

时尚新厨房

★五星级大厨贴身指导★

日本料理

最受欢迎菜品完全收录

高清图片

详细做法全图解

吴琪 双福◎等编著

制作大全



畅享
世界精品美食

超详细
步骤图解

精美刺身 肉禽蛋料理 海河鲜料理 蔬果料理 主食&点心 花式寿司
日本料理店最具人气经典料理
最新流行畅销美食
一本全收录!

全方位介绍日本料理基础刀工技法、食用礼仪
简单、美味、全面
让你把最爱吃的美食在家轻松呈现
真正成为正宗日本料理达人



化学工业出版社

时尚新厨房

★五星级大厨贴身指导★

日本料理

最受欢迎菜品完全收录
高清图片
详细做法全图解

吴琪 双福◎等编著

制作大全



化学工业出版社

· 北京 ·

内 容 提 要

本书精选日本料理店中最畅销的美食,详细介绍了精美刺身、肉禽蛋料理、海河鲜料理、蔬果料理、主食与点心、花式寿司六大类料理,以精美图片图解菜品的做法,完美呈现给读者。为了方便初学者,书中还介绍了基础的刀工技法、食材入门、食用礼仪等制作技巧、饮食文化内容,让您真正成为正宗日本料理达人。

图书在版编目(CIP)数据

日本料理制作大全 / 吴琪, 双福等编著. — 北京:
化学工业出版社, 2013. 6
(时尚新厨房)
ISBN 978-7-122-17225-9

I. ①日… II. ①吴…②双… III. ①菜谱—日本
IV. ①TS972.183.13

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第091590号



责任编辑: 李 娜 马冰初

责任校对: 宋 玮

摄 影:

装帧设计: 尹琳琳

双福 SF文化工作室
www.shuangfu.cn

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011)

印 装: 北京画中画印刷有限公司

710mm×1000mm 1/16 印张7 字数250千字

2013年8月北京第1版第1次印刷

图书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 28.00 元

版权所有 违者必究

目录

Part1 精致日本料理入门全攻略

认识常见食材	02
巧用工具	04
常用材料处理技巧快速掌握	05
最受欢迎特色酱汁DIY	08
美味寿司饭DIY	08

Part2 最受欢迎日本料理 DIY

美食美色·精美刺身

金枪鱼刺身	10
三文鱼刺身	12
西陵鱼子刺身	14
甜虾刺身	16
加吉鱼刺身	18
鲑鱼刺身	20
墨鱼鸣门卷	21
黄鳗鱼刺身	22
水晶比目鱼刺身	23
章鱼刺身	24
北极贝刺身	25

爱不释口·肉禽蛋料理

西汁煎牛排	26
腌肉扇贝卷	28
吉列炸鸡柳	30
日式炸猪排	32
铁板鸭胸	33

百合茶碗蒸	34
鹌鹑蛋拌山药泥	35
赏月蒸	36
有马煮	37
厚蛋烧	38
铁板烧牛柳	39
日式照烧鸡	40
烤鸡葱串	41

鲜得奇妙·海河鲜料理

黄瓜蜜渍海蜇丝	42
清蒸白身鱼	44
味噌银鳕鱼	46
铁板香煎鳕鱼	48
腌渍三文鱼	50
吉列炸鱼排	51
香烤三文鱼	52
盐烤多春鱼	53





盐烤秋刀鱼	54
铁板大虾	55
什锦天妇罗虾	56
鳗浦烧	57
寿喜烧	58
日式海螺	59

食得天然·蔬果料理



山药泥拌纳豆	60
日式热豆腐	62
醋拌黄瓜	64
海茸沙拉	66
海藻沙拉	67
天妇罗味噌汤	68
凉拌洋葱	69
豆腐田乐	70
味噌荷兰豆	71

营养好味·主食&点心



海鲜荞麦面	72
咖喱蛋包饭	74
吉列土豆饼	76
和风汉堡	77
海鲜乌冬面	78
炸虾泥蔬菜饼	79

咖喱牛肉盖饭	80
日式豚骨拉面	81
亲子丼	82
山药泥冷拌乌冬面	83

最具人气·花式寿司



大虾手卷	84
干瓢细卷	86
金枪鱼握寿司	88
三文鱼握寿司	90
墨鱼握寿司	92
鲜贝沙拉军舰寿司	94
章鱼握寿司	96
鳗鱼握寿司	97
大虾握寿司	98
金枪鱼手卷(铁火)	99
锦绣花寿司	100
鳗鱼一本花寿司	101
四喜卷	102
太卷	103
坚果饭团	104
田乐饭团	105

附录



唇齿间的艺术品——日本料理的特色与流派	106
---------------------	-----

经典套餐推荐	107
--------	-----

进餐形式与礼仪	108
---------	-----



Part 1

精致日本料理

入门 全攻略

日本料理是公认烹调一丝不苟的国际美食，被誉为用眼睛品尝的艺术佳饌。好的料理就是食用者与大自然之间的桥梁，只有用心细致的烹调，才能让人尝到最地道的天然美味。

- ◎认识常见食材
- ◎巧用工具
- ◎常用材料处理技巧快速掌握
- ◎最受欢迎特色酱汁DIY
- ◎美味寿司DIY



认识常见食材

酱油



酱油：日本的酱油种类繁多，主要可分为浓口酱油、淡口酱油、溜溜酱油和白酱油等。浓口酱油味道较重，多作调味用途，如蘸鱼生寿司食用，可突出食材的原味；淡口酱油多用来烹调淡白鱼类或春天野菜；溜溜酱油及白酱油则多用来调色。

味噌



味噌：是一种调味品，以营养丰富味道独特而风靡日本。味噌最早发源于中国或泰国西部，它与豆类通过霉菌繁殖而制得的豆瓣酱、黄豆酱、豆豉等很相似。据说，它是由唐朝鉴真和尚传到日本的，也有一种说法是通过朝鲜半岛传到日本的。

日本辣根



日本辣根：又称芥末、芥子末，是日本料理的重要调味料之一，是用芥菜的成熟种子碾磨成的一种辣味调料。新鲜研磨出来的辣根呈现出浅绿色，具有黏性，辣味强烈，有开胃、增强食欲的作用，同时它还具有很好的解毒功能，能解鱼蟹之毒。荞麦面、刺身和寿司尤其常用辣根。

米：日本家庭主食以米为主，其次是面。一般来说，只要是含水量多、带有黏性的米，都可以用来制作寿司饭，而从超市购买的专用寿司米，是精制而成的，米粒较白且短小，含水量大，黏性大且口感软。

味醂



味醂：俗作味淋，是一种类似米酒的调味料。味醂中富含的甘甜及酒味，能有效去除食物的腥味。味醂的甜味能充分引出食材的原味，是照烧类料理时不可或缺的调味料。味醂具有紧缩蛋白质，使肉质变硬的效果。烹调时加入味醂还能增添光泽，使食材呈现更可口的色泽。

清酒



清酒：清酒是用大米发酵后酿成的，而用大米“芯”酿造的“吟酿造”，是清酒中的极品。清酒不仅可以佐餐，也广泛用于菜肴调味中，是很好的调味品。

木鱼花：由鲣鱼加工而成，要经过蒸晒加工。鲣鱼肉质特别坚硬，食用前用刨子将鱼肉刨成刨花，所以叫木鱼花。

木鱼花



米



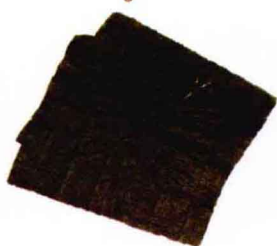


苏子叶

苏子叶：原产于中国，5000年前传到日本，分有青、红两色。青色苏子叶常用作刺身、寿司装饰，包裹酥炸及作香辛料；红色苏子叶则多作红梅干及各类渍物泡菜着色之用。

海苔：是日本家庭料理中必不可少的食材，富含维生素、矿物质，低脂肪、低热量。质量好的海苔，颜色乌紫或乌黑，表面有明亮的光泽，质地脆爽而润泽，闻起来香气扑鼻，放入口里很快溶化，鲜香满口。

海苔



柠檬

柠檬、海草：常用于装饰，给料理增添更多色彩，柠檬汁也可用于调味。



红姜

红姜：将嫩姜切片后，去除苦涩味，放入用醋和砂糖煮制的甘醋汁中浸泡而成，用来佐食刺身、寿司等，可以更爽口，去除海鲜腥味，也可起到杀菌的作用。



海草



特色水产：水产品在日本饮食中占有重要地位。日本是岛国，四面环海，在日本近海有世界三大渔场之一的太平洋北部渔场，鱼类资源丰富，海鲜及各种水产品作为主要的料理原料满足人们的需要。



①



②

① 加吉鱼

② 三文鱼

③ 牙片鱼



③

④ 海螺

⑤ 虾

⑥ 章鱼

⑦ 扇贝



④



⑤



⑥



⑦

巧用工具

刀：要比较锐利的，用来切菜、生鱼片和一般食物等。讲究的分牛刀、厚切菜刀、生鱼片刀。



锅：用来炸制寿司虾和做香菇煮等。



灶：用来加热，避免油烟。



煎蛋锅：用来煎制厚蛋烧的工具。



保鲜膜：做某些寿司时，用来垫用的。



铁架、烤肉网、微波炉：用来烤肉、鱼、蔬菜等。



凉饭桶：做寿司饭用，配饭匙。



竹签：用来串饭团、烤串等。



竹帘：用来卷寿司。





常用鱼类的处理技巧

三文鱼

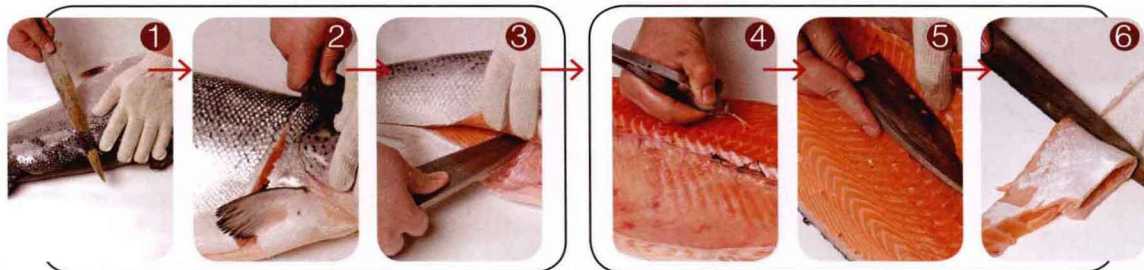
原料

三文鱼。



制作

1. 去掉两边的鱼鳞，擦干水分。
2. 从鱼鳃底下片下切至鱼骨停刀，再在尾部切一刀至鱼骨停刀。
3. 在鱼腹处入刀片至尾部，再从后背部入刀把三文鱼一开为二。
4. 把片下的三文鱼用小镊子去掉小刺。
5. 从中间把鱼一开为二，方便去皮。
6. 一手按住尾部一手拿刀，用刀往前推，去除鱼皮即可。



加吉鱼

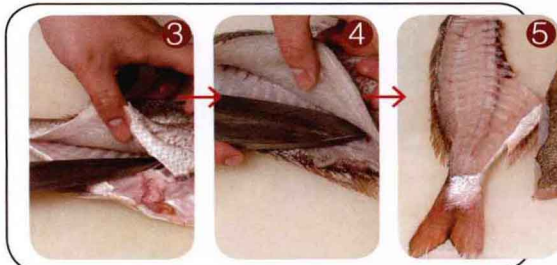
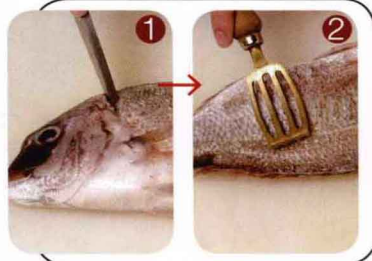
原料

加吉鱼。



制作

1. 在鱼头部切一刀放血。
2. 去掉鱼鳞，洗净，擦干水分。
3. 从鱼腹入刀片开至鱼尾部。
4. 从背部入刀把鱼肉片下。
5. 从中间部位片下腹刺，一手按住尾部一手拿刀，用刀往前推，去除鱼皮即可。



常用装饰物制作技巧

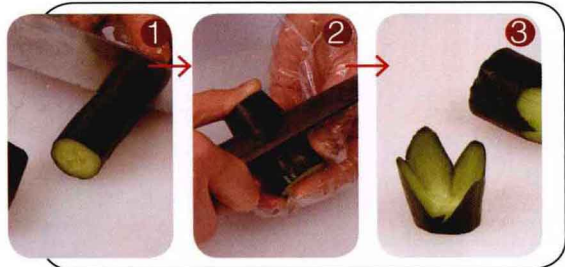
黄瓜座

原料
黄瓜。



制作

1. 黄瓜洗净，切成小段。
2. 取一小段，斜着入刀。
3. 刻一圈成花状即可。



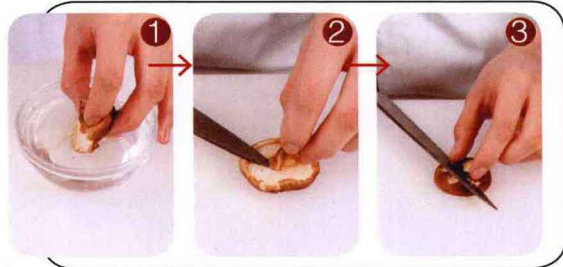
香菇花

原料
香菇。



制作

1. 香菇洗净。
2. 将香菇背面去皮。
3. 正面划十字花刀。



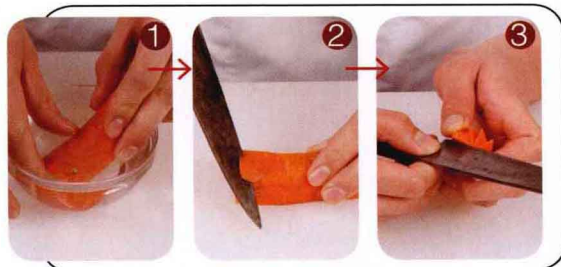
胡萝卜花

原料
胡萝卜。



制作

1. 胡萝卜洗净。
2. 削去外皮。
3. 一刀直刀，一刀斜刀刻花，切整成形即可。



萝卜丝

原料
白萝卜。



制作

1. 白萝卜洗净，去掉萝卜顶端。
2. 削去外皮。
3. 慢慢地旋转萝卜，平刀片萝卜片。
4. 把片下的萝卜片卷成卷，切成丝即可。



大厨支招

要想萝卜丝看上去亮一些，可将切好的萝卜丝放在凉水中泡一会儿。



其他常用物制作技巧

干瓢煮

原料

日式高汤50毫升，干葫芦条50克，味醂、酱油各35毫升，清酒30毫升，砂糖30克，铝箔纸1张。

制作

1. 葫芦条洗净泡软，用滚水煮20~30分钟后沥干。
2. 将沥干的葫芦条放入日式高汤中煮沸。
3. 转小火，加入酒、味醂、酱油、砂糖，盖上撕有小洞的铝箔纸，焖煮至略为收汁即可。



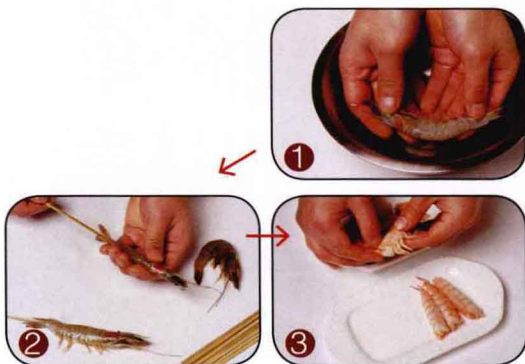
寿司虾

原料

虾。

制作

1. 将虾洗净，去虾肠。
2. 用竹签从虾尾部分沿背脊贯穿、定形，将虾串放入开水锅中，小火煮5分钟。
3. 放入冷水冷却后抽出竹签，去壳，将水分沥干即可。



日式入味豆腐皮

原料

市售油豆腐皮6片，日式高汤160毫升，砂糖25克，铝箔纸1张，味醂、日本酱油各适量。

制作

1. 将豆腐皮放入热水中氽烫，去除多余油分，取出沥干，用干净的毛巾轻轻按压豆腐皮，吸取多余水分。
2. 将高汤、味醂、砂糖、酱油混合。
3. 放入豆腐皮，盖上撕有小洞的铝箔纸，煮至略为收干后熄火，取出沥干汤汁即可。



最受欢迎特色酱汁DIY

日式高汤

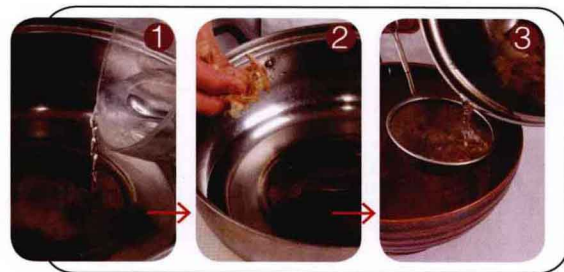
原料

木鱼花50克，昆布1片，水200毫升。



制作

1. 锅中注水烧开。
2. 放入昆布、木鱼花煮开。
3. 过滤即可。



乌冬面汁

原料

木鱼花50克，昆布1片，水200毫升，酱油20毫升，清酒15毫升，味醂10毫升。



制作

1. 锅中注水烧开。
2. 放入木鱼花、昆布煮开，过滤。
3. 在过滤的汤汁中加入酱油、味醂、清酒即可。



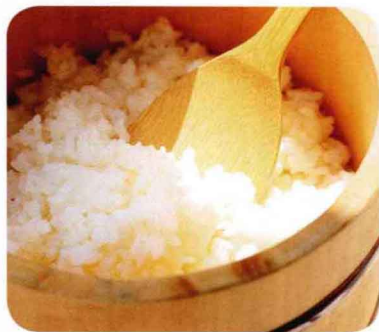
美味寿司饭DIY

原料

大米适量，寿司醋（白菊醋150毫升，白醋150毫升，白糖150克，盐30克）。

制作

1. 将制作寿司醋的所有材料放入锅中，小火加热至糖完全溶化即可，然后放凉即成寿司醋。
2. 将大米洗数遍，至大米表面光滑，加水蒸熟。
3. 在蒸熟的米饭中趁热倒入适量寿司醋，用木制饭勺斜着切入饭中，一层层削打（保持米饭颗粒完整），搅拌均匀，让汁味充分吸收，拌匀放凉即成。



Tips

- ◆ 制作寿司醋时，醋要烧一下，但不可烧开，以免酸度降低。
- ◆ 米饭煮好后，趁热一点一点地加入寿司醋。
- ◆ 寿司饭在搅拌时须力求均匀，不宜用饭勺垂直搅拌米饭，否则会将米饭搅碎。
- ◆ 搅拌均匀后，须置于通风处或用电风扇吹冷。
- ◆ 若用糯米做寿司饭，不要太软，因为没法切。温度不要太热，太热会使海苔变形。

保存方法

寿司饭若有剩余，可在上面覆盖干净的湿毛巾（略湿即可），放在阴凉处，以保持饭的湿度与温度。

最受欢迎日本料理

Part 2

DIY

除了千变万化的妙绝口感，日本料理在品位上也很讲究，显著特色就是极工形色与盛器，每一道料理都犹如精美艺术品，造型美仑美奂，诱人食欲，却又美丽得让人不忍下箸。

- 美食美色·精美刺身
- 爱不释口·肉禽蛋料理
- 鲜得奇妙·海河鲜料理
- 食得天然·蔬果料理
- 营养好味·主食&点心
- 最具人气·花式寿司



金枪鱼刺身

鮪のお刺身



日本料理



主料

金枪鱼100克。

配料

白萝卜50克，黄瓜1个，柠檬、苏子叶适量。

调料

日本辣根、刺身酱油各适量。

制作



1

1. 将金枪鱼肉取下，去皮，用食用纸巾吸干水分。



2

2. 把金枪鱼肉切成5毫米的厚片。



3

3. 白萝卜切丝，柠檬取皮。



4

4. 黄瓜制成黄瓜座，挤入日本辣根。

5. 把白萝卜丝垫底，放上苏子叶、金枪鱼、黄瓜座，用柠檬皮装饰；食用时配以刺身酱油即可。



5

特色

健康与美味的完美结合，新鲜的金枪鱼有着红宝石一样的颜色，肉质软嫩鲜美，口感柔滑细腻，低脂肪，低热量，是现代人不不可多得的健康美食，无论怎么制作都非常好吃。

Tips

刺身即生鱼片。金枪鱼最好切成5毫米的厚片，切片要均匀，才能保证嫩滑不油腻的口感，过薄就没有滑溜的感觉和嚼劲，过厚容易觉得油腻。可以配松茸汤或其他热汤和热茶同食。

三文鱼刺身

サーモンのお刺身

