



郭静黛 著

用最朴实的材料，做有故事的菜肴

地道日式家常味

来自日本家庭的 82 道暖心料理



华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE



地道日式家常味

来自日本家庭的 82 道暖心料理

郭静黛 著



华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (C I P) 数据

地道日式家常味：来自日本家庭的 82 道暖心料理 / 郭静黛著. — 北京：华夏出版社，2017.4
ISBN 978-7-5080-9013-9

I . ①地… II . ①郭… III . ①菜谱—日本 IV . ① TS972.183.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 260031 号

中文简体版通过成都天鸢文化传播有限公司代理，经由时报文化出版公司独家授权，限在大陆地区发行。
非经书面同意，不得以任何形式任意复制、转载。

版权所有 翻版必究

北京市版权局著作权合同登记号：图字 01-2016-1528 号

地道日式家常味：来自日本家庭的 82 道暖心料理

作 者 郭静黛	版 次 2017 年 4 月北京第 1 版
责任编辑 有 棠	2017 年 4 月北京第 1 次印刷
美术设计 殷丽云	开 本 787 × 1092 1/16 开
责任印制 刘 洋	印 张 13
出版发行 华夏出版社	字 数 84 千字
经 销 新华书店	定 价 49.00 元
印 刷 北京华宇信诺印刷有限公司	
装 订 三河市少明印务有限公司	

华夏出版社 网址:www.hxph.com.cn 地址：北京市东直门外香河园北里4号 邮编：100028
若发现本版图书有印装质量问题，请与我社营销中心联系调换。电话：(010) 64663331 (转)

目 录

- P2 自序
- P6 料理文化——关东 V.S. 关西
- P8 定食的摆放位置

料理之前

- P10 日式料理常见的蔬菜
- P12 日式料理常见的食材
- P14 一定要有的调味料
- P16 特选调味料提升料理的美味
- P18 日式料理工具

美味的前提

- P22 日式料理的调味顺序
- P24 日式高汤的灵魂食材：小鱼干、昆布、柴鱼片
- P26 昆布高汤 / 柴鱼昆布高汤 / 日式高汤 / 二番高汤 / 小鱼干高汤 / 浓厚高汤
- P28 秋葵的预处理
- P28 八方酱油做法
- P28 魔芋的预处理
- P28 莲藕的预处理
- P29 片鱼技法
- P29 烘焙纸技法

CHAPTER 1 关东地区 松浦妈妈的家常味

- P32 松浦妈妈对待料理的热情，如同我的料理研修之路。
- P36 马铃薯炖肉 / 金平莲藕 / 鸡肉丸子 / 凉拌山药 / 玉子烧 / 汆烫四季豆 / 舞菇味噌汤 PART1
- P45 关东关西的玉子烧，调味大不同。

CHAPTER 2 关东地区 小林爷爷的温情料理

- P50 小林爷爷教给我的不只是家常菜的味道，更有他对生活的领悟与盼望。
- P54 夏日素面 / 樱花虾蔬菜天妇罗 PART1
- P60 大虾天妇罗 / 毛豆虾仁莲藕天妇罗 / 荞麦凉面 PART2
- P65 关东人吃荞麦面，关西人吃乌冬面。
- P66 小黄瓜饭卷，葫芦干饭卷，柴鱼饭卷 / 芋头茄子香菇煮物 PART3

CHAPTER
3 关西地区
料理家智子的京料理

- P74 与智子老师一起做菜，是一段互相疗愈的过程。
- P78 猪肉姜汁烧 / 土锅白饭 / 高汤蛋卷佐萝卜泥 / 白味噌拌葱 / 豆腐皮味噌汤 / 高野豆腐高汤煮 PART1
- P88 比目鱼红烧姿煮 / 栗子土锅饭 / 小松菜与油豆腐煮物 / 羊栖菜煮物（胡萝卜·甜不辣） / 醋拌明石章鱼 / 汤叶与鱼板的清汤 PART2
- P96 牛肉盖饭 / 菠菜佐柴鱼片 / 竹笋田乐烧 / 面团子蔬菜味噌汤 PART3
- P104 炸蔬菜浸高汤 / 猪肉卷心菜拌芝麻酱 / 面筋蛋汁烧 / 十六谷饭 / 鲭鱼丸汤 PART4
- P114 竹荚鱼萝卜煮 / 豌豆饭 / 汆烫芥蓝 / 海瓜子味噌汤 / 豆腐酱拌蔬菜 / 莓大福 PART5
- P124 小山家可乐饼 / 五目炊饭 / 烤茄子 / 温素面汤 / 黑糖蜜蕨饼 PART6
- P133 关于京都家常料理おぼんざい
- P136 竹笼便当
昆布丝饭团·盐鲑饭团·渍茄子饭团 / 南瓜煮物 / 卤昆布 / 梅酱拌山药小黄瓜 / 牛肉蔬菜卷 / 葱花玉子烧 / 海苔玉子烧 PART7
- P143 日式便当二三事

CHAPTER
4 中部地区
铃木妈妈的日日好味

- P148 我在日本的妈妈，总是以料理温暖因旅途疲惫的心。
- P154 女儿节散寿司 / 芝麻木耳菜 / 蚬味噌汤 PART1
- P158 暖心的女儿节料理
- P162 香草鱼片佐芥末美乃滋 / 山药纳豆 / 盐昆布炒蛋 / 猪肉味噌汤 PART2
- P170 牡蛎味噌锅 / 纳豆秋葵 / 嫩海带芽醋物 PART3
- P176 乌贼芋头煮物 / 凉拌鸭儿芹 / 油豆腐皮八丁味噌汤 / 胡萝卜油豆腐拌炒豆渣 PART4
- P184 中部地区料理的特色
- P186 羊栖菜煮物（胡萝卜·油豆腐·魔芋·香菇） / 菠菜佐樱花虾 / 鲭鱼味噌煮 / 茶碗蒸 PART5
- P192 鸡腿排佐马铃薯饼 / 烫龙须菜拌柴鱼片 / 凉拌豆腐 / 麻油小黄瓜 PART6
- P198 炖煮汉堡排 / 醋拌透抽四季豆 / 吻仔鱼玉子烧 PART7



自序

2013年9月，当我走进东京羽田机场大厅时，脚步有点沉重，也许是因为行李太重，又或者，是情绪太复杂。思绪一重又一重地向我袭来，有期许、也有忐忑，有盼望、也有不安；即将开始的蓝带厨艺学校的密集研修一定不轻松，我深深地了解，也知道这将考验我状况不佳的身体与微薄的体力。选择来东京研修有许多因素，然而，对我来说最大的诱因是，我相信，在东京生活一定可以“顺便”深入研习我喜爱的日式家常菜，也可烹调一直以来想用的日本当地当季食材。

出发前，我完全无法想象自己将有什么机会、遇到什么样的人。在蓝带的研修愈趋紧凑，到了中级后期开始，我心里虽然惦记这件事（那时只有两次机会进入日本妈妈的厨房学习家常菜，其一为本书中的松浦妈妈），

却再也无力思虑这件“顺便”想做的事。当时，我觉得自己的心理与身体状况可以顺利撑到毕业就好。拿到毕业证书的隔天，我放任自己赖床，然后找出前天才拿到的一张名片，发了一封电邮留下我的联络方式。友人收到后邀我一起餐叙，听了我的心愿后，就帮我联络她认识的主厨。几乎与此同时，在名古屋的好友也发来信息，替她母亲邀请我到名古屋一起过年，另外，我还回复了在东京为台湾妈妈授课的信息。这些事件在毕业后的三天内接连发生，当时我完全没想到，因为这些联系，自己将展开一段奇妙的旅程。

有了这些机缘，我得以进入普通日本家庭的厨房，开始与人对话、聆听食材的故事，拿起菜刀实作、以舌头品尝、用心记忆每一种属于日本母

亲传承的家庭味道。能开启这一段神奇的旅行，有的是缘于十几年的情分，有的单纯出于友谊，有的因为看重我身为料理老师的角色，无论出由何种原因，我都特别感恩这些看重我的人，在我追求料理精进的路上，试着看透料理风景时，每个人都为我付出了一些。他们的信任充实了我在日本的料理生活，因为他们的付出，我所得到的不只是料理的深刻轮廓，更为我踽踽独行的日本生活平添笃定的滋味。

“‘吃’是文化，‘料理’是艺术，‘味道’则是修养”，这是京都料理家智子老师从她的法国主厨身上学到的饮食哲学。读完本书，进入厨房实作，细细品味口中的微妙与纤致，由食物渲染出的丰富层次也许能让你明白这句话的真义。

谢谢旅途中为我付出的所有人，这些学习的片段让日常料理更具韵味，让普通食材饱含情谊。



目录

- P2 自序
- P6 料理文化——关东 V.S. 关西
- P8 定食的摆放位置

料理之前

- P10 日式料理常见的蔬菜
- P12 日式料理常见的食材
- P14 一定要有的调味料
- P16 特选调味料提升料理的美味
- P18 日式料理工具

美味的前提

- P22 日式料理的调味顺序
- P24 日式高汤的灵魂食材：小鱼干、昆布、柴鱼片
- P26 昆布高汤 / 柴鱼昆布高汤 / 日式高汤 / 二番高汤 / 小鱼干高汤 / 浓厚高汤
- P28 秋葵的预处理
- P28 八方酱油做法
- P28 魔芋的预处理
- P28 莲藕的预处理
- P29 片鱼技法
- P29 烘焙纸技法

CHAPTER 1 关东地区 松浦妈妈的家常味

- P32 松浦妈妈对待料理的热情，如同我的料理研修之路。
- P36 马铃薯炖肉 / 金平莲藕 / 鸡肉丸子 / 凉拌山药 / 玉子烧 / 汆烫四季豆 / 舞菇味噌汤 PART1
- P45 关东关西的玉子烧，调味大不同。

CHAPTER 2 关东地区 小林爷爷的温情料理

- P50 小林爷爷教给我的不只是家常菜的味道，更有他对生活的领悟与盼望。
- P54 夏日素面 / 樱花虾蔬菜天妇罗 PART1
- P60 大虾天妇罗 / 毛豆虾仁莲藕天妇罗 / 荞麦凉面 PART2
- P65 关东人吃荞麦面，关西人吃乌冬面。
- P66 小黄瓜饭卷，葫芦干饭卷，柴鱼饭卷 / 芋头茄子香菇煮物 PART3

CHAPTER 3 关西地区
料理家智子的京料理

- P74 与智子老师一起做菜，是一段互相疗愈的过程。
- P78 猪肉姜汁烧 / 土锅白饭 / 高汤蛋卷佐萝卜泥 / 白味噌拌葱 / 豆腐皮味噌汤 / 高野豆腐高汤煮 PART1
- P88 比目鱼红烧姿煮 / 栗子土锅饭 / 小松菜与油豆腐煮物 / 羊栖菜煮物（胡萝卜，甜不辣） / 醋拌明石章鱼 / 汤叶与鱼板的清汤 PART2
- P96 牛肉盖饭 / 菠菜佐柴鱼片 / 竹笋田乐烧 / 面团子蔬菜味噌汤 PART3
- P104 炸蔬菜浸高汤 / 猪肉卷心菜拌芝麻酱 / 面筋蛋汁烧 / 十六谷饭 / 鲭鱼丸汤 PART4
- P114 竹荚鱼萝卜煮 / 豌豆饭 / 汆烫芥蓝 / 海瓜子味噌汤 / 豆腐酱拌蔬菜 / 莓大福 PART5
- P124 小山家可乐饼 / 五目炊饭 / 烤茄子 / 温素面汤 / 黑糖蜜蕨饼 PART6
- P133 关于京都家常料理おぼんざい
- P136 竹笼便当
昆布丝饭团，盐鲑饭团，渍茄子饭团 / 南瓜煮物 / 卤昆布 / 梅酱拌山药小黄瓜 / 牛肉蔬菜卷 / 葱花玉子烧 / 海苔玉子烧 PART7
- P143 日式便当二三事

CHAPTER 4 中部地区
铃木妈妈的日日好味

- P148 我在日本的妈妈，总是以料理温暖因旅途疲惫的心。
- P154 女儿节散寿司 / 芝麻木耳菜 / 蚬味噌汤 PART1
- P158 暖心的女儿节料理
- P162 香草鱼片佐芥末美乃滋 / 山药纳豆 / 盐昆布炒蛋 / 猪肉味噌汤 PART2
- P170 牡蛎味噌锅 / 纳豆秋葵 / 嫩海带芽醋物 PART3
- P176 乌贼芋头煮物 / 凉拌鸭儿芹 / 油豆腐皮八丁味噌汤 / 胡萝卜油豆腐拌炒豆渣 PART4
- P184 中部地区料理的特色
- P186 羊栖菜煮物（胡萝卜，油豆腐，魔芋，香菇） / 菠菜佐樱花虾 / 鲭鱼味噌煮 / 茶碗蒸 PART5
- P192 鸡腿排佐马铃薯饼 / 烫龙须菜拌柴鱼片 / 凉拌豆腐 / 麻油小黄瓜 PART6
- P198 炖煮汉堡排 / 醋拌透抽四季豆 / 吻仔鱼玉子烧 PART7

料理文化——关东 V.S. 关西

日本料理以菜肴成色、味道、调味与文化背景来看，概分为关东料理与关西料理。关东指的是日本最大岛本州岛的中部偏东北地区，以东京为主，包含与其邻近的六个县；关西也称为近畿地区，位于本州岛的中西部，包括京都府、大阪府与邻近五县的区域。

日本料理大致分为这两个流派，其主要的区别在于高汤的不同，而高汤及地理关系连带影响其所使用的调味料，如酱油。

高汤是为了配合食物或食材所产生的。日本的家庭料理自古即以鱼为主食，关东地区常见的鱼来自北方洄游的鲑鱼，为了配合红肉的鲑鱼，使得关东地区的料理调味较为浓厚。关西的餐桌上常见的则是属于白肉的鲷鱼，因此调味趋于清淡。为了配合红肉鱼或白肉鱼，在高汤上出现浓厚与

清淡两种不同的概分法。另外，也因为昆布的使用与否使得两地的高汤风味不同。关东地区以柴鱼高汤为主，而关西则以昆布高汤为代表，或者是昆布加柴鱼的高汤，这是因为关西地方于江户时代¹因大阪港口的关系，能买到北海道所产的昆布。

昆布除了影响基本的高汤料理文化，也因此而生产了颜色较淡、于制作时加了酒、发酵期较短的淡口酱油。浓口酱油主要于关东一带或东北地方生产，是关东最常见、也是日常使用的酱油。浓口酱油的香气与色泽都较淡口酱油强烈，对应到柴鱼高汤或以红肉鱼为主的关东料理。反观关西，因为淡口酱油的成色与香气并不强烈，对讲究食材原味的关西料理来说，淡口酱油不只因产地制造，更因其清淡

1 江户时代为西元 1603~1867 年，又称德川时代。

的特点而在关西地区广受喜爱。关于关东与关西的料理文化，日本有一句话是这样说的：“关东是酱油文化，关西是高汤文化。”

从文化及历史因素观察，江户时期的东京，幕府时代开启，幕府将军及多数武士居住在此，如果人体运动量大，在料理上往往喜爱放较多的盐或酱油，由此而使料理味道咸重、风味浓厚成为关东的传统与习惯。当时关西的京都多为贵族的住所，他们养尊处优运动量少，所以喜欢料理清淡、口感软嫩的食物。贵族在料理上除了美味也追求极致美感，故关西料理注重菜肴的美观与颜色，因此，高汤与淡口酱油更成为主流。日本的考古研究发现，江户时期的京都贵族，脸部颞关节至下巴都较为细长，显示关西当时的饮食文化是“吃软不吃硬”。自江户时期因地理关系、食材取得、社会文化所影响的饮食习惯沿袭至今，

使得日本的饮食及其饮食文化分为东西两大派。

由以上各点观察，两地的料理最大的不同是基础调味，一是酱油，一是高汤。从大众化料理来看，东京地区的酱油拉面和大阪的以高汤为主体的乌龙汤面不容错过。不过，现今因交通方便而打破地理上的距离，在大城市内，都可品尝到日本各地料理。在我向这些日本当地的妈妈或料理家学习家常料理的时候，也能深刻感受到关东和关西地区在调味上的不同，即使是烹调方式一样的料理，因为调味方式的差异，而会有相去甚远的味觉体验。



定食的摆放位置

日式家常料理经常以套餐形式上菜，家中有几口人，就以几套上菜。在套餐餐具的摆放中，米饭在左，热汤在右，筷子则放在中间靠近用餐者的正前方，筷架在左，筷子尖端朝左

边横向摆放。至于主菜通常摆在正中间的位置，其他副菜的位置则比较随意。在本书的照片中，套餐料理因摄影画面构图或角度取景之故，没有依循上述的规则摆放。

料理

之前



日式料理常见的蔬菜

1 日本甜栗南瓜・くりなんきん

日本甜栗南瓜因其品尝时有栗子的香气而得名，外皮为深绿色，果肉呈鲜亮的土黄色。日本料理中的南瓜通常连皮一起入菜，只要把表皮粗硬的蒂结部分削除即可。如果把甜栗南瓜烹煮得恰如其分，口感会既松绵又酥糯，一入口就更像是在吃栗子了。

2 小松菜・コマツナ

住东京或旅居日本其他地方时，我发现日本的叶菜种类与台湾相比真是少得可怜。小松菜在日本属常见的蔬菜，最早在日本东京都附近的小松川栽种，因而得名。小松菜是日本料理中大量使用的叶菜类蔬菜，现今台湾也有种植，在超市就能买到。早期，小松菜多为关东地区使用，关西地区

则喜用大阪白菜、菠菜等。后来交通逐渐发达，因小松菜栽种容易，加上料理成色比大阪白菜漂亮，故现今在关西地区使用也非常普遍。

3 鸭儿芹・ミツバ

鸭儿芹也就是山芹菜，属于香味蔬菜，角色如台菜料理中的香菜。如果说香菜的香味是野性而奔放，那么鸭儿芹的香味则是细致而隽雅，为料理带来一缕清香，不抢其主味却又保有自身的优雅韵味，为清淡的日式料理中的最佳配角。

4 青紫苏・青じそ 大叶

青紫苏也是日式料理中的香味蔬菜，在日式料理中经常见到它。紫苏香气清新爽致，是开胃的良方。虽然在日本的每个超市一定都买得到，但在台湾只有日系超市才有，因为台湾进口的青紫苏价格太高，我所种植的香草盆栽中也经常有一盆青紫苏，当作料理的备用。如在花市购买，请选绿色而非紫色的青紫苏盆栽。

5 日本小葱・ネギ

乍看之下，日本小葱长得很像营养不良的台湾青葱，通体细小，长度也只有台湾青葱一半，虽有葱味却极淡。小葱的使用通常为药味¹ 盘中的各种药味之一，最常见于汤品的搭配、与肉类搭配可除腥味或当成沙拉凉拌，日本人极喜爱的葱味噌即以小葱制作。

6 日本大葱・白ネギ

日本人很少生吃大葱，它常常被当作蔬菜的其中一种来烹煮。大葱耐煮，烹调后甜味鲜明。有时大葱被当成配角，但一入口，它也可与主角平起平坐，由此可见大葱的存在感。2013年过农历年时，我惊喜地在台湾传统市场发现大葱，老板娘说只有过年前后才会出货，一直到春天三、四月，我依然可在进口超市发现台湾种植的大葱，如果不是盛产的季节，则可在日系超市购得。在日本，大葱的应用多见于火锅、寿喜烧，或烘烤的单品料理。

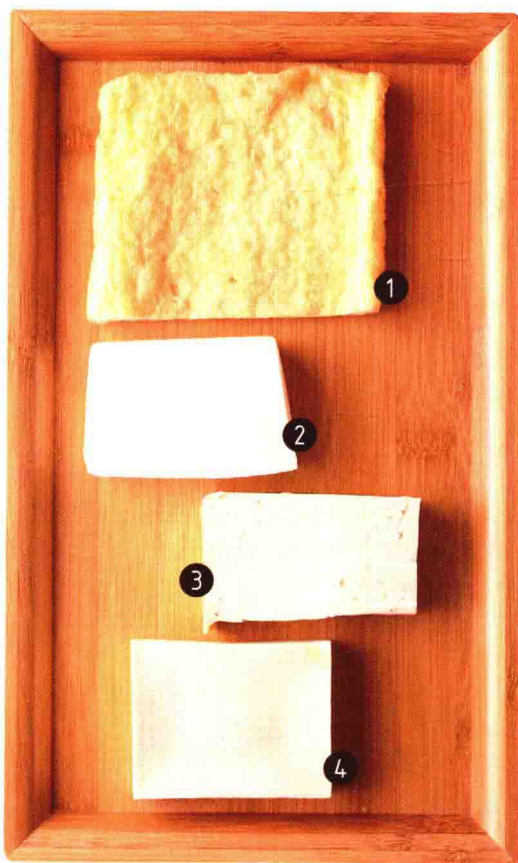
7 茗荷・ミョウガ

属于姜的一种，夏天的产量达到最高，在日本超市其他季节则多为温室栽培的品种。茗荷属于香味蔬菜，其独特香气就像淡味的姜，但比一般常见的嫩姜味道更清雅，夏天产季时，可直接裹粉作为炸天妇罗的食材，是夏天的“旬の食材²⁾”，也是重要的药味之一。



1 药味：日文中的“药味（やくみ）”是与料理一起搭配的辛香料或提味食材，比如台湾料理汤品中的葱花或是鱼汤的姜丝，这些都称为药味，作为药味的食材多为香味蔬菜。

2 旬（しゅん）为当季之意，“旬の食材”即为当季的食材。



日式料理常见的食材

1 油豆腐皮

油揚げ（あぶらあげ）或 薄揚げ

将木绵豆腐薄切，放入油锅中以110~120℃低温油炸，起锅前再以高温二次炸，即为油豆腐皮。品质好的油豆腐皮是以好吃的豆腐、不切太薄，油炸制成，最适合拿来做豆皮寿司。日本好友说，如果买到品质不佳、不是那么厚的油豆腐皮，常常拿来拌入沙拉，以柚子醋调味食用。油豆腐皮的料理常见于关西地区。

2 高野豆腐・こうや豆腐高野豆腐

将冻豆腐完全除掉水分干燥保存而成的食品，使用时，只要将其浸泡于水中，使其恢复原本状态即可。台湾可在日系超市购得。

3 木绵豆腐・もめん豆腐木绵豆腐

制作木绵豆腐时，将豆浆放入铺有木绵布的箱子中压制而成形，因此豆腐完成后，豆腐外表会印有木绵布特有的网眼纹，木绵豆腐因压出的水分多，故口感较扎实。如需要日式木绵豆腐，我通常到台北的太平洋崇光百货超市购买。

4 绢豆腐・きぬごし豆腐绢豆腐

绢豆腐的制作跟木绵豆腐相反，没有放入箱子中压制与脱水，保有原本的水分，所以质地细致如绢丝并因此得名。京都因好水质闻名，故以京都软水所制作的豆腐类产品广受日本人喜爱。

5 干燥汤叶・干し汤叶

汤叶就是豆腐皮，其制作方法是将豆浆放入方形金属盘中，下有细火慢慢加热，但水面平静无波，静置一段时间，豆浆表面形成薄膜，将豆浆薄膜晾干即为

汤叶。将汤叶自然干燥的制品可长时间保存，故后来旅日总会买一些带回台湾当作备用食材。

