

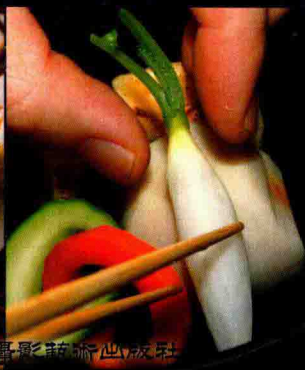
详尽的步骤图解，高手升级，新手零失败！彩色图解！

日本料理制作大全

95道精选菜品，
千余张彩色图解



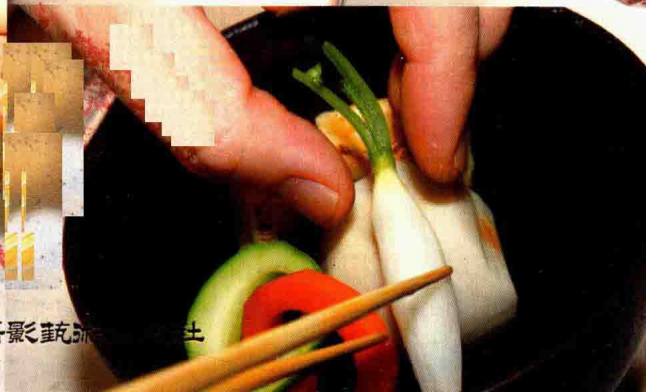
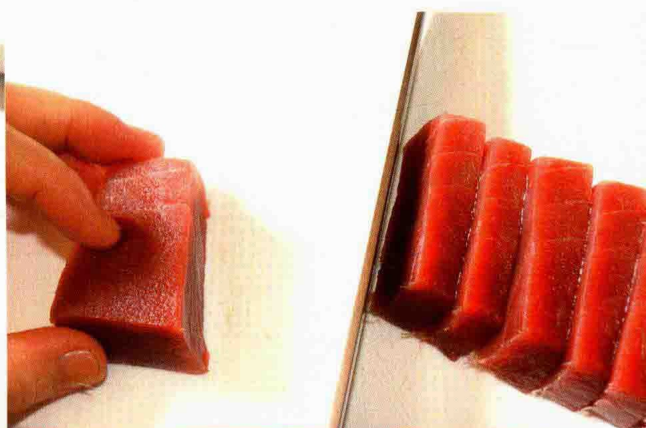
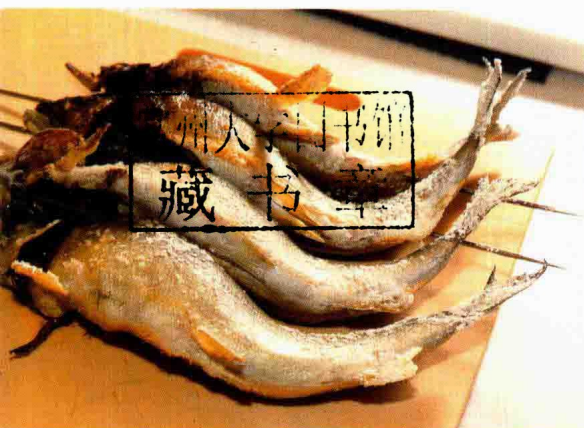
[日] 川上文代 著
周小燕 译



日本料理制作大全

道精选菜品，
余张彩色图解

「巨」川上文代 著
周小燕 译



版权所有 侵权必究

图书在版编目 (C I P) 数据

日本料理制作大全 / (日) 川上文代著; 周小燕译

. -- 北京: 中国民族摄影艺术出版社, 2015.8

ISBN 978-7-5122-0726-4

I. ①日… II. ①川… ②周… III. ①菜谱 - 日本

IV. ①TS972.183.13

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第171726号

TITLE: [イチバン親切な和食の教科書]

BY: [川上文代]

Copyright © FUMIYO KAWAKAMI 2008

Original Japanese language edition published by Shinsei Publishing Co., Ltd.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with Shinsei Publishing Co., Ltd.

Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

本书由日本株式会社新星出版社授权北京书中缘图书有限公司出品并由中国民族摄影艺术出版社在中国范围内独家出版本书中文简体字版本。

著作权合同登记号: 01-2015-5010



策划制作: 北京书锦缘咨询有限公司 (www.booklink.com.cn)

总 策 划: 陈 庆

策 划: 邵嘉瑜

设计制作: 柯秀翠

书 名: 日本料理制作大全

作 者: [日] 川上文代

译 者: 周小燕

责 编: 吴 叹 连 莲 张 宇

出 版: 中国民族摄影艺术出版社

地 址: 北京东城区和平里北街14号 (100013)

发 行: 010-64211754 84250639 64906396

印 刷: 北京美图印务有限公司

开 本: 1/16 170mm × 240mm

印 张: 14

字 数: 140千字

版 次: 2016年5月第1版第4次印刷

ISBN 978-7-5122-0726-4

定 价: 48.00元

前言

如今的美食倾向于健康饮食，来自长寿之国的日本料理，在全世界都非常受欢迎。

本书中的日本料理表现了春夏秋冬的四季变幻，不只讲解料理，还有餐具和工具的用法、料理的装盘和搭配、雕刻装饰，从基础到实用料理、料理要点和失败案例等，内容繁多详实。鱼的切法、食材的提前准备等，在照片和图片中都有详细讲解。另外，也介绍了煲汤、生鱼片、烧烤、炖煮等烹饪方法。还特别介绍了使用剩余食材的料理和例子，可以参考一下。

日本料理包罗万象，妈妈的味道、家乡料理、精致料理、创新料理等等，应有尽有。



就算是身边熟悉的料理，真正烹饪的时候，也有很多不明白的地方。边看边模仿也许能做出实用料理来，但不了解基础和提前处理食材的方法，还是做不出美味的料理。巧妙利用这本教科书，哪怕减少一点点“这是什么”的疑问，在家人或朋友聚会时讲出来，也会让大家很开心吧。

现在小家庭越来越多，女性也慢慢走向社会，母亲向孩子传授日本传统料理的现象越来越少。在阅读这本教科书的同时，大家对日本料理会有全新的认识，进而提高自己的烹饪水平，关键时候大显身手让大家赞叹不已吧。

川上文代



目录

第1章

日本料理基础

准备工具·····	2
蒸饭·····	6
煮高汤·····	8
提前处理蔬菜·····	12
切蔬菜·····	16
片鱼·····	20
使用调味料·····	26
选择盛装容器·····	28
设计菜单·····	32

第2章

主菜

四季蔬菜一览·····	34
天妇罗·····	35
日本料理的秘诀和要点①	
提前处理野菜的方法·····	38
创意油炸·····	39
日本料理的秘诀和要点②	
锦上添花的装饰叶片·····	42
生鱼片·····	43
日本料理的秘诀和要点③	
成为生鱼片摆盘高手·····	48
2种鱼料理·····	49



日本料理的秘诀和要点④

平常要注重保养菜刀	52
味噌牡蛎锅	53
关东煮	56

日本料理的秘诀和要点⑤

砂锅的使用和保养方法	58
酱烧鲷鱼	59
油甘鱼萝卜	62

日本料理的秘诀和要点⑥

巧妙使用落盖	64
酱烧鲱鱼	65

日本料理的秘诀和要点⑦

巧用方便的烹饪工具	68
味噌青花鱼	69
味噌串	72

日本料理的秘诀和要点⑧

巧用各种味噌	74
3种烤鱼	75
3种盐渍烤鱼	79
2种照烧料理	83

日本料理的秘诀和要点⑨

6种万能酱汁	86
3种酒蒸贝类	87
红烧肉	91

日本料理的秘诀和要点⑩

搭配菜单, 选择青菜	94
炸鸡	95

日本料理的秘诀和要点⑪

解决有关油炸的疑问	98
2种八幡卷	99

日本料理的秘诀和要点⑫

新鲜食材一定要经过处理	102
-------------	-----

第3章 配菜

四季海产一览	104
筑前煮	105

日本料理的秘诀和要点⑬

日本春节时不可或缺的重箱	108
炖煮豆腐丸	109

日本料理的秘诀和要点⑭

挑战私家手工豆腐	112
3种炖煮干货	113

日本料理的秘诀和要点⑮

方便使用的肉干是餐桌上的下饭菜	116
3种蔬菜炖煮	117
2种炖煮肉类	121

日本料理的秘诀和要点⑯

各式各样的炖煮	124
3种煎蛋	125
2种蒸菜	129
茶碗蒸	132

日本料理的秘诀和要点⑰

学会蒸菜的基础	134
---------	-----



第4章

小菜

四季水果一览	136
2种豆腐小菜	137
日本料理的秘诀和要点⑱	
品尝营养丰富的芝麻	140
3种凉拌青菜	141
3种醋渍料理	145
4种凉拌菜	149
3种煮豆	153
3种常备料理	157
2种金平风小菜	161
日本料理的秘诀和要点⑲	
使用多余的蔬菜	164

第5章

各式米饭

四季容器一览	166
2种蒸饭	167
日本料理的秘诀和要点⑳	
用微波炉轻松制作蒸饭	170
2种寿司	171
日本料理的秘诀和要点㉑	
增加一些心思就能当作宴客料理	174
散寿司	175
日本料理的秘诀和要点㉒	
日本人的主食——米的种类	178
鲷鱼饭	179
豆拌饭	181



日本料理的秘诀和要点㉓	
蒸饭、拌饭等种类	182
2种茶泡饭	183
日本料理的秘诀和要点㉔	
品尝各种日本茶	186

第6章

煲汤

节气料理和饮酒日历	188
3种味噌汤	189
魔芋蔬菜汤	192
日本料理的秘诀和要点㉕	
鲣鱼片的制作方法	194
3种煲汤	195
松茸茶壶蒸	198
日本料理的秘诀和要点㉖	
味噌汤等各类煲汤	200
鲷鱼汤	201
日本料理的秘诀和要点㉗	
日本全国各地的煲汤	204



第7章

腌渍料理

米糠腌蔬菜	206
浅渍	208
腌渍茼蒿	210
甜醋渍	212
腌渍梅子	214

本书要点

- 材料表中的高汤没有特别指定的,就使用一次高汤。制作方法参考P9。也可以使用市售高汤。
- 焯水用的盐、醋渍蔬菜的醋等提前准备时使用的调味料,一般都是在材料表以外的。
- 烤箱和微波炉品牌不同,性能也不同。要根据加热情况酌情调整温度和加热时间。
- 材料表中的1杯=200ml, 1大匙=15ml, 1小匙=5ml。
- 材料表中的份量一般都是2人份,酱菜等容易保存的食物没有明确注明份量。可根据喜好的酌情增减。
- 菜谱中注明的所需时间还要根据实际情况酌情增减。食物状态和气候不同,所需时间也不同。
- 菜谱中的杯子份量要根据实际情况酌情加减。根据材料的状态或加或减。
- 文中的“要”表示烹饪要点,“准”表示准备工作。

第1章

日本料理基础



准备工具

制作日本料理需要的烹饪工具,除了家庭必备的基本工具外,还有种类繁多的专业工具。有些工具很容易生锈,使用后一定要好好保养。

刀

有薄刃刀、牛刀、出刃刀,就能烹饪各种各样的料理。水果刀适用于精致操作。



牛刀

适合入手的第一把菜刀,适合切肉、蔬菜、鱼等等。质地轻盈,清洗方便,使用非常顺手。



出刃刀

适合切坚硬的鱼头,也可以用来片鱼和肉片。刀刃较厚,质地坚硬。



生鱼片刀

从刀底到刀尖整个刀刃都非常锋利,适合切生鱼片或者较细的鱼。



薄刃刀

用来切蔬菜的菜刀。因为没有刀尖,可以紧紧贴在案板上,适合切较大的蔬菜。

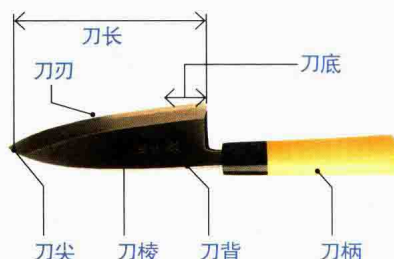


水果刀

英语是petty knife, petty是小的意思。适合用来雕刻蔬菜或者切较小的食物。

结构名称

(从左往右,从上往下)



菜刀放置方法

铺上毛巾让菜刀不会滑动,刀尖冲向操作台里侧,刀刃朝上,这样放置较安全。

锅·平底锅

锅的大小，取决于烹饪量的多少。烹饪时要考虑到家人或者客人的人数，最好提前准备好大、中、小不同尺寸的锅。

埴锅

没有锅柄，用锅钳代替锅柄使用。可以叠加，方便存放。



砂锅

砂土烧制而成的锅。保温性能好，食物不易冷却。适合用于蒸饭和火锅。



雪平锅

最常用的单柄锅。因为有导流口，所以倒液体的时候非常方便。导热性能好。



煎蛋锅

正方形的叫做关东型，长方形的叫做关西型。铜制的煎蛋锅比较耐用。



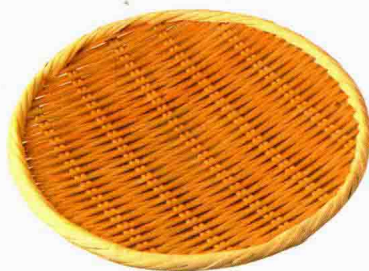
炸锅

铁或铜制成，用于油炸食物的锅。要选择质地较厚、口径较深的锅，这样能保持油的温度。



容器·箬篱

箬篱，一般用来沥干蔬菜的水分或者分别盛装食材。饭台，制作寿司饭时，能将米饭平铺摊开，使用十分方便。



箬篱

吸水性好，不会破坏水焯蔬菜的本来形状。完全干燥后再存放。

箬篱

不锈钢制品更易清理，用于沥干食材水分，或者代替碗来盛装食材。



饭台

用来制作寿司饭的工具。使用后，清洗干净，擦干水分，等干燥后再存放。

勺子、筷子、铲子

勺子、筷子、铲子等，是制作日本料理必不可少的工具。多准备几个不同尺寸的工具，使用会比较方便。

勺类

1. 滤网

油炸食物时捞取浮在油上的碎屑。也可用于撇去浮末。

2. 长柄勺

勺子不是圆形的，横向较宽，适合将液体倒入口较小的容器。

3. 漏勺

捞取水焯蔬菜、从汤汁中捞出食材等，沥干水分。

4. 汤勺

舀取液体时使用。最好准备两把，可在烹饪不同食物时使用。



筷子、刷子

1. 装盘筷

装盘专用的筷子。筷子头较细，方便夹取较细的食物。

2. 烹饪筷

比普通筷子略长，烹饪时使用。有的带有绳子，这样筷子不会分散。

3. 刷子

往食材上涂抹调味汁或者粉末时使用。清洗完毕，等干燥后再存放。

勺子、铲子

1. 漏铲

捞出用筷子夹容易散的食材，也用于将食材翻面。

2. 木铲

翻炒或搅拌食材时使用。橡皮刮刀可以取出残留在碗内的材料。

3. 木勺

盛米饭或搅拌时使用。另外，也用于收集或过筛食材。



制作日本料理必备工具

日本料理烹饪工具，大多为木制工具。会沾染上食材的气味，要提前浸湿后再用。



落盖

炖煮时，将食材充分浸入水或热水中，用途多种多样。详细用法参考P64。

卷帘

用于卷寿司卷或煎蛋卷，固定形状，沥干青菜或萝卜泥的水分。



粉筛

将材料放在滤网上，从里向外用木铲按压过筛。可以过筛粉类或者过滤液体。

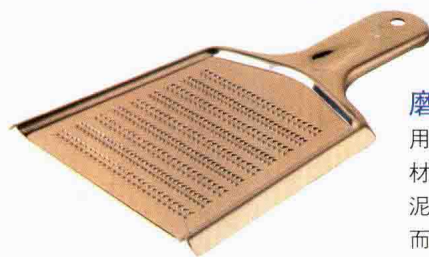
研磨器、研磨棒

研磨材料时使用。研磨器下铺上浸湿的毛巾，这样研磨器不会滑动，非常稳定。



压凉粉器

木制筒形工具。放入凉粉或者泷川豆腐的材料，按下顶杆，就变成狭长的棒状。



磨泥器

用于萝卜或生姜等，根据食材使用不同网眼大小的磨泥器。也有用鲨鱼皮制作而成的。

缩短时间的方便工具

让费时间的步骤瞬间完成



食物处理器

将萝卜泥或者生面筋（参考P72）等材料搅碎、搅拌时使用。



高压锅

容器密封，水蒸气不能挥发，烹饪时比普通锅高温高压，所以短时间内就能煮熟。

铁架

烤鱼时可以改变高度，调整烤火的位置。也可以用烤鱼架代替。



蒸饭

准备日本料理必不可少的白米饭时，只要稍微注意一下淘米和蒸饭的方法，味道就会大不相同。让我们学习一下如何淘米和用砂锅蒸饭。

首先开始淘米



1 碗内倒入足够的水，倒入米，轻轻搅拌，直到水变白。大约搅拌10次，水就变浑浊了。



2 水一变白就把水倒掉，不然米会吸收淘米水。吸收了浑浊的淘米水会让米饭有异味。



3 不要放水，用手将米捧起来，轻轻搓米。如果量比较大，就不用拿起来，直接用手按压揉搓。



4 倒入水，轻轻搅拌，将步骤**3**和**4**重复3~4次，直到水变得透明，可以清楚地看到米。



5 将米倒入箅篱，沥干水分，盖上湿布静置30分钟，让米吸收米表面的水分，沥干多余的水分。

处理免淘米、糯米等其他米的方法？

已提前去除米糠的免淘米，不需要像精米那样用力清洗，稍微清洗后，留下较多水分。糯米淘洗后，用水浸泡一晚，使用前再倒入箅篱，沥干水分。



用普通的锅也能做出美味的米饭



1

米淘洗后静置30分钟，倒入和米等量的水。比如，洗了1杯的米，就倒入200ml的水。



2

盖上锅盖，大火加热。煮沸后转小火，再蒸10分钟。关火，不要打开锅盖，用余热蒸5~10分钟。

用砂锅蒸米饭美味的原因

蒸米饭适合使用质地厚、比较保温的锅。砂锅可以储存热量，导热性能好，最适合用来蒸米饭。此外，砂锅边缘要比锅盖略高，锅盖在砂锅内侧，水不会溢出。



用砂锅蒸饭



1

将米放在箬篱上静置30分钟，用量杯称量和米等量的水，放入砂锅。



2

盖上锅盖，大火加热，煮沸后转小火，不要打开锅盖，再蒸10分钟。



3

这是蒸10分钟后的状态。关火，不要打开锅盖，用余热蒸10~15分钟。



4

用浸湿的饭勺翻动米饭，把米饭均匀混合，就做好了。

煮高汤

高汤是日本料理的基础，种类繁多，有海带高汤、鱼干高汤等。搭配食材熟练使用高汤，制作美味料理。

了解日本料理的基础——高汤的材料

海带

选择较厚、表面有白色粉末的海带。杂质用布擦干净，不能用水清洗。



鱼干

沙丁鱼等煮熟后晒干而成。要选择干燥、鱼皮完整、形态规整的鱼干。



鲣鱼片

将柴鱼肉煮熟，干燥后削片，这样便于使用。



干香菇

用水浸泡10小时后沥干水分，味道就会散发出来，可以用来煮高汤。



大豆

素高汤的材料之一。将大豆煎过，放入海带高汤里，浸泡10个小时以上，高汤就做好了。



高汤的秘密

保存方法

一定要充分冷却，密封冷藏，以免沾染到其他味道。用来煮高汤的海带、鱼干、鲣鱼片等，也要放入罐中密封起来，在阴凉处保存。

不要放太久

一次、二次高汤都要在当天用完。2~3天后，其余高汤味道也会变差，最好用多少煮多少。

关键在于水质

软水比硬水更适合用来煮高汤。如果用矿泉水，要选择软水。如果用自来水，要先静置一晚再用。