

和·味道

田中伶子的日式家庭料理

— 蔬菜卷 —

(日) 田中伶子 —— 著
纪鑫 —— 译



田中伶子的日式家庭料理

— 蔬菜卷 —

(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. 蔬菜卷 / (日)田中伶子著;
纪鑫译. — 青岛: 青岛出版社, 2017.12

ISBN 978-7-5552-5925-1

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264570号

ISSHOU TSUKURITSUDUKETAI YASAI NO OKAZU

Copyright © 2015 Reiko Tanaka

All rights reserved.

Originally published in Japan in 2015 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·蔬菜卷
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 268
印 数 1-5000
书 号 ISBN 978-7-5552-5925-1
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



距前著《田中伶子的日式家庭料理》还不到一年，就能再奉上这本《田中伶子的日式家庭料理·蔬菜卷》，真是打心底里高兴。本书要介绍的是能饱食蔬菜的家庭料理。

很遗憾，有些料理难以兼顾“美味”与“健康”两全，然而蔬菜料理就不必有这方面的担心。我自己也累垮过，亲身体会了蔬菜料理的价值。最近有学员强烈呼吁，“想把蔬菜也做得美味可口”“想了解蔬菜的时令”。顾及健康当然重要，同时，蔬菜的预处理、加热方法、调味等也各有窍门，虽然都是些微不足道的小事情，可要掌握的内容比鱼肉类还多却也是事实。蔬菜料理从沙拉等副菜到主菜、汤菜等，涉及的食谱范围极广，所以本书一口气介绍了150例菜品。因本料理教室已连续开办五十年之久，一直教授的食谱也超过了1000例，我自己喜欢的菜品自不待言，从学员们“家人也都说好吃”“反复做了好多次”的好评如潮的食谱中也选出了不少。这本只集中了蔬菜料理的小书如果也能让读者们始终持卷在手，那将令我不胜欣喜。

田中伶子烹饪学校代表 田中伶子

副菜



一日餐一

- 4 热煮土豆
- 5 风吕吹萝卜
- 6 南瓜煮鸡肉松
- 7 酱烤贺茂茄子
- 8 凉拌茼蒿
- 9 脆咸干萝卜丝
- 10 芜菁藕片八宝咸菜
- 11 炖芋头
- 12 竹笋鱿鱼拌花椒芽
- 13 烤香菇脆拌赤车使者
- 14 烤茄子
- 15 芝麻蛋黄酱拌彩椒
- 16 秋葵纳豆
- 17 黏煮豌豆百合根
- 18 炸毛豆玉米什锦
- 19 菠菜煎蛋
- 20 矾边山药紫菜包
- 21 小油菜炖蛤蜊
- 22 韭菜炒鸡蛋
- 23 胡萝卜菜豆腐

一西餐一

- 18 奶汁烤土豆
- 19 法国炖菜
- 20 白花豆煮番茄
- 21 荷兰酱风味青芦笋
- 22 鳄梨老虎虾配鸡尾酒酱
- 23 汤煮培根卷心菜
- 24 烤带皮土豆
- 25 嫩炒三种蘑菇
- 26 芝蔴菜配生火腿
- 27 波兰酱风味菜花
- 28 油腌彩椒芜菁
- 29 卡布里岛风情
- 26 甜面酱炒苦瓜豆腐
- 27 番茄球生菜炒鸡蛋
- 28 脆炒猪肉卷心菜
- 29 油菜炖扇贝柱
- 30 西芹黄瓜辣拌皮蛋
- 31 三色纳姆鲁、白菜炒粉丝

一亚洲美食一

- 本书食谱以 2 人份为主，另有火锅、米饭等方便烹制分量的料理。
- 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。
- 日餐汤汁、西餐汤、中餐汤、小沙丁鱼干汤汁的做法见第 107 页。使用市面上销售的汤精时，请按商品外包装上的说明调整。
- 薄口酱油可用半量的酱油代替。
- 柠檬带皮使用或将皮擦泥时，请选用国产柠檬。

主菜



- 34 芦笋香菇猪肉炸串
- 36 甜椒肉包
- 37 胡萝卜菜豆腐肉卷
- 38 蔬菜天妇罗
- 39 干烧茄子牛蒡鲷鱼
- 40 苏格兰蛋
- 41 奶油炖芜菁
- 42 嫩炖萝卜鸡翅中
- 43 烤拌南瓜秋葵鸡肉
- 44 西班牙煎蛋饼
- 46 菜炒腰果
- 47 白菜佛手煮
- 48 水饺锅
- 49 中式西蓝花炒牛肉
- 50 红烧菜
- 51 韭菜青花鱼
- 52 日式萝卜泥汉堡肉饼
- 53 蔬菜浇汁鲑鱼
- 54 番茄焖煮鸡
- 55 日式卷心菜肉卷
- 56 芋头炸肉饼
- 57 奶汁烤绿皮西葫芦

沙拉



- 58 牛蒡牛肉柳川风
- 59 蔬菜什锦火锅
- 60 韩国风味鸡素烧牛肉火锅
- 61 麻婆茄子
- 62 醋泡干炸三文鱼
- 63 油炸蔬菜旗鱼
- 64 浓汤 鳄梨配金枪鱼刺身
- 68 恺撒沙拉
- 69 香味蔬菜刺身沙拉
- 70 尼斯沙拉
- 71 蒸菜沙拉
- 72 越南风味生春卷
- 73 法式番茄塞肉菜
- 74 土豆沙拉
- 75 科布沙拉
- 76 百合根沙拉
- 77 芥末蛋黄酱拌西蓝花
- 78 菠菜松伞蘑沙拉
- 79 什锦果冻沙拉
- 80 泡菜花八带
- 81 面包沙拉
- 82 甘薯香橙沙拉
- 83 绿色沙拉
- 84 通心粉沙拉
- 85 德国泡菜风味紫甘蓝沙拉
- 86 蛋黄酱拌菜豆鲑鱼子
- 87 凉拌卷心菜
- 88 胡萝卜沙拉
- 89 赤车使者豆腐沙拉
- 90 鳄梨碗沙拉
- 91 甜菜根奶油沙拉
- 92 生吃蔬菜蘸诸味酱
- 93 卷心菜卷
- 94 混合海藻沙拉
- 95 腌泡洋葱熏三文鱼
- 96 烧烤蔬菜配两种调味酱 (姜味调味酱/罗勒调味酱)
- 97 豆沙拉
- 98 意式茄子绿皮西葫芦沙拉
- 99 德国土豆沙拉
- 88 水田芹水茄子沙拉
- 89 梅子味山药沙拉
- 90 鳄梨沙拉/泰式香辣沙拉
- 91 海鲜沙拉
- 92 萝卜扇贝沙拉

主食



- 94 奶汁烤饭
96 中华调味汁凉面
97 手卷寿司
98 西式散寿司
99 甘薯什锦米饭
99 炸什锦菜盖饭
100 蔬菜浇头炒面
100 松伞蘑炒饭
101 零陵香炒饭
101 泰国红咖喱
102 牛肝菌烩饭
102 茄子沙拉意大利面
103 绿皮西葫芦辣椒意大利面
103 柠檬意大利面
104 纳豆泡菜炒饭
104 栗子米饭
105 干咖喱饭
105 球生菜刺身汤饭
106 中式盖饭
106 傅饪

汤菜



- 一日餐一
- 110 金针菇鸡蛋汤
111 红酱汤
111 泽煮碗
111 竹笋汤
112 冷汤
112 山药汤
113 赤车使者脆咸汤
113 能平汤
- 西餐一
- 114 西式南瓜浓汤
114 洋葱奶汁烤菜汤
115 松伞蘑豆浆汤
115 曼哈顿海鲜汤
116 维希奶油冷汤
116 浓稠蔬菜汤
117 鳄梨汤
117 西班牙冷汤菜
- 中餐一
- 118 油菜粉丝鸡丸汤
118 王菜汤
119 中式玉米汤
119 酸辣汤
120 有关料理教室
121 后记
- 107 汤汁、汤的提取
- 65 蔬菜的保存方法
31 蔬菜的切法
1 蔬菜的时令
- 91 鱼贝类的预处理
落锅盖的做法
- COLLINS

蔬菜的时令

应季蔬菜营养价值高，流通量大，价格低廉。因栽培技术的改善及进口蔬菜的增多，全年上市的蔬菜品类也在增加，本书所示蔬菜时令以其原本的应季季节为基准。

— 春 —

春季蔬菜香味浓郁，其中带苦味的较多。又新鲜又水灵的绿色蔬菜，在寒意渐缓之时令人欢喜。

春土当归
鸭儿芹
花椒芽
竹笋
春卷心菜
嫩豌豆荚
蜂斗叶
青芦笋
橡木芽



— 夏 —

可以期待富含水分的夏季蔬菜使人体由内而外地凉爽起来。与汗水一起流失的钾元素也可从夏季蔬菜中获得大量补充。

青椒
狮子辣椒
冬瓜
秋葵
芋头
新土豆
洋葱
蚕豆
球生菜
番茄
茄子
韭菜
菜豆
绿紫苏
南瓜
黄瓜
毛豆
苦瓜



— 秋 —

薯类、菇类是代表性的秋季时鲜。丰富的维生素与矿物质可消除夏的疲惫，并为抵御冬之严寒作准备。

土豆
鲜香菇
甘薯
栗子
丛生口蘑
灰树菇
金针菇
松伞蘑
水芹
牛蒡
西芹



— 冬 —

冬季，萝卜和胡萝卜等根菜类、白菜和菠菜等叶菜类越来越好吃了。这些蔬菜能够在寒冷的季节温暖我们的身心。

芜菁
萝卜
胡萝卜
西蓝花
菜花
菠菜
山药
葱
白菜
藕
百合根
香橙
寒土当归
冬卷心菜



◎ 全年上市的品类

水田芹、芝麻菜、荷兰芹、意大利芹、柠檬、豆芽、嫩芽菜、香菜、牛油果

副菜

天天吃也不会吃厌的副菜中，不论日餐西餐，蔬菜都是最主要的食材，且能不费力气地简单烹制。只要做上一次，第二次说不定翻开菜谱也能做得出。日餐副菜，以快速烹煮、凉拌、烧烤的菜品为主，令人难以忘怀的口味比比皆是。西餐副菜，常被用作意大利面食类或面包的佐菜，搭配早餐也很合适。而中餐副菜则与米饭堪称绝配。本篇适合初学的菜品非常齐全，请放心大胆地先试着做做吧！





热煮土豆

吸足了汤汁的土豆煮透出锅，热乎乎的尤为美味

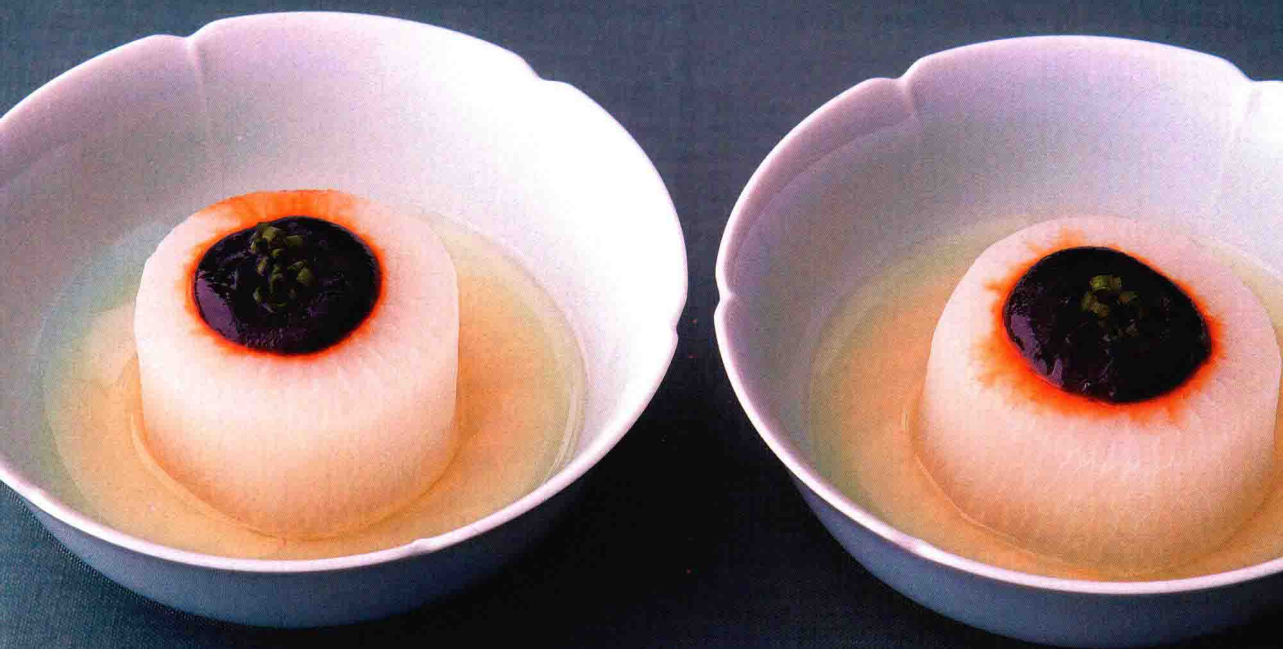
材料 / 2人份

土豆(中) 2个
胡萝卜 半根
洋葱 3/8个
菜豆 4根
色拉油 1大匙
A | 汤汁 2杯
 砂糖 2大匙
 味淋 1大匙
盐 3/8小匙
酱油 1大匙

1. 土豆切成4等份，浸水漂洗10分钟左右。胡萝卜切成8等份的圆片，刮圆。洋葱切成1cm宽的串形。菜豆切成3cm长。
2. 色拉油入锅，用中火加热，将控净水分的土豆、胡萝卜、洋葱翻炒约1分钟。注入调料A，沸腾后调至中火，烹煮5分钟，烹煮期间撇出浮沫。
3. 加入盐、酱油混拌，盖下落锅盖，用稍弱的中火烹煮15分钟。最后加入菜豆，撤除落锅盖煮到汁液烹干。

蔬菜知识

土豆/大的分类有两种。男爵土豆呈圆形，口感柔软。五月女王土豆不易煮烂，表面平滑。



风吕吹萝卜

预煮一下入味充分。
配日本酒最佳

材料 / 2人份

萝卜 1/4根
淘米汁 适量
万能葱（切小片） 适量
汤汁 2杯
薄口酱油 1小匙
味噌调味汁
 红味噌 40g
 砂糖·味淋
 各1大匙

1. 萝卜切成4cm宽的圆片，刮圆。反面割入十字形切口（隐形刀痕）。
2. 萝卜入锅，注入淘米汁使其刚没过萝卜，用中火烹煮30分钟左右煮到萝卜变软。取出萝卜快速水洗，锅也快速洗净。将萝卜与汤汁、薄口酱油入锅，用中火烹煮20分钟。

3. 将味噌调味汁材料入小锅坐微火，用木铲均匀混合搅拌出光泽。
4. 将步骤2的萝卜盛入餐器，浇淋上味噌调味汁，点缀上万能葱。

蔬菜知识

萝卜 / 从炖菜到酱菜、炒菜、甚至生吃，萝卜是种吃法多样的冬季蔬菜。萝卜缨呈浅绿色的白萝卜甜味浓重，上市量大。

南瓜煮鸡肉松

南瓜的甜味与清
淡的鸡肉馅儿相
得益彰

材料 / 2 人份

南瓜 ¼个
鸡肉馅儿 100g
姜（切丝）少量
A 汤汁 2杯
砂糖 2大匙
酒 1大匙
酱油 2小匙
姜汁 2小匙
盐 ¼小匙

1. 南瓜除种去瓤，不削皮切成3cm见方的方块。肉馅儿摊分开。
2. 将调料A与肉馅儿入锅坐旺火，沸腾后调至中火撇去浮沫，将南瓜摆放入锅。
3. 盖上落锅盖，用中火烹煮到南瓜熟透。盛入餐器，点缀上姜丝。

蔬菜知识

南瓜 / 因从柬埔寨传来而得名。口感柔软的西洋南瓜为主流。有分量、沉甸甸的南瓜是首选。



酱烤贺茂茄子

香浓味噌最配茄子。米茄子同样OK

材料 / 2人份

贺茂茄子 1根
白味噌 50g
砂糖 2大匙
味淋 2大匙
煎炸用油 适量
炒白芝麻 适量

1. 切除茄萼，纵向对半切开，削平做底的部分，使其能够平稳放置。浸水10分钟去除涩性，拭净水分。
2. 将煎炸用油加热到170℃，放入茄子慢慢煎炸10分钟。
3. 将白味噌、砂糖、味淋入小锅，坐微火，用木铲均匀混合搅拌出光泽。
4. 用厨纸擦拭茄子表面，浇淋上步骤3的味噌，撒上芝麻。

蔬菜知识

茄子 / 6~9月应季上市。茄蒂上的刺扎人有痛感表示鲜度较好。形状颜色都有很多种。



醋拌柿子

年节菜的定例菜品，酸酸甜甜的口感最适合作为两道主菜间的小吃

材料 / 2人份

萝卜 100g
 柿子 1个
 盐 1小匙
 A 醋 2大匙
 砂糖 1大匙
 酒 1小匙

1. 萝卜切成3cm长的长方块。入碗撒盐揉搓，变软后水洗挤净水分。
2. 柿子切成3cm长的长方块。
3. 将调料A用锅煮沸后马上熄火冷却，加入萝卜与柿子凉拌。

凉拌茼蒿

用汤汁烹煮后直接凉拌入味



材料 / 2人份

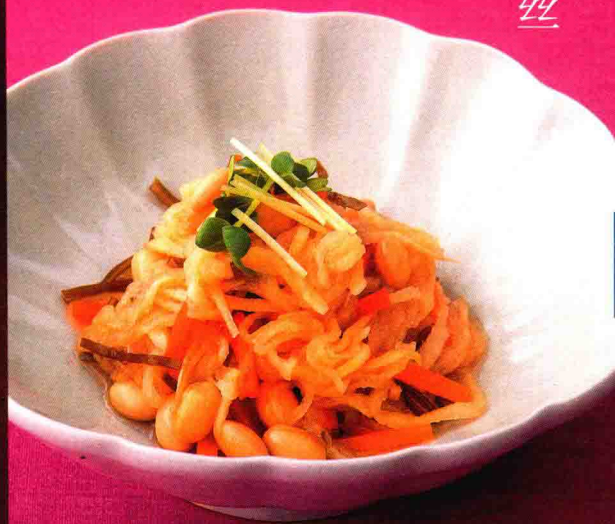
茼蒿 1把
 从生口蘑 半袋
 香橙皮（切丝）少量
 盐 1小匙
 A 汤汁 1½杯
 薄口酱油·味淋 各半大匙

1. 热水入锅烧开，加盐。先加入茼蒿的茎，30秒后再加入茼蒿叶白焯1分钟。浸入冷水，将水分彻底挤净。
2. 从生口蘑去除根部，逐根拆解松散。
3. 将调料A入小锅煮沸，加入茼蒿与从生口蘑用中火煮2分钟，熄火后静置浸泡。
4. 待步骤3的食材冷却后，挤净茼蒿的水分，切成方便食用的大小，盛入餐器。配上从生口蘑，点缀上香橙皮。



八宝咸菜 茺菁藕片

腌进辣味的甜醋八宝咸菜。茺菁茎也加上



只需将干萝卜丝过水。口感完全保留

脆咸干萝卜丝

材料 / 2 人份

茺菁(小) 6个
藕 100g
红辣椒 1根
盐 1小匙

A 醋 4大匙
汤汁 3大匙
砂糖 2大匙
盐 1小匙
薄口酱油 ½小匙

1. 红辣椒浸热水泡发，去种切小片。
2. 茺菁留下约2cm的茎削皮，切成5mm宽的薄串形。整体撒盐变软后水洗，挤净水分。藕切薄片，用热水白焯2分钟置于沥水盆内冷却。
3. 将调料A入碗充分混合，加入步骤1和步骤2的食材混拌，腌浸30分钟以上。

材料 / 2 人份

干萝卜丝 30g
胡萝卜 ¼根(50g)
海带丝(干燥) 5g
水煮大豆(罐头) 80g
嫩芽菜 少量

A 汤汁 4大匙
醋 4大匙
砂糖 2大匙
薄口酱油 1大匙

1. 水洗干萝卜丝，浸于足量热水泡发10分钟。将大豆置于沥水盆内快速水洗。胡萝卜切成3cm长的丝。
2. 热水入锅烧开，加入干萝卜丝与胡萝卜白焯30秒左右。置于沥水盆内，彻底挤净水分，入碗与海带丝混合，进一步挤净水分。
3. 将调料A在另一只碗里混合，加入步骤2的食材与大豆浸泡约10分钟。盛入餐器，点缀上切成3cm长的嫩芽菜。

材料 / 2 人份

芋头 (中) 6个
嫩豌豆荚 6个
盐 ½小匙

A 汤汁 2杯
砂糖·味淋·酱油
各1大匙

1. 切除芋头上下两端，削下一面的皮后再削对面的皮，削成六个面（削成图a的六面体）。快速水洗净入锅，用足量水白焯3分钟左右置于沥水盆内，去除黏液。
2. 嫩豌豆荚去筋，加盐用热水白焯，浸入冷水。
3. 刷锅后加入调料A混拌，放入芋头坐中火，盖上落锅盖煮到能用筷子轻松扎透。将芋头盛入餐器，配上嫩豌豆荚。

可尽情品味
芋头黏黏的
口感

炖芋头

