和·味道

蔬菜和食

（日）村田吉弘——著
纪鑫——译

青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

蔬菜和食

（日）村田吉弘—著

纪鑫—译

青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目（CIP）数据

蔬菜和食 /（日）村田吉弘著；纪鑫译 . -- 青岛：
青岛出版社，2017.7
ISBN 978-7-5552-5300-6

Ⅰ . ①蔬… Ⅱ . ①村… ②纪… Ⅲ . ①蔬菜－菜谱
Ⅳ . ① TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 123482 号

Wariai De Oboeru Yasai No Washoku
Copyright© 2015 Yoshihiro Murata
First published in Japan in 2015 by NHK Publishing, Inc.
Simplified Chinese translation rights arranged with NHK Publishing, Inc.
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：15-2017-45号

书　　名　蔬菜和食
著　　者　（日）村田吉弘
译　　者　纪　鑫
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
责任编辑　杨成舜
特约编辑　刘　冰
封面设计　祝玉华
内文设计　刘　欣　时　潇　张采薇　林文静
印　　刷　青岛名扬数码印刷有限责任公司
出版日期　2017 年 7 月第 1 版　2017 年 7 月第 1 次印刷
开　　本　16 开（787mm × 1092mm）
印　　张　6
字　　数　30 千
印　　数　1 - 5000
书　　号　ISBN 978-7-5552-5300-6
定　　价　39.00 元

编校印装质量、盗版监督服务电话　4006532017　0532-68068638
建议陈列类别：美食

多食蔬菜，首选和食！

2001年，美食书《用比例学会和食基础》出版。发售至今已过去十几个年头，此书能实实在在地再版发行并对大家有所帮助，让我倍感欣喜。

此间，收到这样的读者之声：
“没想到和食这么简单！”
“正对味！料理越来越轻松了！”

我觉得大家发出这样的感慨是有原因的，对日本人来说，没有比和食更简单的料理了，因为和食是日本人习以为常的味道。而所谓“比例”则是一个调味法则，就是只要记住了它，即便不看菜谱也能烹制出妈妈或奶奶做的饭菜的味道。它提供了一种通俗易懂的方法，但并非偷工减料，只是做法上更便捷。掌握了这种“料理力”（烹饪能力与技巧），说不定真的能够受益一生。

2013年，和食入选联合国教科文组织非物质文化遗产。和食备受海外关注有诸多理由，归根到底是因为日本的传统饮食更注重健康。而掌握“健康”关键的正是“蔬菜”。

和食最适合大量食用蔬菜的饮食需求。因用油不多，热量也低，而且生鲜蔬菜见火体量惊人缩减，所以更可大量食用。本来日本人的饮食习惯就是少食蛋白质而多吃蔬菜，可以说和食里就凝聚了这样的智慧。另外，干菜、豆腐、魔芋等也都是营养丰富的传统食材，对健康的饮食生活绝对不可或缺。

本书以“蔬菜和食”为主题。为编排出可吃到足量蔬菜的食谱，就不能不增加副菜的种类。因此本书不仅提供份大量足的餐桌主食菜品，还要更多介绍能够轻松烹制的使用大量蔬菜的副菜品类。希望大家也配合使用《用比例学会和食基础》一书，让不管什么样的和食都能端上餐桌。一丝不苟地做饭，郑重其事地吃饭，最终与大家一起守护住日本的和食文化，没有比这更令人开心的了。

调　料

“用比例轻松确定口味”，说起来简单，至于如何能做到这一点，则完全归功于在漫长岁月中经过千锤百炼、口味稳定性已达极致的日本调料。在不受气候及环境左右，使用一直保持稳定口味的酱油、味淋的基础上，加之以“比例”这一规则，料理口味的再现性之高则不言自明了吧！

所以用“比例”烹制的料理，正因为简单才更希望大家讲究调料。请牢记，食材的挑选固然重要，选用美味的调料才是成为料理高手的捷径。

虽说如此，调料因地域不同而多少会有所差异。本书所示“比例”，皆以对和食调味最通俗易懂的形式示例。请将其视为发现您家特有口味的入口。首先掌握基本原则，其后再确定自己的口味。牢记各种调料的不同作用，确立属于自己的调味法则也完全可能！

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

酱油

酱油是和食中不可缺少的调料。酱油有几种不同的酿造方法，请选用通过麹菌等微生物之力使大豆等发酵的传统做法酿造的“本酿造”酱油。要使料理色泽美观悦目，可选用颜色浅淡的“薄口酱油”，两种酱油都要常备。

味淋

味淋是将糯米与米麹、酒精等慢慢发酵而得，能够起到为料理增加醇和的甜味、防止菜品煮烂的作用。因加入甜味调味品制成的“味淋口味调料”中不怎么含酒精，故其烹饪效果不太理想。请使用酿造而成的“本味淋”。

酒

酒有去除食材异味、改善入味、延长保存时间等作用。因所谓的“料理酒”中添加了盐等配料，比较昂贵，建议使用“饮用酒”，不是很贵同样管用。发酵过的米的风味更能增加料理的可口度。

醋

以米、麦、玉米等谷物为原料酿造的“谷物醋”经常用于饭菜烹制，其中，特别推荐以米为主要原料的“米醋”。因其口味醇厚浓郁，相信不喜欢醋拌菜的人也会百食不厌。也可使用当季的柑橘类榨汁作为醋的替代品。

味噌

因地域不同，味噌的口味与香味都有很大差异。一般的味噌汤里，选用居住地常见的少量食材作为添加物就最好。主要产自关西的白味噌也能广泛用于和食中，希望读者也尝试一下。只是相比普通味噌，它的保存期较短，使用时请注意。

盐

盐不光用于调味，还有引发食材原有美味、杀出多余水分、延长保存时间等效果。由海水中提炼、富含矿物质的日本盐最适合和食烹制。

味之基本

1:1

酱油　味淋

做煮炖菜品时，
感觉口味太清淡，就加点酱油，添些砂糖，再捏上一撮盐……
这样一来二去，味道更是定不下了。由此，说和食不好做的人不在少数。

首先，教给大家一个简单的法则，
即确保口味适中的“比例”的基本原则。
这就是，“酱油 : 味淋 =1:1”。

这是将盐类的“咸味”集于酱油中，砂糖、酒的“甜味”汇于味淋里的基本原则。
只要遵守此原则，不用一点点地调配盐或糖的用量也能确定口味。
这一原则在使用薄口酱油时也不变。

“1:1”，虽说简单，但有一点要注意，
即味淋要使用“本味淋”。
前面简单说过，“本味淋”与“味淋口味调料”大不相同。
味淋口味调料中所含酒精度数低，为补足鲜味与甜味而添加了甜味调味品。
为调配出汇集糖与酒中深层次的甜味与鲜味的“基本口味”，最好选用“本味淋”。

仅按“1:1”使用酱油与味淋，口味就能调得不咸不甜恰到好处，可谓神奇。
后面会给出多种比例，几乎都从基本的“1:1”演变而来。
只要掌握住基本，“比例”意识就会不断增强。

目录

多食蔬菜，首选和食！……5
调料……6
味之基本 1:1……8

第一章 | 煮物的比例

口味浓郁的基本煮汁 1:1:8……2
藕块翅根田舍煮……3
红烧竹笋胡萝卜……4
炖茄子……6
萝卜炖猪肉……7
牛蒡牛肉花椒煮……8
油炸豆腐块蟹甲馅浇汁……10
香橙锅蒸牡蛎豆腐……11
1:1:8 比例常备菜……12
绿辣椒炖小干白鱼……12
蘑菇时雨煮……14
炒炖芜菁叶……15
魔芋土佐煮……15
能品味汤汁的清淡煮汁 1:1:15……16
蔬菜乱炖……17
芜菁虾仁拼盘……18
冬瓜小芋拼盘……20
炖油炸豆腐丸……22
韭菜鸡蛋羹……23
白菜炖鸡肉丸……24
高野豆腐宝贝筒……26
秋之三菜一汤 · 日常……28

第二章 | 醋拌凉菜的比例

基本混合醋之“三杯醋” 1:1:1……30

萝卜泥拌黄瓜干鲹鱼……31
醋拌芥末白菜……32
脆咸干萝卜丝……33
日式香味蔬菜沙拉……34
三杯醋变身橙汁酱油 1:1:1……36
橙汁酱油拌烤香菇……37
橙汁酱油拌芜菁叶……37
芝麻醋拌西蓝花……38
醋味噌拌冬葱鱿鱼……39
蛋黄醋拌土当归裙带菜……40
蛋黄醋土豆沙拉……41
甜醋也是 1:1:1……42
甜醋拌洋葱夏橙……43
甜醋腌番茄……44
甜醋土豆……45
萝卜八宝腌菜……45
春之三菜一汤 · 宴客……46

第三章 | 浸物 · 和物的比例

浸物 1:1:12……48
凉拌菠菜……49
凉拌炸茄子……50
凉拌烤彩椒……51
和物 1:1:？ ……52
芝麻拌卷心菜……53
辣根拌油菜花……54
梅子拌山药……55
鱼类菜品 1:1:4:4……56

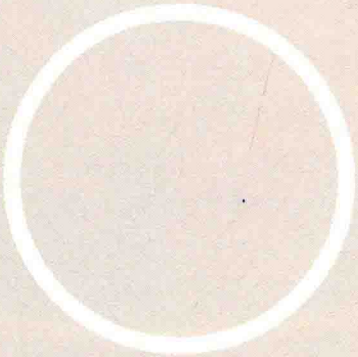
第四章 | 米饭 · 汤菜的比例

焖饭 1:3（:3）:120……58
蘑菇焖饭……59
鸡肉栗子焖饭……60
金时焖饭……61
蜂斗叶焖饭……62
玉米焖饭……63
味噌汤 1:15 / 白味噌汤 1:5……64
南瓜味噌汤……65
新土豆白味噌汤……66
芋头味噌汤……67
茄子秋葵咸酱汤……67
清汤 1:3:160……68
蘑菇汤……69
芜菁汤……70
鱼肉松汤……71
肉类菜品比例 1:1:2……72

第五章 | 火锅的比例

火锅底汤 1:1:15……74
白菜鲅鱼火锅……76
豆腐鳕鱼豆浆锅……78
葱牛肉寿喜烧火锅……80
蛋类菜品 1:1:5……82
跳出和食的框框……82

第一章 煮物的比例



说起和食，脑海中浮现的首先是煮物吧。
可当作主菜的大分量菜品与多用蔬菜、口味清淡的煮物，
只要两个比例，就能轻松开始烹制。

口味浓郁的基本煮汁

1:1:8

酱油：味淋：汤汁

成为和食高手，先从煮物做起。

首先牢记基本煮汁比例“1:1:8”。

“1:1”乃味之基本，主角是酱油与味淋。

那“8”是什么呢？是烹煮食材的汤汁（清水）。

按这一比例就能调配出味道浓郁的煮物的煮汁，与米饭尤为般配，让人饭量大增。

知道土豆炖牛肉、干煮芋头这些在日本代代相传的菜品吗？

能烹出这般经典口味，用的就是这个比例。

肉也好菜也罢，能做成与米饭相配的菜品，便是这个比例的优势所在。

反过来说，大多食材放在一起炖都没问题。

光是蔬菜同样好吃，如果肉做主菜，那就满满地加进差不多等量的蔬菜一起炖！

这么一来，每天都有蔬菜吃了。

这样的煮汁用途广着呢！

后文还要介绍，既方便烹煮常备菜，也能炖鱼。

加入淀粉调得黏黏稠稠，还能做成适合任何蔬菜的上等浇汁。

这个比例就是煮物之基本。请牢记在心。

[应用例]

鱼肉松土豆 | 竹笋土佐煮 | 干煮芋头 | 芋头炖鱿鱼

筑前煮 | 肉豆腐 | 出汁炸豆腐 | 鳖甲馅粥

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

藕块翅根田舍煮

藕按鸡翅根的大小切块，
口感不输鸡肉。

材料（2人份）

煮汁（1:1:8）
- 酱油…40ml（2⅔大匙）
- 味淋…40ml（2⅔大匙）
- 汤汁…320ml（1⅗杯）

藕…1节（200g）
鸡翅根…6个（300g）
花椒芽…适量
◎色拉油

热量：390千卡
烹饪时间：20分钟

1. 藕削皮，较大的话可纵向切为4等份，再切成一口大小的不规则块状。
2. 将1½大匙色拉油入锅加热，翻炒藕块与鸡翅根。
3. 整体翻炒上色后，加入煮汁，盖上落锅盖①，用旺火烹煮至水分大致煮干。
4. 盛入餐器，点缀上花椒芽。

①落锅盖：比锅口小一圈的锅盖，有用较少煮汁就能使食材均匀入味的作用。

红烧竹笋胡萝卜

预先准备好各种食材，可用同一煮汁烹煮。
用“基本煮汁”炖煮，哪种食材都走不了味。

材料（2人份）

煮汁（1:1:8）
- 酱油・薄口酱油…各12.5ml（各2½小匙）
- 味淋…25ml（1⅔大匙）
- 汤汁…200ml（1杯）

煮竹笋…半根（200g）
胡萝卜…3cm
干香菇…2个
魔芋…⅕块
油菜花…4朵
花椒芽…适量

热量：80千卡
烹饪时间：20分钟（不含干香菇泡发时间）

1. 干香菇浸水泡发约半天，切去茎。切掉竹笋的笋尖与根部。接近根部的部分切成1cm厚的圆片，较大的对半切开。接近笋尖部分纵向切成6等份。
2. 胡萝卜切成5mm厚的圆片。放入耐热容器，加少量水，覆上保鲜膜置于微波炉（600W）内加热约2分钟。
3. 从魔芋边切起，切成5mm厚。在魔芋片中央割入切口，将魔芋片的边穿进切口，做成魔芋编花。
4. 油菜花置于沥水盆内，浇上热水。
5. 将竹笋、香菇、胡萝卜、魔芋入锅，加入煮汁，盖上落锅盖坐旺火。煮汁大致煮干后（参考图片）加入油菜花红烧，盛入餐器，点缀上花椒芽。

加入油菜花的最佳时机，
是煮汁快熬干时。

1:1:8

炖茄子

将味道浓郁的汤汁满满地炖进茄子里。
用饱满紧致的秋茄子烹制，更是别有一番风味。

材料（适量）

煮汁（1:1:8）
- 酱油…60ml（4大匙）
- 味淋…60ml（4大匙）
- 汤汁…480ml（2⅔杯）

茄子…4个
茗荷（切小片）…1个量

热量：190千卡
烹饪时间：10分钟（不含冷却时间）

1. 在茄蒂上割入一周切口去除外蒂。纵向对半切开，带皮侧割入1~2mm宽的切口（参考图片）。
2. 煮汁混合入锅坐旺火，沸腾后茄皮向下放入茄子。盖上落锅盖，用旺火烹煮约5分钟。
3. 冷却后将茄子与适量煮汁一起盛入餐器，点缀上茗荷。

在茄身上割入细密切口，有助于入味。

萝卜炖猪肉

主角是被肉香浸得通透的萝卜。
萝卜切薄片，转眼间份大量足的美味菜肴就可出锅上桌。

材料（3~4 人份）

煮汁（1:1:8）
- 酱油…40ml（2⅔大匙）
- 味淋…40ml（2⅔大匙）
- 汤汁…320ml（1⅗杯）

萝卜…250g
猪腹肉（五花肉块）…250g
香橙皮（切丝）…⅓ 个

热量：260 千卡
烹饪时间：20 分钟

1. 萝卜削皮切成 7mm 厚的半月形。放入耐热容器轻轻覆上保鲜膜，置于微波炉（600W）内加热 4~5 分钟。
2. 猪肉切成 7mm 厚。将猪肉与差不多刚漫过猪肉的水入锅坐旺火，煮沸后马上熄火取出猪肉。
3. 将萝卜与猪肉放入另一个锅内，倒入煮汁。盖上落锅盖，用旺火烹煮至水分大致煮干。
4. 盛入餐器，点缀上香橙皮。

牛蒡牛肉花椒煮

特色鲜明突出花椒之香。
仅有牛蒡也同样好吃，加进牛肉便成大餐！

材料（3~4 人份）

煮汁（1:1:8）
- 酱油…50ml（¼杯）
- 味淋…50ml（¼杯）
- 汤汁…400ml（2 杯）

牛蒡…6 根（300g）
牛腿肉（薄切片）…300g
花椒佃煮[①]（市面售品）…15g
花椒粉…适量
花椒芽…适量
◎色拉油

热量：290 千卡
烹饪时间：20 分钟

1. 将牛蒡洗净乱切成 4~5cm 长的不规则块状，牛肉切成 4~5cm 宽。
2. 将 1½大匙色拉油倒入经过表面加工[②]的平底炒锅加热，快速翻炒步骤 1 中的牛蒡。
3. 加入煮汁与花椒佃煮，盖上落锅盖，用旺火烹煮至水分大致煮干。
4. 盛入餐器，撒上花椒粉，点缀上花椒芽。

①佃煮：咸烹海味。

②表面加工：统称作“不粘加工”的特氟龙涂层加工，经过这种表面加工的锅即为“不粘锅”。另外还有大理石涂层、瓷涂层等不粘加工方式。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com