

前田太太的 幸福料理

前田太太
王珠惠——著

配方精准的

109道日式家常味



幸福，家滋味

前田太太，
以她三十多年的
日式家常料理经验，
分享精彩的食谱，
美味，简单，营养均衡

 中国工信出版集团

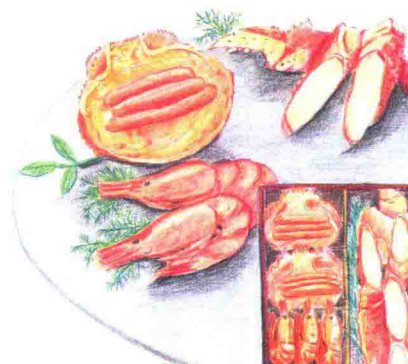
 电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

前田太太的 幸福料理

配方精准的
109 道日式家常味

王珠惠 著

電子工業出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京·BEIJING



本书原名为《前田太太的幸福料理：配方精准×步骤简易×轻松完成109道日式家常味》作者：王珠惠，由城邦文化事业股份有限公司尖端出版授权电子工业出版社在中国大陆地区独家出版发行。



版权贸易合同登记号 图字：01-2016-2624

图书在版编目 (CIP) 数据

前田太太的幸福料理：配方精准的109道日式家常味 / 王珠惠著. —北京：电子工业出版社，2016.5
ISBN 978-7-121-28785-5

I. ①前… II. ①王… III. ①菜谱—日本 IV. ①TS972.183.13

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第098968号

责任编辑：鄂卫华

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱

邮编：100036

开 本：710×1000 1/16 印张：13 字数：341千字

版 次：2016年5月第1版

印 次：2016年5月第1次印刷

定 价：55.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888, 88258888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

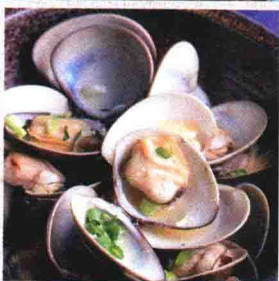
本书咨询联系方式：lilye@phei.com.cn。

目录

推荐序	2
作者序	3
◆ 日式厨房学堂	10
烹调常用名词	12
计量&调味	12
各种常备工具	14
食材的处理与保存	15
调味料研究室	16
◆ 饭的艺术	20
煮出 Q 弹米饭	22
寿司饭	23
萝卜菜叶拌饭	24
五目糯米鸡饭	25
饭的变化：杂炊	26
砂锅什锦饭	27
栗子糯米饭	27
茶泡饭	27
[料理的故事] 日本主妇的年夜饭初体验	28
◆ 汤与锅物	30
熬出美味高汤	32
蛤蜊赤味噌汤	33
汤豆腐	34
蛤蜊潮汁	35
南瓜浓汤	37
鸡肉豆浆锅	39

豚汁	41
牛肉寿喜烧	43
鳗鱼柳川锅	45
[料理的故事] 我的日式小庭园	46
◆ 蛋料理	48
温泉蛋	51
荷包蛋	53
鳗鱼玉子烧	54
米蛋饼	55
盛宴茶碗蒸	57
奥姆蛋	59
[料理的故事] 摆盘的乐趣	60
◆ 炸物	62
炸带皮薯条	65
炸茄子夹味噌鸡肉末	67
炸豆腐浸高汤	68
炸红薯夹肉末	69
香菇镶虾肉	71
蟹肉可乐饼	73
洋风虾饼佐罗勒沙拉酱	75
西洋式炸虾	77
炸味噌猪肉串	79
日式炸鸡翅	81
椒盐炸鸡块	83
猪排三明治	85
[料理的故事] 我对纳豆的独特情感	86





◆ 海鲜篇	88
法式鲑鱼拌白乳酪	91
亚洲风鲜虾凉拌洋葱丝	93
油渍彩椒花枝	95
香草盐烧秋刀鱼	96
煮石狗公鱼	97
酒蒸蛤蜊	99
创作生拌生鱼片	101
意式生鱼片	103
花枝番茄煮	104
鲑鱼拌饭	105
煮鱼头	107
欧式咖喱竹筴鱼	109
鲭鱼辣味噌煮	111
药味盐烧鲈鱼	113
鳕鱼佐大蒜面包屑	115
[Special Menu] 入场寿司 Party 盛宴吧	116
饭团	119
味噌汤	119
生鱼片拼盘	120
竹筴鱼拌葱姜生鱼片	121
熟食拼盘	121

◆ 肉类篇	122
日式烧肉	125
和风牛排	127
土豆炖牛肉	129
照烧鸡腿	131
和风汉堡	133
姜烧猪肉片	134
骰子牛肉杏鲍菇	135
親子丼	137
烧鸟	139
鸡肉奶油烧	141
照烧牛肉野菜卷	143
[料理的故事] 浅谈日本寿司吃法	144

◆ 面食	146
日式中华冷面	148
沙拉荞麦面	149
多彩海鲜冷面	151
明太子意大利面	153
前田式拉面	155
[料理的故事] 幕之内便当的丰盛美好	156





◆小钵 & 常备菜.....	158
山药拌紫菜碎.....	160
红薯沙拉.....	161
竹笋佐海带芽.....	162
四季豆佐黑芝麻.....	163
紫甘蓝渍甜醋.....	164
京都风舞彩野菜浸.....	165
和风炒菇.....	166
油豆腐夹紫苏味噌.....	167
菠菜小鱼奶油炒.....	168
土豆泥.....	169
和风剥皮辣椒.....	170
银鱼菠菜佐八方酱汁.....	171
菠菜浸高汤.....	172
菠菜佐芝麻.....	173
油豆腐昆布高汤煮.....	174
金平牛蒡.....	175
油渍茄子.....	176
南蛮渍茄子.....	177
干香菇昆布煮.....	178
啤酒小黄瓜渍.....	179
煮杏鲍菇.....	180
番茄沙拉.....	181
西兰花佐明太子.....	182
西兰花佐芥末沙拉酱.....	183
绿野菜佐酥面包粉沙拉.....	184

醋渍海草	185
萝卜西芹土佐渍	186
萝卜佐梅子芥末	187
盐曲萝卜皮	188
醋渍红白萝卜	189

◆ 点心 & 甜点

栗子南瓜奶油烧	192
大阪烧	193
炸虾吐司	194
抹茶酒馒头	195
黑砂糖香蕉蛋糕	197
日式杏仁豆腐	198
宇治金时布丁	199
西瓜果酱	200
糖渍小番茄	201

[Special Menu] 日式家庭野餐趣

带着饭团和小菜，我们踏青去	204
鲑鱼饭团	205
海苔饭团	205
鲜虾生菜春卷	206
火腿生菜三明治	207
明太子法国面包	207
清烫西兰花、胡萝卜	207
各式常备菜	207

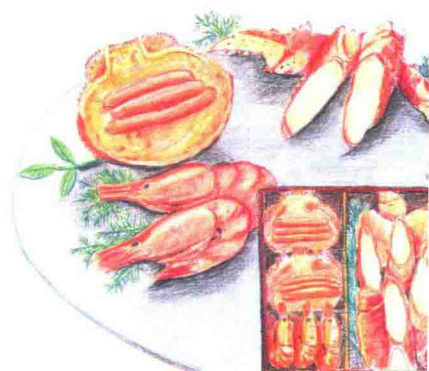


前田太太的 幸福料理

配方精准的
109 道日式家常味

王珠惠 著

電子工業出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京·BEIJING



推荐序 | 一期一会后的余韵与温馨

日文里有句话：“一期一会”，意思是应该珍惜人生每一次相遇的缘分，哪怕，生命中短暂的记忆，记忆也会变永恒。

前田先生和前田太太珠惠姐，是我们“广告牌人物”的来宾。90%的节目来宾对我而言，正是“一期一会”。但是珠惠姐不同，因为她在花莲有“伊万里民宿”，让人念念不忘。更因为珠惠姐和前田先生总是通过他们亲手烘焙的戚风蛋糕、香蕉蛋糕、好吃的花莲蜜花生、出自伊万里厨房独有的自制果酱……让我和团队不断地接收到“一期一会”之后绵绵的余韵与温馨。让我记起，这位从台北到东京、东京回到台湾，最后落脚花莲的奇女子。用她大半生的智慧和意志力成就了现在人生最写意的篇章。

读珠惠姐写的书，就是分享她生命里的点滴养分，融会进自己的心里。在已逝的美食家、生活家韩良露的书中，曾经读过：“好吃的料理，必定来自一颗愉快的心。”珠惠姐的前半生，一如她第一本著作《前田太太抚慰人心的幸福料理》描述的，是生活优越的金枝玉叶。这段少女时光留在她血液里的是对“美好”的理解和赞叹。因此，即使在最简单的小事上都知道增添“美感”带来的莫大愉悦！

如果不是身心灵涵泳在这样的养分里，珠惠姐不会有匠心独具的“京便当”！她的蛋糕、她的京便当、每次递给我时，总是用美丽的花布巾从四角工整地折起，牢牢包住。犹如把一朵盛开的花送到人手心！除了珠惠姐，我从来不曾收到任何花布巾礼盒。

这次在她的新书里，珠惠姐细心地把她拿手的家常菜，一张张拍照、一份份烹调，要分享给很多不曾从简单料理当中，体会到饮食快乐的人。带着一份“为人开心”的心境，亲手下厨，正是珠惠姐的每一道菜肴、每一盘餐点，教人吃起来意犹未尽的原因。

更不用说，珠惠姐人生中另一个重要身份——前田太太，推动着她！必须要把可口的日本家常料理带进我们普通人家的餐桌上。前田太太将近三十年的异国婚姻，凭着她满怀的爱，跨过一道道既定食谱的藩篱，最后端出整桌“伊万里”日本料理。前田先生同样也拿到台湾地区的烘焙执照，做出梦幻美味的戚风蛋糕！

料理，就是人生。冷暖苦甜，在参差对比下，才更能突显原味！珠惠姐分享料理，就是在分享人生。

祝福继续往下翻开每一页的读者都能够因为这本书走进珠惠姐的生命之旅，看到她沿路美好的风景，体会到她越走越宽阔的人生视野，而这一切，都融入了她烹调的滋味。



TVBS 资深制作人
方念华

作者序 | 料理，是传递爱的最好方式

感谢父母让我有一个从小不愁吃穿的成长环境，少女时期更吃遍了台北市各大餐馆与饭店。我从小就有对追求美食的向往，也曾在小学时就大胆地自己上市场采买、下厨，想要模仿做出曾经吃过，但家里餐桌绝不会有的外省美味，但这些终归都是玩票性质。年轻时，我对学习料理这件事并没有认真下过功夫，加上第一段婚姻短暂且混乱，让我心力交瘁，最后更是远赴日本，离开台湾伤心地。

到了日本，边念书边打工，为了维持生计，每天都是咬牙过日子，那时候吃得最多的是苦吧！嫁给前田先生后，小家庭的生活很简单。我开始有多余的时间去学习、研究料理，但总是因为自己想做就做、从未思考太多的个性使然，闹了许多笑话。身为日本主妇却对日本食材一窍不通，有次甚至将昂贵的“数_の子”（鲱鱼子）直接用水煮开，结果竟然浮出一层可怕的油脂，勉强试吃一口，差点没吐出来，跟我印象中爽脆的口感天差地别，白白浪费了食物。前田先生不懂料理，我只身在外也没什么亲友，只好缴了学费去自由之丘（街区）的“鱼菜学园”学习日本家庭料理，经过三个月总算有点日本主妇的样子。

后来促使我开始认真研究料理的转折是一向不在身边的孩子回来了——包括前田先生与前妻的儿子，以及我在台湾地区的双胞胎儿子。家里突然多了三个青春期的叛逆大男孩，加上孩子长久未与父母同住，现在又要接纳没有血缘关系的手足，刚开始是一团乱！但气氛再不好总要吃吧，我发现如果餐桌上有孩子们爱吃的料理，他们的情绪就会比较缓和，加上青春期的男孩食量大、吃得多，我突然想到用食物来“拉拢人心”应该会是好方法。于是我买了许多料理书籍，每天按时收看烹饪节目，终日穿上围裙在厨房里研究各种孩子会喜欢的食物，一次又一次试验，就为了看到孩子们吃饭时满足的神情。孩子虽然看起来有不习惯之处，但我发现他们的眼神已经变得不一样了。

曾经因为不得已的状况，我在母亲的角色上缺席了一段时间，孩子回到我身边后，我努力想要弥补，试过各种方法。结果发现，原来打造一个充满爱的餐桌是最直接有效的方式。以前，我尝试自己做料理，是因为爱吃，后来，我做料理的动力是来自家人。很多人问我，到底要怎么做料理才会好吃？我觉得，可以把料理做得好吃的方法有很多。烹饪的学问一辈子也学习不完，但只要有爱，料理就会变得好吃。因为“想要看到某个人满足的神情”这样的心意会一直推着你向前进。有爱，自然会想要下功夫，然后不断地精进。

有爱的料理，即使再简单，也能吃得出来。



前田太太
王珠惠

目录

推荐序	2
作者序	3
◆ 日式厨房学堂	10
烹调常用名词	12
计量 & 调味	12
各种常备工具	14
食材的处理与保存	15
调味料研究室	16
◆ 饭的艺术	20
煮出 Q 弹米饭	22
寿司饭	23
萝卜菜叶拌饭	24
五目糯米鸡饭	25
饭的变化：杂炊	26
砂锅什锦饭	27
栗子糯米饭	27
茶泡饭	27
[料理的故事] 日本主妇的年夜饭初体验	28
◆ 汤与锅物	30
熬出美味高汤	32
蛤蜊赤味噌汤	33
汤豆腐	34
蛤蜊潮汁	35
南瓜浓汤	37
鸡肉豆浆锅	39

豚汁	41
牛肉寿喜烧	43
鳗鱼柳川锅	45
[料理的故事] 我的日式小庭园	46
◆ 蛋料理	48
温泉蛋	51
荷包蛋	53
鳗鱼玉子烧	54
米蛋饼	55
盛宴茶碗蒸	57
奥姆蛋	59
[料理的故事] 摆盘的乐趣	60
◆ 炸物	62
炸带皮薯条	65
炸茄子夹味噌鸡肉末	67
炸豆腐浸高汤	68
炸红薯夹肉末	69
香菇镶虾肉	71
蟹肉可乐饼	73
洋风虾饼佐罗勒沙拉酱	75
西洋式炸虾	77
炸味噌猪肉串	79
日式炸鸡翅	81
椒盐炸鸡块	83
猪排三明治	85
[料理的故事] 我对纳豆的独特情感	86





◆ 海鲜篇	88
法式鲑鱼拌白乳酪	91
亚洲风鲜虾凉拌洋葱丝	93
油渍彩椒花枝	95
香草盐烧秋刀鱼	96
煮石狗公鱼	97
酒蒸蛤蜊	99
创作生拌生鱼片	101
意式生鱼片	103
花枝番茄煮	104
鲑鱼拌饭	105
煮鱼头	107
欧式咖喱竹筴鱼	109
鲭鱼辣味噌煮	111
药味盐烧鲈鱼	113
鳕鱼佐大蒜面包屑	115
[Special Menu] 入场寿司 Party 盛宴吧	116
饭团	119
味噌汤	119
生鱼片拼盘	120
竹筴鱼拌葱姜生鱼片	121
熟食拼盘	121

◆ 肉类篇	122
日式烧肉	125
和风牛排	127
土豆炖牛肉	129
照烧鸡腿	131
和风汉堡	133
姜烧猪肉片	134
骰子牛肉杏鲍菇	135
亲子丼	137
烧鸟	139
鸡肉奶油烧	141
照烧牛肉野菜卷	143
[料理的故事] 浅谈日本寿司吃法	144

◆ 面食	146
日式中华冷面	148
沙拉荞麦面	149
多彩海鲜冷面	151
明太子意大利面	153
前田式拉面	155
[料理的故事] 幕之内便当的丰盛美好	156





◆小钵 & 常备菜	158
山药拌紫菜碎	160
红薯沙拉	161
竹笋佐海带芽	162
四季豆佐黑芝麻	163
紫甘蓝渍甜醋	164
京都风舞彩野菜浸	165
和风炒菇	166
油豆腐夹紫苏味噌	167
菠菜小鱼奶油炒	168
土豆泥	169
和风剥皮辣椒	170
银鱼菠菜佐八方酱汁	171
菠菜浸高汤	172
菠菜佐芝麻	173
油豆腐昆布高汤煮	174
金平牛蒡	175
油渍茄子	176
南蛮渍茄子	177
干香菇昆布煮	178
啤酒小黄瓜渍	179
煮杏鲍菇	180
番茄沙拉	181
西兰花佐明太子	182
西兰花佐芥末沙拉酱	183
绿野菜佐酥面包粉沙拉	184