

超简单

玩丸章鱼烧

小菜、下酒菜、面包、甜点……

一台
全搞定

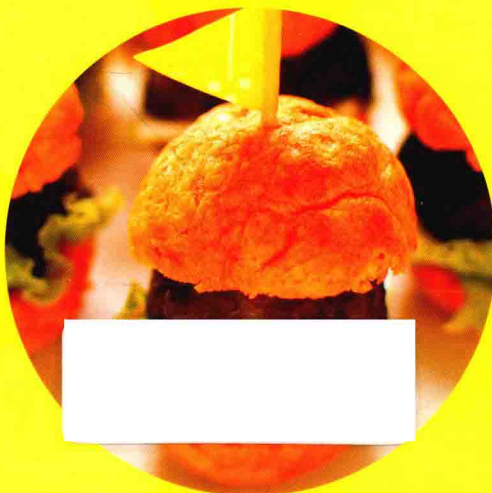
【日】片山千惠 / 著 罗淑慧 / 译



小菜甜点轻松做!



大人小孩都会爱!



大家一起来
章鱼烧派对!



光明日报出版社



玩丸章鱼烧



【日】片山千惠 著
罗淑慧 译

光明日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

玩丸章鱼烧 / (日) 片山千惠著 ; 罗淑慧译. -- 北京 : 光明日报出版社, 2016.7
ISBN 978-7-5194-0866-4

I. ①玩… II. ①片… ②罗… III. ①食谱 IV.
①TS972.12
中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第120806号

著作权合同登记号: 图字01-2016-4035

Takoyakide dekiru!chokantan bikkuri idea recipe
© Katayama Chie & Shufunotomo Infos Johosha Co., LTD.2015
Originally published in Japan by Shufunotomo Infos Johosha Co.,Ltd.
Translation rights arranged with Shufunotomo Co., Ltd.
Through DAIKOUSHA INC.,Kawagoe

玩丸章鱼烧

著 者: [日]片山千惠

译 者: 罗淑慧

责任编辑: 李 娟

策 划: 多采文化

责任校对: 杨晓敏

装帧设计: 水长流文化

责任印制: 曹 诤

出 版 方: 光明日报出版社

地 址: 北京市东城区珠市口东大街5号, 100062

电 话: 010-67022197 (咨询)

传 真: 010-67078227, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

E - mail: gmcbs@gmw.cn lijuan@gmw.cn

法律顾问: 北京德恒律师事务所龚柳方律师

发 行 方: 新经典发行有限公司

电 话: 010-62026811

E- mail: duocaiwenhua2014@163.com

印 刷: 北京艺堂印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 787×1080 1/16

字 数: 80千字

印 张: 5

版 次: 2016年8月第1版

印 次: 2016年8月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5194-0866-4

定 价: 38.00元

版权所有 翻印必究

contents 目录

- 4 章鱼烧烤盘的使用方法
- 5 传统章鱼烧 道具和食材
- 6 传统章鱼烧
- 10 无蛋章鱼烧
- 11 高汤制作方法
- 12 章鱼块最佳替身！配料
- 14 章鱼烧最佳良伴！蘸酱&酱料

下饭的主菜级
绝品

小菜篇

- 18 咖喱乌冬
- 20 鲜虾烧麦
- 22 迷你馅饼
- 23 芋头日式可乐饼
- 24 牛油果鸡蛋卷
- 25 一口油炸豆腐
- 26 炸鱼排
- 28 莲藕汉堡
- 29 蔬菜煎饼
- 30 迷你蛋包饭



今晚的下酒菜

下酒菜篇

- 34 Q弹啤酒核桃
- 35 蒜味蘑菇
- 36 山药丸
- 38 绿色丸子
- 40 味噌锅
- 42 香辣土豆
- 44 萝卜糕
- 45 迷你汉堡
- 46 炙热沙丁鱼
- 47 香烤章鱼和水菜



番外篇 最后收尾

- 48 茶泡饭派对
- 49 一口炒面



圆球状的
可爱迷你尺寸

面包篇

- 52 玉米面包
- 53 胡萝卜面包、橄榄面包
- 54 无蛋法国吐司
- 55 杯型三明治
- 56 圆滚滚甜甜圈

一口塞进各国美味

世界的 章鱼烧篇

- 60 猪肉笋干（中国）/
意式罗勒（意大利）/
豌豆咖喱（印度）/
章鱼香菜（越南）
- 61 蟾蜍在洞（英国）/
南美肉饺（阿根廷）/
莎莎球（墨西哥）



※本书是由2011年出版的《120%使用章鱼
烧烤盘的食谱》重新编辑而成的修改版。

适合抓着吃的
简单甜点

甜点篇

- 64 小巧蜂蜜蛋糕
- 66 章鱼丸蛋糕
- 68 芝麻丸子
- 69 抹茶雪球
- 70 苹果塔
- 72 铲式水果蛋糕
- 74 柠檬茶蛋糕
- 75 香香可可
- 76 南瓜水羊羹



专栏

传统章鱼烧的创意食谱

- 16 ①焗烤章鱼烧
- 32 ②章鱼烧汤
- 50 ③茶巾煮
- 62 感受章鱼烧烤盘的魅力

阅读提示

- 本书的食谱分量分别是1小匙=5ml、
1大匙=15ml、
1杯=200ml。
- 本书的食谱使用甜菜糖（以甜菜作为原料，
略带茶色的砂糖），但是，也可以用白砂糖、
三温糖、黄糖等代替。





玩丸章鱼烧



大学园区图书馆
藏书章
NLIC

【日】片山千惠 著

罗淑慧 译



NLIC2971192679

光明日报出版社

contents 目录

- 4 章鱼烧烤盘的使用方法
- 5 传统章鱼烧 道具和食材
- 6 传统章鱼烧
- 10 无蛋章鱼烧
- 11 高汤制作方法
- 12 章鱼块最佳替身！配料
- 14 章鱼烧最佳良伴！蘸酱&酱料

下饭的主菜级
绝品

小菜篇

- 18 咖喱乌冬
- 20 鲜虾烧麦
- 22 迷你馅饼
- 23 芋头日式可乐饼
- 24 牛油果鸡蛋卷
- 25 一口油炸豆腐
- 26 炸鱼排
- 28 莲藕汉堡
- 29 蔬菜煎饼
- 30 迷你蛋包饭



今晚的下酒菜

下酒菜篇

- 34 Q弹啤酒核桃
- 35 蒜味磨菇
- 36 山药丸
- 38 绿色丸子
- 40 味噌锅
- 42 香辣土豆
- 44 萝卜糕
- 45 迷你汉堡
- 46 炙热沙丁鱼
- 47 香烤章鱼和水菜

番外篇 最后收尾

- 48 茶泡饭派对
- 49 一口炒面



圆球状的
可爱迷你尺寸

面包篇

- 52 玉米面包
- 53 胡萝卜面包、橄榄面包
- 54 无蛋法国吐司
- 55 杯型三明治
- 56 圆滚滚甜甜圈

一口塞进各国美味

世界的 章鱼烧篇

- 60 猪肉笋干（中国）/
意式罗勒（意大利）/
豌豆咖喱（印度）/
章鱼香菜（越南）
- 61 蟾蜍在洞（英国）/
南美肉饺（阿根廷）/
莎莎球（墨西哥）



※本书是由2011年出版的《120%使用章鱼烧烤盘的食谱》重新编辑而成的修改版。

适合抓着吃的
简单甜点

甜点篇

- 64 小巧蜂蜜蛋糕
- 66 章鱼丸蛋糕
- 68 芝麻丸子
- 69 抹茶雪球
- 70 苹果塔
- 72 铲式水果蛋糕
- 74 柠檬茶蛋糕
- 75 香香可可
- 76 南瓜水羊羹



专栏

传统章鱼烧的创意食谱

- 16 ①焗烤章鱼烧
- 32 ②章鱼烧汤
- 50 ③茶巾煮

62 感受章鱼烧烤盘的魅力

阅读提示

- 本书的食谱分量分别是1小匙=5ml、
1大匙=15ml、
1杯=200ml。
- 本书的食谱使用甜菜糖（以甜菜作为原料，
略带茶色的砂糖），但是，也可以用白砂糖、
三温糖、黄糖等代替。



章鱼烧烤盘的使用方法

章鱼烧烤盘在日本大阪几乎可以说是一家一台。
其实不只是章鱼烧，这种烤盘也是可以制作出小菜或甜点等
各种料理的万能调理器具。
了解正确的使用方法，安全且轻松地使用它吧！

烤盘

表面采用氟加工工艺，如果使用金属制的调理签或铲勺，就会刮伤表面，所以应该避免使用。烤盘的温度相当高，请注意避免烫伤。

孔

本食谱采用18孔的类型。

底部

请避免直接用水清洗，以免造成触电或故障。

电源开关

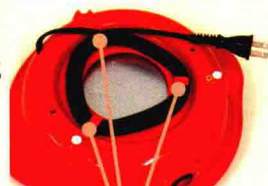


接通电源后，电源指示灯就会亮起。

电源插头

要先确认电源开关是否关闭，再把插头插入。

电源线



底部绕线

把电线缠绕在底部的电线收纳架上，让收纳更方便。

保养方法



用湿的抹布或厨房纸巾擦拭掉脏污，再用柔软的干布把水分擦干。

传统章鱼烧 道具和食材

首先来学习传统章鱼烧的制作方法吧！

只要有随手可得的道具和食材，任何人都可轻松制作，这就是章鱼烧的魅力。

一次大量制作，大家一起开心玩乐吧！

道具

A 量杯（大）

测量高汤或低筋面粉的分量。如果有500ml的量杯，也可以直接在杯中制作面糊，不需要使用碗。

B 打蛋器（小）

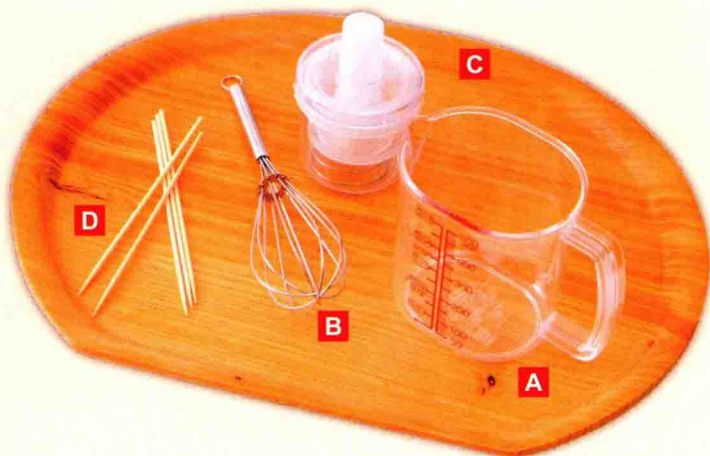
搅拌面糊。如果没有，也可以用筷子代替。

C 油刷

把油涂抹在烤盘上。如果没有，就把厨房纸巾缠绕在折半的卫生筷上面，用橡皮筋加以固定后使用。

D 竹签

将章鱼烧翻面。金属制的调理签会刮伤烤盘，所以请避免使用。



食材

A 章鱼

切成可放进孔的尺寸。

E 红姜

切碎。

B 圆白菜

切碎。

F 低筋面粉

不用过筛，直接使用。

C 青葱

葱花。

G 鸡蛋

使用全蛋。

D 炸面衣

直接使用。

H 酱油

面糊调味用。



传统章鱼烧

大口品尝刚出锅的热腾腾章鱼烧！
外皮酥脆、内馅松软的美味。



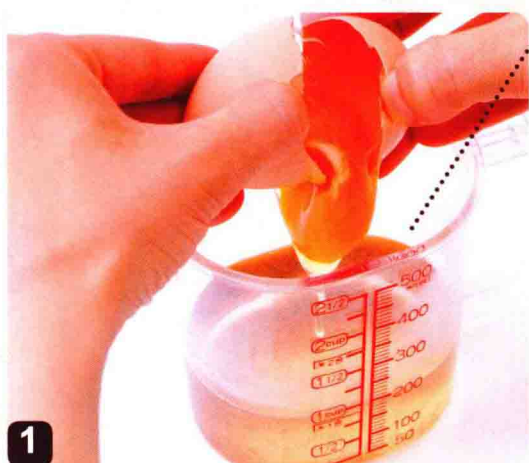
材料（18颗的分量）

章鱼	70g
圆白菜	1/3片（20g）
青葱	7g
炸面衣	10g
红姜	4g
鸡蛋	1个
低筋面粉	50g（1/2杯）
高汤	1杯
酱油	1/2小匙
伍斯特酱（章鱼烧用酱料）	适量
蛋黄酱	适量
柴鱼片	适量
海苔	适量

制作方法

制作面糊

使用冷的高汤，避免鸡蛋凝固。



1

把鸡蛋放进高汤里。



2

用打蛋器搅拌均匀。



3

加入酱油、低筋面粉。

面糊只要在冰箱里放置30分钟，就能充分融合。



4

再次用打蛋器搅拌均匀。



5

面糊静置发酵。

准备食材



6 把章鱼切成18等份。



章鱼以外的食材只要充分混合，就会变得均匀。

将圆白菜、红姜切碎，青葱切成葱花，和炸面衣混合备用。

煎烤



面糊会溢出孔外，所以不只是孔，整个烤盘的每个角落都要涂满油。

用油刷在整个烤盘上涂满油。



9 开启电源，待烤盘温热后，倒入步骤⑤的面糊。



10 把步骤⑥的章鱼块逐一放进各个孔的中心。



11 把步骤⑦的食材均匀撒遍整体。



12 经过2分钟，食材开始凝固之后，用竹签把面糊推至孔中央。



13

用竹签把周围的面糊切开。



14

将竹签刺入面糊，试着按压看看。



15

当面糊可以顺着孔缘轻松翻滚，就可以进行翻面。



16

一边用竹签把溢出的面糊推入孔中，一边重复翻滚。



17

翻滚几次之后，章鱼烧的外形就会逐渐变圆。持续煎烤至整体呈现焦黄色。



18

依个人喜好，淋上伍斯特酱（章鱼烧用酱料）、蛋黄酱、柴鱼片、海苔后，就可以上桌。

翻面的时机



NG

即使用竹签按压仍无法转动，只会捣散面糊而已。



OK

只要用竹签按压，面糊就能轻松地随着翻转动作翻滚。

章鱼烧翻面的时机，是制作出美味章鱼烧的关键。不要轻意翻面，耐心等待面糊可以轻松翻动的绝佳时机吧！要一点一点地转动章鱼烧，一边用竹签把溢出的面糊推进孔里面，一边煎烤。

无蛋章鱼烧

用面麸制作出松软的王蛋章鱼烧。
即使是对鸡蛋过敏的人，也能够享受美味。

材料（18颗的分量）

章鱼	70g	低筋面粉	60g
面麸	12g	高汤	250ml
圆白菜	1/3片	酱油	1/2小匙
（20g）		伍斯特酱（章鱼烧用	
青葱	7g	酱料）	适量
炸面衣	10g	柴鱼片	适量
红姜	4g	海苔	适量

制作方法

- 1 把面麸掐碎。（A）
- 2 将高汤、酱油混合备用。
- 3 把步骤①的面麸和低筋面粉放进步骤②的酱料中，混合之后静置发酵。
- 4 进行P.8～P.9（传统章鱼烧）中的步骤⑥～⑪。
- 5 依个人喜好，淋上伍斯特酱（章鱼烧用酱料）、柴鱼片、海苔。

小贴士

加入面麸之后，就可以制作出松软口感。面麸含有优质蛋白质，适合发育中的孩子食用。



A

把面麸掐成细小碎块。



高汤制作方法

章鱼烧的美味秘诀！

高汤可以左右章鱼烧的味道。如果有时间，就试着利用海带和柴鱼片熬煮高汤吧！当然，即使使用市售的鲣鱼粉或高汤粉，仍可烹煮出美味。

基本的高汤

材料（18颗的分量）

海带…………… 3cm
柴鱼片…………… 4g
水…………… 1杯



1 将海带和水放进锅里，放置30分钟以上。



2 开火烹煮步骤①的水，在沸腾之前，取出海带，并放进柴鱼片。

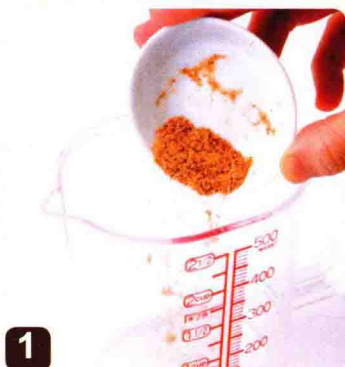


3 煮沸后，关火，用滤网过滤掉柴鱼片，放凉。

简单高汤

材料（18颗的分量）

鲣鱼粉…………… 1/2小匙
热水…………… 1杯



1 把鲣鱼粉放进容器里，加入热水。



2 用筷子充分搅拌后，放凉。

章鱼块最佳
替身!

配料

试着放进鱼贝或肉、蔬菜等配料来代替章鱼吧!
只要切成小块备用,按照传统章鱼烧的制作方法,
就可以制作出美味的创意章鱼烧。



鲜虾



年糕



魔芋



花蛤



香肠



炸鸡



鹌鹑蛋



卡芒贝尔干酪



油豆腐