

天妇罗

〔日〕近藤文夫 著

周小燕 译

推荐语 高桥英一 3

带来美丽、清香、感动的天妇罗 4

第一章 天妇罗基础

应季食材 10

天妇罗基础材料 18

制作面衣 19

油温的检查方法 22

操作台的摆放 24

制作天妇罗的基本步骤 25

第二章 海鲜天妇罗

◎ 春季天妇罗

香鱼 幼香鱼 30

乌贼（双触腕金乌贼） 32

贝柱 35

樱花虾 38

银鱼 40

蛤蜊 42

公鱼（有籽） 44

◎ 夏季天妇罗

乌贼（莱氏拟） 46

鲍鱼 50

岩牡蛎 54

沙钻鱼 57

银宝鱼 60

对虾 63

乌贼（单触腕金乌贼） 新乌贼 67

河虾 70

海鳗 73

大眼鲷 77

◎ 秋季天妇罗

虾虎鱼 80

◎ 冬季天妇罗

海鳗 84

牡蛎 87

剥皮鱼 90

银鱼 94

白子 河豚 96

白子 鳕鱼 98

扇贝 100

第三章 蔬菜天妇罗

◎ 春季天妇罗

青紫苏 104

芦笋 106

马铃薯 108

西葫芦 111

蚕豆 113

笋 116

茗荷 119

甜玉米 121

专栏 锅的清洗和基本使用方法 123

◎ 春季野菜

行者蒜 124

鸵鸟蕨 126

漉油菜 127

翠雀蟹甲 128

水芹 山芹 129
楸木芽 130
问荆草 132
珊瑚菜 134
蜂斗菜花 136
鸭儿芹 野生 138
虾夷立金花 140
山独活 141
鹿药 145

◎ 夏季天妇罗

木通 146
秋葵 148
秋葵花 150
南瓜 152
贺茂茄子 156
银杏 新银杏 158
小洋葱 160
扁豆 162
小辣椒 164
生姜 新生姜 166
玉米 168
姬竹 172
鸭儿芹 174
藕 新藕 176

◎ 秋季天妇罗

栗子 178
萱草 180
山药豆 182
山牛蒡 新山牛蒡 184
百合根 186

◎ 秋季菌菇

香菇 原木 188
蟹味菇 191
滑子菇 193
舞茸 196
松茸 199

◎ 冬季天妇罗

慈姑 202
红薯 204
山药 208
西洋菜薹 210
胡萝卜 212
海带芽 216

天妇罗的汤汁和酱汁 218

天妇罗工具 224

结束语 226

天妇罗

〔日〕近藤文夫 著

周小燕 译

推荐语

我第一次见到“天妇罗近藤”先生，还是在坐落于小巷深处的一家老店。那次是和颇爱美食的妹尾河童先生一起去拜访的，想想已经过了好几年了。

那时给我的第一印象就是全方位的冲击和新鲜的体验，这种感觉至今记忆犹新。从那以后，对这种味道的迷恋自不必说，就连对他工作的样子，特别是人品都非常倾慕和尊敬的。

用餐时无论有什么问题他都耐心地回答，知无不言，言无不尽，让整个用餐过程变得非常有趣。在谈到美味的食材时还会特别激动，以至于情不自禁地探出身来。

这次，近藤先生出版《天妇罗》，实际上这是我一直翘首以盼的事，因此我十分欣喜。

本书针对的是勇于探究经典且不轻言放弃的爱好者，内容通俗易懂，图片精美丰富，并对制作步骤做了详细的说明，我想看到的人一定都想自己尝试一下吧。

真心希望近藤先生继续创新，为我们奉出更多新的食材。

南禅寺·瓢亭·十四代主人

高桥英一

带来美丽、清香、感动的天妇罗

我小时候的梦想就是成为一名厨师。我6岁时父亲去世，母亲独自抚养我们兄弟长大，当时并不像现在食物这么丰富，能吃上饭就已经很不易了。能做饭，做好吃的饭，是我一直向往的特别美妙的一件事。

从学校毕业后，我进入东京御茶水的“山上酒店”工作。吉田俊男社长对我说：“你长着一张日餐的脸。”就因为这一句话，我被分配到了“日餐天妇罗”工作。

为了学习日餐，我利用每天工作间隙的休息时间赶往京都，为了学习天妇罗，又跑到京都的天妇罗餐厅去品尝，同时也反复、认真阅读烹饪书来汲取知识。

某一天，我突然有一个疑问：为什么天妇罗大多是鱼，蔬菜却很少呢？我询问了天妇罗餐厅的老板，他告诉我说：“正因为炸的是江户湾的鱼，所以才叫江户前天妇罗吧。”

虽然明白了事情的原委，但越来越觉得还是应该放一些蔬菜。就像是现在，天妇罗不只是作为“油炸”的一道程序，而是定位于一种菜。社长听了我的想法，他也赞成道：“我也这么觉得。”

当初刚推出蔬菜天妇罗的时候，我们也受到了批评，客人会说“我们可是来吃天妇罗的啊”，但我们没有退缩，继续前行。要炸哪些蔬菜，该怎么炸，一直在不断地探索研究。

在制作蔬菜天妇罗期间，我们注意到天妇罗面衣的浓度太高。为了让食客更多地感受蔬菜的

香气，只能让面衣变薄。但是这样又引来了客人的不解，有客人反映“厚的面衣才是真正的天妇罗”。当时厚厚的面衣、饱腹感强的天妇罗才是主流。不过，我们依然没有退缩，继续前行。

随着时间流逝，我慢慢有了自立门户的想法，想在自己开的餐厅里做自己想做的事情，想自由地创作天妇罗，让更多年轻的客人品尝到天妇罗，想做出真正的天妇罗。在寻找天妇罗的蔬菜时，也更注重不含农药的有机蔬菜。

实现这个梦想是在平成三年（1991年），我在银座开了一家“天妇罗近藤”。之后的21年，创新推出了各种天妇罗。

本书可以说是我所有作品的精选之作，并详细总结了迄今为止我为天妇罗所做的一切。

制作天妇罗这么多年，我所追求的就是“带来美丽、清香、感动的天妇罗”。如果你也能从中感受到这样的天妇罗，那就再好不过了。

天妇罗近藤・近藤文夫

2013年1月

推荐语 高桥英一 3

带来美丽、清香、感动的天妇罗 4

第一章 天妇罗基础

应季食材 10

天妇罗基础材料 18

制作面衣 19

油温的检查方法 22

操作台的摆放 24

制作天妇罗的基本步骤 25

第二章 海鲜天妇罗

◎ 春季天妇罗

香鱼 幼香鱼 30

乌贼（双触腕金乌贼） 32

贝柱 35

樱花虾 38

银鱼 40

蛤蜊 42

公鱼（有籽） 44

◎ 夏季天妇罗

乌贼（莱氏拟） 46

鲍鱼 50

岩牡蛎 54

沙钻鱼 57

银宝鱼 60

对虾 63

乌贼（单触腕金乌贼） 新乌贼 67

河虾 70

海鳗 73

大眼鲷 77

◎ 秋季天妇罗

虾虎鱼 80

◎ 冬季天妇罗

海鳗 84

牡蛎 87

剥皮鱼 90

银鱼 94

白子 河豚 96

白子 鲑鱼 98

扇贝 100

第三章 蔬菜天妇罗

◎ 春季天妇罗

青紫苏 104

芦笋 106

马铃薯 108

西葫芦 111

蚕豆 113

笋 116

茗荷 119

甜玉米 121

专栏 锅的清洗和基本使用方法 123

◎ 春季野菜

行者蒜 124

驼鸟蕨 126

漉油菜 127

翠雀蟹甲 128

水芹 山芹 129
楸木芽 130
问荆草 132
珊瑚菜 134
蜂斗菜花 136
鸭儿芹 野生 138
虾夷立金花 140
山独活 141
鹿药 145

◎夏季天妇罗

木通 146
秋葵 148
秋葵花 150
南瓜 152
贺茂茄子 156
银杏 新银杏 158
小洋葱 160
扁豆 162
小辣椒 164
生姜 新生姜 166
玉米 168
姬竹 172
鸭儿芹 174
藕 新藕 176

◎秋季天妇罗

栗子 178
萱草 180
山药豆 182
山牛蒡 新山牛蒡 184
百合根 186

◎秋季菌菇

香菇 原木 188
蟹味菇 191
滑子菇 193
舞茸 196
松茸 199

◎冬季天妇罗

慈姑 202
红薯 204
山药 208
西洋菜薹 210
胡萝卜 212
海带芽 216

天妇罗的汤汁和酱汁 218

天妇罗工具 224

结束语 226

备注

- 天妇罗食材分为海鲜和蔬菜，各自又按时令分为春、夏、秋、冬。
- 天妇罗食材是根据“天妇罗近藤”餐厅实际提供的季节来分类。一般大多选用新上市或者庆祝节日的食材，因此，有时会出现不是应季食材的情况。当然也有对虾等全年都可以使用的食材，我们会把这些食材分在最适合做天妇罗的季节。
- 对每款天妇罗都配有油炸顺序的图表。“粉”的意思是裹上面粉，“衣”的意思是挂上面衣，“炸”的意思是油炸。关于面衣的厚度，按照厚薄分为①厚、②较厚、③略厚、④基础、⑤略薄、⑥较薄、⑦薄7个阶段。油温的标注在“炸”的下面，建议了合适的温度。例：180℃→175℃，是指在180℃时放入，降低温度，保持在175℃的意思；170～175℃，是指在170～175℃放入，在这个温度范围内油炸的意思。

日本原版图书工作人员

装帧、设计 ● 阿部泰治

拍摄 ● 海老原俊之

编辑 ● 佐藤顺子

第一章

天妇罗基础

应季食材

天妇罗食材离不开季节性。本书刊载的海鲜和蔬菜都是根据“天妇罗近藤”餐厅提供的时间介绍的。并不全是应季的，也有提前于上市季节的食材。

春 [海鲜]



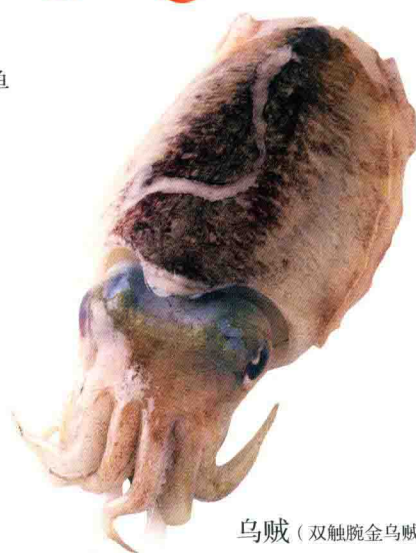
贝柱
→P35



香鱼 幼香鱼
→P30



樱花虾
→P38



乌贼 (双触腕金乌贼)
→P32



银鱼
→P40



公鱼 (有籽)
→P44



蛤蜊
→P42



春

[蔬菜]

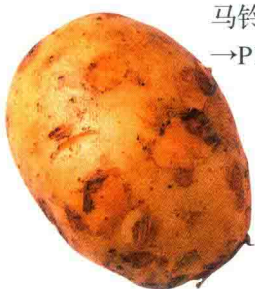
青紫苏
→P104



芦笋
→P106



马铃薯
→P108



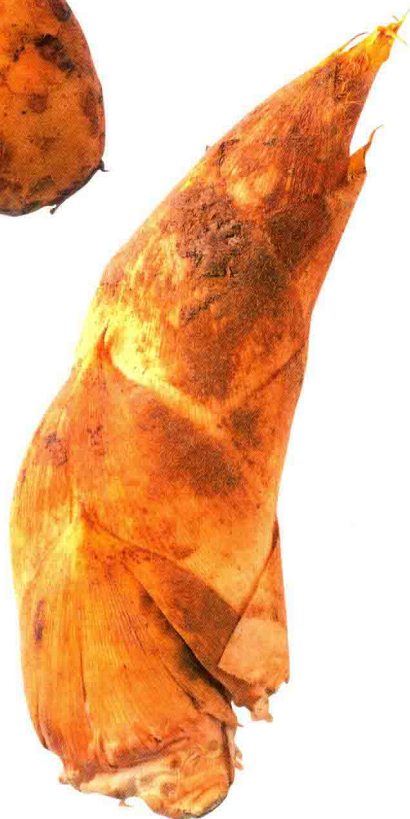
蚕豆
→P113



西葫芦
→P111



笋
→P116



甜玉米
→P121

茗荷
→P119



春

[野菜]

蛇鸟蕨
→P126



行者蒜
→P124



漉油菜
→P127



春 [野菜]

楸木芽
→P130



水芹 山芹
→P129



翠雀蟹甲
→P128



问荆草
→P132



珊瑚菜
→P134



蜂斗菜花
→P136



鸭儿芹 野生
→P138

山独活
→P141



鹿药
→P145

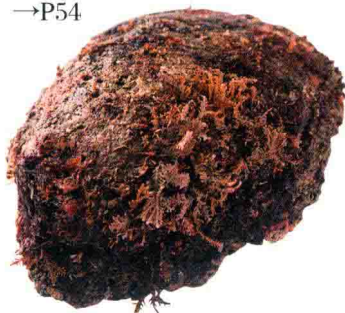


虾夷立金花
→P140

夏

[海鲜]

岩牡蛎
→P54



鲍鱼
→P50



乌贼 (菜氏拟)
→P46



沙钻鱼
→P57



银宝鱼
→P60



对虾
→P63

乌贼 (单触腕金乌贼)
新乌贼
→P67



海鳗
→P73



河虾
→P70



大眼鲷
→P77

夏

[蔬菜]

木通
→P146



秋葵
→P148



秋葵花
→P150

南瓜
→P152



贺茂茄子
→P156



银杏 新银杏
→P158



小洋葱
→P160

扁豆
→P162



生姜 新生姜
→P166



玉米
→P168