

日本料理

王静秋 编著

にほんりょうり



世图生活资讯网



世界图书出版公司

世图生活资讯网

にほんりょうり

日本料理

江苏工业学院图书馆

藏书章



世界图书出版公司

上海·西安·北京·广州

图书在版编目 (CIP) 数据

日本料理/王静秋编著. —上海: 上海世界图书出版
公司, 2003.10

ISBN 7-5062-6107-3

(世图生活资讯网)

I. 日... II. 王... III. 菜谱—日本

IV. TS972.183.13

中国版本图书馆CIP数据核字 (2003) 第056642号

责任编辑: 王 澄

装帧设计: 何永平 赵 薇



书 名: 日本料理

编 著: 王静秋

出 版: 上海世界图书出版公司

(上海市尚文路185号B楼 邮政编码200010)

电话: (021)63783016

<http://www.wpcsh.com.cn>

发 行: 各地新华书店经销

印 刷: 上海浦东北联印刷厂印刷

开 本: 889×1194 1/24 3.5印张

2003年10月第1版 2003年10月第1次印刷

印 数: 1-8 000

书 号: ISBN 7-5062-6107-3/T·91

定 价: 18.00元

序

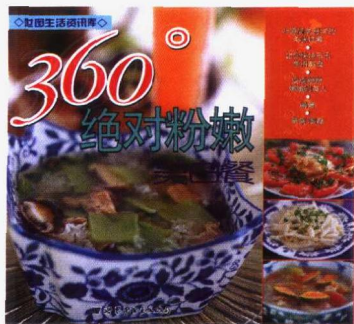
日本料理一般口味清淡，烹调中很少用浓烈的香料，故而能充分体现食品素材的天然风味。

现在一年四季都能购买到各个时节的各种各样的新鲜果蔬，在食文化方面“季节”这两个字正在从人们的脑际渐渐地淡去。但是，传统的日本料理却仍然十分注重季节的变换，各个季节有着各自代表性的菜肴。比如，夏天做绿豆饭悦目消暑，秋天则炊五色什锦饭以庆丰收之喜。四季的变迁不仅使日本料理的烹调方法千变万化，就连盘碟杯筷的搭配、色型装饰等方面也十分讲究。春天用嫩绿色的花椒作点缀；夏天用紫绿色的紫苏叶或嫩黄色的生姜相衬并消毒杀菌；秋天用橙黄色柚子皮的清幽芳香催人食欲；冬天用淡绿色的鸭儿芹，以调节饱食一年而趋虚弱的肠胃。

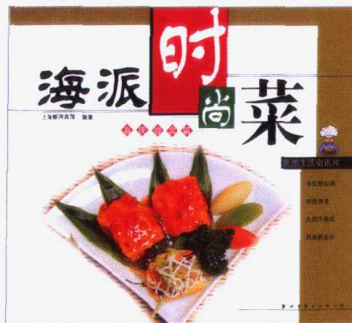
日本料理集色泽美、造型美和味美于一体，营养组合也极为科学，人体所需的碳水化合物、蛋白质、脂肪等搭配和谐。久而久之合理的食生活也促使日本成了世界第一长寿之国。

本书向您着重介绍日本家庭料理的配料、制作步骤，共有菜谱六十余种，材料易觅、做法简单、容易模仿。希望能为您的饭桌增添一份异国风味。

世图生活资讯网



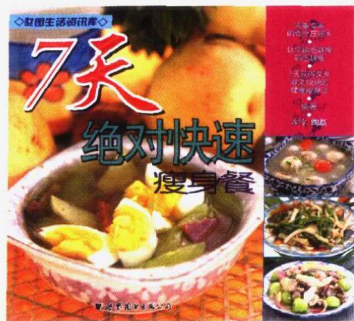
定价：20.00元



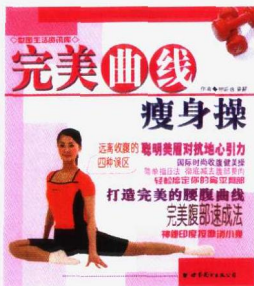
定价：20.00元



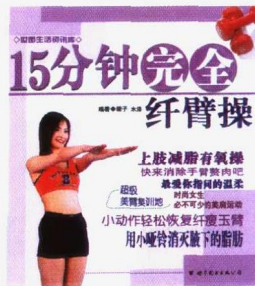
定价：20.00元



定价：20.00元



定价：20.00元



定价：20.00元



定价：20.00元



定价：20.00元



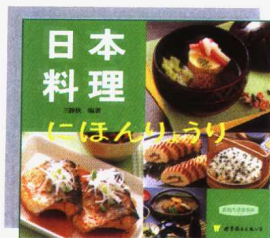
定价：20.00元



定价：20.00元



定价：20.00元



目 录

入门篇

食具	1
烹调工具	2
食品材料	3
备用材料制作方法	6

汤 类

鲑鱼萝卜汤	12
菌菇蛋汤	13
花菜黄酱汤	14
蛋糕清汤	15
晶莹豆腐	16
汤豆腐	17

烤菜类

鸡肉蛋饼	18
伊达鱼肉鸡蛋卷	19
酸味烤沙丁鱼	20
微烤金枪鱼	21
南蛮烤蛤蜊	22
香爆藕片	23

酱烤鲤鱼	24
------------	----

拌菜类

明太酱色拉	25
醋拌素色拉	26
芝麻凉拌肉	27
酸辣肉片	28
拌黄瓜	29
紫苏拌黄瓜	30
咸梅拌豆芽	31
凉拌菠菜	32
酱拌蛤蜊	33
生拌油梨	34
和式鸡丝色拉	35

煮菜类

鱼头豆腐煲	36
白菜油豆腐煲	37
鸡翅海带结	38
章魔双煮	39
鲱鱼萝卜丝	40

鸡肉杂烩	41
酱煮青花鱼	42
红豆杂烩	43
萝卜炖鸡圆	44
袋煮蛋	45

油炸类

三明治猪排	46
麻味炸鸡块	47
素炸藕段	48
葱炸乌贼	49
炸豆腐	50
翡翠炸鸡块	51

蒸菜类

清蒸萝卜	52
和式蒸蛋	53

火锅类

鱼圆煲	54
豆腐面疙瘩煲	55
浓汤杂烩煲	56

寿司、饭类

什锦饭	57
-----------	----

肉圆饭	58
菜饭团	59
杂烩姜粥	60
韭菜杂烩粥	61
江户散寿司	62
鲷鱼茶泡饭	63
赤豆粥	64
绿豆饭	65
天麸罗盖饭	66
荞麦面寿司	67

面类

黄酱切面	68
纳豆切面	69
南蛮鸭汤面	70
鸡蛋汤面	71

年糕、点心类

鸡肉烩年糕	72
油菜香菇烩年糕	73
纳豆拌年糕	74
甜年糕	75
红豆羹	76
水果圆子	77

日本料理 ● 入门篇



形态各异的日本料理食具

日本料理 ● 入门篇



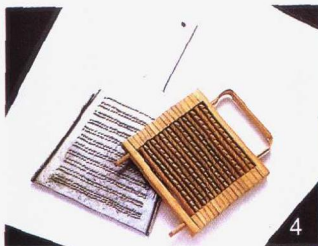
1



2



3



4



5



6



7



8



9



10

烹调工具

1. 笊篱
2. 沙锅
3. 竹帘
4. 搓板
5. 饭勺, 漏勺, 汤勺, 菜筷, 捞勺, 大勺
6. 碾钵, 碾棒
7. 花模
8. 菜刀, 鱼肉刀
9. 锅, 盖
10. 寿司饭盆

本书中的常见度量单位

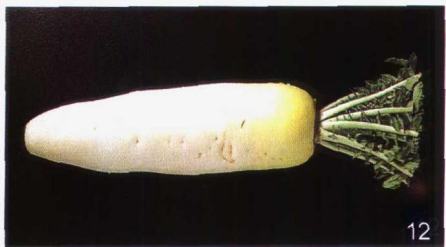
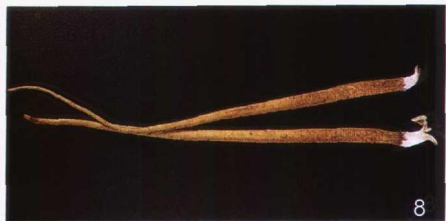
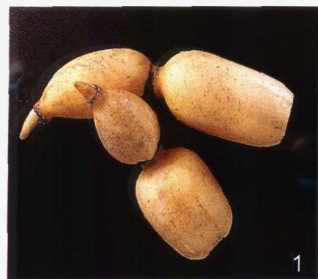


1 小勺: 5ml
1 大勺: 15ml



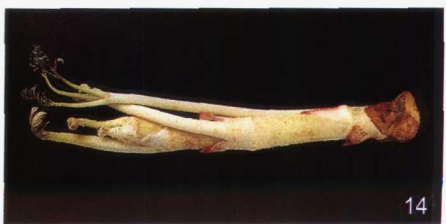
(烹调用) 1 杯: 200ml
(量米用) 1 杯: 150g

日本料理 ● 入门篇



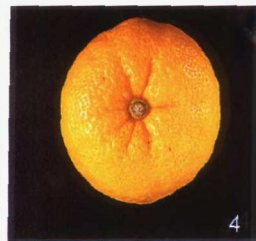
食品材料 · 常用蔬菜

1. 莲藕 2. 萝卜苗 3. 水芹菜 4. 大葱, 冬葱
 5. 番薯 6. 绿辣椒 7. 蓬蒿菜 8. 牛蒡
 9. 香菇, 玉蕈, 金针菇 10. 黄瓜 11. 油菜
 12. 萝卜 13. 银杏 14. 土当归

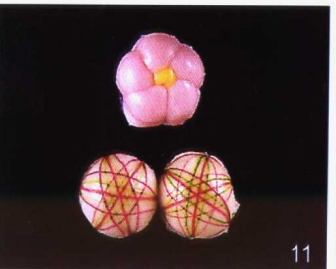
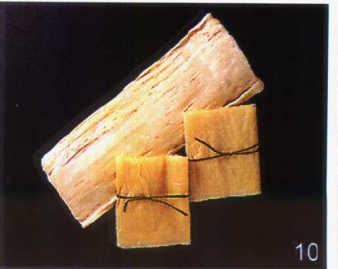
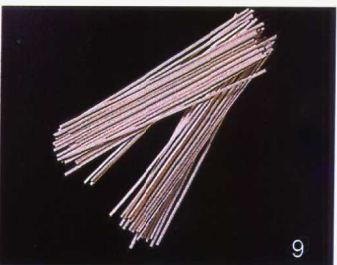
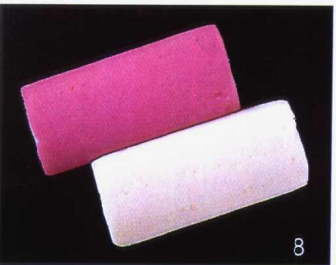
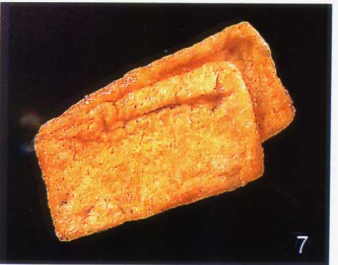
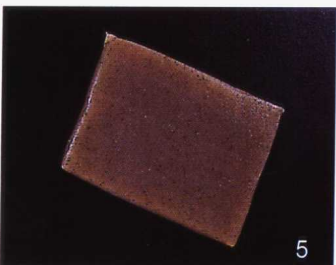


食品材料 · 香辛料

1. 辣根
2. 紫苏叶
3. 鸭儿芹
4. 柚子
5. 生姜
6. 紫苏花
7. 幼葱
8. 酸橘
9. 茗荷
10. 紫苏苗
11. 香葱
12. 食用菊
13. 花椒芽
14. 红蓼
15. 匍匐
16. 黄瓜花



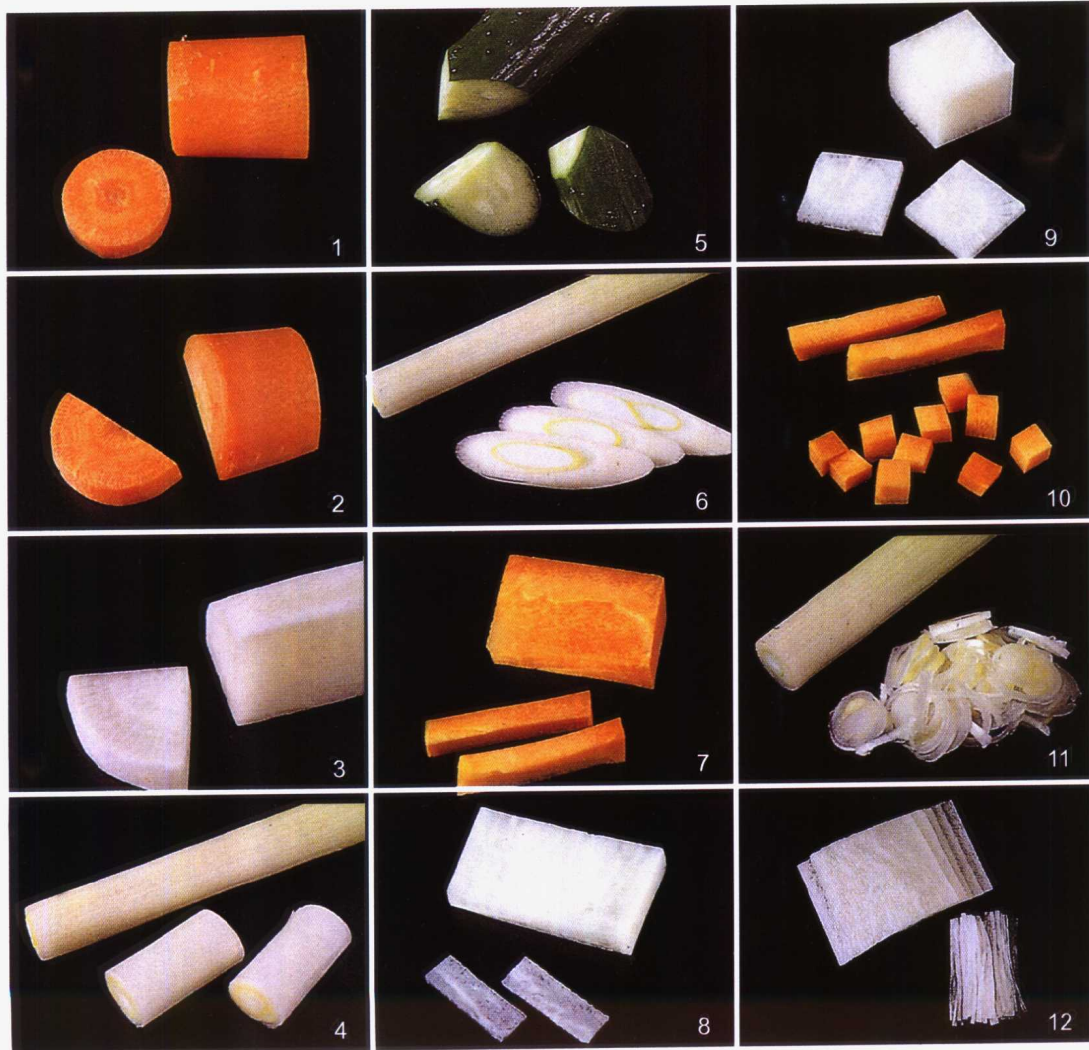
日本料理 ● 入门篇



食品材料·干货

1. 紫菜
2. 葫芦条干
3. 琼脂
4. 裙带菜等海藻
5. 魔芋块
6. 糯米粉
7. 油豆腐皮
8. 鱼糕
9. 切面
10. 干豆腐衣
11. 面筋
12. 赤豆

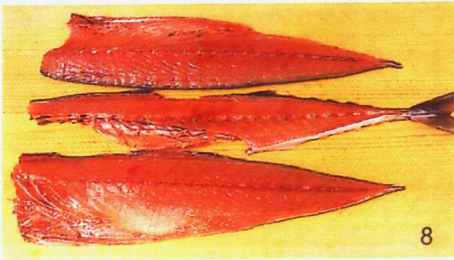
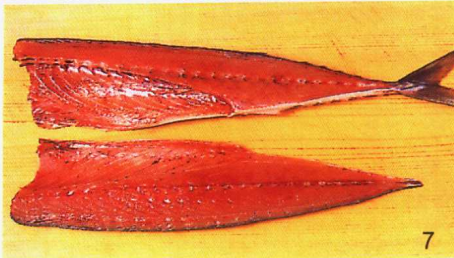
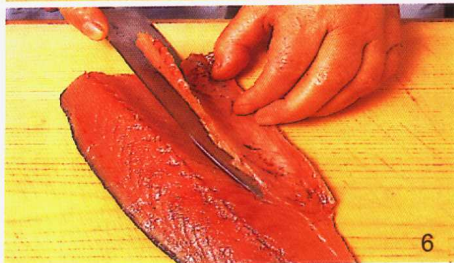
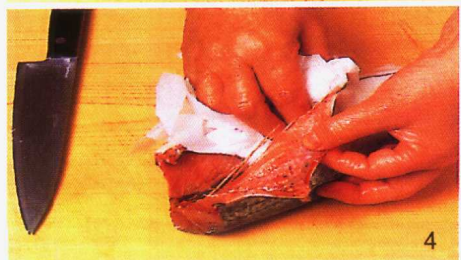
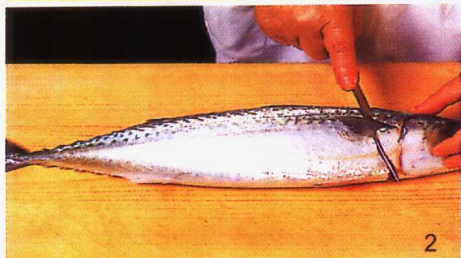
日本料理 ● 入门篇



备用材料制作方法
· 蔬菜的切法

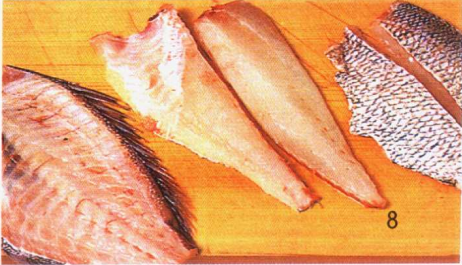
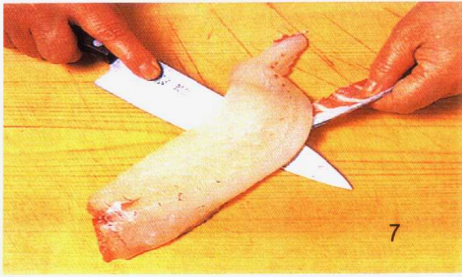
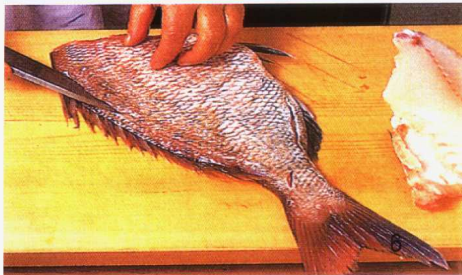
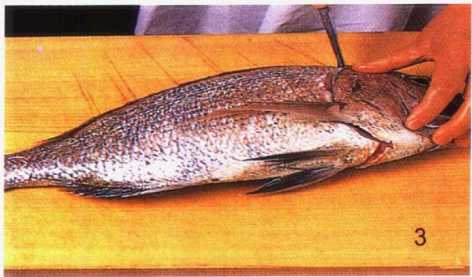
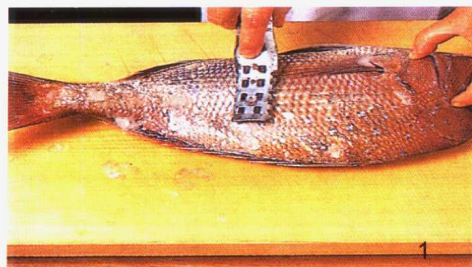
1. 圆片
2. 半圆片
3. 扇形薄片
4. 段
5. 乱刀块
6. 斜片
7. 条
8. 薄长片
9. 四方薄片
10. 丁
11. 圆丝
12. 细长丝

日本料理 ● 入门篇



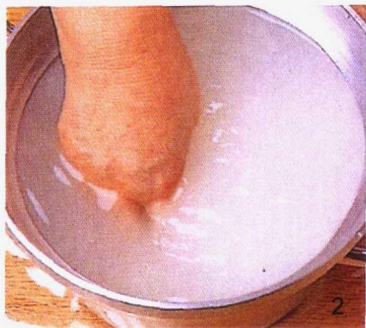
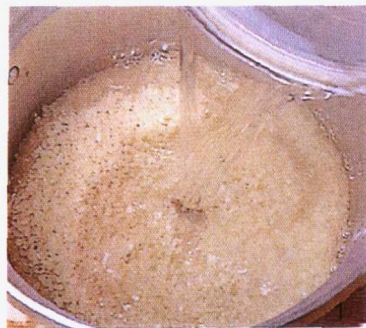
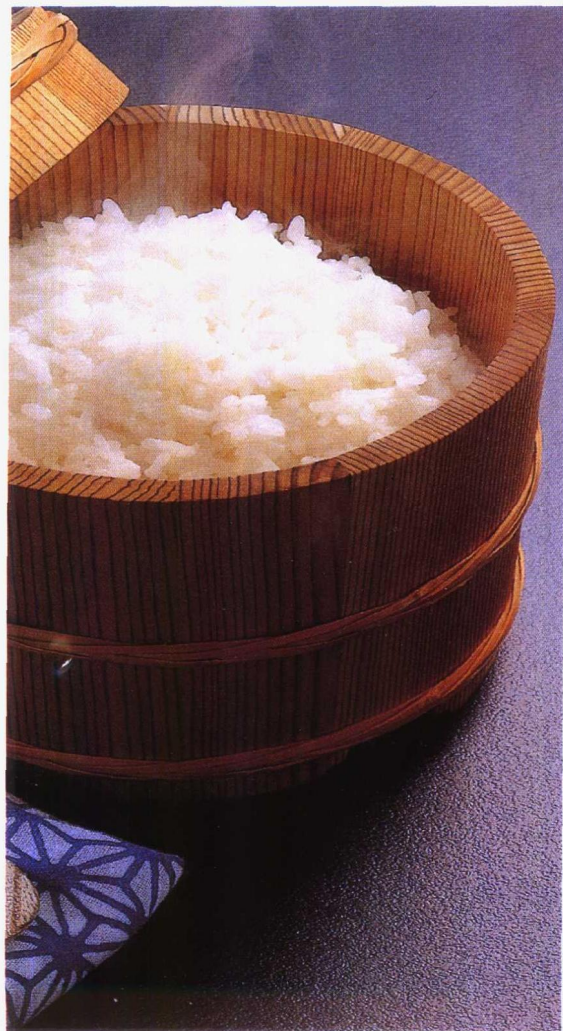
备用材料制作方法
· 三片剖鱼法

日本料理 ● 入门篇



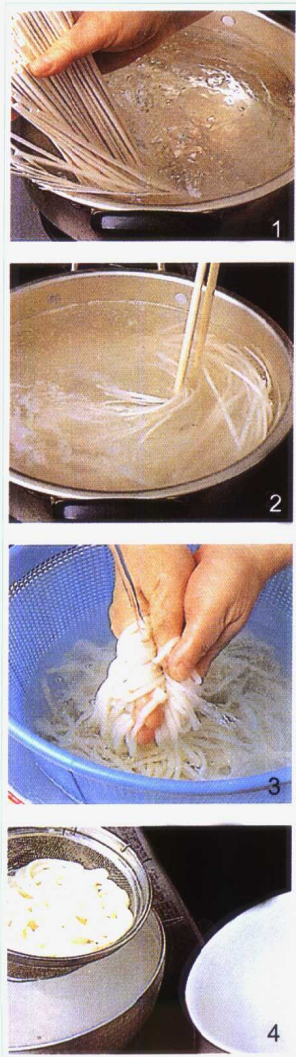
备用材料制作方法
· 五片剖鱼法

日本料理 ● 入门篇



备用材料制作方法·白饭的煮法

1. 将米放入锅里加水，用手划圈淘洗，换水淘洗二三次。(图1、2)
2. 倒去淘米水，用手反复捏米粒数次，再加水淘洗四五次。(图3)
3. 倒入笊篱沥去水分，放30分钟，加水用电饭煲煮熟。(图4、5)



备用材料制作方法·切面的煮法

1. 用大锅将一锅水煮沸，将切面呈放射状放入其中，用筷子搅拌，水再次沸腾后加半杯冷水再煮，反复几次直至面煮软为止。(图 1、2)
2. 捞出面用凉开水冲，洗去面的粘性。(图 3)
3. 吃时，用热汤将面烫热。(图 4)