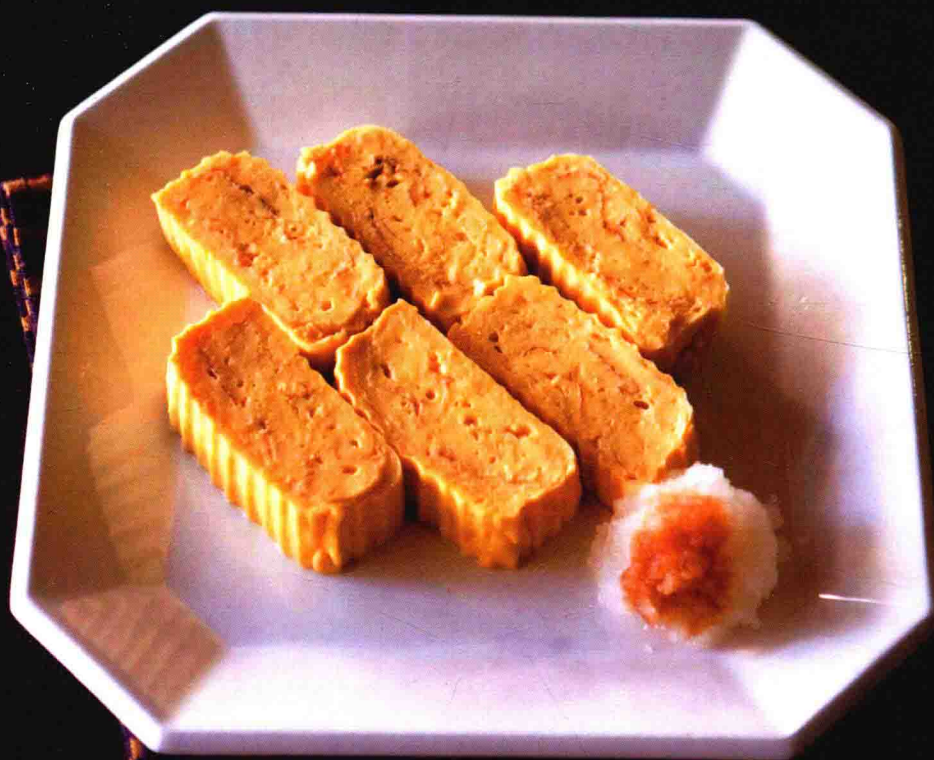


日式家庭料理

基本功

[日] 川上文代◇著 王 岩◇译



日式家庭料理

基本功

[日]川上文代◇著 王 岩◇译



煤炭工业出版社

· 北 京 ·

TITLE: [家庭料理の超基本]

BY: [川上 文代]

Copyright © FUMIYO KAWAKAMI 2014

Original Japanese language edition published by SHUFU TO SEIKATSUSHA 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 SHUFU TO SEIKATSUSHA Co., LTD., Tokyo through NIPPAN IPS Co., LTD.

本书由日本株式会社主妇与生活社授权北京书中缘图书有限公司出品并由煤炭工业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: 01-2017-1934

图书在版编目 (CIP) 数据

日式家庭料理基本功 / (日) 川上文代著; 王岩译

. -- 北京: 煤炭工业出版社, 2017

ISBN 978-7-5020-6004-6

I. ①日… II. ①川… ②王… III. ①菜谱 — 日本
IV. ①TS972.183.13

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第171487号

日式家庭料理基本功



著 者 [日] 川上文代

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

总 策 划 陈 庆

责任编辑 马明仁

设计制作 王 青

译 者 王 岩

策 划 李 伟

特约编辑 郭浩亮

出版发行 煤炭工业出版社 (北京市朝阳区芍药居 35 号 100029)

电 话 010-84657898 (总编室)

010-64018321 (发行部) 010-84657880 (读者服务部)

电子信箱 cciph612@126.com

网 址 www.cciph.com.cn

印 刷 北京画中画印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 787mm × 1092mm¹/₁₆ 印张 8 字数 100 千字

版 次 2017 年 11 月第 1 版 2017 年 11 月第 1 次印刷

社内编号 8884

定价 49.80 元

版权所有 违者必究

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 本社负责调换, 电话: 010-84657880

目录 contents

料理基础

食材处理	8
煮制	9
凉拌	10
炒制	11
炖制	12
煎烤	13
油炸	14
蒸制	15

第一章 蔬菜料理

土豆	18	四季豆、荷兰豆、食荚豌豆	32
* 土豆沙拉	19	* 芝麻拌四季豆	33
洋葱	20	番茄、樱桃番茄	34
* 油炸时蔬樱花虾	21	* 番茄沙拉	35
胡萝卜	22	* 油渍樱桃番茄	35
* 胡萝卜沙拉	23	黄瓜	36
* 蜜汁胡萝卜	23	* 醋渍黄瓜裙带菜	37
卷心菜	24	* 泡菜炒黄瓜	37
* 包菜肉卷	25	青椒、灯笼椒	38
豆芽	26	* 青椒酿肉	39
* 凉拌豆芽	26	茄子	40
生菜	27	* 味噌炒茄子	41
* 金枪鱼番茄青蔬沙拉	27	* 焖煮茄子	41
竹笋	28	苦瓜	42
* 竹笋土佐煮	29	* 豆腐炒苦瓜	43
芹菜	30	香菇、蟹味菇、舞茸、金针菇	44
* 芹菜炒油渍沙丁鱼	30	* 菌类小炒	45
绿芦笋	31	白菜	46
* 芦笋培根卷	31	* 千层白菜猪肉煮	47

菠菜、小松菜	48
* 凉拌菠菜	49
* 蒜香炒青菜	49
大葱	50
* 腌渍香煎葱段	51
莲藕	52
* 香煎藕盒	53
芋头	54
* 香炸芋饼	55
茼蒿	56
* 肉末勾芡茼蒿	57
* 速渍茼蒿叶	57
萝卜	58
* 酱汁萝卜	59
南瓜	60
* 煮南瓜	61

牛蒡	62
* 金平牛蒡	63
西兰花、花椰菜	64
牛油果	64
食用土当归	65
款冬	65
芥蓝	66
冬瓜	66
秋葵	67
毛豆	67
红薯	68
山药	68
青菜	69
茼蒿	69

第二章 肉类料理

鸡肉

鸡胸肉、鸡脯肉	73
* 棒棒鸡	73
鸡腿肉	74
* 炸鸡	75
翅尖	76
* 翅尖炖萝卜	76
鸡胗	77
鸡肝、鸡心	77
猪肉	
猪肩里脊肉	79
* 炸猪排	79
猪通脊肉	80
* 姜末煎通脊	80

猪五花肉	81
* 红烧肉	81
牛肉	
牛肩里脊肉（肉片）	83
* 土豆炖牛肉	83
牛肩里脊肉（薄片）	84
* 咖喱牛肉	84
牛外脊肉	85
* 香煎牛排	85
合绞肉馅	86
* 香煎肉饼	86
猪肉馅	87
* 煎饺	87

第三章 鱼类料理

竹筴鱼	90	秋刀鱼	98
* 南蛮风味竹筴鱼	91	* 盐烤秋刀鱼	98
沙丁鱼	92	虾(斑节虾)	99
* 香炸沙丁鱼青紫苏卷	93	* 辣味酱香虾仁	99
金枪鱼	94	鱿鱼	100
* 酱渍金枪鱼盖饭	94	* 芋头炖鱿鱼	101
鲭鱼	95	蛤蜊	102
* 味噌煨鲭鱼	95	* 酒香面筋煮蛤蜊	102
鲑鱼	96	牡蛎	103
* 法式黄油煎鲑鱼	96	* 香炸牡蛎	103
鲷鱼	97		
* 照烧鲷鱼	97		

第四章 鸡蛋、加工制品、干货料理

鸡蛋	106	高野豆腐	113
* 嫩煎蛋卷	107	* 煨高野豆腐	113
* 煮鸡蛋	108	粉丝	114
* 火腿荷包蛋	108	* 粉丝沙拉	114
* 软煎鸡蛋卷	109	干萝卜丝	115
* 西式炒鸡蛋	109	* 煮干萝卜丝	115
豆腐	110	鹿尾菜	116
* 麻婆豆腐	111	* 煮鹿尾菜	116
油炸薄豆腐、油炸厚豆腐	112	魔芋	117
* 煨豆腐鸡蛋卷	112	* 煮魔芋块	117
专题1 计量	16	日式家庭料理超基础	120
专题2 调味品	70	料理用语须知	124
专题3 火候	88	食材索引	126
专题4 调味汁	104	料理索引	127
专题5 作料	118		

日式家庭料理

基本功

[日]川上文代◇著 王 岩◇译



煤炭工业出版社
· 北 京 ·

序言

我从小就十分喜欢制作料理，中学3年级开始就进入料理教室学习制作家庭料理，其后进入辻调理师专门学校从料理基础开始进行系统的学习。现在，我主要通过书籍及杂志等媒体介绍推广各种菜式，我认为正是早年打下的坚实基础才会促使我不断催生出新想法、新创意。在料理教室中，我也会告诉学生们：“练好基本功，是成为一名料理高手的捷径。”

本书介绍了日本家庭餐桌上最常见的料理，对料理中使用主要食材的处理方法进行了详细的解说。将蔬菜削皮去筋、切成合适的形状，将肉类、鱼类去筋除鳞等操作，虽然看起来非常不起眼，但只有对食材进行了恰当合适的处理，料理才会色、香、味俱全。料理完成的好坏取决于最基础的食材处理，这样说一点也不为过。

请各位一定活用本书，练好制作家庭料理的基本功，多多制作自己喜欢的菜品。我也衷心祝愿各位能在尝试中自成一家，爱上制作料理，成为料理高手。

DELICE DE CUILLERES

川上文代



目录 contents

料理基础

食材处理	8
煮制	9
凉拌	10
炒制	11
炖制	12
煎烤	13
油炸	14
蒸制	15

第一章 蔬菜料理

土豆	18	四季豆、荷兰豆、食荚豌豆	32
* 土豆沙拉	19	* 芝麻拌四季豆	33
洋葱	20	番茄、樱桃番茄	34
* 油炸时蔬樱花虾	21	* 番茄沙拉	35
胡萝卜	22	* 油渍樱桃番茄	35
* 胡萝卜沙拉	23	黄瓜	36
* 蜜汁胡萝卜	23	* 醋渍黄瓜裙带菜	37
卷心菜	24	* 泡菜炒黄瓜	37
* 包菜肉卷	25	青椒、灯笼椒	38
豆芽	26	* 青椒酿肉	39
* 凉拌豆芽	26	茄子	40
生菜	27	* 味噌炒茄子	41
* 金枪鱼番茄青蔬沙拉	27	* 焖煮茄子	41
竹笋	28	苦瓜	42
* 竹笋土佐煮	29	* 豆腐炒苦瓜	43
芹菜	30	香菇、蟹味菇、舞茸、金针菇	44
* 芹菜炒油渍沙丁鱼	30	* 菌类小炒	45
绿芦笋	31	白菜	46
* 芦笋培根卷	31	* 千层白菜猪肉煮	47

菠菜、小松菜	48	牛蒡	62
* 凉拌菠菜	49	* 金平牛蒡	63
* 蒜香炒青菜	49	西蓝花、花椰菜	64
大葱	50	牛油果	64
* 腌渍香煎葱段	51	食用土当归	65
莲藕	52	款冬	65
* 香煎藕盒	53	芥蓝	66
芋头	54	冬瓜	66
* 香炸芋饼	55	秋葵	67
茼蒿	56	毛豆	67
* 肉末勾芡茼蒿	57	红薯	68
* 速渍茼蒿叶	57	山药	68
萝卜	58	青菜	69
* 酱汁萝卜	59	茼蒿	69
南瓜	60		
* 煮南瓜	61		

第二章 肉类料理

鸡肉		猪五花肉	81
鸡胸肉、鸡脯肉	73	* 红烧肉	81
* 棒棒鸡	73	牛肉	
鸡腿肉	74	牛肩里脊肉（肉片）	83
* 炸鸡	75	* 土豆炖牛肉	83
翅尖	76	牛肩里脊肉（薄片）	84
* 翅尖炖萝卜	76	* 咖喱牛肉	84
鸡胗	77	牛外脊肉	85
鸡肝、鸡心	77	* 香煎牛排	85
猪肉		合绞肉馅	86
猪肩里脊肉	79	* 香煎肉饼	86
* 炸猪排	79	猪肉馅	87
猪通脊肉	80	* 煎饺	87
* 姜末煎通脊	80		

第三章 鱼类料理

竹筴鱼	90	秋刀鱼	98
* 南蛮风味竹筴鱼	91	* 盐烤秋刀鱼	98
沙丁鱼	92	虾(斑节虾)	99
* 香炸沙丁鱼青紫苏卷	93	* 辣味酱香虾仁	99
金枪鱼	94	鱿鱼	100
* 酱渍金枪鱼盖饭	94	* 芋头炖鱿鱼	101
鲭鱼	95	蛤蜊	102
* 味噌煨鲭鱼	95	* 酒香面筋煮蛤蜊	102
鲑鱼	96	牡蛎	103
* 法式黄油煎鲑鱼	96	* 香炸牡蛎	103
鲷鱼	97		
* 照烧鲷鱼	97		

第四章 鸡蛋、加工制品、干货料理

鸡蛋	106	高野豆腐	113
* 嫩煎蛋卷	107	* 煨高野豆腐	113
* 煮鸡蛋	108	粉丝	114
* 火腿荷包蛋	108	* 粉丝沙拉	114
* 软煎鸡蛋卷	109	干萝卜丝	115
* 西式炒鸡蛋	109	* 煮干萝卜丝	115
豆腐	110	鹿尾菜	116
* 麻婆豆腐	111	* 煮鹿尾菜	116
油炸薄豆腐、油炸厚豆腐	112	魔芋	117
* 煨豆腐鸡蛋卷	112	* 煮魔芋块	117
专题1 计量	16	日式家庭料理超基础	120
专题2 调味品	70	料理用语须知	124
专题3 火候	88	食材索引	126
专题4 调味汁	104	料理索引	127
专题5 作料	118		

本书的使用方法

食材的美味期

显示蔬菜和鱼类一年中最美味的时期。但是，因为品种及地域差异，本书中的数值仅供参考。

食材名

按照章节的顺序配图介绍了家庭中常使用的各种食材。

食材简介

解说了各种食材的特征及挑选方法。



食材的处理方法及切法

以图文解说的方式说明了各种食材的处理方法及常用切法。

食谱

介绍了使用该食材制作的广受欢迎的家庭料理菜式。

食谱常识

- 1 大匙 = 15mL、1 小匙 = 5mL、1 杯 = 200mL。
- 使用的蔬菜等食材，若无明确标注都为处理过后的食材。
- 使用的高汤为海带和干鲣鱼片制作而成的头道汤汁（P121）。使用的鸡汤为市售鸡汤颗粒依照说明冲制而成。
- 微波炉的加热时间以 600W 为基准。因机器型号及使用年数存在差异，所以请根据具体情况进行调整。
- 使用的水淀粉为等量的淀粉和水溶制而成（各约 2 小匙）。

料理基础

本书介绍了初学者也能轻松制作的家庭料理，尤其对食材的处理进行了详细的解说，希望大家可以牢固掌握。首先，在这里要介绍一下包含食材处理在内的8个操作要点。

食材处理

食材的处理可以影响菜品的色泽外观、口感以及火候等，是非常重要的操作。为了顺利进行食材处理，挑选一把好用的刀具也是十分关键的。

●去除不需要的部分

首先将蔬菜洗净，大部分带皮蔬菜要削皮。另外，要将蒂、筋、根、芽和籽等不需要的部分去除干净。即使不影响调味，留有皮、筋，料理的色泽外观和口感也会大打折扣。

●将材料切好备用

最好将材料切成同样的形状和大小，因为形状和大小参差不齐，火候也会出现偏差。而且，记住自己手掌和手指的长度，可在按照食谱切割材料时用作参考。另外，根据不同的料理将食材切成恰当的形状也是非常关键的。本书介绍了很多种切法。

●熟知刀具的使用方法

熟知刀具的使用方法也是非常重要的。例如，切番茄时，蛮力按压切割会将番茄切烂。切番茄时应灵活使用整把刀具，自番茄顶端轻轻滑下切割（切断）。另外，处理小个食材以及进行精细操作时应选用小菜刀，区别使用刀具也是非常重要的。



煮制

看似比其他的料理方法简单，但是煮过头食材的色泽和形状会变差；没煮熟食材会夹生。煮制时间在一定程度上会决定料理完成的好坏。

●根据食材煮制

不易熟的薯类和根菜类等需入凉水煮制（将食材放入锅中，倒入没过食材的凉水大火煮沸），易熟的青菜和四季豆等需入沸水煮制。只要牢记地下生长的蔬菜需入凉水煮制，而地上生长的蔬菜需入沸水煮制即可。肉类和鱼类需用即将煮沸的热水（70~80℃）煮制。

●加入调味品等煮制

青菜和四季豆，在沸水中加入盐（1L水加10g盐）煮制，待放凉沥水后色泽会十分鲜亮。鱼类和肉类，在水中加入少量酒水煮制可去腥除味。另外，煮制竹笋和肉块时，加入大米和米糠可使食材煮得松软，在水中加入调味品等煮制，还有很多功效。

●焯煮不要煮过头

煮制、煎烤、炒制薯类和根菜类等不易熟的食材等时，会事先煮制一次，也叫“焯煮”。将食材焯煮至可轻松插入竹扦的程度，之后再做料理时更易入味。但是，煮过头的食材，形状和色泽外观会变差，大家一定要留神。



凉拌

包括沙拉和芝麻拌菜等。只需在食材中加入调味品拌匀，就连初学者也很少会出错。在这里介绍制作色、香、味俱全的凉拌菜的关键。

● 材料需沥干水分

凉拌洗净的蔬菜、水发干货和豆腐等含水分多的食材时，如果未沥干水，不仅外观不佳，连味道也会减分不少。制作凉拌菜的关键在于，将食材洗净后要放入滤筛，用厨房用纸吸干水分或用手挤净水分。

● 放凉之后再行搅拌

在制作土豆沙拉、粉丝沙拉和芝麻拌四季豆等需将材料煮过之后再凉拌的菜品时，一定要沥干水分，放凉之后再搅拌。如果煮熟的食材不放凉，会因余热变得过于软烂、色泽变差，连调味酱汁的口感也会有所不同。

● 食用之前轻搅调味

虽然土豆沙拉等可长时间保存，但是基本上凉拌菜应在食用之前加入调味品搅拌调味。但搅拌过头，食材会变形，所以关键在于轻搅调味。另外，为了使所有食材入味，需从盆底朝盆口进行大范围的搅拌。



炒制

小炒量大，制作起来省时省力，配米饭尤佳，常常会出现在家庭餐桌上。让我们来抓住要点、掌握炒制技巧吧。

● 准备材料

使小炒制作得美味的关键在于急火快炒。因此，需将所有的材料处理好置于平盘中，并且按照入锅顺序摆好。另外，事先将调味酱汁和材料混在一起，也可快速均匀地入味。

● 加油热锅翻炒

单单将材料放入平底锅中翻炒，并不是所谓的“炒制”。需加入色拉油等热锅后翻炒材料方可。这样一来，食材的美味才会锁住，小炒才会变得可口。为了使食材沾满油分锁住美味，关键在于事先沥干材料中的水分。

● 巧用调味作料，美味加分

美味诱人的料理，不仅要色泽鲜亮，还要鲜香可口。尤其是小炒，最易发挥出食材的美味。大蒜、生姜和大葱等香味蔬菜，热油后小火慢炒爆香，美味会加倍。而且，最后浇入香油和酱油调味并润饰一番，风味更佳。

