

和·味道

田中伶子的日式家庭料理

— 鱼肉卷 —

(日) 田中伶子 —— 著
纪鑫 —— 译



田中伶子的日式家庭料理

— 鱼肉卷 —

(日) 田中伶子 —— 著
纪鑫 —— 译



图书在版编目(CIP)数据

田中伶子的日式家庭料理. 鱼肉卷 / (日)田中伶子著;
纪鑫译. — 青岛: 青岛出版社, 2017.12

ISBN 978-7-5552-5926-8

I. ①田… II. ①田… ②纪… III. ①菜谱-日本
IV. ①TS972.183.13

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第264575号

ISSHOU TSUKURITSUDUKETAI NIKU · SAKANA NO OKAZU

Copyright © 2016 Reiko Tanaka

All rights reserved.

Originally published in Japan in 2016 by SHUFUTOSEIKATSUSHA CO., LTD.

Chinese (in simplified character only) translation rights arranged with SHUFUTOSEIKATSUSHA CO., LTD., Japan.

through CREEK & RIVER Co., Ltd. and CREEK & RIVER SHANGHAI Co., Ltd.

山东省版权局著作权合同登记 图字: 15-2017-42号

书 名 田中伶子的日式家庭料理·鱼肉卷
著 者 (日)田中伶子
译 者 纪 鑫
社 址 青岛市海尔路182号(266061)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 0532-68068026
责任编辑 杨成舜 刘 冰
特约编辑 曹红星
封面设计 安 之
照 排 青岛竖仁广告有限公司
印 刷 青岛浩鑫彩印有限公司
出版日期 2018年1月第1版 2018年1月第1次印刷
开 本 16开(890mm×1240mm)
印 张 8.25
字 数 50千
图 数 279
印 数 1-5000
书 号 ISBN 978-7-5552-5926-8
定 价 45.00元

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

本书建议陈列类别: 美食



肉类菜品
与
鱼类菜品





《田中伶子的日式家庭料理》系列至本书已是第三册。此次将介绍作为家庭料理中心的肉类及鱼类菜品。肉类食材做主菜，多会成为食谱的门面。首先要学会定例菜品，这是成为料理高手的捷径，同时如果特别掌握了肉类及鱼类菜品的日式、西式、中式调味及烹饪技法的风格变化，食谱搭配广度就会大大地拓展开来，无论是做还是吃都将变得乐趣无穷。

本系列介绍的是我的料理学校五十多年来持续获得特别好评的菜谱。本校不光由讲师作示范，还要求全部学员亲手实际操作，因此，“简便易烹”也包含在这些评价之中。做出的饭菜是否可口固然重要，但既然是家庭料理，看着菜谱能否通过自己的双手实际再现、在每天的忙碌中能否烹做出来也是不容忽视的关键。很遗憾，“好吃是好吃，不过自己一个人不可能做得出来”的饭菜，终究不会受人待见。于是，我观察着学员们的反应，常将难做的部分简略化，省略掉也无妨的步骤能省则省。食谱长期被这样持续精炼打磨，经年累月积累下来的功夫绝不会白费。

相比时下的最新流行，本系列侧重介绍的几乎都是历史悠久的菜品。不过，一旦牢记在心，一定会有所裨益。这样的食谱齐聚本书，请不急不躁地做做看吧！

田中伶子烹饪学校代表 田中伶子

肉类菜品

最佳 5 例

- 6 鸡肉照烧
- 8 炸肉饼
- 10 芝麻味水煮肉片
- 12 麻婆豆腐炒肉片
- 14 炸鸡

定例

- 16 黑醋咕啫肉
- 18 夏威夷米饭式汉堡
- 19 猪肉嫩煎
- 20 牛肉铁板烧
- 21 甜醋浇汁油炸丸子
- 22 牛筋炖萝卜
- 24 筑前煮
- 25 照烧鸡翅
- 26 奶油炖鸡肉
- 27 奶汁烤火腿茄子番茄
- 28 鸡肉南蛮



米饭

- 29 龙田炸鸡块
- 30 肉松球生菜卷
- 31 香菇鸡肉饼
- 32 猪肉虾仁炒麻婆粉丝
- 33 紫苏饺子
- 34 姜味猪肉
- 35 坦都里烤鸡
- 36 猪肉木耳炒鸡蛋
- 37 中式甜椒炒牛肉

副菜

- 38 石锅拌饭
- 40 鸡肉炒饭
- 41 碎肉咖喱
- 42 色拉米香肠配中式焖饭
- 43 洋葱牛肉盖浇饭
- 44 肉馅儿煎蛋
- 45 生火腿鳄梨沙拉
- 46 青芦笋培根卷
- 46 小油菜炖猪肉
- 46 辣根酱油凉拌鸡肉山药

宴客

- 47 香肠土豆沙拉
- 48 水田芹色拉米香肠沙拉
- 48 鸡肉胡萝卜沙拉
- 49 咸牛肉紫甘蓝沙拉
- 49 芥末凉拌豆芽鸡皮
- 50 火腿菜花沙拉
- 50 猪肉味噌
- 51 猪肉榨菜汤
- 51 清拌鸡胗西芹
- 52 猪排骨 B B Q
- 54 农舍派
- 56 烤牛肉
- 57 香草羊肉
- 58 韩式烤肉
- 59 中式炖猪肉煮鸡蛋
- 60 红酒炖牛肉
- 61 米兰风味炸牛排
- 62 常夜锅
- 63 鸡肉余锅

鱼类菜品

最佳 5 例



- 68 油炸鲭鱼
- 70 干烧鲷鱼
- 72 蛋黄酱拌虾仁
- 74 白葡萄酒蒸蛤蜊
- 76 番茄炖青花鱼

定番

- 78 小鲭鱼南蛮腌
- 80 烤沙丁鱼
- 81 法式黄油烤鲑鱼
- 82 炸奶油蟹肉饼
- 83 照烧旗鱼
- 84 炸蛎黄
- 86 鱿鱼肠炖鱿鱼
- 87 嫩煮八带
- 88 中式鲷鱼刺身沙拉
- 89 中式煮炖扇贝柱西蓝花
- 90 萝卜炖鲷鱼

米饭

- 91 盐烤秋刀鱼
- 92 西式油炸虾仁
- 93 烤鳕鱼土豆
- 94 萝卜泥炖油炸鲱鱼
- 96 蟹肉天津盖饭
- 98 咸鲑鱼球生菜炒饭
- 99 海鲜绿咖喱酱
- 100 腌金枪鱼盖饭
- 101 中式海鲜浇汁盖饭

副菜

- 102 智利辣酱油泡八带
- 103 金枪鱼鳄梨沙拉
- 104 黄油烤鱼肉山药饼
- 小银鱼煮鸡蛋
- 105 金枪鱼浇山药汁
- 明太子拌魔芋丝
- 106 矶边风味奶酪炸鱼糕
- 醋拌海蜇黄瓜
- 107 模拟蟹肉豆腐汤
- 鱼糕片

宴客

- 108 鲑鱼土佐造
- 110 天妇罗
- 112 扇贝什锦烧烤
- 113 普罗旺斯鱼汤
- 114 蛎肉砂锅
- 115 韩式海鲜锅
- 116 盐锅烤鲷鱼
- 117 咸炒有头虾
- 118 蛤蜊鸡蛋羹
- 119 烤鲈鱼派

column etc.

- 1 汤汁、汤的提取
- 3 落锅盖的做法
- 64 肉的部位与预处理
- 95 鱼贝类的预处理①（虾·鱿鱼）
- 120 鱼贝类的预处理②（沙丁鱼·鲱鱼）
- 122 有关料理教室
- 123 后记

- 本书食谱以 2 人份为主，< 宴客 > 料理等为 4 人份，另有方便烹制分量的菜品。
- 本书使用的小匙为 5ml、大匙为 15ml、1 杯为 200ml。称量米用容量为 180ml 的量杯。
- 微波炉使用 600W 的机型。用 500W 机型时，加热时间请以 1.2 倍为基准。受机型与使用年数影响多少会有所差异，请视情形适当调节。
- 1 块姜或蒜大体以大拇指指肚的大小为基准。
- 橄榄油使用特级初榨橄榄油。薄口酱油可用半量的酱油代替。
- 日餐汤汁、西餐汤、中餐汤的做法见 p.6~7。使用市面上销售的汤精时，请按商品外包装上的说明调整。

汤汁、汤的提取

从日餐汤汁到西餐汤、中餐汤，奠定日餐、西餐、中餐口味的汤汁与汤的提取方法将在此作集中介绍。3种汤都用水烹煮而成。

日餐汤汁

便于家庭使用的极为简单的汤汁提取方法

材料 / 提取后

约 2½ 杯量

海带 (15cm × 5cm)

1 片 (10g)

鲣节 15g

水 2½ 杯 (500ml)



1. 将所有材料入锅坐火。用中微火烹煮 3 分钟。



2. 沸腾后，快速混拌一次，调至微火再煮 3 分钟。



3. 用铺放了较厚厨纸的沥水盆过滤进碗内。

西餐汤

重视月桂叶等香料的香味。用量不多时，可用市面销售的固态或颗粒汤素代替

材料 / 提取后约 10 杯量

鸡骨架 1 只量

胡萝卜皮·洋葱皮 各 50g

月桂叶 1 片

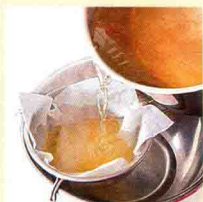
水 2L (10 杯)



1. 将所有材料入锅坐火。



2. 沸腾后调至微火烹煮 30 分钟，其间不断撇出浮沫。取出鸡骨架、胡萝卜和洋葱皮、月桂叶。



3. 用铺放了较厚厨纸的沥水盆过滤进碗内。

中餐汤

使用鸡骨架，当即显现正宗口味。用量不多时，可用市面销售的颗粒鸡骨汤素代替

材料 / 提取后约 10 杯量

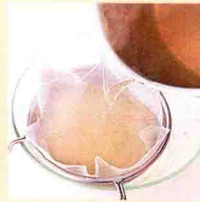
鸡骨架 1 只量
葱（葱青部分）1 根量
姜（带皮）30g
水 2L（10 杯）



1. 将所有材料入锅坐火。



2. 沸腾后调至微火烹煮 30 分钟，其间不断撇出浮沫。取出鸡骨架、葱、姜。



3. 用铺放了较厚厨纸的沥水盆过滤进碗内。

小沙丁鱼干汤汁

做味噌汤时，用风味浓郁的小沙丁鱼干提取汤汁最对味

材料 / 提取后约 2 杯量

小沙丁鱼干 20g
水 2 杯（400ml）



1. 小沙丁鱼干去头，将鱼腹豁成 2 片，清除鱼肠（时间紧张的话，这个步骤省略亦可）。



2. 将小沙丁鱼干与水入锅，覆上保鲜膜置于冰箱内一晚（时间紧张的话，放置 30 分钟）。然后直接坐火，沸腾后熄火。

3. 用铺放了较厚厨纸的沥水盆过滤进碗内。

◎ 做味噌汤



选择自己喜好的蔬菜切开，加入上述步骤3的2杯小沙丁鱼干汤汁内，煮到蔬菜变软。溶入2大匙味噌，煮沸后马上熄火。

◎ 汤的保存

<所有汤汁、汤共通> 注入密闭容器置于冰箱内可保存2天。冷冻保存时，按每次用量分成小份，以2周左右全部用完为基准。

落锅盖的做法

用厨纸做落锅盖。有时间的时候，预先集中做下几个最方便。



1. 将厨纸剪得比锅的口径稍大一点儿。对折再对折。以中心为基点折45度再对折。



2. 剪成从锅的中心起比锅的半径稍小的尺寸。



3. 在长边上剪上两三处切口，剪掉头端。



4. 展开后即成落锅盖形状。

肉类菜品

几乎不怎么需要预处理的肉类菜品也是家人们最爱的美食。西餐自不必说，能烹制的日餐及中餐菜品也种类繁多，所以肉类是适合料理初学者最先学习的最佳食材。不单是能跟米饭搭配的日常菜品，作为适合宴客的豪华大餐也能相对简单地做好，这才是最吸引人的地方。请尽情享受将鸡肉、猪肉、牛肉等各自的特色发挥得淋漓尽致的美味肉食吧！



肉类菜品  最佳5例

鸡肉照烧

与米饭最对味的甘
辛味照烧。也适合
作便当里的配菜



食谱提示

因本菜品口味浓重，适合与不油腻的菜品搭配。裙带菜、黄瓜等简单醋溜小菜或鸡蛋汤等清淡的汤菜最佳。

材料 / 2 人份

鸡腿肉 1片 (300g)

A | 酱油 3大匙

酒·味淋 各2大匙

砂糖 1大匙

盐 ¼小匙

色拉油 1大匙

紫叶生菜 适量

筋切可防止鸡肉
在煎烤时卷缩

1. 肉的预处理

切除鸡肉上多余的脂肪。垂直于肉筋，纵向割入2cm宽的浅浅的切口。肉厚部分割入切口切开，切成均等的厚度。



带皮侧先入锅，煎
烤上令人垂涎欲滴
的焦黄色

4. 从带皮侧开始煎烤

色拉油入平底炒锅，用中火加热，鸡肉带皮侧向下入锅开始煎烤。



2. 浸入调味汁

将调料A在方盘中混合，腌浸鸡肉10分钟。



中途翻转一次，
腌浸反面

5. 翻转过来反面也要煎烤

稍微煎烤上色后，翻转过来煎烤反面到着色。



3. 拭去水分

用厨纸拭去鸡肉上的水分。预留下调味汁。



调味汁不要丢掉，
最后裹到鸡肉上
煎烤

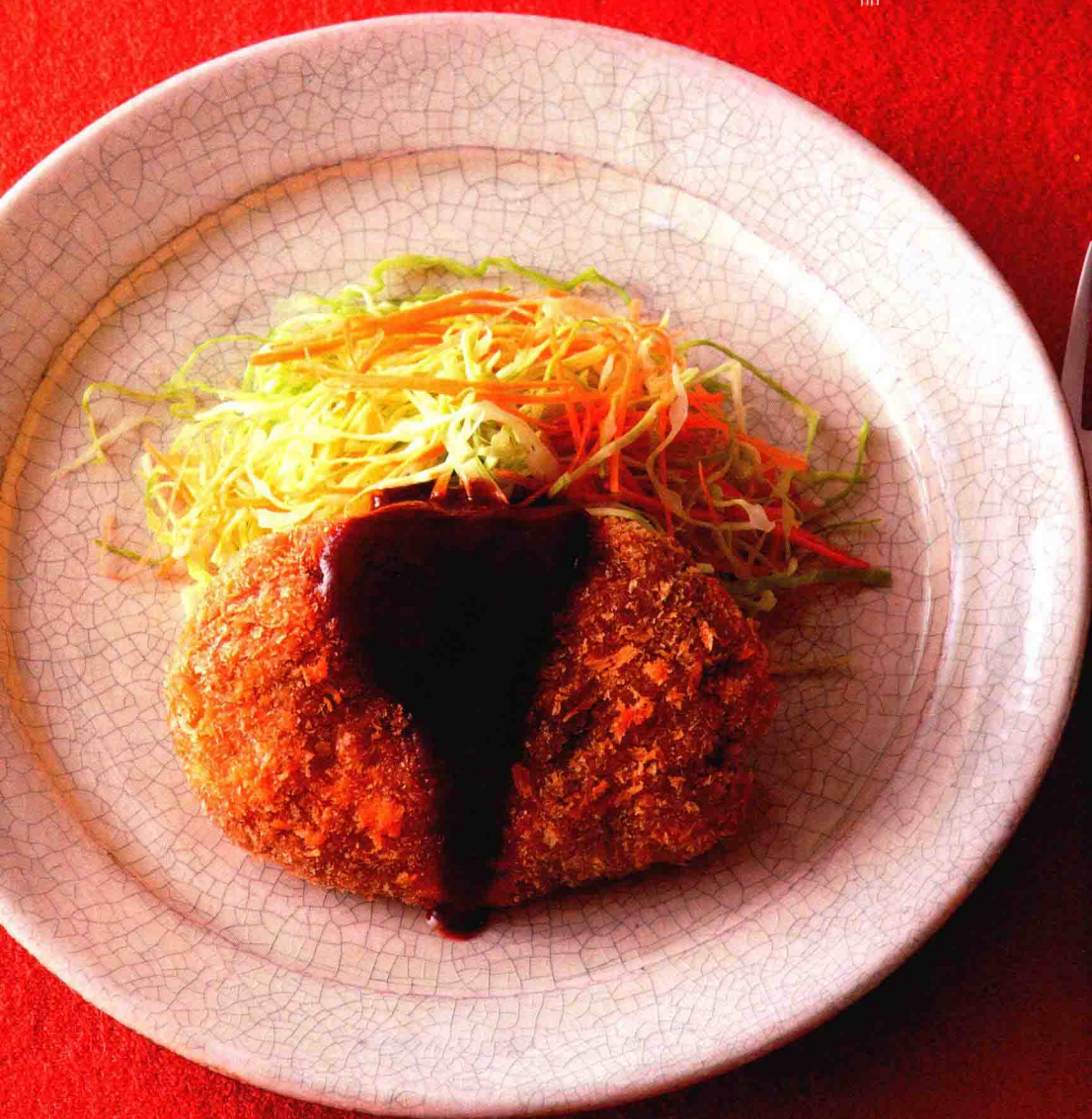
6. 加入调味汁蒸煎

将步骤3的调味汁注入锅中，盖上锅盖，用稍弱的中火蒸煎7分钟。熟透后移下锅盖，将调味汁裹到鸡肉上。把鸡肉切成2~3cm宽，与紫叶生菜一起盛入餐器。



炸肉饼

外焦里嫩。老幼皆宜、顺口顺心的的人气菜品



食谱提示

配上卷心菜丝与胡萝卜丝，仍与法国炖菜等西式煮炖菜品相得益彰。建议搭配不油腻的清汤。

材料 / 2人份

牛肉猪肉混合肉馅儿 200g
洋葱（切碎末） $\frac{1}{4}$ 个量
卷心菜（切碎末）1片量

A 鸡蛋 半个量
面包糠 4大匙
盐 $\frac{1}{2}$ 小匙
胡椒 少量

小麦粉·搅开的蛋液·面包糠 各适量
黄油 1大匙
煎炸用油 适量
卷心菜·胡萝卜（切丝）各适量
猪排酱 适量

1. 翻炒蔬菜食材

黄油入平底炒锅，用微火加热，加入切成碎末的洋葱与卷心菜，用中火翻炒。变软后炒干水分出锅冷却。



2. 食材混合

将混合肉馅儿、步骤1中的食材、调料A入碗混合。

加入搅开的蛋液轻轻混拌。



3. 用手充分混合

用手充分混合搅拌，确保馅儿料黏性十足。

充分搅拌可避免煎炸碎裂



排出空气更易成形

4. 整成椭圆形

将馅儿料对半分，用双手像抓球似的在手掌中交替摔打，整成椭圆形。



5. 挂糊

在椭圆形肉饼上整体涂满小麦粉，没入蛋液，将面包糠轻轻按压上挂糊。

因肉饼柔软，要用双手拿住挂糊



6. 煎炸焦脆

将煎炸用油加热到170℃，煎炸5分钟。与卷心菜、胡萝卜一起盛入餐器，浇淋上猪排酱。



芝麻味水煮肉片

淡口味的水煮猪肉片配香味浓郁的芝麻酱汁

