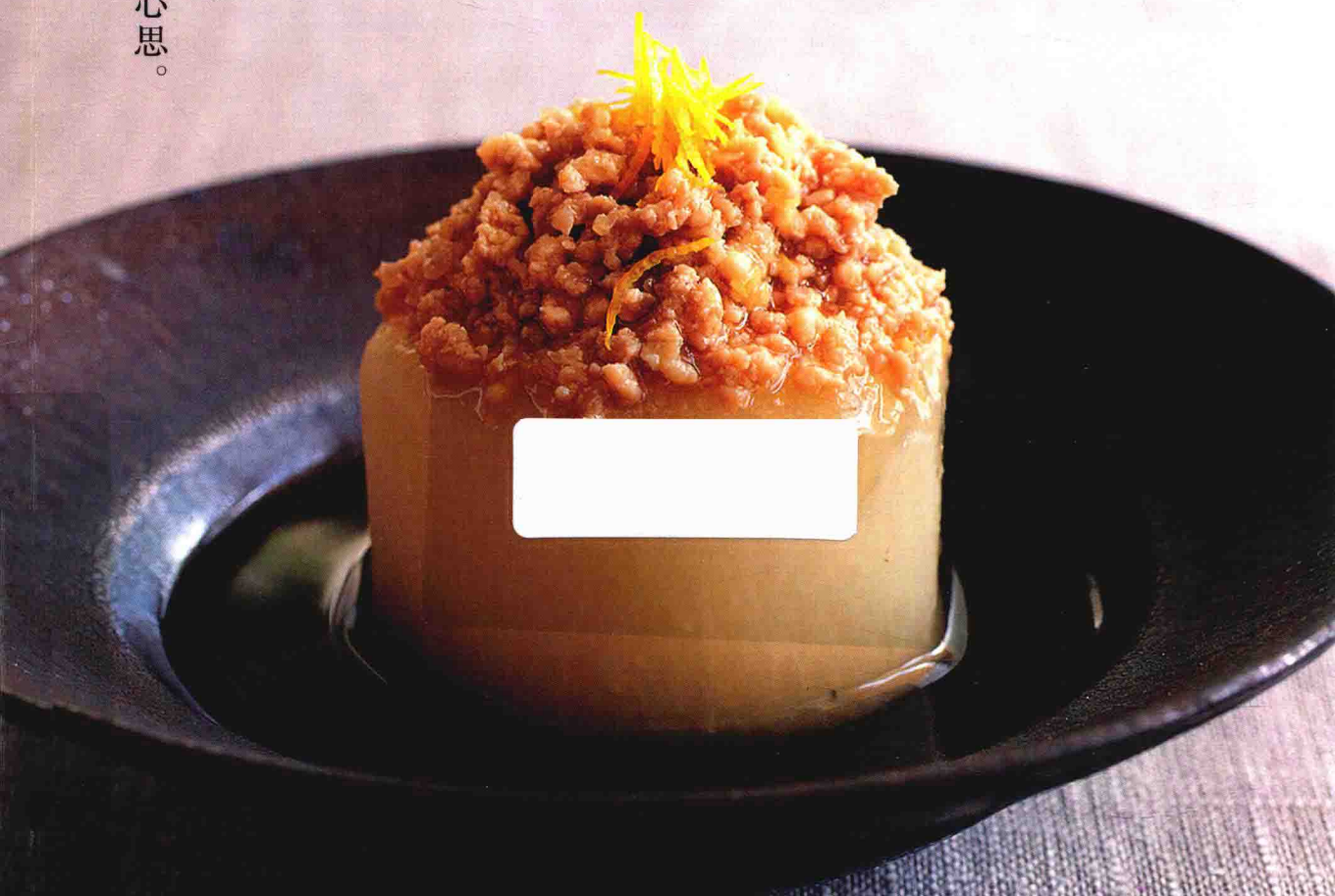


(日) 松田美智子 著
王慧 译

日本之味

遵循简单的料理之道，烹煮地道的日式家常菜。
味道源于食材、源于技巧、源于经验，更源于心思。

JAPANESE CUISINE



日本之味

(日) 松田美智子
王 慧 著
译 著

煤炭工业出版社
· 北 京 ·

TITLE : [日本の味]

By : [松田 美智子]

Copyright © 2016 Michiko Matsuda

Original Japanese language edition published by SHUFU TO SEIKATSUSHA CO., LTD.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with SHUFU TO SEIKATSUSHA CO., LTD., Tokyo through NIPPAN IPS Co., Ltd.

本书由日本株式会社主妇与生活社授权北京书中缘图书有限公司出品并由煤炭工业出版社在中国范围内独家出版本书中文简体字版本。

著作权合同登记号：01-2019-0448

图书在版编目 (CIP) 数据

日本之味 / (日) 松田美智子著; 王慧译. — 北京:
煤炭工业出版社, 2019
ISBN 978-7-5020-7113-4

I. ①日… II. ①松… ②王… III. ①食谱—日本
IV. ①TS972.183.13

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第288760号

日本之味



著 者	(日) 松田美智子	译 者	王 慧
策划制作	北京书锦缘咨询有限公司 (www.booklink.com.cn)	策 划	滕 明
总 策 划	陈 庆	编 辑	郭浩亮
责任编辑	马明仁		
设计制作	柯秀翠		
出版发行	煤炭工业出版社 (北京市朝阳区芍药居35号 100029)		
电 话	010-84657898 (总编室) 010-84657880 (读者服务部)		
网 址	www.cciph.com.cn		
印 刷	北京瑞禾彩色印刷有限公司		
经 销	全国新华书店		
开 本	787mm × 1092mm ^{1/16}	印张	6 字数 75千字
版 次	2019年5月第1版		2019年5月第1次印刷
社内编号	20181636	定 价	49.80元

版权所有 违者必究

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 本社负责调换, 电话: 010-84657880

目录

CONTENTS

第一章 肉料理

姜烧猪肉·····	08
炸鸡块·····	12
日式土豆炖牛肉·····	14
鸡肉丸子·····	18
炖猪肉配煮鸡蛋·····	19
煮汉堡肉·····	20
鸡肉焗通心粉·····	21
浇汁炸丸子·····	22
烧鸡肉·····	23
日式菜卷·····	24
炸猪排·····	25
牛蒡炒牛肉·····	28
青椒酿肉·····	28
芹菜炒猪肉·····	29
重物烤鸡肉·····	29

第二章 鱼料理

小竹筴鱼南蛮渍·····	32
鱿鱼芋头煮·····	36
炸牡蛎·····	38
三文鱼幽庵烧·····	40
味噌煮青花鱼·····	41
拍竹筴鱼刺身·····	42
金枪鱼火锅·····	43
炸沙丁鱼丸子·····	46
法式黄油烤三文鱼·····	46
香煎鲣鱼·····	47
照烧鲷鱼·····	47
味噌奶酪烤鲑鱼·····	48
章鱼萝卜关东煮·····	48
蒸鲜虾云吞·····	49
油炸旗鱼·····	49

第三章 蔬菜料理

千层白菜蒸猪肉	54
筑前煮	56
洋葱炒牛肉	60
土豆泥沙拉	61
极上毛豆	64
煮南瓜	64
西蓝花沙拉	65
炒莲藕	65
梅子酱拌黄瓜	66
胡萝卜芝麻沙拉	66
腌蘑菇	67
番茄炒鸡蛋	67
煮小松菜	68
煮萝卜	68
麻酱菠菜	69
烤茄子	69

第四章 鸡蛋、豆腐、干货料理

肉末蛋卷	74
煮干萝卜丝	75
蘑菇拌豆腐	76
青菜厚蛋烧	76
炒海带丝	77
炸松茸	77
肉豆腐	78
青椒炒杂鱼	78
粉丝拌火腿	79
蛤蜊蒸蛋	79
炒豆腐	82
山药拌海苔	82
油炸豆腐纳豆包	83
腌羊栖菜	83

第五章 米饭和面食

厨房用具

茄子肉末干咖喱·····	90
三文鱼与鱼子散寿司·····	91
小葱炒饭·····	92
牛肉盖浇饭·····	92
梅干面·····	93
油炸豆腐乌冬面·····	93
金枪鱼肉松盖浇饭·····	94
親子盖浇饭·····	94
五分粥·····	95
猪肉牛蒡蒸饭·····	95

擦子、鬼擦·····	10
砂锅·····	16
刀具·····	26
料理机·····	27
撒粉瓶·····	34
搪瓷保鲜盒·····	35
菜板·····	44
研磨钵、花椒研磨棒·····	45
蒸笼·····	58
去皮器·····	59
铁制煎锅·····	62
珐琅铸铁锅·····	63
料理筷·····	70
抹布·····	71
锅铲·····	80
带孔木铲·····	81

专栏

① 调味汁····· 30

甜辣醋汁 / 寿司醋 / 橄榄油酱油汁 / 醋酱油汁

② 调味料····· 50

③ 酱汁····· 52

番茄酱 / 面包糠酱 / 酱油伍斯特酱 / 塔塔酱

④ 高汤、鸡汤····· 72

鲣鱼海带高汤 / 海带高汤 / 鸡汤

⑤ 年菜····· 84

煮物 / 柠檬蒸虾 / 果仁鸡 / 西京味噌烤鲑鱼 / 煮黑豆 / 青鱼子 / 拌萝卜丝 / 微辣鳀鱼干 / 拍牛蒡

● 本书中的1小勺是5mL，1大勺是15mL，1杯是200mL。

● 橄榄油指的是初榨橄榄油和普通橄榄油的混合油。

● 砂糖使用的是三温糖，也可使用白砂糖。

● 食盐使用的是天然盐。

● 日式高汤（鲣鱼海带高汤、海带高汤）和鸡汤的做法详见P72。如果使用的是市售汤精，可根据商品的使用说明调整用量。

● 油炸温度以低温160℃、中温170℃、偏高的中温175℃、高温180℃为标准。

● 烹饪蔬菜时，如果没有特殊说明，一般指的是洗净去皮后再烹饪。

● 书中提到的工具绝大多数都是作者的私人物品。标注尺寸为大概尺寸，请酌情参考。

日本之味

(日)松田美智子
王慧译 著

煤炭工业出版社
·北京·

前言



我从事了三十多年家庭料理教学工作，最切身的感受是，我们的先辈们在家庭料理中融入了很多道理。这些道理不仅睿智，而且非常可行。通过无数人的实践得到的“道理”，我只能由衷地佩服而找不出任何华丽的辞藻加以形容。

我是通过母亲的言传身教，学会了日本的传统家庭料理。现在，年轻的这一代人学习工作任务繁重，想必很多人都没有继承传统料理的精髓。2013年，日本料理被登记在联合国非物质文化遗产名录中。作为日本料理的一部分，日本家庭料理若是日趋衰败，我将遗憾至极。基于这个原因，我希望扮演起母亲的角色，像告诉女儿家的味道一样，把我的料理知识汇集到这本《日本之味》中，传授给热爱料理的各位。书中介绍的都是不受潮流左右、能一生受用的料理。

“料理”是日语词汇，有按照一定的道理调制食品之意。例如，“调味料”指的就是调节味道的作料。其实做菜并没有那么难，只要遵循一些简单的道理，就可以把菜做得非常美味。这本书不仅包含了传统料理的智慧，而且融入了现代的元素，集古今大成于一身。



有些蔬菜的味道相比过去发生了变化，因此处理程序也随之变化了，需要采用合适的烹饪方式。本书中每道菜都有“美味贴士”，简明扼要地说明了制作这道菜的关键，在尝试制作前一定要仔细阅读这部分内容。

本书还收录了焗通心粉、土豆泥沙拉和炒饭食谱。这些美食虽然来自欧美和中国，但是作为深入人心的日本家庭料理，已经具有明显的日本风味了。

此外，本书还介绍了一些我经常使用、非常推荐的工具。有了好工具，初学者才会越来越有信心。虽然初学者可能会对投资烹饪工具持犹豫的态度，但是好的工具可以弥补技巧和经验的不足，而储备能够长期使用的烹饪工具，本身就是料理人的一大爱好。料理并非难事，不必一板一眼。只要掌握一些基本的知识，就可以尝试做出自己喜爱的料理。

松田美智子

目录

CONTENTS

第一章 肉料理

姜烧猪肉·····	08
炸鸡块·····	12
日式土豆炖牛肉·····	14
鸡肉丸子·····	18
炖猪肉配煮鸡蛋·····	19
煮汉堡肉·····	20
鸡肉焗通心粉·····	21
浇汁炸丸子·····	22
烧鸡肉·····	23
日式菜卷·····	24
炸猪排·····	25
牛蒡炒牛肉·····	28
青椒酿肉·····	28
芹菜炒猪肉·····	29
重物烤鸡肉·····	29

第二章 鱼料理

小竹筴鱼南蛮渍·····	32
鲑鱼芋头煮·····	36
炸牡蛎·····	38
三文鱼幽庵烧·····	40
味噌煮青花鱼·····	41
拍竹筴鱼刺身·····	42
金枪鱼火锅·····	43
炸沙丁鱼丸子·····	46
法式黄油烤三文鱼·····	46
香煎鲷鱼·····	47
照烧鲷鱼·····	47
味噌奶酪烤鲑鱼·····	48
章鱼萝卜关东煮·····	48
蒸鲜虾云吞·····	49
油炸旗鱼·····	49

第三章 蔬菜料理

千层白菜蒸猪肉·····	54
筑前煮·····	56
洋葱炒牛肉·····	60
土豆泥沙拉·····	61
极上毛豆·····	64
煮南瓜·····	64
西蓝花沙拉·····	65
炒莲藕·····	65
梅子酱拌黄瓜·····	66
胡萝卜芝麻沙拉·····	66
腌蘑菇·····	67
番茄炒鸡蛋·····	67
煮小松菜·····	68
煮萝卜·····	68
麻酱菠菜·····	69
烤茄子·····	69

第四章 鸡蛋、豆腐、 干货料理

肉末蛋卷·····	74
煮干萝卜丝·····	75
蘑菇拌豆腐·····	76
青菜厚蛋烧·····	76
炒海带丝·····	77
炸松茸·····	77
肉豆腐·····	78
青椒炒杂鱼·····	78
粉丝拌火腿·····	79
蛤蜊蒸蛋·····	79
炒豆腐·····	82
山药拌海苔·····	82
油炸豆腐纳豆包·····	83
腌羊栖菜·····	83

第五章 米饭和面食

厨房用具

茄子肉末干咖喱·····	90
三文鱼与鱼子散寿司·····	91
小葱炒饭·····	92
牛肉盖浇饭·····	92
梅干面·····	93
油炸豆腐乌冬面·····	93
金枪鱼肉松盖浇饭·····	94
亲子盖浇饭·····	94
五分粥·····	95
猪肉牛蒡蒸饭·····	95

擦子、鬼擦·····	10
砂锅·····	16
刀具·····	26
料理机·····	27
撒粉瓶·····	34
搪瓷保鲜盒·····	35
菜板·····	44
研磨钵、花椒研磨棒·····	45
蒸笼·····	58
去皮器·····	59
铁制煎锅·····	62
珐琅铸铁锅·····	63
料理筷·····	70
抹布·····	71
锅铲·····	80
带孔木铲·····	81

专栏

①调味汁····· 30

甜辣醋汁 / 寿司醋 / 橄榄油酱油汁 / 醋酱油汁

②调味料····· 50

③酱汁····· 52

番茄酱 / 面包糠酱 / 酱油伍斯特酱 / 塔塔酱

④高汤、鸡汤····· 72

鲣鱼海带高汤 / 海带高汤 / 鸡汤

⑤年菜····· 84

煮物 / 柠檬蒸虾 / 果仁鸡 / 西京味噌烤鱼 / 煮黑豆 / 青鱼子 / 拌萝卜丝 / 微辣鲱鱼干 / 拍牛蒡

●本书中的1小勺是5mL，1大勺是15mL，1杯是200mL。

●橄榄油指的是初榨橄榄油和普通橄榄油的混合油。

●砂糖使用的是三温糖，也可使用白砂糖。

●食盐使用的是天然盐。

●日式高汤（鲣鱼海带高汤、海带高汤）和鸡汤的做法详见P72。如果使用的是市售汤精，可根据商品的使用说明调整用量。

●油炸温度以低温160℃、中温170℃、偏高的中温175℃、高温180℃为标准。

●烹饪蔬菜时，如果没有特殊说明，一般指的是洗净去皮后再烹饪。

●书中提到的工具绝大多数都是作者的私人物品。标注尺寸为大概尺寸，请酌情参考。

肉料理

男性和年轻人非常喜爱的肉类菜肴。本章介绍了几款餐桌上经常会见到的主打肉菜。做肉菜比做鱼方便的一点是不需要处理内脏，不过千万不要在去脂肪、去筋和展开剔骨等方面偷懒哦。

姜烧猪肉

这道菜虽然是肉菜，但是也能够吃到很多卷心菜。浇汁里有生姜、酱油，吃的时候搭配蛋黄酱，再放入满满的蔬菜，美味无比。

●材料（2人份）

猪里脊肉（5mm厚）……6~8片（200g）

A { 生姜（擦末）……1大勺（a）
酱油、清酒……各2大勺
蛋黄酱……1½大勺
味啉……1大勺

芝麻油……1大勺

清酒……2~3大勺

卷心菜……4~5片

芹菜叶……1根的量

●做法

1 在猪肉的肥肉和瘦肉之间划3~4刀（b）。将A混合，涂在方盘中并排摆放的猪肉上，静置15分钟，中间翻一次面（c）。

2 卷心菜去芯，中间夹入芹菜叶卷起来切丝。

3 平底锅中倒入芝麻油，中火加热。将去掉腌汁（腌汁取出备用）的2片猪肉平铺在平底锅中，两面煎熟（d）。剩下的肉片也用同种方式煎熟。腌汁中加入清酒混合。

4 快速洗净锅，中火加热，将**3**中的猪肉和腌汁一同倒入锅中，稍微煎一下。在盘中放入**2**的卷心菜，摆成小山的样子，上面放猪肉，最后浇上煎肉剩下的汤汁。



美味贴士

- 一定要在肥肉和瘦肉之间划几刀，这样可以切断肉筋，防止煎的时候猪肉缩小。
- 擦生姜末的时候要画圈擦，这样容易擦断纤维。



猪里脊肉肥瘦相间，正是浓香和美味的所在。

擦子、鬼擦

以前我经常使用陶瓷制的擦子，这种擦子虽然容易擦碎食材，但是不容易擦断纤维。金属制的擦子虽然擦得细，但是会影响食材的味道，要想找到两全齐美的擦子真的不容易。经过多年的实践和寻找，我终于发现了堪称完美的陶制方形擦子。这种擦子不仅用起来方便，而且样子精美，可以摆在桌上当装饰品。生姜和芥末是日本料理中不可缺少的材料，处理这类材料一定会用到擦子。用这种擦子擦生姜末，只需要慢慢地划圆，就可以擦出细腻的姜末，而且姜味十足。

萝卜泥是最具日本特色的料理。虽然萝卜泥经常使用，但是能够擦出美味萝卜味道的擦子却很难找。经过多年的寻找，我发现图中的鬼擦非常适合擦萝卜。与生姜末不同，萝卜泥需要擦得粗一些。塑料制和金属制的擦子，不仅容易挂住纤维，还会擦出太多水分。我曾经也试过竹制的擦子，效果并不理想。这个鬼擦是用樱木制作的，每个凸起都很结实，既易擦也不会损失太多水分，不但不会破坏萝卜的纤维和组织，而且能够保留水分和萝卜本来的甜味和鲜味。此外，鬼擦还适合擦帕尔马干酪和莲藕。红薯擦成泥可以用来制作点心。



(左) 方形擦子* (→P96) / 陶瓷 约11cm的四方形

(右) 鬼擦* (→P96) / 主体：樱木 突起部分：竹子 长26cm、宽9cm

介绍擦子也许会让您困惑。这样做是为了让您了解，擦不同食材使用的擦子也不同。

