

一个人也要食全食美

# 一人餐

日本主妇之友社 编著

刘晓冉 译

ひとり暮らし

ごはん

单身怎么啦？  
单身生活又怎样？

一个人生活也要过得「有滋有味」，  
不仅吃得美味，还要吃得健康！

日本美食图书「实用NO.1」系列又添  
新品，专为单身人士准备的「一人幸  
福餐」！

一本懒人和厨房新手都喜欢的「单身  
书」，没有繁杂制作步骤的

一个人也要食全食美

# 一人餐

日本主妇之友社 编著

刘晓冉 译

版权所有 侵权必究

## 图书在版编目 (C I P) 数据

一人餐: 一个人也要食全食美 / 日本主妇之友社编  
著; 刘晓冉译. -- 北京: 中国民族摄影艺术出版社,  
2017.10  
ISBN 978-7-5122-1048-6

I. ①—… II. ①日… ②刘… III. ①菜谱 IV.  
①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第237958号

TITLE: [ひとり暮らしごはん]

Copyright © Shufunotomo CO., LTD 2016

Original Japanese language edition published by Shufunotomo 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 Shufunotomo CO., LTD., Tokyo through NIPPAN IPS Co., Ltd.

本书由日本株式会社主妇之友社授权北京书中缘图书有限公司出品并由中国民族摄影艺术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: 01-2017-6133



策划制作: 北京书锦缘咨询有限公司 (www.booklink.com.cn)

总策划: 陈庆

策划: 李伟

设计制作: 柯秀翠

---

书名: 一人餐: 一个人也要食全食美  
作者: 日本主妇之友社  
译者: 刘晓冉  
责编: 陈 溪  
出版: 中国民族摄影艺术出版社  
地址: 北京东城区和平里北街14号 (100013)  
发行: 010-64906396 64211754 84250639  
印刷: 上海当纳利印刷有限公司  
开本: 1/16 170mm × 240mm  
印张: 9  
字数: 130千字  
版次: 2017年11月第1版第1次印刷  
ISBN 978-7-5122-1048-6  
定 价: 58.00元

## 一人餐 一个人也要食全食美



一个人生活经常出现的画面·····	4
比起完美菜谱，更加适合自己的简捷快手菜谱·····	6
基本的烹调工具·····	8
基本的调味料·····	10
火力调节与水量调节的基本方法·····	12

### 第一章

#### 工作日也能轻松烹调的一周完美菜谱！ 15分钟就能做好的双拼饭

[ 星期一 ] 鸡肉双拼饭·····	14
● 鸡肉饭	
● 泰式粉丝沙拉	
[ 星期二 ] 姜汁烧肉双拼饭·····	18
● 姜汁烧猪肉	
● 圆白菜热沙拉	
[ 星期三 ] 三文鱼和圆白菜意面拼盘·····	21
● 三文鱼和圆白菜辣椒风味意面	
● 胡萝卜片沙拉	
[ 星期四 ] 猪肉片牛油果盖饭拼盘·····	24
● 猪肉片牛油果盖饭	
● 葱香梅子汤	
[ 星期五 ] 番茄煮鸡肉双拼饭·····	27
● 番茄煮鸡肉	
● 芦笋豆子沙拉	

#### 专栏 开始做沙拉吧！

绿色沙拉搭配简单蛋黄酱汁·····	30
-------------------	----

#### 专栏 调味汁与酱汁的应用

凯撒沙拉风味调味汁、洋葱调味汁、中国风味芝麻酱汁的原料、和风梅子酱汁·····	32
---	----

### 第二章

#### 只需要将常见的鱼和肉裹满调味料即可！ 用调味存品制作的菜肴

鸡腿肉	
纯味蒜香鸡肉·····	34
番茄酱照烧鸡肉、炸鸡块·····	35
鸡胸肉	
梅子蛋黄酱蒸鸡肉·····	36
蒸鸡肉、西京烧鸡肉·····	37
鸡翅	
韩式煮鸡翅·····	38

### 本书的使用方法

- 计量单位：1小勺=5mL，1大勺=15mL，1杯=200mL。
- 所有的说明都是从洗好菜之后的步骤开始的。剥皮、去蒂等操作也有可能省略。
- 高汤是用海带和木鱼花吊出的。如果使用市售的和风高汤汤料，因为添加了盐分，所以请根据味道调节用量。
- 微波炉加热的的时间以600W的机器为标准（如果是500W，则时间为1.2倍）。
- 根据微波炉、烤箱、多士炉烤箱的机型不同，加热时间多少会有差异，请酌情调节。
- 热量(kcal)是1人份的大致数值。一部分表示的是全部热量。
- 烹调时间是从事先处理至烹调结束的大致时间。
- 保存期限是以正确的冷藏、冷冻方法保存的大致时间。不推荐解冻后再次冷冻。

蚝油鸡翅、菲律宾风味醋香鸡翅·····	39
猪肉碎片	
橙醋调味猪肉片·····	40
烤猪肉、猪肉串·····	41
鲷鱼块	
蒜香炸鲷鱼·····	42
七味烤鲷鱼、照烧鲷鱼·····	43

#### 专栏 开始做汤吧！

缤纷时蔬汤·····	44
鸡蛋蟹棒粉丝汤·····	46
彩豆浓汤、三味猪肉汤·····	47

#### 专栏 只需要倒入热水即可完成的简单热汤

海带姜丝汤、木鱼花生菜汤、樱花虾葱片汤、圣女果芽菜汤·····	48
---------------------------------	----

### 第三章

#### 不浪费任何蔬菜！ 以蔬菜为主的菜肴

圆白菜	
凉拌圆白菜沙拉·····	50
木鱼花拌圆白菜和苜蓿、圆白菜蒸花蛤·····	51
土豆	
土豆沙拉·····	52
甜咸煮土豆、咖喱炒土豆扁豆·····	53
南瓜	
南瓜咖喱角·····	54
炖南瓜、南瓜酸奶沙拉·····	55
西蓝花	
西蓝花鹰嘴豆沙拉·····	56
西蓝花奶油汤、梅子木鱼花拌西蓝花·····	57
胡萝卜	
法式胡萝卜沙拉·····	58
蜂蜜金平胡萝卜块、明太子煮胡萝卜·····	59
白萝卜	
白萝卜贝柱沙拉·····	60
金枪鱼蚝油煮白萝卜、红紫苏拌白萝卜·····	61
青菜（菠菜、小松菜）	
猪肉拌菠菜·····	62
榨菜炒小松菜、木鱼花拌小沙丁鱼干·····	63
茄子	
中式酱汁拌茄子·····	64
面调味汁煮茄子、奶酪烤茄子·····	65

豆芽	
通心粉风味豆芽三文鱼	66
豆芽鸡肉末咖喱沙拉、豆芽榨菜中式汤	67
彩椒、青椒、洋葱、白菜	68
牛蒡、牛肉果、蘑菇	69

**专栏 开始做冷冻混合菜吧!**

混合蘑菇	
蘑菇酿炸豆腐	70
蘑菇蒜蓉炒虾仁、蘑菇玉米浓汤	71
多彩混合蔬菜	
多彩蔬菜奶酪煎蛋、多彩蔬菜肉卷	72
和风混合蔬菜	
芝麻蛋黄酱根菜沙拉、金平根菜杂鱼干	73

**专栏 不同食材的微波炉加热时间表**

**第四章**

**省略步骤，操作简单！  
迅速做好不同食材的一人份菜肴**

猪肉	
蒜香黄油煎猪肉	76
圆白菜炒猪肉	78
香煎芦笋猪肉卷	79
爆浆香酥猪肉卷	80
猪肉芜菁奶油汤	81

鸡肉	
印度烤鸡	82
炸鸡块	83
煎鸡肉配蛋黄酱	84
鸡胸肉棒棒鸡	85

牛肉	
土豆炖牛肉	86
牛肉炖豆腐	87

肉馅	
简易饺子	88
辣豆肉酱	89
甜咸鸡肉丸子	90
上汤圆白菜叠肉馅	91

鱼	
香煎三文鱼	92
味噌泡菜煮青花鱼	94
锡纸烤鳕鱼	95
味噌煮三文鱼玉米	96
意式水烤鳕鱼生菜	97

大豆制品	
白汁麻婆豆腐	98
苦瓜猪肉炒豆腐	99

鸡蛋	
弗拉明戈烤蛋	100

**第五章**

**什么都不想做的时候，就吃这个吧！  
米饭、面条、一人锅**

米饭	
酥脆软嫩的奶酪蛋包饭	102
豆芽辣白菜炒饭	104
奶酪烩饭	105
煎锅番茄海鲜饭	106

什锦焖饭	107
韩式烤肉盖饭	108
沙司猪排饭、辣酱虾仁盖饭	109

面条	
培根鸡蛋意面	110
鳕鱼子意面	111
茄子番茄意面	112
虾仁西兰花拌笔尖意面、香肠玉米拌炒面	113
越南风味乌冬面	114
梅子猪肉片清汤挂面、猪骨汤风味拉面	115

饼	
明太子奶酪什锦大阪烧	116
猪肉韭菜煎饼	117
一人锅	
花蛤豆腐辣白菜石锅	118
白萝卜牛肉砂锅	120
圣女果鸡肉丸子清汤锅	121
鸡翅煲汤	122
豆芽猪肉姜丝锅、手撕圆白菜常夜锅	123

**专栏 开始做早午餐吧!**

爽口蘑菇鸡蛋面包片	124
什锦馅料面包	126
什锦法式面包	127

**专栏 开始做煮鸡蛋、溏心蛋吧!**

煮鸡蛋 溏心蛋	128
---------	-----

**第六章**

**一次准备，多次利用♪  
一次性制作的实惠菜肴**

汉堡肉饼	130
普罗旺斯杂烩	132
煎饺	134
日式肉末咖喱	136
炖猪肉	137
煮羊栖菜	138
煮萝卜干丝	139
鸡肉碎	140
咸味猪肉末、蘑菇肉末味噌	141
米饭的焖法	142
高汤的做法	143

**原版图书工作人员**

摄影：黑泽俊宏（主妇之友写真科）、梅泽仁、Takei Megumi、桥本哲、马场敬子、Hara Hidetosi、松岛均、松久幸太郎、山田洋二

助理：Ito Miki (tricko)

插图：Yuzuko、冈本有未

营养师：新友步

构成、文字：平山祐子

责任编辑：安井完季子（主妇之友出版社）

摄影协助：UTUWA AWABEES

一个人也要食全食美

# 一人餐

日本主妇之友社 编著

刘晓冉 译

## 一人餐 一个人也要食全食美



一个人生活经常出现的画面	4
比起完美菜谱，更加适合自己的简捷快手菜谱	6
基本的烹调工具	8
基本的调味料	10
火力调节与水量调节的基本方法	12

### 第一章

#### 工作日也能轻松烹调的一周完美菜谱！ 15分钟就能做好的双拼饭

[ 星期一 ] 鸡肉双拼饭	14
● 鸡肉饭	
● 泰式粉丝沙拉	
[ 星期二 ] 姜汁烧肉双拼饭	18
● 姜汁烧猪肉	
● 圆白菜热沙拉	
[ 星期三 ] 三文鱼和圆白菜意面拼盘	21
● 三文鱼和圆白菜辣椒风味意面	
● 胡萝卜片沙拉	
[ 星期四 ] 猪肉片牛油果盖饭拼盘	24
● 猪肉片牛油果盖饭	
● 葱香梅子汤	
[ 星期五 ] 番茄煮鸡肉双拼饭	27
● 番茄煮鸡肉	
● 芦笋豆子沙拉	

#### 专栏 开始做沙拉吧！

绿色沙拉搭配简单蛋黄酱汁	30
--------------	----

#### 专栏 调味汁与酱汁的应用

凯撒沙拉风味调味汁、洋葱调味汁、中国风味芝麻酱汁的原料、和风梅子酱汁	32
------------------------------------	----

### 第二章

#### 只需要将常见的鱼和肉裹满调味料即可！ 用调味存品制作的菜肴

鸡腿肉	
纯味蒜香鸡肉	34
番茄酱照烧鸡肉、炸鸡块	35
鸡胸肉	
梅子蛋黄酱蒸鸡肉	36
蒸鸡肉、西京烧鸡肉	37
鸡翅	
韩式煮鸡翅	38

### 本书的使用方法

- 计量单位：1小勺=5mL，1大勺=15mL，1杯=200mL。
- 所有的说明都是从洗好菜之后的步骤开始的。剥皮、去蒂等操作也有可能省略。
- 高汤是用海带和木鱼花吊出的。如果使用市售的和风高汤汤料，因为添加了盐分，所以请根据味道调节用量。
- 微波炉加热的的时间以600W的机器为标准（如果是500W，则时间为1.2倍）。
- 根据微波炉、烤箱、多士炉烤箱的机型不同，加热时间多少会有差异，请酌情调节。
- 热量(kcal)是1人份的大致数值。一部分表示的是全部热量。
- 烹调时间是从事先处理至烹调结束的大致时间。
- 保存期限是以正确的冷藏、冷冻方法保存的大致时间。不推荐解冻后再次冷冻。

蚝油鸡翅、菲律宾风味醋香鸡翅	39
猪肉碎片	
橙醋调味猪肉片	40
烤猪肉、猪肉串	41
鲷鱼块	
蒜香炸鲷鱼	42
七味烤鲷鱼、照烧鲷鱼	43

#### 专栏 开始做汤吧！

缤纷时蔬汤	44
鸡蛋蟹棒粉丝汤	46
彩豆浓汤、三味猪肉汤	47

#### 专栏 只需要倒入热水即可完成的简单热汤

海带姜丝汤、木鱼花生菜汤、樱花虾葱片汤、圣女果芽菜汤	48
----------------------------	----

### 第三章

#### 不浪费任何蔬菜！ 以蔬菜为主的菜肴

圆白菜	
凉拌圆白菜沙拉	50
木鱼花拌圆白菜和苜蓿、圆白菜蒸花蛤	51
土豆	
土豆沙拉	52
甜咸煮土豆、咖喱炒土豆扁豆	53
南瓜	
南瓜咖喱角	54
炖南瓜、南瓜酸奶沙拉	55
西蓝花	
西蓝花鹰嘴豆沙拉	56
西蓝花奶油汤、梅子木鱼花拌西蓝花	57
胡萝卜	
法式胡萝卜沙拉	58
蜂蜜金平胡萝卜块、明太子煮胡萝卜	59
白萝卜	
白萝卜贝柱沙拉	60
金枪鱼蚝油煮白萝卜、红紫苏拌白萝卜	61
青菜（菠菜、小松菜）	
猪肉拌菠菜	62
榨菜炒小松菜、木鱼花拌小沙丁鱼干	63
茄子	
中式酱汁拌茄子	64
面调味汁煮茄子、奶酪烤茄子	65

豆芽	
通心粉风味豆芽三文鱼	66
豆芽鸡肉末咖喱沙拉、豆芽榨菜中式汤	67
彩椒、青椒、洋葱、白菜	68
牛蒡、牛肉果、蘑菇	69

**专栏 开始做冷冻混合菜吧!**

混合蘑菇	
蘑菇酿炸豆腐	70
蘑菇蒜蓉炒虾仁、蘑菇玉米浓汤	71
多彩混合蔬菜	
多彩蔬菜奶酪煎蛋、多彩蔬菜肉卷	72
和风混合蔬菜	
芝麻蛋黄酱根菜沙拉、金平根菜杂鱼干	73

**专栏 不同食材的微波炉加热时间表**

**第四章**

**省略步骤，操作简单！  
迅速做好不同食材的一人份菜肴**

猪肉	
蒜香黄油煎猪肉	76
圆白菜炒猪肉	78
香煎芦笋猪肉卷	79
爆浆香酥猪肉卷	80
猪肉芜菁奶油汤	81

鸡肉	
印度烤鸡	82
炸鸡块	83
煎鸡肉配蛋黄酱	84
鸡胸肉棒棒鸡	85

牛肉	
土豆炖牛肉	86
牛肉炖豆腐	87

肉馅	
简易饺子	88
辣豆肉酱	89
甜咸鸡肉丸子	90
上汤圆白菜叠肉馅	91

鱼	
香煎三文鱼	92
味噌泡菜煮青花鱼	94
锡纸烤鳕鱼	95
味噌煮三文鱼玉米	96
意式水烤鳕鱼生菜	97

大豆制品	
白汁麻婆豆腐	98
苦瓜猪肉炒豆腐	99

鸡蛋	
弗拉明戈烤蛋	100

**第五章**

**什么都不想做的时候，就吃这个吧！  
米饭、面条、一人锅**

米饭	
酥脆软嫩的奶酪蛋包饭	102
豆芽辣白菜炒饭	104
奶酪烩饭	105
煎锅番茄海鲜饭	106

什锦焖饭	107
韩式烤肉盖饭	108
沙司猪排饭、辣酱虾仁盖饭	109

面条	
培根鸡蛋意面	110
鳕鱼子意面	111
茄子番茄意面	112
虾仁西兰花拌笔尖意面、香肠玉米拌炒面	113
越南风味乌冬面	114
梅子猪肉片清汤挂面、猪骨汤风味拉面	115

饼	
明太子奶酪什锦大阪烧	116
猪肉韭菜煎饼	117

一人锅	
花蛤豆腐辣白菜石锅	118
白萝卜牛肉砂锅	120
圣女果鸡肉丸子清汤锅	121
鸡翅煲汤	122
豆芽猪肉姜丝锅、手撕圆白菜常夜锅	123

专栏 开始做早午餐吧!	
爽口蘑菇鸡蛋面包片	124
什锦馅料面包	126
什锦法式面包	127

专栏 开始做煮鸡蛋、溏心蛋吧!	
煮鸡蛋 溏心蛋	128

**第六章**

**一次准备，多次利用♪  
一次性制作的实惠菜肴**

汉堡肉饼	130
普罗旺斯杂烩	132
煎饺	134
日式肉末咖喱	136
炖猪肉	137
煮羊栖菜	138
煮萝卜干丝	139
鸡肉碎	140
咸味猪肉末、蘑菇肉末味噌	141
米饭的焖法	142
高汤的做法	143

原版图书工作人员

摄影：黑泽俊宏（主妇之友写真科）、梅泽仁、Takei Megumi、桥本哲、马场敬子、Hara Hidetosi、松岛均、松久幸太郎、山田洋二

助理：Ito Miki (tricko)

插图：Yuzuko、冈本有未

营养师：新友步

构成、文字：平山祐子

责任编辑：安井完季子（主妇之友出版社）

摄影协助：UTUWA AWABEES

# 一个人生活经常出现的画面

无法摆脱的

晴子开始了一个人的生活。虽然下决心「自己做饭，健康生活」，但是工作非常忙碌，一直持续着无法认真做饭的状态……

## 一个人生活的真实画面①

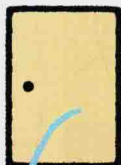
### 很晚回家， 完全没有力气做饭



工作很紧张，每天都加班……到家已精疲力尽，做饭真是不可能。尽管很喜欢做饭，也很想吃一顿像样的饭菜。



好累啊！



晴子  
(本书主人公)

#### 用拼盘菜谱完美解决

用一口锅就能做好，并且装在一个容器里，能让你吃到饱的盖饭、意面、一人锅等都能快速做好，营养也非常均衡。



药袋老师  
(本书料理指导)

## 一个人生活的真实画面②

### 因为食材总被浪费，所以干脆不做饭， 只吃便利店的便当



蔬菜又坏了……

做饭只是晚上。而且经常因为突然加班而打乱计划，结果买的食材经常腐烂。因为很讨厌这种浪费，所以最终还是去便利店或超市的熟食区解决晚餐。



在便利店解决晚餐吧！



#### 增加蔬菜的菜肴

如果主菜做起来很麻烦，那就用购买来的菜肴代替，然后试着做一道副菜吧。如果是使用一种蔬菜制作菜肴，做起来会比较轻松。



### 一个人生活的真实画面③

因为也会外出就餐，所以不可能每天亲自下厨！



有时朋友会突然邀请我去聚会，有时公司的人一起去喝酒……因为不可能每天都需要做饭，所以食材会浪费。



#### 利用调味半成品

调味半成品的意思就是将鱼或肉裹满调味料后冷冻起来，下次烹调的时候只需要解冻后直接制作就可以了。再加上一道蔬菜沙拉就更完美了！



### 一个人生活的真实画面④

烹饪书都是2人份，做得太多真是烦恼……



如果照着烹饪书做饭，不是2人份就是4人份，量太多了。结果连续两天都要吃相同的饭菜，就没有做饭的兴致了。想做出能一次吃完的量。



#### 还有很多真实画面

总是在餐厅吃饭容易胖，所以想自己做饭。

对烹饪没有自信。

清洗太麻烦了。

很担心美甲脱落或受损。

如果不会做饭就不受欢迎？

#### 将2人份做成不同的2餐

虽然是制作2人份，但变化一下就可以一次性完成2餐的准备，其实是非常省力的。如果是汉堡肉饼，第2餐就换一种沙司；如果是咖喱，第2餐就改做烩饭……能冷冻的菜肴也很多，尝试一下吧。



做多了……



一个人生活时制作美味饭菜的诀窍在下一页

你需要的是

比起完美菜谱，

更加适合自己的简捷快手菜谱

即使工作和生活很忙也没关系，现在药袋老师就来教给我们，一个人生活的烹调新手最需要的了解的3个要点！

只要做2道菜就足够了！

即使不做很多道菜也是可以的！在肉或鱼中组合大量蔬菜做成1道主菜，再搭配1道以蔬菜为主的汤或副菜，就能兼具美味和营养。如果米饭已经提前做好并冷藏起来，回家后只要15分钟就可以开饭了！

这份1人餐  
15分钟完成！



重复使用1个烹调工具，提高效率！



### 1只煮锅

煮完猪肉和蔬菜后，再用煮汁做成汤。用同一只锅，无需清洗也能做出2道菜。

如果大量使用烹调工具，不但要考虑制作顺序，需要清洗的物品也会增加，非常麻烦。所以，用1只锅就能制作的菜单，让操作既轻松又高效，特别要推荐给一个人生活的人们。用不同的锅同时制作主菜和副菜，也能提高效率。

### 1只煎锅

用煎锅煮意面。热水的用量少，还能同时煮蔬菜，一举两得。



还能减少清洗，好开心！



## 冷冻储藏，既不浪费 食材又能快速烹调

用不完的部分记得冷冻起来，就不会浪费食材了！将肉或鱼码上底味再冷冻起来，回家后只要加热就可以吃。蔬菜经过煮熟等准备后冷冻备用，不论是作为配菜还是主菜，用起来都很方便。其实冷冻食材不只是一个习惯，也是一个人生活的贴心方式。

剩余部分冷  
冻储存



烹调



用不完的部分尽快冷冻起来吧。



早晨，只需要从冷冻室移至冷藏室，就能解冻哦！



烤一下  
完成！



## 通过本书不同章节的不同主题 查找适合自己的菜谱

### 烹饪新手

→ 第一章 15分钟就能做好的双拼饭

### 经常做饭的亲自下厨派

→ 第二章 用调味存品制作的菜肴

### 想要认真吃蔬菜的人

→ 第三章 以蔬菜为主的菜肴

### 想要根据今天的心情选择主菜的人

→ 第四章 迅速做好不同食材的一人份菜肴

### 回家时间较晚的人

→ 第五章 米饭、面条、一人锅

### 想在休息日里慢慢烹饪的人

→ 第六章 一次性制作的实惠菜肴

### 本书菜谱特点

- 1 利用常买的食材和家中常备的调味料
- 2 使用工具少
- 3 能快速制作
- 4 尽可能1次完成调味
- 5 清洗少

本书介绍了这样的菜谱！



只想准备这些!

# 基本的烹调工具

如果是一个人生活，烹调工具只需要准备最低限度即可！只要有这些，就可以制作这本书中的菜谱了。请在烹调前确认你的厨房中有没有它们哦。

## 计量

### 电子秤

能正确测量食材的重量，非常方便。因为微波炉的加热时间与重量成正比，所以如果测量好重量，就会减少失败。



### 计量勺

推荐深的半球形计量勺!

测量调味料或油的勺子。1小勺为5mL，1大勺为15mL。



### 计量杯

测量1杯(200mL)的容器。水平观察计量杯的刻度才能正确测量。



## 容器

### 滤网

如果有平底方盘会很方便，不过普通的盘子也可以代替!



推荐耐高温、好清理的不锈钢制滤网。如果可能，准备大、小两个使用更方便。



### 盆

有大、中、小3个尺寸更方便。不锈钢制又轻又结实。如果再有一个耐热玻璃盆，用微波炉加热时就会很方便。



## 切割

### 刮皮器

将蔬菜去皮时使用。切薄片时也很好用，可以代替切片器。



### 砧板

推荐塑料制砧板，不易有异味，不易发霉。大小适合自己、厚度1.5cm的砧板切起来东西比较稳定。



### 刀

有1把万能刀就可以了！刀刃20cm、刀把较长的刀更容易掌握。不易生锈的不锈钢制刀更方便。



## 搅拌、翻炒

### 汤勺

舀汤汁、混合时使用。



### 木铲

平头的木铲可以翻炒或拌菜使用。



### 长筷

请选择自己容易掌握的长度!

因为很长，所以适用于任何一个烹调场景。



除此之外，如果有厨房剪刀、夹子、落盖会更方便。落盖也可以手工制作(参考p.112)。



## 加热

### 煎锅

烤、炒、煮、蒸等所有烹调操作均可使用。制作1人份的话，直径20cm的小锅最合适。再准备一口直径26cm的煎锅会更方便。不论哪种锅，推荐都配备盖子。使用不粘锅材质的煎锅，食材不容易烧焦，但是树脂涂层受损就要更换。



### 双柄煮锅(直径20cm)

制作咖喱、炖菜等炖煮料理或用大量的水煮意面时使用。有不锈钢制、搪瓷制等，根据喜好选择材质即可。



### 单柄煮锅(直径16cm)

制作味噌汤或焯煮蔬菜等使用，1人份烹调最适合这个尺寸。拿着单柄煮锅，既可以烹调，也可以浇汁，非常方便。



### 电饭煲



最近，小容量电饭煲的功能也越来越多，可选择免洗米或玄米程序等。

### 微波炉



可以简单地准备蔬菜。推荐带有烤箱功能的微波炉。

### 烤箱



用于制作奶汁焗菜等需要焗烤的料理。如果微波炉有烤箱功能，可以代替烤箱使用。

## 刀的不同位置的使用方法

### 刀尖(刀刃的顶端)

#### 去除番茄的蒂

将刀尖竖着插入蒂的旁边，一边慢慢转动，一边削掉蒂。



#### 切开肉的筋膜

猪里脊肉的瘦肉和肥肉之间有一层筋膜，将刀尖以1.5cm的间隔插入并将其切断。



### 刀腹(刀刃内侧的平滑处)

#### 将蒜压碎

将刀腹放在蒜上，用手掌用力下压，将蒜完全压碎。



刀的各个位置在菜谱中经常出现，请记住不同位置的使用方法。



### 刀背(连接刀柄的较厚部分)

#### 刮掉牛蒡的皮

将刀背放在牛蒡上，从上向下滑动，轻轻地刮掉一层薄薄的褐色的皮。



### 刀尾(刀刃接近刀柄的部分)

#### 去掉土豆的芽

将刀尾插入芽(凹进去的部分)的旁边，旋转去掉芽的部分。



这本书中出现的

# 基本的调味料

为了制作本书中的菜谱，这里介绍必须的基本调味料。  
了解它们各自的特点，灵活使用吧。

在日本料理中经常听到的“Sa Si Su Se So”，即添加调味料的顺序。它们暗藏在砂糖、食盐、醋、酱油、味噌的第一个假名中，按照这个顺序加入调味料，食材就更容易入味。



砂糖

Sa



绵白糖

在烹调中最常用的砂糖是绵白糖。还有淡淡褐色的吉备砂糖和三温糖等，可以根据自己的喜好选择。

食盐

Si



精制盐

天然盐

食盐分为钠纯度99%的精制盐和天日盐、岩盐、粗盐等天然盐。本书介绍的菜谱中，均使用精制盐。因种类不同，烹调时盐的分量也不同，请斟酌调整。

醋

Su

常用的是谷物醋和米醋。温和而浓郁的米醋适合不加热的菜肴。醋也有杀菌、防腐、漂白的效果。



米醋



谷物醋

酱油

Se



浓口酱油

菜谱中的酱油一般都指浓口酱油。另外还有淡口酱油，浓口酱油盐分较强。日本古时候称酱油为“seiyu”，所以酱油排在Se。

味噌

So

味噌的主要原料为大豆，加入麴和盐发酵而成。根据麴的种类与产地不同，味噌的颜色与味道也不同。菜谱中如没有指定，使用淡色味噌（别名为信州味噌）即可。



淡色味噌



红味噌

## 酒精类



酒



味味



葡萄酒

市场上还有一种酒精度不足1%的味味风味的调味料，里面加入了糖类和氨基酸等鲜味调味料，是与正宗味味不同的两种。推荐使用正宗味味！



菜谱中提到的“酒”一般指日本酒或料理酒；正宗味味拥有比砂糖更温和的甜味，想要给菜肴增加甜味或光泽时使用；红葡萄酒、白葡萄酒也在制作菜肴时使用，选择便宜的即可。

## 油脂类



色拉油



芝麻油



橄榄油



黄油

由玉米或菜籽等种子或果实制作的油，一般都称为色拉油，没有任何异味，烹调所有菜肴均可使用；烹调中宜随时准备一瓶以香气浓纯为特点的芝麻油；意大利料理中必不可少的橄榄油也很重要；黄油是动物性油脂，味道浓郁，风味十足。

## 汤料以及和风高汤的汤料



和风高汤（颗粒）



固体浓汤宝



鸡架汤汤料

制作高汤或汤时，如果使用溶解于凉水或热水的颗粒、固体汤料成品就会非常简单。使用量通过包装上的标识来确认。鸡架汤汤料用于中餐、清汤、白汤用于制作西餐。

因为有的商品已添加了盐分，请边品尝边调整。



## 香辛料



胡椒粉



粗磨黑胡椒



咖喱粉

码入底味或调整味道时，胡椒是必备单品。白胡椒和黑胡椒混合的香辛料较为常见。另外，如果有辛辣香浓的粗磨黑胡椒、香味丰富的咖喱粉也非常方便。

## 粉类



低筋面粉



面包糠



马铃薯淀粉

菜谱中的“小麦粉”就是低筋面粉，可以涂抹、做脆衣、粘合等，用途广泛。面包糠是制作油炸菜肴的脆衣和粘连汉堡肉饼的必备品。想要让煮汁或汤更浓稠时，经常使用马铃薯淀粉。

精细测量才更美味！

## 测量方法

如果只是大致测量一下是做不出菜谱中的美味的。一起来学习正确的测量方法吧！

### 【 计量勺的大勺、小勺最重要 】



计量勺也有3支的套装，不过有大、小各1支就够了！



这2支勺子是测量调味料的必备品！茶匙或咖喱勺的大小并不完全一样，所以一定要使用专用的计量勺。

### 测量粉末时

1大勺



刮去多余的量，得到满满1平勺。

1/2大勺



刮去多余的量，取1大勺，再去掉一半。如果量取1/4就再去掉一半。

【刮去】

先取冒尖的1勺，再用勺柄等去掉多余的量，取1平勺。



### 测量液体时

1大勺



如果是深的半球形计量勺，那么液体的水平线位于勺子的边缘即可。

1/2大勺



如果是弧形计量勺，弧形的底部容量较少，所以2/3深度为宜。

### ● 1撮

1撮盐是指用拇指、食指、中指3根手指捏起来的量，约为1/4~1/5小勺的量（1g左右）

用3根手指捏起



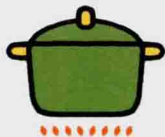
这样就不会失败!

# 火力调节与水量调节的基本方法

很容易出现的“不熟”“烧焦”等失败的原因，秘诀都在火候调节里。

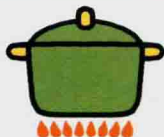
## 火力调节的3个基本方法

小火



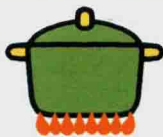
火焰小而弱的状态。汤汁泛起轻微的波纹。

中火



在小火和大火之间，火焰刚好接触锅底，汤汁沸腾。大部分的烹饪都使用中火。

大火



火焰覆盖全部锅底。汤汁沸腾翻滚。翻炒或收汁时使用。

还有文火、中小火等火候。不停观察锅中的状态来调节火力吧。要烧焦了就转小火，汤汁太多就转大火收汁。烹调时，观察菜肴的状态随机应变。



## 水量调节 炖、煮食材时的水量

少于食材



食材稍稍露出水面的水量。

没过食材



食材刚好没入水面的水量。

## 树脂加工的煎锅放入油后再开火

用油润锅后。



氟素树脂加工的煎锅切勿“空烧”，会损伤涂层。放入油后，倾斜煎锅，油润过锅的内壁后再开火。

用肉边确认油温。



热锅15~30秒后放入食材。用肉边或沾有蛋液的筷子接触煎锅，如果发出“吱吱”声，锅就热了。

## 油炸用油

油炸用油的温度很难用肉眼判断。将筷子打湿并擦干水后，将筷子放入油炸用油的中间，通过泡沫判断油温。

低温

(160~170℃)



细小的泡沫慢慢浮上来的状态。可以放入根菜等不容易炸熟的食材慢慢炸。

中温

(170~180℃)



马上就有小泡沫不断上浮。炸土豆饼、炸猪排等大部分油炸食品都是用这个温度制作的。

高温

(180~190℃)



马上就有大泡沫大量涌上来。为了使炸过一次的食物更加酥脆，可用这个温度再炸一次。

## 握住煎锅的柄

不断查看食材的状态，确认是否全部熟透!



煎锅不能放在火上不管，一定要握住煎锅的柄查看食材的状态!火与锅的接触因煎锅位置的不同而不同，所以需要变换食材的位置，或是在炒菜时前后晃动煎锅，使油均匀分布。