

日本家喻户晓的料理专家

教你烹饪原汁原味

日式家常菜

轻松把握现代和食的
极致美味！

全能煮妇 (目) 栗原晴美 著

陈程 译

栗原的

日式家庭料理

Harumi's Japanese Cooking



全能煮妇 (日) 栗原晴美 著

陈程 译

栗原的 日式家庭料理

Harumi's Japanese Cooking



图书在版编目 (CIP) 数据

全能煮妇栗原的日式家庭料理 / (日) 栗原晴美著; 陈程译. —广州: 南方日报出版社, 2013.5
ISBN 978-7-5491-0809-1

I . ①全… II . ①栗…②陈… III . ①菜谱—日本 IV . ① TS972.183.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 062395 号

First published in 2004 under the title Harumi's Japanese Cooking
by Conran Octopus Ltd.
a part of Octopus Publishing Group Ltd
2-4 Heron Quays, Docklands, London E14 4JP
Recipe copyright © Harumi Kurihara
Text copyright © Harumi Kurihara and FCI London 2004
Photography copyright © Fusosha Inc.
The author has asserted his/her moral rights
All rights reserved.
Simplified Chinese Edition © 2013 Guangdong Yuexintu Book Co.,Ltd.

Chinese Translation © 2013 Guangzhou Anno Domini Media Co.,Ltd.
译文由广州公元传播有限公司提供
All rights reserved所有权利保留

全能煮妇栗原的日式家庭料理

QUANNENG ZHUFU LIYUAN DE RISHI JIATING LIAOLI

作 者: (日) 栗原晴美

译 者: 陈 程

责任编辑: 阮清钰

特约编辑: 钟转笑

装帧设计: 张 隰

技术编辑: 刘连英

出版发行: 南方日报出版社 (地址: 广州市广州大道中289号)

经 销: 全国新华书店

制 作: ◆广州公元传播有限公司

印 刷: 深圳市福威智印刷有限公司

规 格: 889mm × 1194mm 1/24 7 $\frac{1}{2}$ 印张

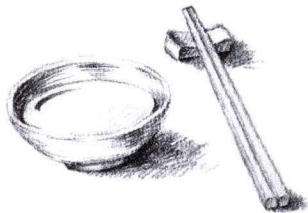
版 次: 2013年5月第1版第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5491-0809-1

定 价: 33.00元

如发现印装质量问题影响阅读, 请致电020-38865309联系调换。

Foreword | 序



学习栗原晴美的烹饪法前有必要先了解一下背后的传统，这样才会明白栗原做了哪些有创意的变化。尽管栗原晴美的烹饪法扎根于传统的日本料理，但她却是一位现代的日本女性。她出生于二战后美国占领日本的那段时期。当时日本社会正经历着巨大的变革：从陈旧与传统走向未来和西方现代化，而饮食上的改变就是有力的表象之一。吃了几百年的米饭和鱼之后，日本人很快开始接受面包、牛奶和汉堡。尽管如此，日本人对传统饮食的爱和尊重已经根深蒂固，从来没有消减。

那么日式料理的传统到底是什么呢？日本料理的重要因素之一就是迎接及庆祝季节的变化。在英国有些食物是与季节联系在一起的，例如草莓、芦笋、南瓜，不过在日本，有数不尽的食物在一年中的某个特定时间出现并挑动人们的味蕾：闷热夏天的鳗鱼、秋天的松茸、春天的嫩笋。除此以外，这些食物不仅仅是作为时令食材（在日本，冷冻食品从没畅销过），它们还被摆出各种花样来映衬当季的景色，从而达到庆祝的目的。例如，在秋天，可能用海苔将油炸细面绑起来做成松针的样子来装饰一道菜，或直接用红色枫叶装盘。在春天，甜点被捏成樱花的形状，与菜肴、嫩枝装在同一盘子里。

只选用时令食材自然意味着最高的新鲜度，享受新鲜食物的最好方式就是尽可能保留原汁原味。其实在日本有一种说法：最简单的烹饪法就是最好的烹饪法，食用刺



身的理念正源于此。面对真正新鲜的鱼，日本人只希望做一件事：张嘴吃下去，一点酱油和芥末就能带出食材的味道并突出质感。

这是所有日式料理烹饪的基本原则——保留并提升食材的天然风味。既然以此为前提，那准备工作就简单啦。栗原甚至让准备工作变得更简单，并迎合了21世纪的快速生活节奏。这既是她受到成千上万现代日本女性欢迎的原因，也是让我们感兴趣并想要学习的原因。

栗原采用的方法之一是使用超市的现成商品，让准备工作变得事半功倍，例如现成的酱料、带挤压嘴的瓶装蛋黄酱、金枪鱼罐头和辣椒酱。

栗原的另一种方法是利用科技手段实现烹饪目的。烹制胡萝卜金枪鱼沙拉时，她会用微波炉来处理胡萝卜，因为她认为这样做出来的胡萝卜比煮的胡萝卜口感更脆。栗原认为应该鼓励大家轻松烹制出健康美味的食物，如果使用微波炉有助于实现这一目的，就不妨使用。不过，如果有的传统烹饪方法在一道菜中起着至关重要的作用，她也是相当支持的，例如她坚持用海带和鲣鱼干来熬煮高汤（也称“出汁”）。

所以，栗原的食谱不会让你花费数小时在厨房里摆弄，例如把面条做成松针状，但日本料理的精神并没有被置之不理，相反她把来自世界各地的新口味与传统相结合。在过去，日本的食物往往被简单分为两派，不是“和”（食）就是“西”（餐），两种烹饪风格截然不同，但栗原将东南亚和欧洲食材信手拈来与传统日式食材融汇在一起。因为日本缺乏放牧的土地，再加上信仰佛教不允许杀生，所以乳制品并不是传统日本





料理的一部分。栗原却大胆地将奶油加入那些用味噌调味的菜式中，还会用戈贡佐拉奶酪和罗勒来搭配豆腐，甚至是奶油奶酪和番茄酱都在栗原的厨房里占有一席之地，也有助于让日式料理变得更加平易近人。

这也让我们开始思考：今天的日式料理是指什么？

是日本人常吃的食物吗？从什么时候起食品开始跨越国界？没有多少人会在享用意大利和西班牙美食的时候去思考西红柿是否原产于欧洲，土豆现在都成了北欧菜的代名词了，但所有这些新食材被传播到一个新地方时，都曾被当地的人否定过。同样的，直到19世纪中叶，日本人才开始接受牛肉，而今天“寿喜烧”（牛肉火锅）已经成为最有名的日本料理之一了。更好笑的是，日式“咖喱”来自英国，而不是印度。

最能让栗原烹调的食物脱颖而出的原因就是装盘，通常分量较少，而且都是用单个盘子分装。栗原并没有坚持你要照做，不过她鼓励你去尝试，因为装盘是享受食物的一个方面。

这正是适应当下且每个人都可以轻松学会的烹饪法，里面的食物适合日本家庭、聚会和餐馆，因为这些都是21世纪日本人的日常食品。

我们在歌颂家常菜和时兴装盘的同时，不能忘了栗原向我们传达的最重要的信息——享受你所做的事情，显然她本人很享受这一切，跟她一起在厨房里做饭也很好玩。正是这种乐趣感和平易近人，使她受到成千上万日本女性的欢迎。她希望自己提倡的理念能在日本以外的地区寻到知音。我敢肯定，会有的。



Introduction



诱人的 日式美食

我很幸运，成长于日本的一个非常传统与美丽的地方，还有一个既会操持家务又能协助家族生意的能干母亲。她不辞辛劳地照顾父亲和几个孩子，为我们烹制新鲜美味的日本美食。这样的家庭生活背景一直是我的灵感来源，我也从我母亲那里学到如何烹饪、如何享用食物的无数要点。我的父亲经营一家小型印刷公司，母亲一天要做三次饭，她总是在清晨五点起床，以确保一家人在六点钟前都能吃上热腾腾的早饭，晚上还会多煮一些饭菜为公司员工提供便餐。即使现在不用为这么多人做饭了，她还是照常早起，趁着煮米饭的时候处理其他食材，为新的一年生活做好准备，这也是她与自己好好相处的时间。与现在大部分日本女性不同的是我母亲每天都穿着和服，她觉得和服既舒服又方便。我从她那里继承了早起的习惯，同样珍惜清晨的宁静，在厨房里不慌不忙地为家人创造和谐幸福的生活。在过去，妇女在厨房里花费大量时间当然是很常见的，但就今天来说，这就不是一件容易的事了。



我们的家总是挤满了人：家人、父亲的雇员、朋友、客人等等，所以母亲常常需要为十几个人做饭，但对她来说这似乎不是一件费力的事，她总是默默地把每个人的食物准备妥当。

母亲启发了我，让我看到尽管生活中有很多事情周而复始，甚至有些无聊，例如每天为家人做饭，然而如果你用正确的态度去面对，反而能获得巨大的满足感。只要用心处理细节，你就能从日常小事中找到快乐，也会影响到同住一个屋檐下围着一张桌子吃饭、生活的家人。

当我看着母亲的时候，心中总是感到无限的温柔与自豪，无论是顺境还是逆境，她的淡定态度都让我敬佩。

与许多日本家庭一样，我们住在海边，饮食中自然会有很多鱼，不过对于那个年代来说，我们家却反常地吃了很多肉。无论母亲做什么菜，总是选用对健康有益的食材来精心烹调，例如各种紫菜、芝麻、酱油，当然还有大米。毕竟为家人做饭不是简单地为了填饱肚子，更重要的是保证家人身体的健康。

现在，在我自己的家，我能看到这种成长背景所产生的影响——父母给的影响，尤其是母亲对我的影响。我家也常常被家人和客人塞满。我也会早起准备开启新一天



的生活，为家人准备食物，让他们有充足的精力、健康的身体，这也是我为亲朋好友做饭的主要驱动力。

我对徒有其表的装盘不感兴趣，现在有太多的厨师过分装饰菜肴，以为这样能锦上添花，但我不会，也确信这是我的书能在日本受欢迎的原因。

我的食谱与日本料理

当你看我的食谱的时候会发现我尝试使用现成的食材或储藏间、冰箱里已有的食物，有时甚至会使用剩菜，通过加入一些新的调味料，让它变得风味独特。我这样做只是单纯出于家庭的需求，促使我开发一些新的有趣的方式来烹调熟悉的食材。我最



受欢迎的一个食谱就是胡萝卜金枪鱼沙拉，大概在12年前发明了这种吃法，直到今天还有人写信跟我来聊这道菜。我调理沙拉的方式似乎给了大家灵感。另一个例子是关于我的汉堡食谱，我在绞肉中加入牛蒡碎，让它多了一些日本的风味，同时更利于人们的身体健康。

当然，我烹饪的基础还是传统日本料理，学习如何烹制日式料理是带着不同的情感来一次文化旅行。装盘、多样化和时令感让日本料理独树一帜，虽然做法都很简单，但寻求调味的平衡却不是那么容易的事。

许多西方国家的朋友听到日本人在饮食方面的传统时都会十分惊讶，我们认为一天内应食用约30种不同的食物，这就是为什么一顿饭包含了许多不同的东西的原因。我认为如果一顿饭只包括几种食材会很单调。我们需要有不同的口味，甚至不同的口感来创造平衡与趣味。值得一提的是，这种传统的饮食方式能帮助日本人民保持苗条的身材，此外，还有许多其他健康的益处。

米饭

每餐里最重要的组成部分几乎就是大米了。米饭是日本料理的核心，是最重要的食材，也是我们的主食。

当你在日本（或日本以外的亚洲市场）购买大米时，你会发现一排排令人眼花缭乱的包装和麻袋，看似相同，但对行家来说，这些却有着微妙的差别。日本大米颗粒较短，风味十足。这种类型的短粒米比长粒米更容易被筷子夹起来。我相信许多日本人跟我一样，可能无法想象缺少米饭的生活。

餐具和装盘

当你面前摆着一桌日本料理的时候，你会注意到一件重要的事情：菜肴都是盛在





五花八门、形状各异的碗盘上。大多数西方人拜访日本家庭时，看到碗柜塞满不计其数的碗碟的景象都会大吃一惊。盛酱油的小碟子、放烤鱼的长盘子、装味噌汤的盖碗……与西方餐具不同的是，所有的碗盘并不需要成套匹配。

从碗盘的材质来看，除了陶瓷，还有玻璃、漆器、金属和木头。日本的夏天炎热潮湿，因此在夏天，我们使用很多玻璃器皿，营造清凉的视觉感。冬季则传统上使用漆器碗盘，温暖的质感能得到更好的体现。了解寿司的人可能已经见过那些漂亮的木质盘子了。竹子在日本是很常见的，得到了广泛创新的应用。器皿材质的多样化是为了映衬菜肴的多样性，并强调日式料理中视觉效果的重要性。

对这种饮食方式不了解的人们会对形形色色的餐具感到惊讶，不过我十分喜爱各种餐具，外出旅行的最大乐趣之一就是去古董商店、市集和百货商场搜寻别致的瓷器。有些是轻巧光洁的骨瓷或陶瓷，有的则是沉重的土陶，而日本人对这种视觉上的反差可是津津乐道的。

事实上，为每一道菜选择最合适的器皿也是厨师的重要工作之一，似乎只有选对了

餐具才算真正完成了这餐饭。与许多日本艺术形式相同，我们认为简单即是美，如同黑白两色的水墨画。这种简约美也意味着每个器皿只盛放少量的食物，这样才能看到碗盘本身并细细欣赏。许多出国旅游的日本朋友告诉我，他们看到一个盘子里堆放着像小山一样高的食物时总是被吓一跳——因数量而震惊。日本人还是希望一餐饭能包含丰富的花样，每道菜用各色不同的器皿少量盛放。

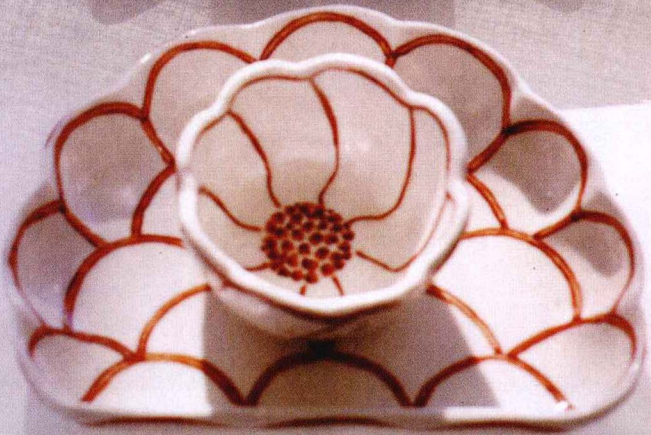
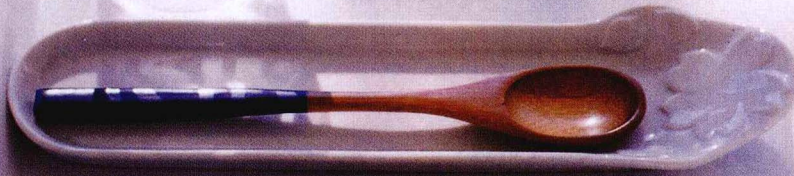
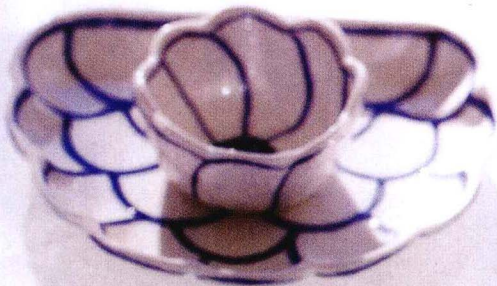
我将自己收集的餐具分为三组：日常用的碗碟，价格不高但使用方便也易于更换；办“家家酒”的小型碗碟，让我忆起童年时光，这些主要都是日本风格，用来盛放酱油、酱料或其他调味品；最后一组是“奖励”给自己的，每天干活这么辛苦，所以偶尔要讨好自己，满足自己对美好事物的追求。使用这些“奖励”碗碟，能让一顿饭变得与众不同。

尽管个人经历和社会的变迁必然导致时尚品味的变化，但很多西方朋友还是只买一套匹配的瓷器，从不更换或添加。随着时间的推移，我的喜好也变了，我喜欢买新的碗碟为餐桌锦上添花。目前我在用很多椭圆形的盘子，因为我觉得它们好看也容易搭配，可以与许多种食物放在一起。

事实上，我鼓励你尝试用不同形状的碗碟，如果我只能用圆形的盘子那一定会很单调，你也可以大胆地作出别的尝试，比如说你可以用它们，在聚会时摆上蜡烛或鲜花。以前我们会说根据传统，某种碟子必须与某种菜肴搭配，现在这种思维已经被解放很多了。我觉得不管什么时候都可以用不同的器皿，不要拘泥于传统的、带有季节特征的餐具。运用你的想象力，享受这份乐趣！我觉得这是一个锻炼创造力的绝好方式。

餐桌礼仪

在日本，传统上我们鼓励进餐时不说话。你们可能看过武士电影中每位勇士都单独坐在一张小桌前默默进餐的画面，我猜这跟冥想有异曲同工之妙吧。相反，如果你



曾经去过日本的酒吧或酒馆，你会看到食客们都忙着往嘴里塞各种下酒菜，这里可绝对没有安静这回事。事实上，你会注意到一片繁忙的景象：人来人往，聊天喧哗此起彼伏。

日本人的饮食习惯正在逐渐改变，世界各地人们的生活习惯也在逐渐改变。我们不再封闭，不再抵制外面世界的影响。事实上，我认为我们正在以极大的热情去欢迎异国美食。本书中的食谱就反映了这一过程。不过，即便我们在接受异国菜肴的同时，也会巧妙地做些变化，以便更适合我们的口味，在这个过程中，我们创造出了新式日本料理。

无论如何，日本料理中的三个重要原则自始至终都没有被摒弃：多样化、时令性和装盘，而这些原则让我们的料理独树一帜。

我希望你在使用这本书时，可以开始摸索如何呈现你的菜肴，以及在何时烹调哪些特定的食物。尽可能跟随季节变化来调整饮食，运用视觉特色来衬托食物。日本的陶瓷品里很容易找到带有红枫叶形象的盘子，这就是来自秋天的提醒，没有的话也没关系，用一片叶子或从花园里摘点什么来代替，用秋天色系的盘子也行。

我编写这本书的理念是为了方便你，可以随意选择一道菜，不管作为开胃菜或主菜都行。我觉得你会因菜谱的简易度以及与你以前的进餐体会有多么不同而感到惊讶。在你面前摆着很多装着不同口味菜肴的小碟子，会让吃饭变得更加津津有味。我希望你也能注意到这些膳食都是非常健康的。日本料理很健康已经成为大家的共识了，这主要因为它是通过多样化而不是从数量上来满足我们身体的需要。不过日本人的饮食口味正在发生变化，如今掺有乳制品的甜点也十分常见了。为了反映这一点，我在本书中也放入了一些非传统的甜点方子。

这些食谱最初发布在我的《Suteki 食谱》杂志里，收到了很多好评，我也希望你们会喜欢这些料理。我将其中一些选出来，只需利用厨房里现有的食材即可轻松做出美味的菜肴。不过，有个别菜谱，即使是对熟知日本料理的人来说都还是有挑战的。

我希望你们会去尝试并喜欢装盘、进食和使用新器皿的新方法，最重要的是它会

带给你喜悦和满足，这些都是我从母亲身上学到的。我们都知道生活不一定一帆风顺，我们面临的挑战是努力过得幸福。我坚信通过改变进餐的习惯可以让我们的生活变得更美好。

所以勇敢面对挑战吧，让你所有的感官与美味大餐来次亲密接触。日本料理并不复杂吓人，而是好玩且美味的！

栗原晴美

