

经典的日韩时尚料理
做法简单，食材常见

来一次与日料韩餐的美味邂逅吧

百吃不厌的 日料韩餐

主编 ○ 张云甫

编写 ○ 美食生活工作室 臧倩嵘



百吃不厌的 日料韩餐

主编 ○ 张云甫 编写 ○  工作室 臧倩嵘

图书在版编目(CIP)数据

百吃不厌的日料韩餐 / 张云甫主编; 美食生活工作室,
臧倩嵘编写. — 青岛: 青岛出版社, 2018.1

(爱心家肴系列)

ISBN 978-7-5552-6472-9

I. ①百… II. ①张… ②美… ③臧… III. ①菜谱—日本
②菜谱—韩国 IV. ①TS972.183.13②TS972.183.126

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第312429号

- 书 名** 百吃不厌的日料韩餐
主 编 张云甫
编 写  工作室 臧倩嵘
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市海尔路182号(266061)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 0532-85814750(传真)
0532-68068026
选题策划 刘海波 周鸿媛
责任编辑 逢 丹
封面设计 丁文娟 叶德勇
设计制作 周 伟 葛兴一
制 版 青岛帝骄文化传播有限公司
印 刷 青岛新华印刷有限公司
出版日期 2018年2月第1版 2018年2月第1次印刷
开 本 16开(787毫米×1092毫米)
印 张 10
字 数 200千
图 数 350幅
印 数 1-8000
书 号 ISBN 978-7-5552-6472-9
定 价 29.80元

编校印装质量、盗版监督服务电话: 4006532017
0532-68068638

建议陈列类别: 生活类 美食类

前言

PREFACE

用爱做好菜 用心烹佳肴

不忘初心，继续前行。

将时间拨回到 2002 年，青岛出版社“爱心家肴”品牌悄然面世。

在编辑团队的精心打造下，一套采用铜版纸、四色彩印、内容丰富实用的美食书被推向了市场。宛如一枚石子投入了平静的湖面，从一开始激起层层涟漪，到“蝴蝶效应”般兴起惊天骇浪，青岛出版社在美食出版领域的“江湖地位”迅速确立。随着现象级畅销书《新编家常菜谱》在全国摧枯拉朽般热销，青版图书引领美食出版全面进入彩色印刷时代。

市场的积极反馈让我们备受鼓舞，让我们也更加坚定了贴近读者、做读者最想要的美食图书的信念。为读者奉献兼具实用性、欣赏性的图书，成为我们不懈的追求。

时间来到 2017 年，“爱心家肴”品牌迎来了第十五个年头，“爱心家肴”的内涵和外延也在时光的砥砺中，愈加成熟，愈加壮大。

一方面，“爱心家肴”系列保持着一如既往的高品质；另一方面，在内容、版式上也越来越“接地气”。在内容上，更加注重健康实用；在版式上，努力做到时尚大方；在图片上，要求精益求精；在表述上，更倾向于分步详解、化繁为简，让读者快速上手、步步进阶，缩短您与幸福的距离。

2017 年，凝结着我们更多期盼与梦想的“爱心家肴”新鲜出炉了，希望能给您的生活带来温暖和幸福。

2017 版的“爱心家肴”系列，共 20 个品种，分为“好吃易做家常菜”“美味新生活”“越吃越有味”三个小单元。按菜式、食材等不同维度进行归类，收录的菜品款款色香味俱全，让人有马上动手试一试的冲动。各种烹饪技法一应俱全，能满足全家人对各种口味的需求。

书中绝大部分菜品都配有 3~12 张步骤图演示，便于您一步一步动手实践。另外，部分菜品配有精致的二维码视频，真正做到好吃不难做。通过这些图文并茂的佳肴，我们想传递一种理念，那就是自己做的美味吃起来更放心，在家里吃到的菜肴让人感觉更温馨。

爱心家肴，用爱做好菜，用心烹佳肴。

由于时间仓促，书中难免存在错讹之处，还请广大读者批评指正。

美食生活工作室

2017 年 12 月于青岛

第一章 探秘 日韩料理



1. 日本料理的关键词 6
2. 寿司的前世今生 8
3. 寿司小知识 10
4. 舌尖上的韩国料理 11
5. 日韩料理中常用的调味料 13

第二章 日本料理



- | | | | |
|---------|----|---------|----|
| 白汤芥蓝 | 16 | 日式土豆沙拉 | 35 |
| 清酒油菜 | 17 | 蔬菜沙拉 | 37 |
| 铁板烧荷兰豆 | 18 | 红薯天妇罗 | 38 |
| 黄油玉米 | 19 | 烤什锦蔬菜拼盘 | 39 |
| 豆豉炒芦笋 | 20 | 明太子爆薯条 | 40 |
| 铁板香菇 | 21 | 木鱼花豆腐 | 41 |
| 铁板茭白 | 22 | 虾仁蒸蛋羹 | 42 |
| 清酒焖芦笋 | 23 | 菠菜厚蛋烧 | 43 |
| 日式培根炒菠菜 | 23 | 日式卤肉 | 43 |
| 日式培根芦笋卷 | 24 | 酱烤五花肉 | 44 |
| 培根卷心菜 | 25 | 培根带子卷 | 45 |
| 培根炒春笋 | 26 | 生姜烧猪肉 | 45 |
| 酱油焖娃娃菜 | 27 | 日式炸猪排 | 46 |
| 日式炒银芽 | 28 | 日式烧烤猪颈肉 | 47 |
| 酒香焖银杏 | 29 | 铁板猪软骨 | 48 |
| 西芹炒腰果 | 30 | 日禾烧牛扒 | 49 |
| 风味铁板杂菇 | 31 | 铁板和牛肉厚烧 | 51 |
| 风味拌山药 | 33 | 铁板金针牛肉卷 | 53 |

神户酒焖牛尾	54	红黑恋情	75
日式啤酒牛肉	55	三文鱼刺身	77
香辣酱烤骨肉串	56	铁板石斑鱼	78
烧肉汁烩牛尾	56	铁板鲱鱼	79
鳗鱼风味煎牛舌	57	风味烤三文鱼	80
慢煮什锦牛肉	58	日式柠檬三文鱼	81
铁板烧牛舌	59	铁板黄鱼	82
日式烧羊排	60	铁板比目鱼	83
日式香辣烤鸡翅	61	日式香辣虾	83
铁板鸡脆骨	62	爆炒海鲜伴时蔬	84
日式照烧鸡腿	63	大虾天妇罗	85
爆炒牛蛙	64	串烧大虾	86
日式烤多春鱼	65	蒜香扒虾	87
日式烤鳗鱼	66	椒盐炸小河虾	88
大阪照烧鳗鱼	67	脆炸软壳蟹	89
酱烧青花鱼	68	北海道照烧鲑鱼筒	91
照烧秋刀鱼	69	日式炸鲑鱼须	92
铁板秋刀鱼	70	什锦天妇罗	93
烧烤银鳕鱼	71	炸牡蛎	94
葱香蒸鳕鱼	72	铁板鲍鱼	95
鳗鱼汁煎鳕鱼	73	焗扇贝	96
日式香煎鳕鱼	74	扒扇贝配鱼子酱	97

香橙煎带子	98
香辣蛭子	98
日式辣椒炒文蛤	99
三文鱼寿司	101
鱼子反卷	103
蟹子手卷	105
青菜饭团	107
猪骨拉面	109
传统骨汤拉面	110
裙带菜乌冬面	111
黑椒猪肉炒乌冬面	113
日式烫素面	114
日式牛肉拉面	115
牛肉荞麦面	116
日式牛肉饭	117
照烧牛肉饭	119
照烧鸡腿饭	121
日式香菇鸡肉饭	122
鸡皮虾仁串烧	123
蛋包饭	125
日式煎饺	127
炸红薯饼	128
日式蔬菜粥	129
南瓜粥	130
鸡肉松茸汤	131
文蛤豆腐汤	132



第三章

韩国料理

白菜泡菜	134
烤五花肉	134
泡菜青椒鱿鱼	135
泡菜炒肉	136
泡菜包肉	137
铁板黑椒牛柳	139
金针泡菜牛肉卷	141
韩式泡菜锅	143
韩式铁板鱿鱼	145
紫菜包饭	147
辣白菜炒饭	149
韩式拌饭	150
人参牡蛎石锅饭	151
韩式烧肉拌饭	153
韩式辣炒年糕	155
泡菜汤	156
人参炖鸡汤	157
大酱汤	158
牛排骨汤	159
牛肉洋葱汤	160

第一章

探秘日韩料理

一谈起日本料理和韩国料理，脑海中就会出现那些经典的美味：寿司和紫菜包饭，乌冬面和韩式冷面，照烧饭和石锅拌饭……日料理和韩餐同是亚洲风味的饮食，有些菜品看似相近，其实又有很大的不同，想要成为资深的“吃货”，就先来了解一下日韩料理各自的特点吧。



1

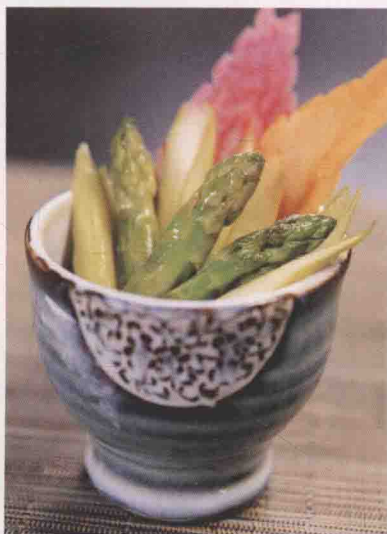
日本料理的关键词

忙碌的午间来一碗温暖的豚骨拉面，轻松的傍晚在居酒屋和朋友点几串烧鸟配啤酒，款待客户的时候用炫目的寿司套餐打动他们的味蕾，纪念日和爱人尽享怀石料理的二人世界……说起日本料理的常见菜，我们往往如数家珍。可是，仔细想想，日本料理到底是怎样一种料理呢？它有什么让人惊鸿一瞥、过目不忘的特征呢？

食材四季分明

日本是个依山傍海的国家，海岸线曲折绵延，渔港众多。日本暖流（黑潮）与千岛寒流（亲潮）在此相遇，带来异常丰富的浮游生物与海类；河川犹如毛细血管般细密如织，河鲜尽显灵秀。同时，日本又是个多山的国家，山地面积占内陆面积的70%左右，山地与森林同样给予日本民众无尽的恩赐。所以，日本料理往往是与山、河、海有关的命题。在日本料理的食单上，我们常常会很惊喜地看到许多素未谋面的鱼贝与菜蔬，它们以熟悉又陌生的方式展示着自己的独特魅力。

日本也是个四季分明的国家，在春樱、夏雨、秋叶、冬雪这些四时美景变化的同时，食材也随季节流转。你可能会说，很多亚热带国家都四季分明，这没什么了不起呀。可是，日本列岛十分狭长，南北跨度大，山海距离近，海拔高度差异大，这就使日本的时令变化更为细腻复杂。食材的季节性是日本料理的重要特征之一。与禽畜类食材相比，鱼贝类和菜蔬类食材有着更鲜明的季节性，有的食材时令非常短暂，更成为受人追捧的逸品。这种对季节的敏感度深入日本人的骨髓，从餐桌内容的变化便感知到时光的轻柔前行。



烹饪技法细致

日本料理的烹饪方法看似简单却十分玄妙。日本料理以切、煮、烤、蒸、炸五种基本调理法来料理食物，相比复杂多样的中式烹饪手法，看似单调了些。然而，每种调理法背后都有深入细致的考量。比如，制作日式高汤时昆布与鲣节煮制时间的精准控制，天妇罗面衣的调配比例和薄厚度的拿捏……日本料理人所追求的，是在看似不断重复的工作中感受因食材、时令不同带来的微妙变化，并将对这种变化的掌控作为自己的工作要务之一。



注重鲜味和发酵

有人戏称，在日本街头总能闻到似曾相识的“甜面酱味”，那当然并不是“甜面酱”，而是日式高汤、酱油、味噌、糖等味道的集合。在日本料理中，我们可以感受到甜、酸、咸、辣、苦，也会感受到鲜明的“鲜味”。味噌、酱油、醋、酒等经过发酵工艺制成的调味料，以及昆布、鲣节、纳豆、渍物等发酵食品，在日本料理中长期占据着举足轻重的地位。这些经过漫长时间酝酿出的层次丰富、鲜味悠长的味道，让日本料理有了更多回味的空间。

不断发展和融合

日本料理的样貌一直在不断变化。被认为代表日本料理的握寿司是江户时代才出现的，天妇罗深受公元16世纪到17世纪葡萄牙料理的影响，各式和牛料理是在“明治维新”之后才兴起的。“日本料理”说的是一个古老的故事，但每天都在续写新篇。来自中国和朝鲜半岛的影响持续改变着日本料理的面貌，从稻米与茶道的传入，到宴会形制、餐桌礼仪的演进，佛教思想传播导致的肉食禁食，这些都在日本饮食文化中留下了深深的烙印；而西方文化的洗礼，在“明治维新”之后如暴风骤雨般再次令日本料理的面貌焕然一新。最终，在对不同影响的扬弃中，日本料理发展出了属于自己的独特气质，这就是我们今天看到的日本料理。



2

寿司的前世今生

寿司，几乎是日本料理给人的第一印象。与很多如今被理所当然认为是“和食”的料理一样，寿司溯源于东南亚的一种食物：当地人将盐渍的鱼和米饭拌在一起，产生醋酸发酵。大约是在奈良时代（公元8世纪），这种被称为“鲎”的食物传入日本，在日本各地渐渐发展。然而，我们最为熟悉的握寿司或江户前寿司其实是在很晚的时候才出现在日本人的生活中的。在那以前，日本陆续出现了很多样貌完全不同的寿司类型。

寿司的百变形式

熟寿司

熟寿司是日本最古老的寿司形式。将鱼贝类用盐渍后，洗去盐分，和米饭一起腌渍。腌渍发酵时间一般在数月以上，甚至可达数年。想尝尝熟寿司里的米饭吗？不要冲动！熟寿司最后成品时米饭已成糊状，所以大多只食用鱼肉。熟寿司的形式如今在日本还存在，代表物是滋贺县的鲫鱼寿司。

生熟寿司

生熟寿司出现在12世纪到13世纪，是由熟寿司发展来的寿司。这时，机智的日本人领悟到，做熟寿司时米饭不能食用实在是暴殄天物的事，所以他们缩短熟寿司的发酵时间，做出生熟寿司。这种寿司的米粒保持颗粒状，可供食用，于是皆大欢喜。流传至今的生熟寿司有三重县的秋刀鱼生熟寿司等。

饭寿司

饭寿司也属于发酵寿司，但与熟寿司、生熟寿司不同，饭寿司发酵过程中使用了曲，在曲的帮助下，发酵大业有了事半功倍的效果。这种与生熟寿司大致同时期产生的食物主要存在于北海道、本州东北、北陆等寒冷地区，如北海道的鲑鱼饭寿司、石川县的芜菁寿司等。

押寿司

押寿司是寿司界举足轻重的角色，在关西地区非常流行。押寿司最早出现在14到16世纪，被称作“押寿司”的原因就是：它真的是将鱼肉放在米饭上压制而成的，也许这更符合关西人对美的追求吧。历史上，在发酵寿司“一统江湖”的时代，押寿司也是经过发酵制成的。但到了现代，与时俱进的押寿司也省去了发酵环节。押寿司包括不同的细分类别，比如箱寿司、棒寿司等。



● 江户前寿司

进入江户时代后，原本成本很高的醋得以大量生产，人们开始在米饭中添加食醋来代替发酵过程。相传住在江户的华屋与兵卫发明了一种握寿司。他们把用醋和盐调味过的米饭捏成扁圆柱型，再在上面盖上鱼片。这种寿司形式被称为早寿司，又被称为江户前寿司。

江户前寿司原本只是在东京地区流行，但关东大地震以及第二次世界大战后严格的食品管制，反而推动江户前寿司在日本全国流行起来。究其原因，一是地震后的难民潮中也有不少寿司师傅，将江户前寿司带到了日本各地。二是战后日本食物奇缺，餐厅经营限制很多，而江户前寿司的加工制作门槛低，使饮食店重现生机。

如今，江户前寿司已成为日本最具有代表性的寿司，人们说到寿司，往往指的就是江户前寿司。当然，熟寿司、生熟寿司、饭寿司、押寿司及一些有地方特色乡土寿司也延续下来，但影响力很有限。不过，这些乡土寿司承载了浓厚的地域饮食文化，往往只在一定地域范围的料理店提供，对热衷寿司的食客反而更有吸引力。



3

寿司小知识

寿司常用酱料

➤ 酱料

千岛酱、丘比沙拉酱、番茄沙司、海鲜酱油、芥末、草莓酱

寿司常用原料

➤ 材料

黄瓜、蟹柳、大叶生菜、海苔（原味）、火腿、红蟹籽、黑鱼籽、三文鱼、鳗鱼等

米饭的制作

➤ 材料

香米1斤

➤ 制作过程

① 大米淘洗干净，按米与水1:1.2的比例放入电饭锅中，蒸制25分钟后关闭电源。

② 用余热再闷10分钟，然后把米饭盛入容器中，浇入200毫升寿司醋拌匀，放凉即可。

➤ 制作要点

在米饭放凉过程中，每5分钟要翻搅一次。

寿司常用工具

➤ 工具

寿司帘、保鲜膜

常见寿司的类型

➤ 类型

细卷、手握寿司、手卷、军舰、粗卷、新派寿司等。每种寿司除外观和用料不同，其操作手法基本一样。

寿司醋的制作

➤ 材料

白菊醋10毫升，白糖10克，盐5克，昆布1块

➤ 制作过程

将白菊醋、白糖、盐放入容器中搅匀，再放入昆布浸泡半小时即可。



4

舌尖上的韩国料理

韩国料理的特点

④ 料理颜色丰富

韩国料理通常是清淡、少油腻、品种丰富的料理。不论是烤肉、泡菜还是糕点，都注重保持食品原有的新鲜色彩。五颜六色的视觉享受是韩国料理的最大特点。

④ 善用辣味

韩国料理别有风味，富于特色，佐料多用麻油、酱油、盐、蒜、姜等，尤其大蒜的使用普遍。“辣”是韩国料理的主要口味之一，但这种辣却与别的辣有所不同，有人曾经这样描述过，川菜的是麻辣，透着鲜美；湘菜的是火辣，直冲冲的，不加任何掩饰；而韩国菜的辣却入口醇香，后劲十足，会让你着着实实地把汗出透。

④ 注重食材营养

高丽参、鸡、新鲜牛肉、海产品、青菜……单是听到这些词汇已经觉得是很健康营养的原料了。韩国料理一般选材天然，用炖、蒸、烤等不易不破坏营养成分的烹调方式，荤素搭配合理并且时制作追求少而精，以保证足够的营养。



韩国料理的形式

韩国人餐桌上经常包含以下几种食物：

④ 主食

韩国多以大米为主食，也有面食、荞麦等。除了炊煮熟食的白米饭之外，有时还放入豆子、大麦、小米等杂粮。

④ 配菜

伴随主食一起吃的，可以使饭更有味道的就是菜。泡菜、野菜、海鲜、肉等就是最好的菜。简单吃饭时，放上两三种菜就能吃一顿好饭，有时候甚至会摆上10种以上的菜。

☞ 汤品

水中放入各种蔬菜、肉和海鲜等煮熟的菜肴称为汤。一般水多而清淡的称为“汤”，食材多而味道浓的称为“炖汤”。



独具特色的韩国料理

☞ 韩国泡菜

韩国人的饭桌上绝不能缺少的东西就是泡菜。由于受气候影响，饮食必须依季节而有所调整。冬天时农作物不兴，必须仰赖泡菜、酱瓜等传统腌制菜，这些腌制菜通常在入冬前被佐以盐巴再放在大瓮中存放。因此韩国泡菜是饭桌上常见的配菜，一般以白菜、萝卜、小萝卜等蔬菜为主要原料，加入辣椒粉、海鲜虾酱、葱、大蒜等为辅料发酵而成。

☞ 韩国酱制品

酱是用黄豆发酵而成的传统饮食，有大酱、酱油、辣椒酱等。酱可用来调节菜肴的味道，也可给菜肴增加特别的香味。

☞ 韩国烧烤

牛肉烧烤比较常见，通常选用牛里脊、牛排、牛舌、牛腰等。尤以烤牛里脊和烤牛排最有名，其肉质鲜美爽嫩。此外还有海鲜、生鱼片也都是韩国烧烤的美味食材。



5

日韩料理中常用的调味料

照烧酱汁

原料

浓口酱油	450毫升
味醂	150毫升
清酒	150毫升
砂糖	50克

步骤

- ① 将清酒和味醂混匀，放入小锅中，上火烧开，让酒精完全挥发掉。
- ② 加入酱油和砂糖，小火熬稠即可。

醋汁

原料

水	10毫升
白菊醋	8毫升
酱油	5毫升
白糖	5克
木鱼花	适量

步骤

- ① 水、白菊醋、酱油按10:8:5的比例调制均匀，然后加5克白糖。
- ② 放入火上烧开，关火后放木鱼花即可。

和风汁

原料

洋葱	20克
胡萝卜	10克
酱油	10毫升
白菊醋	10毫升
色拉油	10毫升
姜	5克
白糖	8克
白芝麻	3克

步骤

- ① 将洋葱、姜、胡萝卜分别洗净，切碎，用搅拌机打成泥。
- ② 倒入酱油、白菊醋、色拉油，加入白糖搅匀，使白糖溶解，撒上白芝麻即可。

柴鱼高汤

原料

生抽	1大匙
味醂	1小匙
干海带	10克
柴鱼片（也称木鱼花）	20克

步骤

- ① 干海带冲洗净表面的杂质。
- ② 小煮锅中加入100毫升冷水，放入洗净的海带片，以中火加热，煮至即将沸腾时，转小火煮至海带熟软。
- ③ 取出海带片，放入柴鱼片继续煮约半分钟，熄火静置，让柴鱼片自然地沉入锅底。
- ④ 用滤网滤去柴鱼片，留下汤，即为柴鱼高汤。

鸡高汤



原料

鸡骨头	500克
洋葱、胡萝卜、芹菜	各30克
香叶	5片
白胡椒粒	5克

步骤

- ① 鸡骨头洗净，放在180℃的烤箱中烤制30分钟，烤干并烤出香味，备用。
- ② 洋葱、胡萝卜、芹菜洗净，切成大段，备用。
- ③ 汤锅内放入2000毫升的清水，放入鸡骨头、洋葱、胡萝卜、芹菜、香叶和白胡椒粒。
- ④ 用大火把水烧开，改为小火炖40分钟以上，用细筛过滤即可。

鱼高汤



原料

鱼骨（最好用三文鱼骨）	500克
洋葱、胡萝卜、芹菜	各30克
香叶	5片
白胡椒粒	5克
白葡萄酒	50克
白兰地酒	25克

步骤

- ① 鱼骨洗净，剁成大块。洋葱、胡萝卜、芹菜洗净，切成大块，备用。
- ② 汤锅内放入2000毫升清水，放入所有材料大火煮开。
- ③ 撇去浮沫，改为小火慢炖40分钟以上。
- ④ 用细筛过滤即可。