

在厨房遇见 MASA

Meet MASA
in the
kitchen

给料理新手的100道快乐食谱

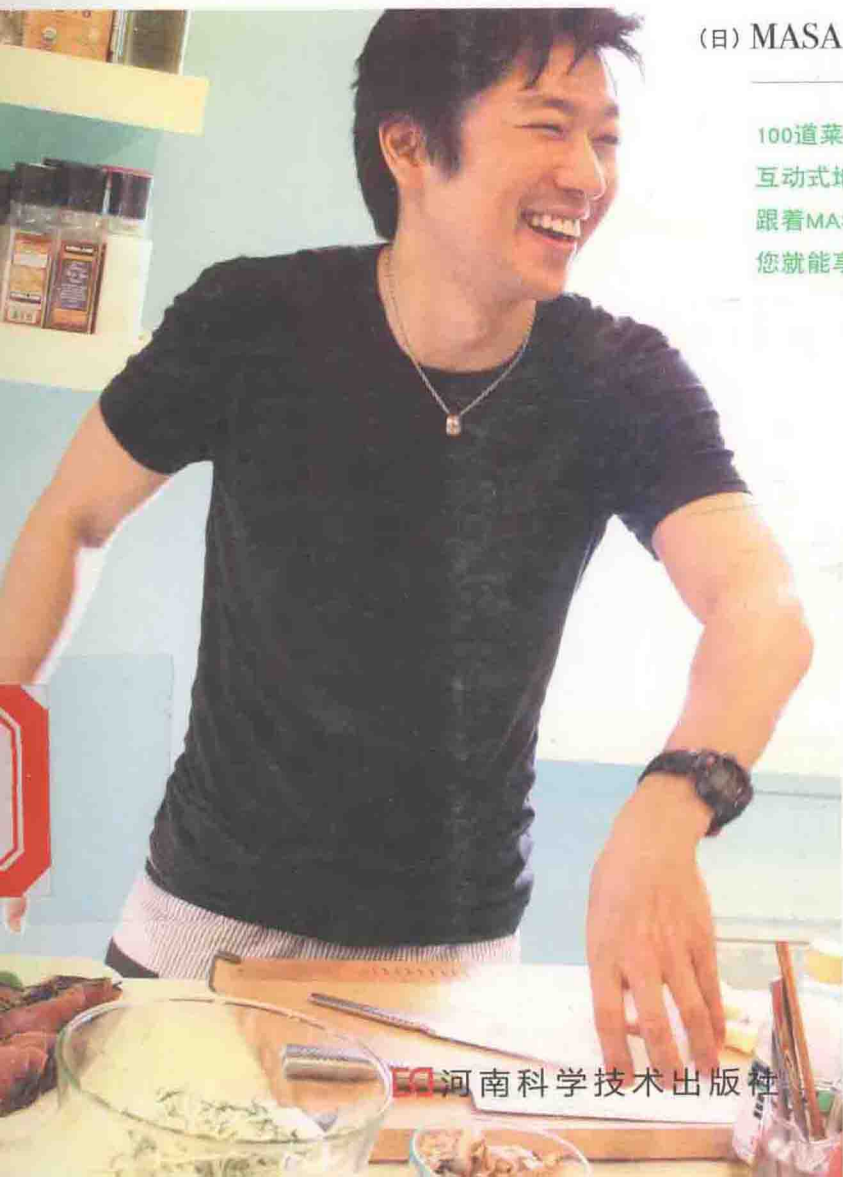
(日) MASA 著

100道菜超详细图解，

互动式地贴心提醒，让您如临教学现场，

跟着MASA学料理，

您就能享受在厨房做菜的幸福与快乐。



河南科学技术出版社

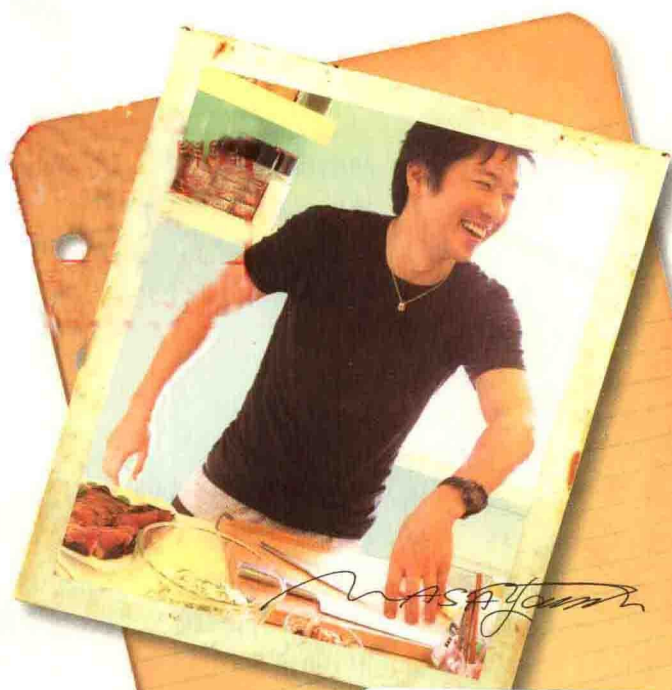
在厨房遇见 MASA

Meet MASA
in the
kitchen

给料理新手的100道快乐食谱

(日) MASA 著

中国书店
印章



河南科学技术出版社

· 郑州 ·

台湾幸福文化授权河南科学技术出版社在中国大陆独家出版发行本书中文简体字版本。

版权所有，翻印必究

著作权合同登记号：图字16—2010—157

图书在版编目(CIP)数据

在厨房遇见MASA / (日) MASA著. —郑州: 河南科学技术出版社, 2012.7

ISBN 978-7-5349-5195-4

I. ①在… II. ①M… III. ①菜谱—日本 IV. ①TS972.183.13

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第045500号

出版发行：河南科学技术出版社

地址：郑州市经五路66号 邮编：450002

电话：(0371) 65737028 65788613

网址：www.hnstp.cn

策划编辑：刘欣

责任编辑：李娟

责任校对：柯姣

封面设计：水长流文化

印刷：北京瑞禾彩色印刷有限公司

经销：全国新华书店

幅面尺寸：170mm×230mm 印张：14 字数：250千字

版次：2012年7月第1版 2012年7月第1次印刷

定价：36.00元

如发现印、装质量问题，影响阅读，请与出版社联系调换。



Contents

目录

MASA的料理道具 11



鲑鱼芦笋焗烤螺丝面 18

鸡肉丸子味噌乌龙面 21

卷心菜香烤鳗鱼意大利面 22

茶凉面山药鳗鱼创意手卷 24

鳕鱼奶油酱意大利面 26

非常南瓜意大利面 28

蛋包炒面 30

南瓜虾仁焗烤笔尖面 32

创意海鲜白酒奶酱蛋包饭 34

MASA的米汉堡 36

超简单、健康的迷你蛋包饭 38

营养咖喱焗烤饭 40

- 秋田风酱烧饭团 42
- 烤味噌饭团泡饭 44
- 享受山菜! 日式豌豆尖炒饭 46
- 丰富野菜! 西班牙蛋饼 48
- 丰富钙质! 米蛋比萨 50
- 高蛋白、低热量金枪鱼盖饭 51
- 充满妈妈味道的丰富野菜什锦饭 52



-
- 烤鸡胸肉沙拉和低热日式蛋黄酱 56
- 日式金针菇酱汉堡肉 58
- 可鲁可鲁牛肉金针菇卷 61
- 快速午餐! 牛肉“时雨煮盖饭” 62
- 净化血液效果! 大火烧猪肉熟成洋葱酱 64
- 猪肉涮涮沙拉和芝麻味噌酱 65
- 日式卷心菜卷 66
- 恶魔风香草脆皮鸡腿肉 69
- 咖喱奶酪炸鸡排和茄汁酱 70
- “给料日”晚上的必须料理——寿喜烧 72
- 日式定食屋风! 辣味噌炒鸡肉和丰富野菜 74
- 牛排和日式洋葱酱 76

起司汉堡肉和迷迭香土豆泥 78

健康! 幸福! 无油炸猪排 80

软绵绵山药鸡肉汉堡丸 82

国际化的日本料理——照烧鸡肉 84

酥酥软软牛绞肉可乐饼 86



快速香烤海鲜咖喱烤面包片 90

清酒蒸鲑鱼宝袋 92

低热鲷鱼生片 93

快速干净好吃煎鲑鱼香菇酱 94

南法风酥烤香草虾 96

小口脆煎鳕鱼和爽口圣女果酱 98

鲜虾起司法国面包 100

普罗旺斯风煎烤鲭鱼番茄和香料酱汁 102

超简单! 旅馆的朝御饭风鲑鱼幽庵烧 104

香酥白身鱼“龙田油炸”沙拉 105

简单鳕鱼排咖喱塔塔酱 106

多摄取钙! 免炸柳叶鱼“南蛮渍” 108

米皮日式海鲜比萨 110

免炸酥烤白身鱼 112



15分钟简单料理！酱油煮鳕鱼 114

简单美丽！双色鱼球沙拉和新鲜香草番茄酱 116

日式百菇欧姆蛋 120

习惯后简单！自制日式玉子烧 122

小心流行性感冒！日本传统风邪饮料“卵酒” 124

妈妈的味道最棒！土豆炖肉 126

在家里享受绿日料理！大阪烧 128

卡哩卡哩土豆片豆腐沙拉 131

啪哩啪哩炸南瓜意式馄饨 132

土豆比萨袋饼 134

日式咖喱炸豆腐 136

酸爽！健康！山药京水菜沙拉日式梅子酱 138

低热豆腐柔软汉堡肉和日式酱 140

“矶边烧风”萝卜糕 142

省油！咖喱起司可乐饼 144

温制百菇日式沙拉 147

野菜优等生和早餐必需品：非常毛豆套餐 148

纯日式家庭料理——炒牛蒡丝 150

鳄梨和韩式泡菜冷豆腐 152

韩式泡菜萝卜糕 153

夏季野菜全集合！简单法国料理普罗旺斯焖菜 154

简单！山药和秋葵养身凉豆腐 156

不用怕辣！韩式泡菜焗烤土豆 158

锦丝玉子 160



北海道丰富特产！特制石狩豆浆味噌汤 162

丰富野菜营养满点！鸡肉奶汁白酱炖菜 164

非常玉米浓汤 167

冬天必须的料理！简单关东煮 168

丰富纤维日本家庭料理“豚汁” 170

非常南瓜浓汤 172

不怕热！爽口、爽快，冷制土豆汤 174

简单！好喝！百菇味噌汤 176

简单！加速新陈代谢！韩日式丰富菜火锅 178



简单！上品！抹茶慕斯 180

白酒糖煮圣女果 183

迷你三种果挞 184

本格派！三种豆腐团子 186

自制卡士达奶油酱蒸蛋糕 188

巧克力苹果法国吐司 190

非常南瓜布丁 192

迷你蓝莓起司蛋糕 195

简单！健康！羊羹风红薯蛋糕 198

饭前甜点！葡萄柚果冻 200

传统和果子！简单口福堂风蕨饼 202

健康！凉口！日式寒天黑芝麻慕斯和自制锅巴 204

自制简单！黑芝麻冰激凌 207

爽快，健康！毛豆团子 210

超简单！Mr.D风豆腐波提筋道十足的甜甜圈 212

最爱红薯大福卡士达奶油酱 214

非常南瓜卷蛋糕 216

使用本书之前您必须知道的事：

1 本书材料重量与容量换算表：* 1kg=1000g。* 1杯=240mL=16大匙；1大匙=15mL；1小匙=5mL。

2 各种调味料中，每种牌子的咸度都不一样，建议您参考书上的比例，再调整成自己喜欢的口味。

在厨房遇见 MASA

Meet MASA
in the
kitchen

给料理新手的100道快乐食谱

(日) MASA 著



河南科学技术出版社

• 郑州 •

台湾幸福文化授权河南科学技术出版社在中国大陆独家出版发行本书中文简体字版本。

版权所有，翻印必究

著作权合同登记号：图字16—2010—157

图书在版编目(CIP)数据

在厨房遇见MASA / (日) MASA著. —郑州：河南科学技术出版社，2012.7

ISBN 978-7-5349-5195-4

I. ①在… II. ①M… III. ①菜谱—日本 IV. ①TS972.183.13

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第045500号

出版发行：河南科学技术出版社

地址：郑州市经五路66号 邮编：450002

电话：(0371) 65737028 65788613

网址：www.hnstp.cn

策划编辑：刘欣

责任编辑：李娟

责任校对：柯姣

封面设计：水长流文化

印刷：北京瑞禾彩色印刷有限公司

经销：全国新华书店

幅面尺寸：170mm×230mm 印张：14 字数：250千字

版次：2012年7月第1版 2012年7月第1次印刷

定价：36.00元

如发现印、装质量问题，影响阅读，请与出版社联系调换。



preface

自序

欢迎来到 MASA的厨房

我在台湾住了六年了。

来台湾之前，我住在加拿大，结识了很多不同国家的人之后，我对自己国家的看法改变了很多。以前住在日本时，很普通的事、很普通的想法，在国外就变成很特别的事、很特别的想法。后来发现，料理也是一样，每个国家的人对料理都有不同的认识。但是，我也发现，不管哪个国家，虽然很多人对下厨做菜都很感兴趣，但问题是，很多人总不清楚从哪里开始，或觉得自己做菜有一点难、有一点麻烦……

我知道做料理好玩，也知道做料理很辛苦、麻烦，而且，有的人要每天照顾家人，非常辛苦，非常累。我担任厨师已经二十多年了，仍觉得料理的世界很深奥，自己还有很多不懂的东西，还在学习中。

因为尊敬的前辈们很努力地开拓了料理世界，现在我们才可以这么轻松地享受日本料理。

每个国家都有非常棒的饮食文化，对于全世界的烹饪史，我了解的非常少，但是，我想用自己学过的知识、技术帮助有需要的人，让大家都知道，料理世界有多么好玩、多么快乐，所以，我开始写博客。

因为有大家的支持，终于，出版食谱书的梦想实现了！

有了这本食谱以后，相信可以给比较少用电脑或曾经想要参考我的食谱却无法马上使用电脑的朋友帮上忙！

还有，我希望看得懂中文的读者，都可以看到、拿到、买到我的食谱书。

接着，我想要谢谢给我这个无名的日本人出书机会的 Mavisさん，感谢你创造了非常棒的料理教室，让我自在轻松，可以充分表现出自我风格；感谢Etaさん，因为有你的教室，大家才能看到我开心做料理的样子；感谢每次都非常专业帮我的Soacさん与制作团队的全体人员；感谢把特别多的图片、不规则的步骤、乱用文字(一_一;)的文稿，非常辛苦地处理得如此完美的美术设计与编辑们；还有其他协助我出书的朋友，当然，包括从全世界各地访问我博客的粉丝们；最后，感谢每次都支持、鼓励我，给我很好建议的Lydia。谢谢大家！

也希望，因为这本书与我相遇的读者，可以在MASA的厨房里度过幸福的时光！

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'MASA' followed by a stylized flourish.



目录

MASA的料理道具 11



鲑鱼芦笋焗烤螺丝面 18

鸡肉丸子味噌乌龙面 21

卷心菜香烤鳗鱼意大利面 22

茶凉面山药鳗鱼创意手卷 24

鳕鱼奶油酱意大利面 26

非常南瓜意大利面 28

蛋包炒面 30

南瓜虾仁焗烤笔尖面 32

创意海鲜白酒奶酱蛋包饭 34

MASA的米汉堡 36

超简单、健康的迷你蛋包饭 38

营养咖喱焗烤饭 40

秋田风酱烧饭团 42

烤味噌饭团泡饭 44

享受山菜！日式豌豆尖炒饭 46

丰富野菜！西班牙蛋饼 48

丰富钙质！米蛋比萨 50

高蛋白、低热量金枪鱼盖饭 51

充满妈妈味道的丰富野菜什锦饭 52



烤鸡胸肉沙拉和低热日式蛋黄酱 56

日式金针菇酱汉堡肉 58

可鲁可鲁牛肉金针菇卷 61

快速午餐！牛肉“时雨煮盖饭” 62

净化血液效果！大火烧猪肉熟成洋葱酱 64

猪肉涮涮沙拉和芝麻味噌酱 65

日式卷心菜卷 66

恶魔风香草脆皮鸡腿肉 69

咖喱奶酪炸鸡排和茄汁酱 70

“给料日”晚上的必须料理——寿喜烧 72

日式定食屋风！辣味噌炒鸡肉和丰富野菜 74

牛排和日式洋葱酱 76

起司汉堡肉和迷迭香土豆泥 78

健康! 幸福! 无油炸猪排 80

软绵绵山药鸡肉汉堡丸 82

国际化的日本料理——照烧鸡肉 84

酥酥软软牛绞肉可乐饼 86



快速香烤海鲜咖喱烤面包片 90

清酒蒸鲑鱼宝袋 92

低热鲷鱼生片 93

快速干净好吃煎鲑鱼香菇酱 94

南法风酥烤香草虾 96

小口脆煎鳕鱼和爽口圣女果酱 98

鲜虾起司法国面包 100

普罗旺斯风煎烤鲭鱼番茄和香料酱汁 102

超简单! 旅馆的朝御饭风鲑鱼幽庵烧 104

香酥白身鱼“龙田油炸”沙拉 105

简单鳕鱼排咖喱塔塔酱 106

多摄取钙! 免炸柳叶鱼“南蛮渍” 108

米皮日式海鲜比萨 110

免炸酥烤白身鱼 112



15分钟简单料理！酱油煮鳕鱼 114

简单美丽！双色鱼球沙拉和新鲜香草番茄酱 116

日式百菇欧姆蛋 120

习惯后简单！自制日式玉子烧 122

小心流行性感冒！日本传统风邪饮料“卵酒” 124

妈妈的味道最棒！土豆炖肉 126

在家里享受绿日料理！大阪烧 128

卡哩卡哩土豆片豆腐沙拉 131

啪哩啪哩炸南瓜意式馄饨 132

土豆比萨袋饼 134

日式咖喱炸豆腐 136

酸爽！健康！山药京水菜沙拉日式梅子酱 138

低热豆腐柔软汉堡肉和日式酱 140

“矶边烧风”萝卜糕 142

省油！咖喱起司可乐饼 144

温制百菇日式沙拉 147

野菜优等生和早餐必需品：非常毛豆套餐 148

纯日式家庭料理——炒牛蒡丝 150

鳄梨和韩式泡菜冷豆腐 152

韩式泡菜萝卜糕 153