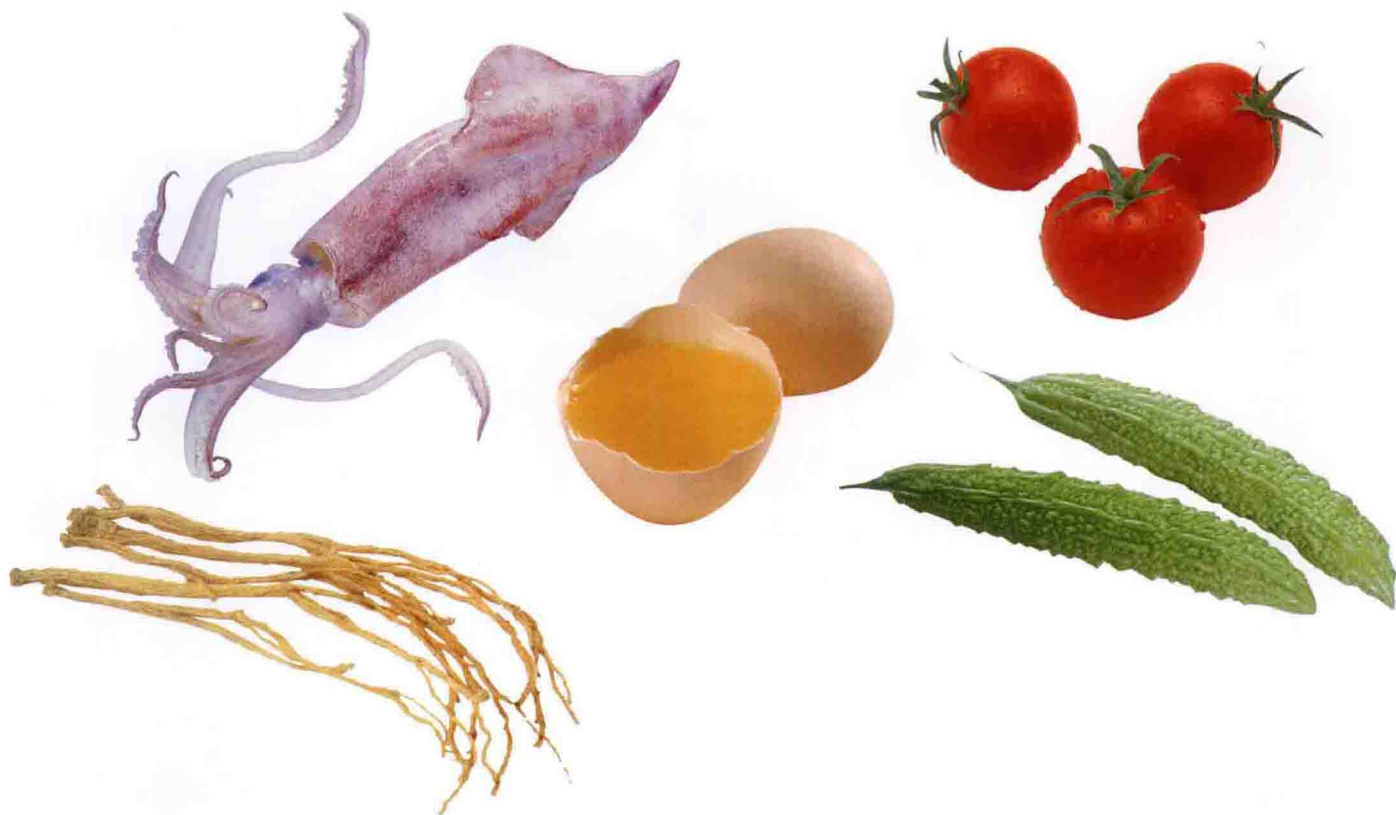
【版权所有，请勿翻印、转载】



序言 | Preface

纯正**料理** 百样**风味**





纯正的料理厨技大揭秘！

详尽细致的制作步骤解说，直观全面的彩色图案，

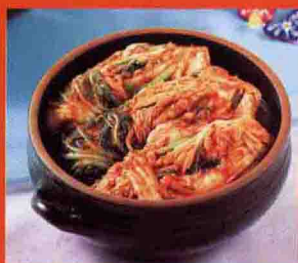
将您一步步带入妙不可言的料理殿堂。

用最简单的食材，制作出原汁原味的料理，

享受纯正料理带来的口感享受！



Being Adept at Cooking



做法详尽 × 简单易学

巧做料理



新手入门 制作料理必备的常识



在料理的制作中，
我们可以根据食材和个人口味选择不同的料理来品尝。
本书将料理主要分为日式料理、韩式料理、西式料理三大类。
分门别类介绍不同料理的制作方法和相关常识。
让您在家就能轻松制作出美味的料理。



目录

序 言2



巧做料理



料理时必备的料理工具 ... 12

日式料理的特色 13

韩国的饮食文化 14

韩国饮食的材料 15

韩国饮食的种类 20

基本切法 22

韩国传统餐点的摆置方法 23

做基本调味酱料 25

做菜码 26

日式料理



寿 司

三文鱼寿司 30

芥辣三文鱼寿司 31

三文鱼腩寿司 31

鳗鱼寿司 32

海胆花之恋 32

三文鱼之恋 32

章鱼寿司 33

三文鱼子寿司 33

紫菜三文鱼寿司 33

大虾天妇罗寿司 34

大虾寿司 34

鱿鱼寿司 34

醋鲭鱼寿司 35

鲑鱼寿司 35

北极贝寿司 35

鱿鱼须寿司 36

金枪鱼寿司 36

熟虾寿司 36

甜虾寿司 37

蟹柳寿司 37

黄瓜蟹柳寿司 37

肉松卷 38

绿蟹子寿司 38

豆腐皮蟹子寿司 38

章红鱼寿司 39

希鲛鱼寿司 39

辛辣亲子寿司 39

蟹子寿司 40

肉松寿司 40

玉米寿司 40

日式加州卷 41

黄萝卜卷 41

锦绣寿司拼盘 42

蛋黄卷 42

什锦太卷 42

中华海草寿司 43

玉子寿司 43

黄萝卜卷寿司 43

干瓢卷 44

黄瓜鱼松卷 44

黄咸菜寿司卷 44

铁火卷 45

芥辣卷 45

蔬菜芥末卷 45

腐皮蛋黄卷 46

加州卷 46

腊肉卷 46

黑龙卷 47

炸多春鱼卷 47

三文鱼卷 47

紫菜卷 48

挪威三文鱼卷 48

沙拉粗卷 48

炸虾蟹子卷 49

金枪沙拉苹果卷 49

金枪鱼卷 49

金枪鱼沙拉蟹棒卷 50

鳗鱼黄瓜卷 50

紫咸菜卷 50

大虾天妇罗卷 51

天妇罗卷 51

三文鱼紫菜手卷 51



三文鱼手卷.....	52
洋葱三文鱼手卷.....	52
三文鱼子手卷.....	52
鳗鱼手卷.....	53
熟虾手卷.....	53
大虾天妇罗手卷.....	53
玉米沙拉手卷.....	54
金枪鱼手卷.....	54
蟹子手卷.....	54
牛油果蟹子手卷.....	55
鳗鱼菜卷.....	55
海胆手卷.....	55
黄瓜手卷.....	56
日式紫菜三文鱼手卷.....	56
日式蟹子手卷.....	57
鳗鱼紫菜手卷.....	57
芦笋手卷.....	57
三文鱼子紫菜卷.....	58
日式三文鱼寿司.....	58
什锦北极贝寿司.....	58
八爪鱼寿司.....	59
蟹子紫菜寿司.....	59
珍珠米鱼子寿司.....	60
日式鳗鱼寿司.....	60

刺身

冰镇素鲍鱼.....	61
风味刺身拼.....	62
加吉鱼刺身.....	62
日式三文鱼刺身.....	62
什锦海鲜刺身拼盘.....	63
和风刺身锦绣.....	63
什锦刺身拼盘.....	64
平目鱼刺身.....	64
芥辣北极贝刺身.....	64
刺身百灵菇.....	65
元贝刺身.....	65
章红鱼刺身.....	65
章鱼刺身.....	66
芥辣海胆刺身.....	66
紫苏三文鱼刺身.....	66
三文鱼黄瓜刺身.....	67
日式三文鱼刺身.....	67
三文鱼刺身.....	67

三文鱼腩刺身.....	68
豪华刺身拼盘.....	68
柠檬北极贝刺身.....	68
柠檬希鲮鱼刺身.....	69
大八爪刺身.....	69
金枪鱼背刺身.....	69
白豚肉刺身.....	70
半生金枪鱼刺身.....	70
剑鱼腩刺身.....	70
希鲮鱼刺身.....	71
象拔蚌刺身.....	71
象牙贝刺身.....	71
北极贝刺身.....	72
龙虾刺身.....	72
鲜虾刺身.....	72
日式青龙刺身.....	73
九节虾刺身.....	73
花螺刺身.....	73
日式冻花螺.....	74
味淋浸响螺.....	74
吞拿鱼刺身.....	74
海胆刺身.....	75
日皇刺身.....	75
日式汉和鲍.....	75
刺身加拿大象拔蚌.....	76
芥蓝刺身拼盘.....	76
鲍鱼刺身拼盘.....	76
汉和刺身拼盘.....	77
锦绣刺身拼盘.....	77
章红鱼活作.....	77
多宝鱼活作.....	78
三文鱼活作.....	78
鲑鱼活作.....	78

沙拉

吞拿鱼酿西红柿.....	79
蟹子沙拉.....	80
鲜虾芦笋沙拉.....	80
鲜虾沙拉.....	80
龙虾沙拉.....	81
烧肉沙拉.....	81
蚬子水果沙拉.....	82
蚬柳青瓜沙拉.....	82
吞拿鱼沙拉.....	82

吞拿鱼鲜果沙拉.....	83
吞拿鱼豆角沙拉.....	83
木瓜虾沙拉.....	83
海鲜意大利粉沙拉.....	84
烟三文鱼沙拉.....	84
银鳕鱼露笋沙拉.....	84
泰式海鲜沙拉.....	85
吉列石斑沙拉.....	85
带子芦笋沙拉.....	85
厨师沙拉.....	86
葡国沙拉.....	86
水果沙拉.....	87
夏威夷木瓜沙拉.....	87
蔬菜沙拉.....	87
加州沙拉.....	88
年糕沙拉.....	88
鲜蔬沙拉.....	88
鲜果沙拉.....	89
什菜沙拉.....	89
青木瓜沙拉.....	89

烧物

酱汁烧鸭.....	90
日式孜然羊排.....	91
铁板烧牛肉.....	91
椒盐烧牛仔骨.....	92
照烧牛扒.....	92
日式烤银鳕鱼.....	92
香烤银鳕鱼.....	93
酱烧银鳕鱼.....	93
日禾烧银鳕鱼.....	93
蒜蓉生蚝.....	94
烧大虾.....	94



日禾烧龙虾仔	94
盐烧平鱼	95
照烧鱿鱼圈	95
蒜香章鱼	95
炭烧日本鲭鱼	96
岩烧多春鱼	96
照烧多春鱼	96
烧多春鱼	97
日式烧鳗鱼	97
串烧鸡肉	97
串烧牛肉	98
串烧牛舌	98
串烧大虾	98
鳗鱼什锦拼盘	99
蒜片烤大虾	99
照烧鲭鱼	99
培根芦笋卷	100
照烧蒜香牛扒	100
烧烤牛扒	100

一品料理

牛肉冷豆腐	101
铁板肉末豆腐	102
培根炒芦笋	102
香蒜煎猪扒	102
铁板烧牛柳	103
咖喱牛柳	103
生煎牛柳配芦笋	103
炒牛肉	104
黑椒牛舌	104
烧汁牛仔骨	104
蒜香鸡块	105
洋葱炒鹅肝	105
辣椒炒章鱼	105

红椒鳕鱼天妇罗	106
大虾天妇罗	106
田园天妇罗	106
烧汁银鳕鱼	107
蔬菜丝天妇罗	107
鸡肉天妇罗	107
什锦天妇罗	108
松鱼天妇罗	108
黄瓜天妇罗虾	108
大虾甘蓝天妇罗	109
天妇罗虾蛋皮卷	109
鳕鱼天妇罗	109
带子天妇罗	110
鳗鱼天妇罗	110
海鲜天妇罗	111
鱿鱼天妇罗	111

米饭、面条

肉炒辣白菜定食	112
日式猪扒定食	113
猪扒盖浇饭	113
日式炭烧鳗鱼饭	114
蒲烧鳗鱼饭	114
烤秋刀鱼定食	114
鳗鱼盖饭	115
鳗鱼饭	115
照烧鸡套餐	115
生鱼片套餐	116
叉烧饭	116
牛肉定食	117
咖喱牛肉饭套餐	117
酱汁牛肉饭	118
牛肉饭	118
蚝汁牛肉饭	118

辣白菜牛肉饭	119
九州牛肉饭	119
辣白菜炒饭	119
三文鱼紫菜炒饭	120
泡菜烧肉饭	120
日式海鲜锅仔饭	120
蟹柳大虾炒乌冬面	121
真味荞麦凉面	121
魔女酸辣面	121
大阪午餐肉面	122
小丸子拉面	122
香葱腊肉面	122
乌冬多春鱼肉丸面	123
东京肉酱面	123
咖喱牛肉面	123
金菇肥牛面	124
肥牛拉面	124
猪软骨拉面	124
泡菜拉面	125
山野菜拉面	125
味噌拉面	125
真味招牌拉面	126
京都炸酱拉面	126
辣鸡拉面	127
香辣鱿鱼拉面	127
笋尖拉面	127



韩式料理



蒸菜、煮菜

清蒸大虾	130
------------	-----

蒸米糕	131
牛奶蒸蛋	132
虾仁芙蓉蛋	132

轻纱豆腐卷	133
清蒸豆腐	133
马蹄豆腐	133

五彩鸡蛋卷.....	134
五彩笛鲷.....	134
五彩鳕鱼卷.....	134
鲜蒸蛤蜊.....	135
牛肉蔬菜卷.....	135
清蒸丰满蟹.....	135
红焖排骨.....	136
三色蒸蛤蜊.....	136
炖牛排.....	137
炖排骨.....	138
胡萝卜煮鸡块.....	139
鲜烧鲍鱼.....	140
一品西葫芦.....	140

红烧、煎炒

年糕.....	141
宫廷炒年糕.....	142
炒年糕.....	143
盐水豆腐炒肉.....	143
蔬菜煎蛋.....	143
清炒西葫芦.....	144
牛肉炒粉.....	145
酱爆牛肉卷.....	146
酱爆狮子头.....	147
甜菜牛肉饼.....	148
鱼菜.....	149
辣炒章鱼.....	150
爆炒章鱼丝.....	151
小鱼干炒蔬菜.....	152
番茄酱炒小鱼干.....	152
炒鸡蛋小鱼干.....	152
干锅豆腐.....	153
泡菜炒肉.....	154
双丝爆牛肉.....	154
红烧牛肉.....	154
糖醋排骨.....	155
葵花献肉.....	156
红烧猪肉.....	156

酱爆鸡块.....	156
红烧童子鸡.....	157
甜酱鲍鱼.....	158
酱爆干贝.....	159
酱炒带鱼.....	159
酱爆牛蒡.....	159

烧烤、油炸

烤宫廷牛肉饼.....	160
蔬菜串肉.....	161
烤牛肉.....	162
烤牛排.....	163
牛肉串.....	164
五彩牛肉串.....	165
烤牛肠.....	165
牛肉奶酪卷.....	166
菠菜牛肉卷.....	166
杏仁牛肉串.....	167
水梨酱烤牛肉.....	168
辣椒烤牛肉串.....	168
嫩烤牛肉杏鲍菇.....	169
烤牛小排.....	169
香辣奶参.....	170
烤肉套餐.....	170
烤猪肉.....	171
烤红酒五花肉 & 酱菜卷.....	172
蘑菇青葱香肠串.....	172
回锅肉串.....	173
泡菜肉串.....	174
烤鲳鱼串.....	175
盛装烤鸡.....	176
烤豆腐沙拉.....	177
柚子酱烤鲭鱼.....	177
烤干明太鱼.....	178
烤鱿鱼.....	179
调味烤黄鱼.....	180
烤乳酪鲭鱼.....	181

烤鲑鱼.....	182
鲜烤马鲛鱼.....	182
烤加文鱼.....	182
烧生蚝.....	183
炭烧带子.....	183
蒲烧鳗鱼.....	184
串烧鳗鱼.....	184
蒲烧豆腐.....	185
蒲烧茄子.....	185
油炸时蔬.....	186
油炸海草.....	187
香炸牛肉卷.....	188
三色炸虾.....	189

汤、锅

萝卜清汤.....	190
干明太鱼汤.....	191
清汤鱼.....	192
香炖鳕鱼干.....	192
牛胗汤.....	193
风铃草根汤.....	193
肉丸汤.....	193
牛骨炖汤.....	194
参鸡汤.....	195
大酱汤.....	196
豆腐牛肉汤.....	197
仔鸡汤.....	197
牡蛎豆腐汤.....	197
蛤蜊清汤.....	198
香草红蛤汤.....	199



红枣排骨汤.....	199
花蟹海鲜汤.....	200
海鲜豆腐汤.....	201
鲜辣黄鱼汤.....	201
辣酱汤.....	201
蘑菇什锦锅.....	202
鲷鱼粉丝锅.....	203
豆腐锅.....	204
神仙炉.....	205
五彩牛肉干锅.....	206
干锅牛肠.....	206
章鱼火锅.....	207
干锅鸡仔.....	207
嫩豆腐锅.....	208

凉拌菜

萝卜片泡菜.....	209
小萝卜泡菜.....	210
萝卜块泡菜.....	211
葱结辣萝卜.....	212
酱萝卜丝.....	212
牡蛎辣白菜.....	212
酱泡菜.....	213
酸泡菜.....	213
泡萝卜菜.....	213
配海鲜泡菜.....	214
白菜泡菜.....	215
辣白菜.....	216
什锦泡菜.....	217
酱黄瓜.....	217



功夫黄瓜.....	217
黄瓜御膳.....	218
小黄瓜泡菜.....	219
凉拌茼蒿.....	220
什锦拌粉丝.....	221
九折板.....	222
芥末汁冷菜.....	223
拌菠菜.....	224
凉拌鸡肉菠菜.....	225
酱拌芝麻叶.....	225
拌橡子果凉粉.....	226
酱牛肉丝.....	227
腊八蒜.....	228
拌蘑菇.....	229
酱鳕鱼子.....	230
酱牡蛎.....	230
酱鱼肠.....	230
盐渍鱿鱼.....	231
酱拌奶参.....	231
酱制鲷鱼.....	231
拌干明太鱼松.....	232
党参鲜吃.....	233

沙拉

芥末沙拉.....	234
黄瓜沙拉.....	235
海带沙拉.....	235
生鲷鱼片.....	235
白萝卜沙拉.....	236
风铃草沙拉.....	236
奶参沙拉.....	236
人参沙拉.....	237
冻豆腐沙拉.....	237
五色豆芽沙拉.....	237

主食

菠菜五花肉饭卷.....	238
--------------	-----

胡萝卜小鱼干饭团.....	239
小鱼干蔬菜炒饭.....	240
大骨汤盖饭.....	241
风味泡饭.....	242
营养石锅饭.....	243
拌饭.....	244
八宝拌饭.....	245
紫菜包饭.....	246
黑芝麻粥.....	247
蔬菜奶酪粥.....	248
豆粥.....	249
松子粥.....	249
鲍鱼粥.....	249
牛肉胡萝卜粥.....	250
松仁糊.....	250
南瓜粥.....	251
鲍鱼糊.....	251
喜面.....	252
海鲜刀切面.....	253
冷面.....	254
韩式拌冷面.....	255
豆酱凉面.....	256
牛骨面团汤.....	257
牛奶汤面.....	257
大骨汤面.....	258
牛肉饺.....	259
鱼肉饺子.....	260

饭后小点

南瓜米糕.....	261
松子蜜糕.....	262
江米条儿.....	263
酒酿蒸糕.....	264
韩式汤圆.....	265
五色汤圆.....	266
新月年糕.....	267
糯米年糕.....	267
红豆糯米糕.....	267

马铃薯泥奶酪条卷.....	268
菠菜胡萝卜鸡蛋卷.....	269
小鱼干豆腐饼.....	270
鸡蛋菠菜糕.....	270
鸡肉菠菜糕.....	271
绿豆饼.....	272
鲜鱼煎饼.....	273
肉蛋饼.....	274
肉末煎饼.....	274
海鲜葱饼.....	275
辣椒肉饼.....	276
葱油煎饼.....	277

迷你绿豆煎饼.....	278
海鲜青葱煎饼.....	278
南瓜煎饼.....	279
韩式油糖浆饼.....	280
鸡肉煎饼.....	281
绿豆煎饼.....	281
双色芝麻饼.....	281
五色薄荷饼.....	282
蜜酿柿饼.....	282
众星捧月.....	282
麻花饺.....	283
三色甜饺.....	283

蜜饯.....	283
甜米露.....	284
甜米酒.....	285
五味子凉茶.....	285
梅子茶.....	286
人参茶.....	287



西式料理



香烤土豆.....	290
烤香肠 & 乳酪酱.....	290
意式烤西红柿洋葱.....	291
莎莎酱 & 墨西哥脆片... 291	
水果乳酪沙拉.....	292
明虾沙拉.....	292
布利乳酪烤圣女果.....	293
土豆与红薯薄片.....	293
香烤奶油玉米.....	294
香菇乳酪欧姆蛋.....	294
烤蔬菜孔雀蛤.....	295
香蕉柠檬蛋挞.....	295
瑞士乳酪锅.....	296
烤香橙意大利面.....	296
苹果鸡蛋薄烤饼.....	297
墨西哥起司薄饼.....	297
烤迷你通心面.....	298
法式烤面包片.....	298
蒜香牡蛎天妇罗.....	299
辣椒玉米薄饼.....	299
香煎鲈鱼.....	300
肉桂香烤苹果.....	300
香炸黑胡椒乳酪条.....	301

巴萨米可酱烤蔬菜.....	301
烤排 & 洋葱莎莎酱.....	302
烤蘑菇飞鱼卵.....	302
奶油蟹肉饼.....	303
炒蘑菇豆腐片.....	303
盐烧牛肉吐司.....	304
意大利香肠炒蘑菇.....	304
鲑鱼生鱼片沙拉.....	305
酸豆佐鲜虾.....	305
芦笋培根卷.....	306
串烤鲜虾.....	306
豆腐橄榄串.....	307
越式米纸鸡肉卷.....	307
香草烤鲑鱼串.....	308
鲑鱼球.....	308
鸡蛋沙拉球.....	309
意式香肠蔬菜卷.....	309
薄片火腿甜椒卷.....	310
炸鲜鱼 & 鞑靼酱.....	310
香蒜意大利面.....	311
泰式炒面.....	311
蔬菜肉卷佐酱汁.....	312
南瓜炖海鲜.....	312

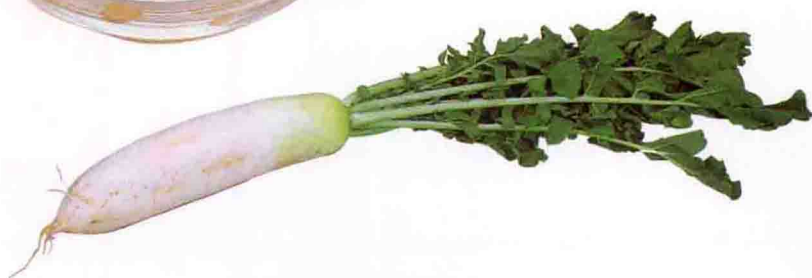
印度咖喱酱 & 薄饼.....	313
鲜虾奶油意大利饺.....	313
鱼排佐奇异果酱汁.....	314
中华料理炒饭.....	314
苹果泥烤猪排.....	315
辣炒蔬菜鲑鱼块.....	315
意大利番茄肉酱面.....	316
熏鸭肉 & 水果沙拉.....	316
烤西兰花柠檬鸡.....	317
泰式鸡肉沙拉.....	317
土豆汤 & 法国面包.....	318
越式米纸鲑鱼卷.....	318
烤黑胡椒鲑鱼.....	319
酒醋海鲜沙拉.....	319

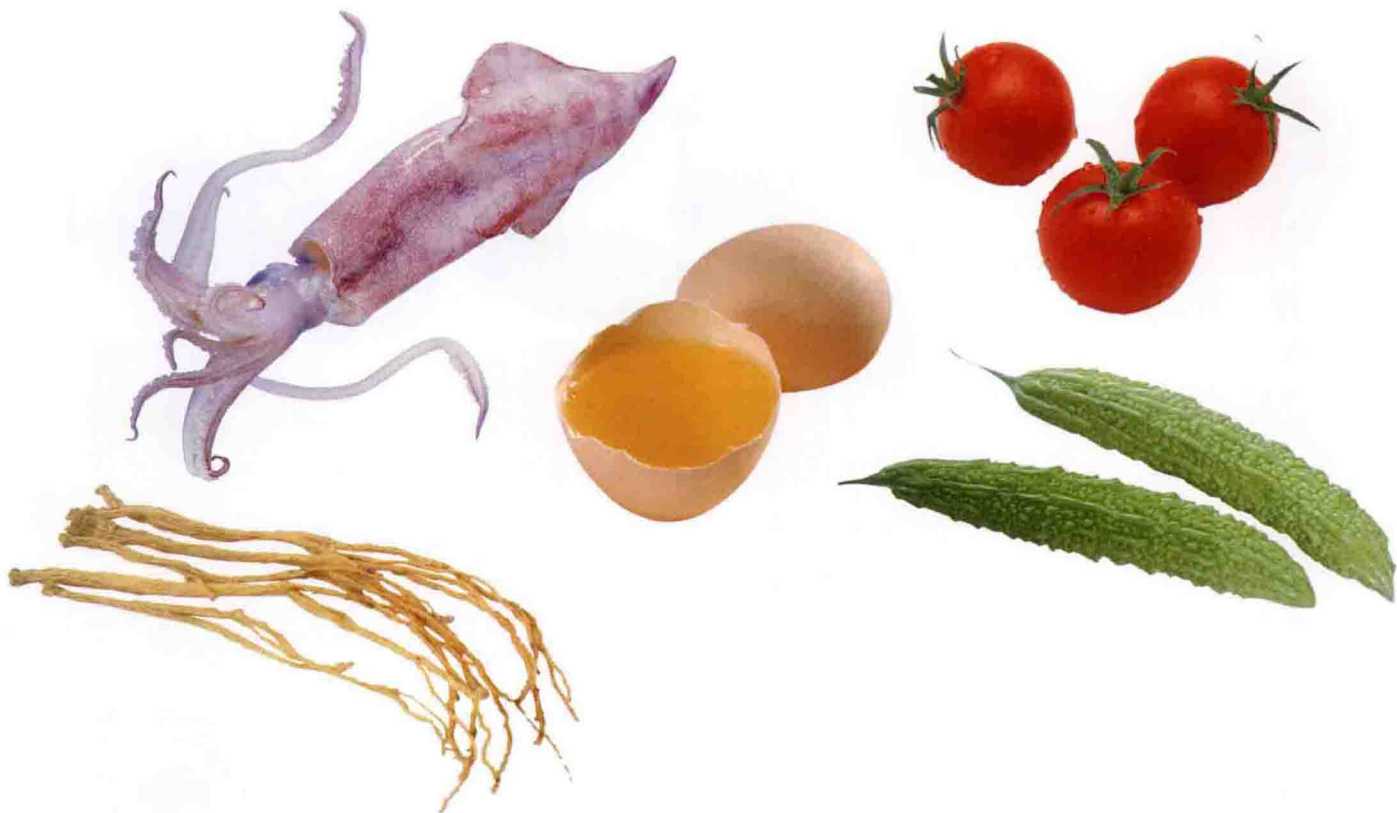




序言 | Preface

纯正**料理** 百样**风味**





纯正的料理厨技大揭秘！

详尽细致的制作步骤解说，直观全面的彩色图案，

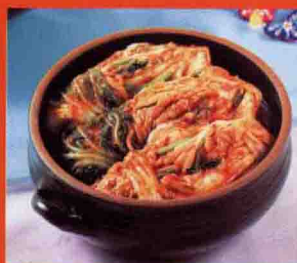
将您一步步带入妙不可言的料理殿堂。

用最简单的食材，制作出原汁原味的料理，

享受纯正料理带来的口感享受！



Being Adept at Cooking



做法详尽 × 简单易学

巧做料理



新手入门 制作料理必备的常识



在料理的制作中，
我们可以根据食材和个人口味选择不同的料理来品尝。
本书将料理主要分为日式料理、韩式料理、西式料理三大类。
分门别类介绍不同料理的制作方法和相关常识。
让您在家就能轻松制作出美味的料理。

