

40大日本料理排行榜

● 最HOT的和风美味

张瑞文[台湾]著 汕头大学出版社

完整收录日本料理的天王天后

从经典美味、家常菜色到热门小吃

带您一次享尽最HOT的和风美味

超值价

10元



和风美味

汕头大学出版社近期推出 **杨桃文化 新手食谱系列** 完整收录各款中西美食，从经典美味、家常菜色到热门小吃，带你进入幸福的美食天堂，教你餐餐吃出美味与健康！



40 大日本料理排行榜

OISHII 的味道





40 大日本料理排行榜

目录

CONTENTS

导读 4

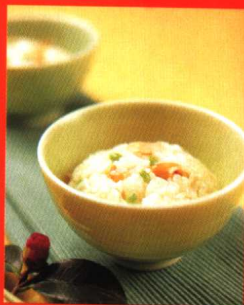
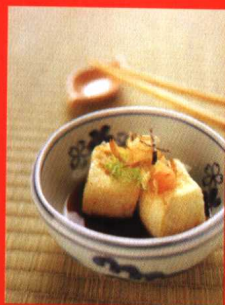
用心品尝食材的原味

熬一锅清鲜甘甜的日式高汤 6

人气料理的幕后功臣

日式基础调味料 8

和风酱料宝典 10



人气和风料理

TOP 40

12

TOP 1 日式炸猪排 14

TOP 2 扬出豆腐 15

TOP 3 炸虾天妇罗 16

TOP 4 牛丼饭 17

TOP 5 茶碗蒸 18

TOP 6 照烧鸡肉 19

TOP 7 可乐饼 20

TOP 8 寿喜烧 21

TOP 9 咖喱蛋包饭 22

TOP 10 叉烧酱油拉面 23

TOP 11 姜汁烧肉 24

TOP 12 金平牛蒡 24

TOP 13 土瓶蒸 25

TOP 14 什锦煎饼 26

TOP 15 亲子丼 27

TOP 16 元气乌龙面 27

TOP 17 厚蛋烧 28

TOP 18 鳗鱼柳川风 29

TOP 19 章鱼烧 30

TOP 20 薄扬萝卜味噌汤 31

TOP 21 红烧鱼下巴 31

TOP 22 马铃薯焖肉 32

TOP 23 荞麦冷面 32

TOP 24 青花鱼味噌煮 33

TOP 25 唐扬炸鸡 33

TOP 26 石狩锅·杂炊 34

TOP 27 福袋煮 35

TOP 28 鲑鱼蒸饭 35

TOP 29 凉拌蟹肉菠菜 36

TOP 30 味噌渍小黄瓜 36

TOP 31 涮牛肉橙醋冻沙拉 37

TOP 32 醋拌发菜 37

TOP 33 竹荚鱼南蛮渍 38

TOP 34 梅子茶泡饭 38

TOP 35 萝卜玉味噌 39

TOP 36 鳕鱼西京烧 40

TOP 37 鸡肉雪泥煮 40

TOP 38 筑前煮 41

TOP 39 鱼杂焖萝卜 41

TOP 40 鸡肉治部煮 42

料理攻略·品味秘笈

43 日本料理美味情报大公开



用心品尝

导读 Introduction

食材的原味

对日本人而言，一位杰出的厨师就像用餐者与自然界之间的桥梁，必须迫随着四季的节奏，将当令食材的鲜美原味，以最适切的烹调方式牵引出来，满足食用者的味蕾，这种“呈现原味”的精神，便是日本料理的基础，因此，日本料理的风味多半清爽不浓腻，主要是透过各式高汤、腌料与酱汁的烘托，突显食材的原味，并将每种食材的营养价值，发挥到最淋漓尽致致的境界。

另外，“珍惜万物”也是日本料理的特色之一，所有来自大自然的素材不分贵贱，都能成为餐桌上的主角，即使是再平凡不过的白萝卜或是豆腐，在日本料理中也会被慎重地对待，当成一道主菜来细心烹调，相较于一般国家偏重肉类或稀有食材的饮食习惯，日本料理似乎多了一分人生哲学，让人更能用心品尝每一种素材在舌尖绽放的幸福滋味，也因此我们想藉由多种知名度最高的日式料理为代表，和你分享这些优质的饮食理念。

经过编辑部无数次的明查暗访与热烈讨论，我们决定以坊间必点的明星菜色为主，再以日本家庭中最常见的美味佳肴为辅，为你精心挑选出40道人气最旺的日本料理，让你不必花大钱上馆子，在家就能享用道地的和风餐点；除此之外，还将带你走访知名的日本料理餐厅，让你纸上尝鲜一番，体验当下最流行的洋风和食，期待你也能从中体会料理无国界的乐趣，让你家的餐桌从此缤纷热闹起来。

高汤是日本料理的调味基础，不仅能引出食材的原味，也能调和料理的整体风味，在本单元中，我们将教你应用昆布、柴鱼片及小鱼干等基本材料，熬制出日式料理中应用最广泛的“第一次高汤”、“第二次高汤”及“小鱼干高汤”，只要将这些基础高汤加以巧妙运用，就能烹调出一道道令人赞不绝口的人气日本料理喽。

柴鱼昆布高汤——第一次高汤

TIPS

过滤时不要挤压留在纱布上的柴鱼片，以免高汤产生腥味且颜色混浊，影响风味。

材料

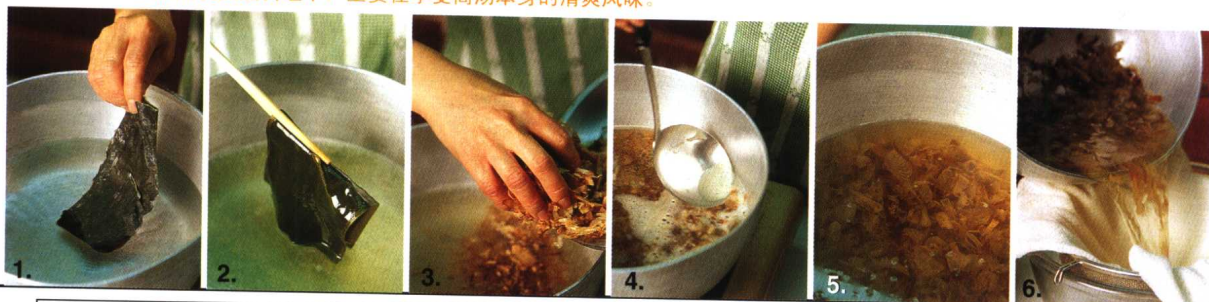
昆布……………15克
柴鱼片……………30克
水……………1000ml

做法

1. 昆布先用拧干的湿纱布擦去杂质（附着于昆布上的白霜勿擦拭，因其为昆布鲜美的来源）。
2. 将昆布及水放入锅中静置 30 分钟以上，再用中火加热，慢慢煮至即将沸腾时（约 90℃），将昆布取出，转小火，加入柴鱼片续煮约 30 秒，若有浮沫要捞除干净，熄火后静置让柴鱼片自然地沉入锅底。
3. 在滤网上铺放纱布，滤除做法 2 的柴鱼片，留下的清汤即为第一次高汤。



特色：第一次高汤是在极短时间内萃取而得，直接呈现出昆布和柴鱼片的鲜美，汤色透明，适用于清汤、土瓶蒸及蒸煮料理中，主要在享受高汤本身的清爽风味。



柴鱼昆布高汤——第二次高汤

材料

萃取过第一次高汤的昆布及柴鱼片
柴鱼片……………10克
水……………600ml

做法

1. 锅中加水 and 萃取过第一次高汤的昆布及柴鱼片，用中火加热，慢慢煮至即将沸腾时（约 90℃），将昆布取出，转小火，加入新的柴鱼片，续煮至柴鱼片的香味充分释出（约 2~3 分钟），若有浮沫要捞除干净，熄火后静置让柴鱼片自然地沉入锅底。
2. 在滤网上铺放纱布，滤除做法 1 的柴鱼片，留下的清汤即为第二次高汤。

特色：第二次高汤风味较浓醇，通常用来烹煮味道较重的煮卤料理或味噌汤。



小鱼干高汤

材料

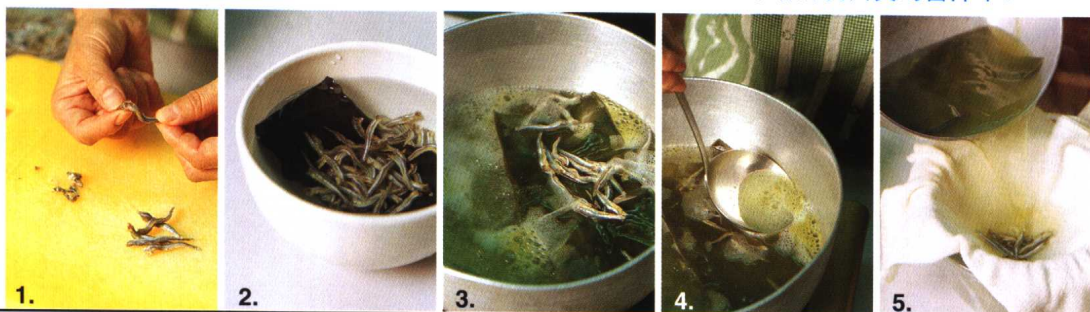
小鱼干……………40克
昆布……………15克
酒……………30ml
水……………1000 ml

做法

- 1.将小鱼干去头、去内脏（煮出来的高汤才不会苦涩），再加上水及昆布一同浸泡，浸泡越久越能释出甜味。
- 2.在浸泡好的做法1中加入酒，用中火加热，煮约6~7分钟（不需将昆布取出），若有浮沫要捞除干净。
- 3.熄火后，在滤网上铺放纱布，过滤做法2的小鱼干和昆布，留下的清汤即为小鱼干高汤。



特点：小鱼干高汤比柴鱼昆布高汤的味道更浓，适用于味噌汤及面类的酱汁中。



昆布的选购与保存

选购昆布时要选深墨绿色、质地宽厚，表面布满白霜者品质较佳，风味较甘美，可用手轻拍白霜，若容易拍散则表示昆布没有受潮，有经过店家妥善的保存；买回来的昆布一定要密封存放在干燥阴暗处，使用前要先擦拭并泡软，直接将昆布放入要煮煮的水中浸泡就好，不需另外冲洗，以免昆布的美味流失。



柴鱼片的选购与保存

柴鱼片的香气是优劣的关键，购买时可至市场选购现刨的新鲜柴鱼片香气较足，柴鱼片一旦接触空气便会酸化，香气也会散失，所以开封后最好尽快用完，用不完的柴鱼片也要设法以真空方式保存。不怕麻烦的话也可直接购买干柴鱼，挂在室内阴凉通风处以保干燥，待食用前再刨成适当大小加以烹调。



小鱼干的选购与保存

挑选小鱼干时以富有光泽、鱼身完整且弯曲成“ㄟ”字形者品质较佳，若鱼头脱落、鱼腹裂开则表示鲜度较差，用来熬汤很容易产生腥味，此外，也可用手轻抓小鱼干，如果会黏手，可能已经受潮，最好不要购买；小鱼干不适合积放太久，所以一次不要买太多，保存时可放进密闭容器中，以免受潮影响品质。

除了高汤之外，还得有各种日式调味料的共襄盛举，才能烹调出一道道深得人心的和风美食，撇开台湾人早已熟悉的盐、糖不谈，本单元将为你介绍其他几样日本厨房中的常备酱料，像是味噌、味噌……到底它们有哪些妙用呢？继续看下去你就知道啰！

酱油

种类及特色：

若以制法来分，日本的酱油大致可分为五大类，分别是“浓口酱油”、“淡口酱油”、“溜酱油”、“再仕入酱油”及“白酱油”，浓口酱油即浓味酱油，就是市面上常见的一般酱油，主要以大豆和小麦酿造而成，味道与香气十分浓郁，用途也最广泛，适用于一般烹调或沾料；淡口酱油即淡味酱油，主要是以米和大麦酿造而成，口味和颜色较淡，但含盐量较高，在炖煮蔬菜及白肉鱼时，可以加入这类酱油来突显食材的原味及色泽。

至于溜酱油则是单纯以大豆酿成，具有独特的香味，比一般酱油更甘浓、黏稠，适合做生鱼片的沾酱；再仕入酱油是由氨基酸液发酵制成，口味十分浓厚，适合沾食用；白酱油主要是以小麦酿成，色泽与风味皆清新淡雅，适用于想调味但不想着色的料理中。

日式酱油十分注重独特与专业性，除了一般的豆酿酱油外，还有加入柴鱼的柴鱼酱油，加入昆布的昆布酱油，以及加入香菇的椎茸酱油等加味酱油，此外还有各式各样的专用酱油，例如吃生鱼片有专门的生鱼片酱油，吃荞麦冷面也有荞麦面专用的酱油，还有添加了牛肉精华的炒饭酱油等，分工精细的程度实在教人不得不佩服日本人的细腻周到。

浓口酱油



海带酱油



白酱油



醋

种类及特色：

日本料理中最常使用的醋是“米醋”，米醋是米加入醋酸菌发酵而成的醋，酸味柔和，常用来制作寿司饭；另外还有用小麦及杂粮谷物制成的“谷物醋”，以及用苹果或柿子为原料酿成的“水果醋”，谷物醋的味道比米醋酸，适合做醋渍料理，水果醋则果香十足，可用来沙拉或腌肉；除此之外，还有用橙、柚、酸橘、柠檬等柑橘类的果汁做成的“橙醋”，具有新鲜清爽的酸味，通常运用在醋拌小菜、火锅沾酱及烧烤料理中。

料理秘诀：

醋具有杀菌的作用，夏天时将醋拌入饭里，可防止米饭腐败；醋还可以洗除蔬菜的涩味，此外，将牛蒡及莲藕等易氧化的蔬菜泡入醋水中可保持洁白；醋还有去除腥味、软化钙质的效果，用来烹煮小鱼，可使鱼骨酥软，例如用醋浸渍成的南蛮酱菜，就经常被应用在鱼类料理中。

米醋



谷物醋



苹果醋



日式基础调味料

味醂

特色及料理秘诀：

味醂又称米霖，是由甜糯米加麴酿造而成，属于料理酒的一种，味醂中富含的甘甜味，能有效去除食物的腥味。由于味醂中含有30%的酒精成份，所以大量使用时必须先煮沸，待酒精成份烧除后再行烹调；味醂的甜味虽不像砂糖般浓郁，却能充分引出食材的原味，例如做照烧类料理时，味醂便是不可或缺的调味料。

通常烹调时加酒能使食材变软，但味醂却具有紧缩蛋白质，使肉质结实的效果，因此如果想要食材软嫩，就不要太早加入味醂，反之，如果事先加入味醂，就可以防止食材煮糊；此外，烹调时加入味醂还能增添光泽，使食材呈现更可口的色泽。



味醂



米霖

味噌

种类及特色：

味噌的种类繁多，简单地说，味噌是以黄豆为主原料，再加上盐以及不同的种麴发酵而成，大致上可分为米麴制成的“米味噌”、麦麴制成的“麦味噌”、豆麴制成的“豆味噌”等，其中米味噌的产量最多，占味噌总产量的八成，比较著名的白味噌、西京味噌、信州味噌等，都是米味噌的一种。

若以口味来区别，则可略分为“辛口味噌”及“甘口味噌”两种，前者是指味道比较咸的味噌，后者则是味道比较甜、比较淡的味噌，这种口味上的差异是因为原料比例不同所造成的，通常麴的比例较重的，成品偏向甘口，若是盐的比例较重，成品就偏向辛口；一般而言日本关东地区或其他较寒冷的地方，因为习惯重口味，做出来的味噌也较咸，名气颇响亮的“信州味噌”，便是这类辛口味噌的代表；至于关西及其他较温暖的地方，因为平日饮食清淡，制作出的味噌口味也较淡，关西的白味噌及九州味噌，都是颇具代表性的甘口味噌。

就颜色而言，可分为“赤味噌”及“淡色味噌”两大类，味噌颜色的深浅主要是受制麴时间的影响，制麴时间短，颜色就淡，时间拉长，颜色也就变深，“仙台味噌”是较具代表性的赤味噌。

料理秘诀：

味噌的用途相当广泛，可依个人喜好将不同种类的味噌混拌，运用在各式料理中；除了台湾人最熟悉的味噌汤外，举凡腌渍小菜、凉拌菜的淋酱、火锅汤底、各式烧烤及炖煮料理等，处处都可见到味噌活跃的踪迹。由于味噌不耐久煮，所以煮汤时通常最后才加入味噌，略煮一下便要熄火，以免味噌的香气流失；若用味噌炖煮食物，可分两次加入味噌，先将2/3的味噌融入汤汁中使食材入味，起锅前再加入其余的味噌提香。



米味噌



赤味噌



有机味噌

鲣鱼味噌



和风酱料宝典

在台湾做一道料理，你得细心拿捏各种调味料的分量，但是在日本，调味料的种类多得不胜枚举，几乎每道料理都拥有专用酱料，因此，你大可不必在调味上多费心思，只要把各式酱料的罐子打开，运用在该用的地方就对了！现在就让我们一同走入神奇的日式酱料殿堂，看看里面到底有哪些方便又实用的法宝吧！

章鱼烧酱

规格：200 毫升

特色：含有帆立贝、昆布、野菜、盐、糖、酒等成份，加3倍水稀释后与面粉、章鱼烧粉调匀，就成为章鱼烧专用面糊，可依个人喜好加上虾、蟹、章鱼、卷心菜、红姜、奶酪、炸面粉屑等食材，做成营养美味的章鱼烧。



亲子丼酱

规格：200 毫升

特色：含有酱油、砂糖、味醂、酒、鸡精、洋葱精等成份，只要加上鸡肉块、蛋、葱等烹煮一下后盖在饭上，就能做出令人垂涎三尺的亲子丼，每罐约可做出4人份的亲子丼。

烧肉酱

规格：260 克

特色：由酱油、味醂、糖、蔬果、柴鱼片等调配而成，风味香醇，只要一瓶在手，便能轻松享用道地的烧肉料理，烧肉与烤肉最大的不同在于烤肉通常是先腌肉、刷酱再烤，而烧肉则是将生肉片先放在铁板上烤熟再蘸酱，在不抢走肉质新鲜原味的前提下，成就出烧肉独特的迷人风味。



荞麦面酱油

规格：500 毫升

特色：风味清爽，可直接当作冷面的沾酱，也可酌量加入葱花、芥末酱、七味粉或其他佐料增添风味，另外还可当成冷汤面、厚蛋烧的调味料。



照烧酱

规格：260 克

特色：以糖和酱油为主制成的酱料，风味咸中带甜，十分浓郁，可用于一般家常料理，也可作为肉类烧烤、章鱼烧及烤鲑鱼的涂酱，将食材先刷过黏稠的照烧酱再烤，等食材散发出浓浓的焦香味，就是你大快朵颐的时候啰！



煮物酱油

规格：500 毫升

特色：将酱油、高汤与甘味料调到最适合的比例，再结合海带汁、鲣鱼汁与香菇汁的鲜美，调配出这罐和风料理的基础万能调味料，无论是制作牛丼、冷面、杂炊，或关东煮、筑前煮等各式炖煮料理，都可以加入煮物酱油来增添美味。



和风柚子沙拉酱

规格：150 毫升

特色：加入大量柚子汁调配而成，果香十足、滋味清爽，淋在生菜沙拉、白萝卜沙拉、鱼贝类沙拉上都是很速配的选择。



和风芥末沙拉酱

规格：150 毫升

特色：精巧的包装中结合了酱油的甘味、山葵的辣味与米醋的酸味，最适合当作蔬菜沙拉、烫青菜、海藻沙拉的淋酱。



和风芝麻沙拉酱

规格：150 毫升

特色：用大量芝麻粒及芝麻细末混合肉汁、醋香调制而成，风味温和，适合搭配生菜沙拉、凉拌菠菜及冷牛肉沙拉，用来拌炒菠菜或白肉类肉片也很不错。

通可蘸酱

规格：260 克

特色：以多种蔬果、乌醋及天然辛香料调成的沾酱，散发出多层次的风味及干醇、浓郁的乌醋香，拿它来作日式炸猪排的蘸酱，真是再适合也不过了。



和风酱料宝典



寿喜烧肉酱

特色：含有海带高汤、味醂及浓口酱油等成份，用来烹调肉类可使其柔软、香醇；煮成好吃的寿喜烧专用酱，也可用于牛丼、亲子丼等料理中。

芝麻蘸酱

特色：集合了芝麻、白味噌、酱油、芝麻油、糖、醋、蛋黄等多种调味料制成，口感比一般芝麻酱更浓稠，可搭配炸虾、冷豆腐、棒棒鸡沙拉、涮牛肉沙拉、炸猪排及其他和洋风味料理。



烤鳗鱼酱

特色：这罐酱料适用于海鲜及肉类的烧烤料理，用来烤鳗鱼更是风味绝佳，烤鳗鱼除了要注意鱼的新鲜度及烤的技巧外，酱汁的调制更是重要，这罐方便好用的烤鳗鱼专用酱，让你在家也能做出具有专门店水准的美味烤鳗鱼。



天妇罗蘸酱

特色：含有海带、小鱼干、白萝卜、姜、鲣鱼精、柴鱼屑等成份，不必稀释即可使用，用来沾食天妇罗不仅美味更可减低油腻感，此外也可当作汤出豆腐、荞麦面、和风汉堡肉的淋酱。



无脂中华芝麻沙拉酱

特色：以盐、糖、醋、酱油、果汁、鸡蛋、野菜、肉精、柴鱼精等多种素材制成，酸甜中略带辣味，是十分开胃的低卡路里沙拉酱，很适合作为烧肉、棒棒鸡、水饺、凉拌粉丝的蘸酱或淋酱。

烤鸡肉酱

特色：用糖、盐、醋、酒、酱油、蒜、洋葱调制的烤肉酱，辛香味十足，可用来拌炒鸡丁，也可作为烧烤用酱汁或汉堡肉淋酱。



山椒粉

特色：山椒粉是将山椒子磨粉制成的，风味类似四川的花椒，通常用来撒在鳗鱼饭、鳗鱼柳川风等海鲜料理上，撒在风味浓郁的照烧料理上也十分合适。

七味唐辛子

特色：俗称“七味粉”，是将红辣椒加上芝麻、山椒、海苔等多种香料磨制而成，辣味温和，撒在日式烧肉上可使美味更上层楼，若撒在牛丼饭或面类料理上，也具有很不错的提香效果。



姜味烧肉蘸酱

特色：在主原料姜和酱油中，添加苹果汁及柠檬汁，不仅能去除烧肉的油腻感，还能引出肉质本身的鲜美。



人气和风料理

TOP40



说 到日本料理，你心目中是否也有一张属于自己的美食排行榜？在本单元中，我们不惜千辛万苦，邀齐 40 大日本料理中的天王天后共聚一堂卖力演出，不论你的最爱是金黄酥脆的炸猪排，滑嫩鲜美的茶碗蒸，或是香气四溢的寿喜烧，都欢迎你参加颁奖典礼的雀跃心情，与我们共襄盛举为榜上有名的明星料理们喝彩！

TOP3 炸虾天妇罗

酥脆鲜甜的炸虾与时蔬，搭配姜泥与白萝卜泥调合成的清爽酱汁，和谐的风味让人直呼巧妙！不但可以一口气吃到多种类的美味食材，而且包裹面衣酥炸后，外皮香脆，内在多汁味美，难怪会如此超人气到荣登排行榜季军的宝座。

TOP5 茶碗蒸

茶碗蒸最吸引人的特色就是那入口即化的滑顺口感，以及丰盛的食材。由鲜美高汤调味加上色泽缤纷的鲜虾、香菇、白果等做成的滑嫩蒸蛋，既赏心悦目又营养美味，是老少咸宜的和风美食。





TOP7 可乐饼

做法简单的可乐饼，除了传统的马铃薯泥加绞肉的口味，还有咖喱、海鲜、时蔬等经典风味，具有和风洋食身份的可乐饼，既可以当作主食，也可以当作点心，因为好吃又易学易做，所以备受大家的喜爱。

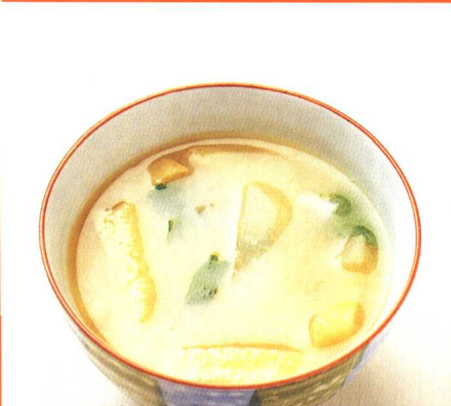
TOP9 咖喱蛋包饭

用煎至半熟的软嫩鸡蛋包裹住炒香的米饭，配上由牛肉、蘑菇、苹果泥、酸奶等食材组成的和风咖喱，风味柔顺且果香迷人，不仅是小朋友最爱的餐点，也是让其他年龄层欲罢不能的多层次美味。



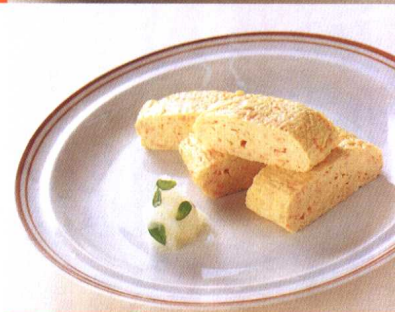
TOP14 什锦煎饼

有“日式披萨”之称的什锦煎饼，在日本叫做“OKONMIYAKI”，意思是“随你喜好”，只要是自己喜欢的材料，都可以当作煎饼的内馅，就像玩办家家酒般的热闹与尽兴，因为能充分享受DIY的乐趣而广受喜爱。



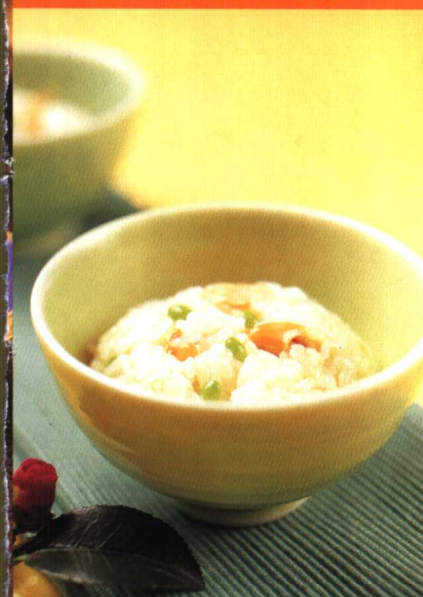
TOP20 薄扬萝卜味噌汤

味噌汤在日本是很普及的平民美食，举凡豆腐皮、白萝卜、海带芽等，都是极普遍的汤材。在台湾，味噌汤也是最广为人知、物美价廉的日式汤品，它的人气可是不输许多高级的精致料理喔！



TOP17 厚蛋烧

吃起来蓬松可口的厚蛋烧，看似材料简单，做法却很讲究，不仅是一般家庭的热门菜色，也是十分讨喜的寿司夹馅，无论是单纯以鸡蛋做成的原味，或是加入虾卵、蒲烧鳗做成的综合风味都令人爱不释口。重调味，为突显黄色调而少加酱油，你也可以依自己的喜好而做调整。



TOP28 鲑鱼蒸饭

QQ的米粒中富含鲑鱼的香气与甜豆仁的酥脆，让人忍不住一口接着一口。在日本的饮食生活中，添入当季食材的加味饭是非常流行的吃法，像是野菜饭、栗子饭等，都是相当脍炙人口的米饭料理。

TOP34 梅子茶泡饭

在米饭中加入紫苏、海苔及略酸略咸的梅干，再淋上香气十足的柴鱼高汤，就成了使人回味无穷的开胃泡饭。只需要简单的食材加上高汤或煎茶汤底，就可以当作早餐、点心或宵夜，既方便又美味，所以是十分人气的典型日本家常料理。





01 日式炸猪排



TIPS

大里脊亦可用小里脊代替，前者因带筋故较有嚼劲，后者没有肥肉，吃起来比较软嫩。



材料

- A. 大里脊……………2片
(每片约60克)
卷心菜……………1/4个
B. 低筋面粉……………适量
蛋汁……………适量
面包粉……………适量

猪排酱

- 苹果(小)……………1/2个
辣椒酱……………1 1/2小匙
蕃茄酱……………50ml
高汤……………50ml
乌醋……………100ml
玉米粉……………适量
酱油……………适量

备注：1大匙=5ml
1小匙=15ml

做法

1. 卷心菜切细丝、泡冰水使其鲜脆爽口备用。
2. 将大里脊带筋部分用刀划开(这样可防止肉片在油炸时收缩)，表面撒上少许盐及胡椒粉，静置15分钟备用。
3. 将辣椒酱滤出辣椒汁；苹果去皮磨泥，滤出苹果汁；玉米粉加少许水调匀备用。
4. 将辣椒汁、苹果汁、高汤、乌醋、蕃茄酱混匀煮开，用玉米粉加少许水调匀备用。
5. 将大里脊依序沾上低筋面粉、蛋汁、面包粉，放入170℃的油锅中炸至酥黄，捞起沥干油分后切块盛盘，放入卷心菜丝，搭配猪排酱一同享用。

擦掉细菌 健康干净

将炸好的猪排放在铺有家用纸巾的砧板上切，可让纸巾吸收多余油脂，也可避免接触到残留在砧板上的细菌。





02

扬出豆腐



材料

传统豆腐……………1块
生粉……………适量
辣椒酱……………适量
白萝卜泥……………适量
葱花……………适量
柴鱼花……………适量
海苔丝……………少许

酱汁

高汤……………200ml
酱油……………40ml
味醂……………40ml

做法

1. 将辣椒酱滤出辣椒汁，再与白萝卜泥搅拌均匀，即为红萝卜泥。
2. 豆腐用小砧板轻轻压除水分，再切成小四方块，沾上薄薄一层生粉，放入180℃的油锅中炸酥，捞起置于滤网上沥干油分。
3. 将酱汁材料混匀煮开备用。
4. 将炸好的豆腐放入碗中，从旁淋入做法3的酱汁，再放上红萝卜泥及葱花，撒上柴鱼花、海苔丝即可。

