

「加」MASA（山下胜）／著

一个人也能吃好

——MASA的啰嗦叮咛

DELICIOUS FOOD
KITCHEN



106 | 道好吃又健康的
一人份料理配方

每道料理都标示了分量、烹调时间、难易度与可否便当入菜等，不需再为吃不完的料理烦恼，不管中式、日式、西式或无国界料理，MASA一并奉上，更有MASA的贴心叮咛。

光明日报出版社



TOFU SALAD WITH BLACK SESAME CREAMED DRESSING



BAKED FISH FILET BURGER



BABY DUCK RICE BALL WITH CREAMED CORN SAUCE



OCTOPUS TOMATO FUSILLI WITH CRUMBS

★ ★ ★
一个人也能吃好
——MASA的啰嗦叮咛

【加】MASA (山下胜) 著

DELICIOUS FOOD
KITCHEN



ASSORTED SEAFOOD RISOTTO WITH TOMATO SAUCE



APPLE & KIVI WHITE WINE JELLY



JAPANESE CAESAR SALAD WITH DEEP FRIED TOFU



WHITE BAIT FISH WITH MOMIJI OROSHI TOPPING

图书在版编目(CIP)数据

一个人也能吃好: MASA的啰嗦叮咛 / (加) MASA 著
—北京: 光明日报出版社, 2015.6
ISBN 978-7-5112-8317-7

I. ①—… II. ①M… III. ①食谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第090063号

著作权合同登记号: 图字01-2015-2247

原书名: 《MASA, 你好! 可以教我做菜吗?》

作者: 山下胜MASA

本书中文简体版由日日幸福事业有限公司经光磊国际版权经纪有限公司授权
光明日报出版社在全球(不包括台湾、香港、澳门)独家出版、发行。

Copyright © 2014 by Masa

ALL RIGHTS RESERVED

一个人也能吃好——MASA的啰嗦叮咛

著 者: 【加】MASA (山下胜)

责任编辑: 李 娟

策 划: 多采文化

责任校对: 于晓艳

装帧设计: 水长流文化

责任印制: 曹 净

出 版 方: 光明日报出版社

地 址: 北京市东城区珠市口东大街5号, 100062

电 话: 010-67022197 (咨询)

传 真: 010-67078227, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

E-mail: gmcbcs@gmw.cn lijuan@gmw.cn

法律顾问: 北京德恒律师事务所龚柳方律师

发 行 方: 新经典发行有限公司

电 话: 010-62026811

E-mail: duocaiwenhua2014@163.com

印 刷: 北京艺堂印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 710×960 1/16

字 数: 300千字

印 张: 21

版 次: 2015年6月第1版

印 次: 2015年6月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5112-8317-7

定 价: 59.80元

版权所有 翻印必究

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

基本技巧与食材处理

前言

制作料理时最怕的就是做得太多，一次吃不完，又不知道怎么处理。以下有MASA独特的基本技巧与食材处理方法，教你充分应用食材，以及不会造成浪费的保存方法。

高汤的制作与保存

材 料

水 Water——1000mL
柴鱼片 Shredded bonito——20g
海带 Sea kelp——10g



1 将水倒入锅子里，放入干海带，泡30分钟以上。

★如果早上做，前一天泡在锅子里也可以。



2 准备柴鱼片包。做法很简单，把柴鱼片塞进茶包里。

★茶包在超市可以买到。



3 多准备几包，放在保鲜盒里保存，使用很方便。



4 泡海带的锅子开小火，煮约10分钟，把海带捞出来。

★海带煮得太久，煮出黏液，颜色会变得混浊。



5 放入柴鱼片包，再煮2~3分钟。

★如果没有茶包也没关系！按照熬高汤的方式，把柴鱼片直接放入，煮好后过滤就好了！



6 煮好后，取出柴鱼包，把袋子里的汤挤干净。



7 高汤怎么保存？如果几天以内可以用完，直接放在冰箱冷藏就好了；如果要放久一点，可以装在冰盒里，放进冷冻室。



8 将冷冻好的高汤冰块装入密封袋，再放进冰箱冷冻室，可存放3~4星期。

★下次做味噌汤，玉子烧、煮物、腌汁或蘸汁等时，都可以放进去！

如何煮意大利面与保存



1 准备一锅水，沸腾后放入盐。

*盐的分量约为水量的1%，如果用2000mL水，至少要加入20g的盐。



2 放入意大利面。先把意大利面扭转一下。



3 把火关小，把面放入锅里。



4 很多人的做法是，面接触水后马上松手，结果面还没入水的部分容易被火烧焦。所以，将面放入锅后要继续压下去。

*注意！在沸水中操作容易烫到手，因此要将火调小，先熄火也可以。



5 像图片这样压下去。



6 松开手！看！呈放射状均匀散开，面也不会掉到锅子外面！



7 转中火，搅拌确认没有粘黏。煮的时间可以参考包装上的建议时间，再减大概2分钟。例如，建议时间是10分钟，就将计时器设定8分钟。



8 如果意大利面煮多了怎么办？很简单！冷却后，淋一点橄榄油，按1人份的分量分别包起来。



9 包好后，放入保鲜盒，再放进冰箱冷藏保存。

*如果早上没有时间煮面，前一晚做这样的准备工作会很方便！

欧芹的保存



1 为了装饰，买了一整盒欧芹，剩余的该怎么处理？如果不是常用，这里有个保存的好方法！



2 欧芹洗净后，把叶子撕下来。



3 放在纸巾上挤压，吸收多余的水分。



4 放入密封袋里，再放入冰箱冷冻。



5 冻结的欧芹连同袋子揉搓，就可以搓碎。

★如果先切末再冷冻，欧芹的汁容易结块。



6 看！漂亮的绿色欧芹末！放入炒饭、意大利面或汤中都很美味！

★可以冷冻保存2~3星期。袋子封起来时，要把里面的空气挤出来，避免氧化。

豆腐的处理与保存



1 打开豆腐包装盒，如果只用1/2盒，将刀子从中间切进去。

★注意！只切豆腐，不要切到盒子哦！



2 将半块豆腐倒出来，切成需要的形状即可。



3 那剩余的一半豆腐该怎么保存呢？往盒子里加入干净的水。



4 用保鲜膜覆盖，放入冰箱冷藏室保存，可以再放1~2天。

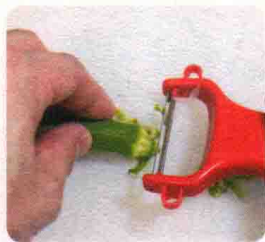
★剩余的可以放入味噌汤，或参考书后的索引，制作其他的豆腐料理。

秋葵的处理与保存



1 把秋葵的蒂像削铅笔一样削好。

*蒂的部位含有很多营养，最好保留。



2 也可以用削皮刀处理。



3 在秋葵表面撒一点盐，滚一滚，去除细毛。



4 放入沸水里烫30秒左右。



5 捞出来，放入冰水中冷却，即可使用。



6 若秋葵买了一整盒，用不完就开始变黑怎么办？Don't worry!（别担心！）只要把剩余的秋葵依照步骤1~5的方式处理好，用纸巾或纱布擦干净，去掉多余的水分。

*表面若有太多水分，冷冻时会粘在一起不容易分开。



7 放入密封袋，再放进冰箱冷冻室保存，可以存放2~3星期。

*使用前，在室温下解冻，就可以放入味噌汤、意大利面中烹煮。

*本书出现很多次，很快就会用完了!~♪

墨鱼的处理与保存



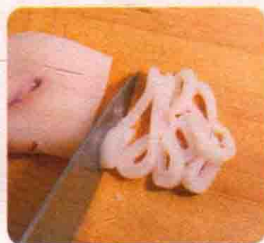
1 买了一整只墨鱼不知道该怎么处理吗？别担心，让我来示范怎么做。把墨鱼的身体和脚轻轻分开，连骨头一起拉出来。



2 将三角形的部分撕下来。



3 将皮撕下来。



4 将要用的部分切下来即可。如果用了1/4，剩余的3/4可以保存起来下次再用。



5 如何保存呢？将剩余的墨鱼用保鲜膜依部位分开包起来。



6 放入密封袋，再放进冰箱冷冻室保存。

*使用的时候，用水泡至解冻即可。

明太子的处理与保存



1 明太子是鳕鱼卵用调味料（包括辣椒）泡制而成，可以在进口食品的超市冷藏区或冷冻区找到。它的味道很特别，可以直接配饭吃，也可以做成很多料理！



2 表面有薄皮，有的料理只用到里面的卵，怎么去掉皮呢？先在砧板上铺一张锡箔纸，再放上明太子，用刀子在中划开。

*明太子的腌酱味道和颜色很容易残留在砧板上，下面铺一张纸比较容易处理！



3 用刮刀把里面的卵刮出来。



4 看！这个就是明太子的皮，可以丢掉。



5 剩余的明太子也用同样的方式，在同一张锡箔纸上处理好后，集中在中间。



6 把锡箔纸折起来，直接放进冰箱冷冻室，可以存放1~2星期！使用时，用刮刀或汤匙挖取即可。

*它的用途广泛，直接放入意大利面、炒饭或稀饭里都很好吃。



CONTENTS | 目录

- 作者序：与食材、调味料好好相处 2
- 前言：基本技巧与食材处理 11
 - 高汤的制作与保存 11
 - 豆腐的处理与保存 13
 - 墨鱼的处理与保存 14
 - 如何煮意大利面与保存 12
 - 秋葵的处理与保存 14
 - 明太子的处理与保存 15
 - 欧芹的保存 13
- 上班族简单烹调术：食物焖烧罐的应用 309
- 索引：本书食材与相关料理一览表 324



★★★★ PART 1 只要准备好万用酱汁就可以做出美味(的)料理

- **苹果&胡萝卜和风蔬果酱** APPLE & CARROT FRUITY ORIENTAL DRESSING 18
[和风蔬果酱 应用料理1]
- **凉拌番茄&山药佐和风蔬果酱** TOMATO & JAPANESE YAM SALAD 20
[和风蔬果酱 应用料理2]
- **猪肉沙拉佐和风蔬果酱** PORK SHABU-SHABU SALAD 22
- **和风洋葱红酒酱** SOY SAUCED ONION & RED WINE SAUCE 24
[和风洋葱红酒酱 应用料理1]
- **猪排佐和风洋葱红酒酱** PORK STEAK WITH ONION RED WINE SAUCE 26
[和风洋葱红酒酱 应用料理2]
- **香烤鲭鱼&番茄佐和风洋葱红酒酱** GRILLED MACKEREL WITH ONION RED WINE SAUCE 28
- **微辣胡麻味噌酱** GOMA MISO SPICY SAUCE 30
[胡麻味噌酱 应用料理1]
- **胡麻味噌酱蒸蔬菜猪肉** STEAMED PORK & VEGETABLE WITH GOMA MISO SAUCE 32
[胡麻味噌酱 应用料理2]
- **胡麻味噌酱煮微辣五色炖肉** GOMA MISO NIKU-JYAGA STEW 34
- **香浓烤番茄酱汁** ROASTED TOMATO SAUCE 37
[烤番茄酱汁 应用料理1]
- **豪华海鲜茄汁酱炖饭** ASSORTED SEAFOOD RISOTTO WITH TOMATO SAUCE 39
[烤番茄酱汁 应用料理2]
- **鸡肉番茄奶酱意大利面** SPAGHETTIS WITH CREAMED TOMATO SAUCE CHICKEN 42
- **好吃又方便的山茼蒿青酱** SHUNGIKU PESTO SAUCE 44



[山茼蒿青酱 应用料理1]

- 鸡肉&土豆温制沙拉佐青酱 ROASTED CHICKEN & POTATO WITH SHUNGIKU PESTO SAUCE 46

[山茼蒿青酱 应用料理2]

- 虾&雪白菇青酱意大利面 SPAGHETTIS WITH SHUNGIKU PESTO AND PRAWNS 48

- 金针菇冰块 ICE CUBED ENOKI MUSHROOMS 50

[金针菇冰块 应用料理1]

- 金针菇冰块三色便当 TRI-COLOR BENTO WITH ENOKI MUSHROOM CUBES 52

[金针菇冰块 应用料理2]

- 金针菇白酱焗烤虾 ENOKI FLAVORED PRAWN GRATIN 55



★★★★

PART

2

简单就可以做好的() 各式各样小菜

1 / 不需要开火就可以制作的小菜

- 皮蛋豆腐牛油果洋葱沙拉 PRESERVED & AVOCADO TOFU SALAD 60
- 嫩豆腐黑芝麻酱沙拉 TOFU SALAD WITH BLACK SESAME CREAMED DRESSING 62
- 凉拌圆白菜沙拉 HOME MADE COLESLAW 64
- 红叶萝卜泥&小银鱼佐柠檬酱油汁 WHITE BAIT FISH WITH MOMIJI OROSHI TOPPING 66
- 火腿&玉米&洋梨面包沙拉 PROSCIUTTO & PEAR BREAD SALAD 68
- 蔬果风味莎莎酱墨西哥饼沙拉 FRUITY NACHOS SALAD 70
- 生三文鱼片佐山葵酱 SALMON SASHIMI CARPAMLIO WITH WASABI SAUCE 73

2 / 5分钟可以快速完成的小菜

- 味噌风味炒核桃圆白菜 MISO FLAVORED STIR FRIED CABBAGE AND WALNUT 76
- 佃煮海苔&金针菇拌牛油果 ENOKI & AVOCADO WITH NORI SAUCE 78
- 奶油+酱油炒茭白&秋葵 OKURA & MANCHURIAN WILD RICE WITH SOY SAUCE BUTTER 80
- 简单快速和风咖喱麻婆豆腐 EASY ETEP JAPANESE STYLE MOBO TOFU CURRY 82
- 酱烧梅花肉&煎山药 STIR FRIED PORK WITH JAPANESE YAM 84
- 黄芥末籽酱炒虾仁 STIR FIRED PRAWNS WITH DIJON MUSTARD SAUCE 86
- 脆脆土豆明太子沙拉 CRISPY POTATO SALAD WITH MENTIKO 88

3 / 可以大量制作的小菜

- 柴鱼酱油渍鸿禧菇&甜椒沙拉 SOBA SAUCE MARINATED MUSHROOMS & BELL PEPPERS 90
- 牛肉&牛蒡时雨煮 BEEF AND BURDOCK ROOT SHIGURENI 92
- 焖烧锅红酒味噌炖牛肉 RED WINE & MISO STEWED BEEF 94
- 土豆&地瓜沙拉 MIXED POTATO SALAD WITH BACON & NUTS 97
- 香味野菜橄榄油封煮鸡腿 HOME MADE CHICKEN CONFIT 100
- 营养美味! 甜菜根浓汤 HEALTHY BEETS POTAGE 103
- 蔬菜泥&鸡腿咖喱酱 AUTHENTIC HOME MADE CHICKEN CURRY 106



★★★★

PART

3

只要一盘或一碗就可以满足的(的)面饭料理

- 圆白菜&培根甜菜根意式炖饭 BACON & CABBAGE RISOTTO WITH BEETS SAUCE 112
- 健康素食五色炊饭 VEGETARIAN ASSORTED TAKIKOMI RICE 114
- 胡萝卜&南瓜&酱油三色奶油饭 TRI-COLOR STEAMED RICE 117
- 牛油果&熏三文鱼玉子丼饭 SMOKED SALMON & AVOCADO SCRAMBLED EGG DON 120
- 辣泡菜&秋葵滑嫩蛋包饭 KIMCHI & OKURA OMELET RICE 122
- 茭白味噌炒饭 MANCHUAN WILD RICE FRIED RICE 124
- 味噌茄子肉酱焗烤饭 MISO FLAVORED EGGPLANT RICE GRATIN 127
- 肉丸子&山茼蒿杂炊 MEAT BALLS WITH SHUNGIKU ZOSUI 130
- 平底锅咖喱法式炊饭 EASY STEP CHICKEN CURRY PILAF 133
- 天妇罗丼饭 TEMPRA DON 136
- 虾米天妇罗屑饭团 DRIED SHRIMPS TEMPRA RICE BALLS 140
- 秋葵&圣女果意式凉面 OKURA & MINI-TOMATOES JAPANESE NOODLE 142
- 山茼蒿&杏鲍菇&培根和风炒乌龙面 SHUNGIKU & ABALONE MUSHROOM STIR-FRIED UDON 144
- 明太子滑蛋乌龙面 UDON WITH MENTAICO SCRAMBLED EGG TOPPING 146
- 蒜片辣味莲藕意大利面 SPAGHETTIS WITH LOTUS ROOT GARLIC & CHILLY FLAVORED 148
- 牡蛎&菠菜意式牛奶炖饭 OYSTER & SPINACH CREAMED RISOTTO 151
- 牛奶玉米酱香肠&西兰花螺旋面 SAUSAGE & BROMLOLI WITH CREAMED CORN FUSILLI 154
- 可爱小鸭奶油饭佐西兰花牛奶玉米酱 BABY DUCK RICE BALL WITH CREAMED CORN SAUCE 156
- 章鱼&番茄螺旋面佐酥脆顶饰 OCTOPUS TOMATO FUSILLI WITH CRUMBS 158
- 舞菇&三文鱼奶酱笔管面 MAITAKE & SALMON SHORT PASTA WITH CREAM SAUCE 161
- 平底锅简单意大利面欧姆蛋 PAN FRIED SPAGHETTI OMELET 164
- 超可爱熊猫饭团 PANDA BABY RICE BALLS 167



★★★★

PART

4

可搭配米饭或组成套餐的(的)单品料理

西式风味! 三文鱼西兰花的美味组合

- 煎三文鱼佐当季青菜奶酱 SAUTÉED SALMON WITH GREEN VEGETABLE CREAM SAUCE 173
- 酥炸咖喱风味白花菜 DEEP FRIED CAULIFLOWER WITH CURRY FLAVOR 175

丰富华丽! 酥脆鸡腿烤土豆南法海鲜汤组合

- 烤土豆&辣豆腐乳奶油片 BAKED POTATO WITH SPICY BUTTER TOPPING 179
- 酥脆鸡腿排佐盐葱酱沙拉 CRISPY CHICKEN THIGH WITH SALT ONION SAUCE 181
- 超级丰富! 南法风海鲜汤 SUPER GORGEOUS SEAFOOD SOUP 184



居酒屋风格！莲藕汉堡排核桃丸子汤

- 脆脆莲藕汉堡排 LOTUS-ROOT HAMBURG STEAK 188
- 居酒屋风！番茄&凉拌菠菜 Ohitashi JAPANESE BISTRO STYLE MARINATE SPINACH 191
- Mamebu核桃丸子汤 WALNUT DUMPLING SOUP 194

简单好吃！红白萝卜与可爱马克杯蒸

- 超级简单！酱油&奶油香炒红白萝卜 SOY SAUCED & BUTTER FLAVORED DAIKON & CARROT 199
- 简单“马克杯蒸”鸡肉&虾 MUG STEAMED SAVORY PUDDING 201

水果风味！橘子猪排红酒鸿禧菇组合

- 当季水果&菇佐红酒巴萨米克醋味噌酱 SEASONAL FRUIT & MUSHROOMS WITH BALSAMIC VINEGAR MISO SAUCE 205

- 猪排佐橘子白酒酱 PORK STEAK WITH ORANGE WHITE WINE SAUCE 207

汉堡肉配三色舞菇煎番茄的华丽组合

- 美丽又美味！三色舞菇煎番茄奶酪 ROASTED MUSHROOM TOMATO WITH CHEESE TOPPING 211
- 照烧豆芽鸡肉汉堡肉 BEAN SPROUT HAMBURG STEAK WITH TERIYAKI SAUCE 213

日式改良风味，咖喱鸡肉芥末凯撒沙拉组合

- 咖喱风味炒莲藕鸡肉 CURRY FLAVORED LOTUS ROOT & CHICKEN 217
- 炸豆腐拌和风黄芥末凯撒沙拉 JAPANESE CAESAR SALAD WITH DEEP FRIED TOFU 219

食材与颜色都丰富华丽的美味组合

- 免面粉松软豆腐大阪烧 NON-CARB TOFU FILLING OKONOMI-YAKI 223
- 啤酒炖鸡肉&蔬菜汤 BEER STEWED CHICKEN & VEGETABLES 226

香浓好滋味，西兰花汉堡球搭配巧达汤

- 烘烤土豆&培根巧达汤 BAKED POTATO CREAM CHOWDER 230
- 西兰花迷你汉堡球佐茄汁酱 BROMLOLI MEAT BALLS WITH TOMATO SAUCE 233

纯日式风！照烧肉与味噌汤的绝妙搭配

- 照烧豆芽梅花肉卷 ROLLED BEAN SPROUT WITH TERIYAKI PORK 237
- 丰富营养！田园风味噌汤 GRANDMA STYLE VEGETABLE MISO SOUP 239



★★★★

PART 5 疗愈心灵(的)各式美味甜点

- 焦糖脆脆香蕉&甜橙 BBQ CARAMELIZED BANANA WITH SAUTÉED ORANGE 244
- 豆浆蜂蜜冰激凌佐猕猴桃&草莓鲜酱 SOY MILK ICE CREAM WITH FRUIT SAUCE 247
- 香香柿子淋沙巴雍迷你面包派 PERSIMMON WITH SABAYON SAUCE GRATIN 250
- 手工半熟蜂蜜蛋糕 FONDUE STYLE JAPANESE HONEY CAKE 253
- 滑嫩巧克力慕斯杯 SUPER SMOOTH CHOCOLATE MOUSSE 256
- MASA的松软烤奶酪蛋糕 MASA'S CHEESE SOUFFLÉ 259



- 苹果&猕猴桃白酒琼脂果冻苏打 APPLE & KIWI WHITE WINE JELLY 262
- 巴黎泡芙圈咖啡卡士达酱馅
CREAM PUFF WITH COFFEE CREAM SAUCE 265
- 特浓&绵密烤田园风地瓜布丁 SWEET POTATO PUDDING 270
- 蓝莓&覆盆子海绵可丽饼
DOUBLE BERRY FLUFFY PANCAKE 274



★★★★ PART 6 方便又好吃的(的)轻食料理

- 大阪风咖喱圆白菜热狗 OSAKA STYLE CURRY CABBAGE HOT DOG 280
- 平底锅嫩鸡肉泡菜奶酱披萨 PAN FRIED PIZZA WITH KIMCHI TOPPING 282
- 寿喜烧佛卡夏三明治 SUKIYAKI FOCALIA SANDWICH 284
- 香煎鸡腿排&奶酪热三明治 GRILLED CHICKEN & CHEESE SANDWICH 287
- 培根奶酱法式面包 CREAMED BACON BRUSCHETTA 290
- 虾奶酱可颂 PRAWN WHITE SAUCE FILLING-CROISSANT 293
- 微辣酥烤鱼排迷你堡 BAKED FISH FILET BURGER 296
- 免烤箱平底锅焗土豆 CREAMED POTATO WITH BREAD 299
- 方形汉堡排和风洋葱酱三明治 HAMBURG STEAK SANDWICH 302
- 平底锅简单海鲜披萨 PAN FRIED PIZZA WITH SEAFOOD TOPPING 305

特别收录 —— [上班族必学的人气料理]

- 美国西南风味香肠炖饭 CAJUN STYLE SAUSAGE RISOTTO 310
- 日式酱油五色杂炊 JAPANESE STYLE SOY SAUCE RISOTTO 312
- 玉米&毛豆海苔酱螺旋面 FUSILLI WITH EDAMAME & PRAWNS SEAWEED SAUCE 314
- 快速肉酱笔管面 PENNE WITH INSTANT MEAT SAUCE 316
- 圆白菜&火腿咖喱汤 CABBAGE & HAM CURRY SOUP 318
- 快速简单鸿禧菇味噌汤 HOME MADE INSTANT STOCK MISO SOUP 320

1. 每道菜的右上角有4个图示, 分别为:
 - 分量: 如1人份、2人份等。
 - 烹调时间: 基本上不包括腌制时间。
 - 难易度: ★越多, 难度越高。
 - 便当入菜: YES表示“可以当做便当菜”, NO表示“不建议当做便当菜”。
2. 本书材料重量与容量换算表:
 - 1公斤 = 1000g
 - 1杯 = 240mL = 16大匙
 - 1大匙 = 15mL
 - 1小匙 = 5mL
3. 调味料的品种不同, 咸度不一样, 建议参考书上的比例, 调整出自己喜欢的口味。



TOFU SALAD WITH BLACK SESAME CREAMED DRESSING



BAKED FISH FILET BURGER



BABY DUCK RICE BALL WITH CREAMED CORN SAUCE



OCTOPUS TOMATO FUSILLI WITH CRUMBS

一个人也能吃好

—MASA的啰嗦叮咛

【加】MASA (山下胜) 著

DELICIOUS FOOD
KITCHEN



ASSORTED SEAFOOD RISOTTO WITH TOMATO SAUCE



APPLE & KIVI WHITE WINE JELLY



JAPANESE CAESAR SALAD WITH DEEP FRIED TOFU




WHITE BAIT FISH WITH MOMIJI OROSHI TOPPING

与 食材、调味料好好相处

这本食谱最重要的主题是每种食材的充分应用，把一种食材依类别使用在各式各样的食谱中。因为我自己在家里常会煮分量少的食物，所以对这本书的主题很有亲切感。

料理内容与之前的书一样维持着“MASA的风格”，并介绍许多日式融合西洋的严选料理。每个章节都设定不同的主题，如万能酱汁的做法与活用、一次大量制作分次使用的保存型料理、5分钟可以做出来的简单料理、空闲时可以多花点时间准备的豪华套餐料理等，还有很受欢迎的三明治轻食食谱的续篇，以及在日本非常流行的甜点食谱等。由于是小分量的食谱，所以料理时非常有弹性，不管是一个人生活的学生或上班族，还是小家庭等都非常适合，当然大家庭也没问题，只要增加分量一样可以做出美味的料理。

这次摄影的重点是木制品（自然风）的使用与组合，所以为了拍摄出木头的质感，我自己也涂鸦了许多木板作为背景板。搭配不同木头的颜色，让料理更具有吸引力，也希望大家会喜欢。



由于越来越多的人开始注意食材的安全与健康，所以我认为最重要的是与食材、调味料好好相处，并充分了解它们。有许多现成的食材、调味料也很好用，使用这些可以节省许多时间，让你有充裕的时间好好休息或与家人相处。也可以找一个周末，花一整天的时间，慢慢处理食材制作料理，进而提升自己的饮食生活品质。

最后，非常感谢每次活动都来帮忙的小丁、秀珊、Mavis与Linda，还有拍摄封面时到现场帮忙的造型师Pingi，以及可以让我在厨房里放松并专心工作的Lydia。当然，还有各位读者热情的鼓励与支持我才能走到现在，真的非常感谢大家！

希望通过这本书，可以让大家更能享受在厨房里快乐与幸福的料理时光！♪

MASA Yam

① 每道料理的中文名称。

② 每道料理的英文名称。

③ MASA独有的料理笔记，记录设计这道料理的初衷。若出现日语的汉字时，会用“ ”表现。

④ 每道料理赏心悦目的完成图。

⑤ 材料一览表，正确的分量是成功的基础。

⑥ 本道料理材料表中所做出来的分量。如果你买的食材一次用不完，可以参考书后的索引做成其他料理。

• 可以大量制作的小菜



柴鱼酱油渍 鸿禧菇 & 甜椒沙拉

SOBA SAUCE MARINATED MUSHROOMS & BELL PEPPERS

● 分量 2 人份
● 烹调时间 10 分钟
● 难易度 ★★★★★
● 便当入菜 Yes

如果想做大量可以保存久一点的前菜，我会建议做成腌渍类，因为这种料理放越久越入味。日本料理也有类似的食物，叫做“渍物”（つけもの，Tsukemono），但日本的渍物有一点咸，不能算是前菜，只能说是配饭的食物。这次我要介绍的是日式和西洋混合的料理！腌渍的部分用的是柴鱼酱油，它的味道非常适合做这种腌渍物，不会很咸，还有丰富的柴鱼风味。另外我还加了黄芥末籽酱，它的微辣和酸味与酱油很搭配。至于蔬菜，我选择即使腌很久也可以保持口感和色泽的甜椒和鸿禧菇。做法非常简单，一次可以多做一点冰起来，随时拿出来装盘，就可以多一种漂亮的彩色！



材料 Ingredients

红甜椒 RED BELL PEPPER —1/2个
黄甜椒 YELLOW BELL PEPPER —1/2个
鸿禧菇 SHIMEJI MUSHROOMS —1包
柴鱼酱油 SOBA TSUJU —3大匙
黄芥末籽酱 DIJON MUSTARD —2小匙
香菜 CILANTRO —适量