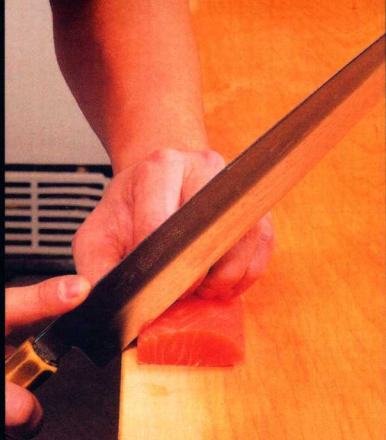


图解日本 料理刀工

与四季料理

「日」野崎洋光 主编
日料栈小圆 译

完美地使用厨刀，
是迈向成功料理的第一步。





“彼节者有间，而刀刃者无厚。”

“以无厚入有间，恢恢乎其于游刃必有余地矣。”

日本料理讲求精致的摆盘，而刀具的选择和使用是其基础。

本书介绍了日式料理中常用的9种厨刀的使用方法，

其中涉及的食材和料理食谱按照四季来分类，

这体现了日本料理的宗旨——用时令食材来还原食物本真的味道。

日本料理之神小山裕久曾说过：“刀工，本身就是烹调手法的一种。”

掌握出色的刀工，就是向成功的料理迈进了一步。

上架建议：美食·烹饪

ISBN 978-7-5680-5819-3



9 787568 058193 >

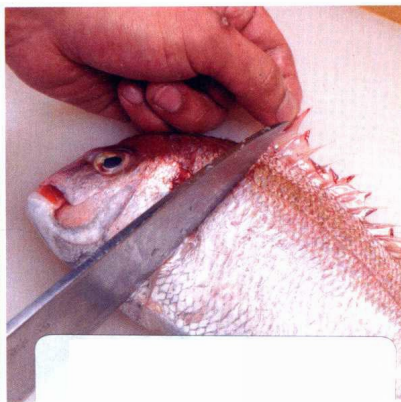
定价：168.00元



图解日本 料理刀工

与四季料理

〔日〕野崎洋光 主编
日料栈小圆 译



贵州师范学院内部使用



华中科技大学出版社
<http://www.hustp.com>
中国·武汉



有书至美
BOOK & BEAUTY



野崎洋光

1953年出生于福岛县石川郡古殿町。在武藏野营养专门学校毕业后进入东京大酒店和食部工作。经过5年的磨炼后成为八芳圆的一员。

1980年担任东京西麻布(Tokugama)的厨师长。

1989年在南麻布开了新店(Waketokugama)，现在担任4个店铺的总厨师长。他本人也通过杂志、电视等各种媒体，以烹饪科学、营养学为理论基础，倡导简单易懂的和食料理。

著作有『常備菜でつくる和のお弁当』(《利用常备菜制作和食便当》)(世界文化社)、『シニアの美味しいひとり分ごはん』(《年长者的美味一人食料理》)(池田书店)、『季節を楽しむおもてなしの食卓』(《享受季节的餐桌美味》)(KADOKAWA)、『日本料理 前菜と組肴』(《日本料理 前菜与组肴》)(柴田书店)等。



Waketokugama (广尾本店)

东京都港区南麻布 5-1-5
TEL: 03-5789-3838

图书在版编目(CIP)数据

图解日本料理刀工与四季料理/(日)野崎洋光主编;日料栈小圆译.—武汉:华中科技大学出版社,2019.12
ISBN 978-7-5680-5819-3

I. ①图… II. ①野… ②日… III. ①食谱—日本
IV. ①TS972.183.13

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第243680号

SHINSOBAN HOCHO NO KYOKASHO supervised by Hiromitsu Nozaki
Copyright © 2016 Hiromitsu Nozaki
All rights reserved.
First published in Japan by SHINSEI Publishing Co.,Ltd.,Tokyo.

This Simplified Chinese edition published by arrangement with
SHINSEI Publishing Co.,Ltd., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo through Future View Technology Ltd., Taipei.

简体中文版由日本新星出版社通过Tuttle-Mori授权
出版社有限责任公司在中华人民共和国境内(但
澳门和台湾地区)出版、发行。
湖北省版权局著作权合同登记 图字:17-2019-

图解日本料理刀工与四季料理

[日]野崎洋光 主编
日料栈小圆 译

TuJie RiBen LiaoLi DaoGong yu SiJi LiaoLi

出版发行:华中科技大学出版社(中国·武汉)

电话:(027) 81321913

北京有书至美文化传媒有限公司

电话:(010) 67326910-6023

出版人:阮海洪

责任编辑:莽昱 谭晰月

责任监印:徐露 郑红红

封面设计:邱宏

制 作:北京博逸文化传播有限公司

印 刷:艺堂印刷(天津)有限公司

开 本:787mm×1092mm 1/16

印 张:19

字 数:100千字

版 次:2019年12月第1版第1次印刷

如有问题,请向出版社营销中心调换
电话:400-6679-118 竭诚为您服务
印刷厂

第一章 厨刀的种类和基本切法&磨刀方法

日式厨刀的种类……10 使用厨刀时的基本姿势和握刀方法……12

- 1 基本姿势·基本形态…12
- 2 基本的握刀方法·薄刃刀的握刀方法…13
 - 出刃刀的握刀方法…14
 - 柳刃刀的握刀方法…15

基本切法……16

- 1 突切法…16
- 2 引切法…17
- 3 削切法…17

厨刀的磨法和保养方法……18

- 1 磨刀·薄刃刀的磨法…18
 - 柳刃刀的磨法…19
 - 出刃刀的磨法…20
- 2 擦洗厨刀…21

第二章 海鲜的处理方法与料理

鱼的基本处理方法……24

- 1 刮除鱼鳞…24
- 2 切掉鱼头…26
- 3 去除内脏…26
- 4 清除血块和污垢…27

鱼的基本的切分方法……28

- 三枚切…28/·三枚切(竹荚鱼)…30
- 大名切(沙丁鱼)…31/·五枚切(牙鲆)…32

春

鲷鱼

去除鱼鳞→清洗…34/
去除内脏…35/切断鱼头…36/
三枚切…37/削去腹骨…39/
切分鱼粗…40/修整成形…42/
去皮·切分鱼片…43

料理 鱼粗潮椀…40/煮鱼粗…41/
诸味烤鲷鱼…42/松皮造·鲷鱼细香
葱卷造·昆布渍鲷鱼…44

带鱼

三枚切…45/
削去腹骨→观音开…48

料理 带鱼烧霜造…47
带鱼卷织烧…48

翎鲳

去除鱼鳞→去除鱼头和内脏…49/
三枚切…51/修整成形…53/
去皮…54

料理 夹烤…53/翎鲳刺身…54

针鱼

去除鱼鳞→大名切…55/
削去腹骨→去除鱼鳍…57/
去皮→除刺…58

料理 烤针鱼沙拉…56/手球寿司…57/
纳豆酱油针鱼丝造…58

夏

鲣鱼

去皮…59/切断鱼头→去除内脏…60/
三枚切…61/削去腹骨·修整成形…63/
切分鱼片·去皮…64

料理 香味炸鲣鱼·平造·鲣鱼卡巴乔…65

竹荚鱼

三枚切…66/削去腹骨→切分脊骨肉…68/制作叩竹荚鱼刺身…69/
开腹…70/制作鱼酱渍鱼干…71/
壶拔法…72/姿烤…73/撒盐…74/
制作鱼泥…75

料理 醋味浇汁竹荚鱼…68/
叩竹荚鱼刺身…69/鱼酱渍竹荚鱼干…71/姿烤竹荚鱼…73/竹荚鱼茶泡饭…74/炸青紫苏夹竹荚鱼泥…75

香鱼

去除内脏→切段(筒切)…76/
取出鱼卵→穿串…78/
抹盐…79

料理 背越香鱼…77/
盐烤带子香鱼…79/

花鲈

修整成形→切分鱼片…80/穿串…81/
去皮→平造…82/烫洗…83

料理 蓼烤花鲈…81/花鲈平造…82/
烫洗花鲈…83

星鳎

开背…84/预处理…86/切骨…87

料理 芝麻浇汁茄子配星鳎·星鳎当座煮…87

海鳗 开腹…88/切骨·焯烫…92
料理 鸣门炸海鳗·海鳗刺身·海鳗泽煮碗…93

皮剥鱼 剥皮…94/取出鱼肝→三枚切…95
料理 鱼肝酱油烤皮剥鱼·皮剥鱼刺身·鱼肝白菜配柑橘醋沙拉…97

梭子鱼 大名切…98/开背…100/
料理 制作鱼干…101
料理 梭子鱼幽庵烧…99
白萝卜泥拌鱼干…101

鳊鱼 壶拔法…102/开腹…104/松叶切…105
料理 鳊鱼南蛮渍…103/鳊鱼结汤…105

秋

鲭鱼 去除鱼鳞→切掉鱼头…106/
料理 三枚切…108/削去腹骨→煮物用…110/
制作醋腌鲭鱼…111
味噌煮鲭鱼…110/醋腌鲭鱼…111

秋刀鱼及沙丁鱼 大名切→三枚切(秋刀鱼)/…112
料理 手开(沙丁鱼)…114
秋刀鱼七味干…113/
炸沙丁鱼卷…115

冬

鲑鱼 去皮(削切)…116/摘除卵巢…117/
料理 大名切→三枚切…118/
削去腹骨→切下腹肉…120/
切割鱼头→切分…121
鲑鱼子茶碗蒸…117/
鲑鱼山椒煮…119/
烤鲑鱼卡巴乔…120/
味噌风鲑鱼鱼粗汤…121

牙鲆 去皮→切掉鱼头和鱼尾…122/去除内脏·五枚切…123/处理裙边…124
料理 牙鲆的薄造·青紫苏拌牙鲆·芡汁菊花配牙鲆…125

鲷鱼 去皮→三枚切…126/
料理 切分鱼块·鱼粗的预处理…129
鲷鱼饭·鲷鱼白萝卜·照烧鲷鱼…130

金枪鱼 修整成形…131/刮取碎肉·平造…132
料理 凉拌金枪鱼·金枪鱼平造三种拼盘·葱鲔锅…133

鲭鱼 三枚切→134
料理 煮赤鲭…135

甘鲷 去除鱼鳞→去除内脏…136/
料理 开背·去除内脏→清洗…138/
三枚切…139
甘鲷霰碗…137/若狭烧…140
松皮造…141

鱼及贝类的基本处理方法…142

- 鱼及贝类的名称…142
- 去除虾线·剥虾壳·分解乌贼·剥乌贼皮·水洗贝肉·剥去贝壳…143

春

蛸螺 预处理…144
料理 辛醋味噌拌蛸螺…145

文蛤 取文蛤肉…147/加热…149
料理 山椒叶拌文蛤…148/
文蛤汤…149

夏

乌贼 预处理→内脏及足部的处理…150/
料理 胴体的预处理…152/剥皮…153/
处理肉鳍…154/
天妇罗用乌贼的切法·丝造…155
冻鱼片…152/友肝煮…153/丝造…155

鲍鱼 预处理→分离鲍鱼肉…156/微炙…158
料理 酒蒸鲍鱼…157/微炙鲍鱼刺身…158

秋

虾

(伊势龙虾
及车虾)

预处理(伊势龙虾)···159/
冷鲜虾肉(伊势龙虾)···160/
具足煮的切法(伊势龙虾)···161/
鬼壳烧的切法(伊势龙虾)···162/
预处理→去壳→天妇罗用(车
虾)···164/开背(车虾)···165

料理

冷鲜虾肉·具足煮·鬼壳烧···163/
土佐醋果冻浇汁车虾·黄身煮车
虾···165

冬

章鱼

剥皮【北太平洋巨型章鱼(水蛸)】
···166/烧霜造【北太平洋巨型章鱼(水
蛸)】···167/
小波造(煮熟的章鱼)···168/
预处理【短爪章鱼(饭蛸)】···169

料理

北太平洋巨型章鱼(水蛸)烧霜造
···167
煮章鱼小波造·煎煮短爪章鱼(饭蛸)
···168

螃蟹

分解(毛蟹)···170/
分解(煮熟的鳢场蟹)···172/
分解(活鳢场蟹)···173

料理

蟹杂炊···171/香味烧···173

牡蛎

取牡蛎肉···174
腌渍牡蛎·牡蛎的柚子味噌田乐···175

料理

帆立贝

取出贝肉···176
帆立贝西京烧·烧霜造···178

料理

平贝

取肉···179/分离外套膜、贝柱···181

料理

海松贝

取肉→煮→预处理···182/
贝肉的预处理···184/切开虹吸管···185

料理

刺身的配菜及刺身的装盘方法·····186

- 刺身的配菜···186
- 用各种各样的蔬菜丝作配菜···189
- 刺身的装盘方法···190

第三章 蔬菜的切法与料理

蔬菜的基本切法·····192

- 切圆片(轮切)/切半圆(半月切)/切银杏状(银杏切)···192
- 切丝/切长方形(短册切)/切四棱柱(拍子木切)···193
- 切正方块/切丁(霰切)/切末···194
- 切月牙形/乱切块(乱切)/切薄片(薄切)/横切片(小口切)/切四方片(色纸切)/切大块···195

春

竹笋

煮笋···196/预处理→切正方块···197/
切月牙形·切笋尖丝···198

料理

山椒叶拌竹笋·若竹煮·竹笋饭···199

油菜花

预处理→煮···200

料理

黄芥末浸油菜花胧昆布卷···201

独活

预处理→丸剥→煮···202/
切长方形···204/千六本···205

料理

独活牛肉卷···203/赤贝独活壳盛···204/
野菜浸独活···205

蜂斗菜

板播→煮···206/切段(筒切)/
切2份→切4份···208/
切4份→切段(寸切)···209
蜂斗菜配刺鲷若狭烧···207/
豆腐渣拌蜂斗菜···209

料理

荷兰豆 及豆角

切四方片(荷兰豆)/斜切(笹打)(荷
兰豆)···210
切段(豆角)/斜切(豆角)···211
玉缔···211

料理

青豌豆 及蚕豆

煮(青豌豆)···212/
剥皮(蚕豆)···214
豌豆浇汁炸豆腐···213/
新引炸···214

料理

卷心菜

剥分叶子→切丝···215/切四方片···216
清煮猪肉卷心菜···216

料理

夏

- 秋葵** 去除蒂头→加盐揉洗、煮…217/
去籽·切薄片·剁碎…218
料理 秋葵山药拌鲑鱼子·海胆秋葵…219
- 茄子** 去除花萼·削皮(纵向削皮)…220/隐刀·天妇罗用茄子的切法…221/
贺茂茄子田乐…222
料理 贺茂茄子田乐…222/梅肉翡翠茄子·炖煮茄子鸡肉…223
- 番茄** 焯烫外皮…224/切正方块·切月牙形…225
料理 番茄生姜拌竹荚鱼…225
- 南瓜** 切两半…226/去南瓜子→切薄片…227/
切四方块(角切)…228
料理 炸南瓜夹芝士…227/南瓜南蛮煮…228
- 黄瓜** 板播…229/切丝-1/切丝-2…230/横切片/蛇腹黄瓜…231/切丁·磨泥…232
料理 海鳗醋黄瓜…231/黄瓜浓汤…232

秋

- 马铃薯** 削皮→去芽→切四棱柱→切正方块…233/千六本-1·千六本-2…234
料理 海胆拌马铃薯·大原女炸·黄芥末渍物…235
- 红薯** 乱切块·切薄片…236/
桂剥→切丝·丸剥…237
料理 蜜煮红薯…237
- 小芋头** 削皮·六方剥…238/
削角·鹤小芋…239
料理 炖煮小芋头…239
- 山药** 削皮(长山药)·切丝(长山药)…240/
切四方块(长山药)·剁山药(长山药)…241/
桂剥→山药面(长山药)·山药泥(长山药)…242
料理 照烧鸡肉配山药泥…242

洋葱

- 削皮→切薄片…243/
切半圆·切末…244
料理 炸洋葱·微炙牛肉刺身…245

栗子

- 剥皮→煮…246
料理 蜜煮栗子…245

冬

牛蒡

- 刮皮→片切…247/
叩牛蒡·千六本…248
料理 金平·腰果拌叩牛蒡·牛蒡炸虾…249

白萝卜

- 切掉叶子→削皮(扭削)…250/将皮切成丝…251/桂剥→切丝1(纵向切丝)·桂剥→切丝2(横向切丝)…252/切圆段→削角→隐刀处理…253/切半圆→切银杏状·削角…254
料理 白萝卜当座煮…251/
风吕吹白萝卜…253/
白萝卜炖鲫鱼鱼粗…254

白菜

- 剥分叶子→切块…255/
切长方片…256
料理 鲑鱼白菜卷…256

莲藕

- 扭削→乱切块…257/
花剥→切薄片(花莲藕)…258
料理 筑前煮·甘醋渍花莲藕…258

花菜及西蓝花

- 预处理(花菜)…259/
预处理(西蓝花)/
薄切茎片(西蓝花)…260
料理 昆布炖菜·芝麻拌西蓝花…261

大葱

- 白发葱…262/切末…263/
切段·横切片…264
料理 炸肉卷…264

芜菁

- 六方剥…265/桂剥…266
料理 浇汁虾肉碎配芜菁…266

辛香蔬菜……267

- 生姜 切薄片·切薄片→千六本…268/
切末·磨泥…269
 - 大蒜 剥皮→去除内部的芽·
切薄片→切蒜末…270
 - 山葵 磨泥·切针丝…271
 - 山椒叶 拍打→切碎…272
 - 茗荷 切两半…272/横切片…273
 - 青紫苏 切四方块…273/切丝…274
- 料理 醋渍茗荷·多福炸…274

第四章 装饰刀工技法与鱼卵的预处理

- 日本柚子 柚子薄片·切四方片…276/扇形柚子·
松叶切·折松叶…277/柚子釜…278
- 胡萝卜 捻梅…278/八重樱…279
- 芜菁·白萝卜 菊花芜…279/白萝卜网…280
- 莲藕 蛇笼莲藕·雪轮莲藕…281
- 魔芋和鱼糕 绳绳魔芋·市松鱼糕…282/
绳绳鱼糕·日出鱼糕…283

鱼卵的预处理……284

鲑鱼子(预处理)…284

料理 毛豆渍鲑鱼子…284

鲑鱼子及筋子(预处理)…285

料理 酱油渍鲑鱼子…285/
味噌渍筋子·盐渍筋子…286

附录 肉类的切分方法与预处理

切分 整只鸡

拆分鸡腿…288/
切分鸡翅与鸡胸肉…289/
切分鸡小胸肉/拆分鸡架…290/
去除鸡腿骨…291/
切分鸡胸肉和鸡翅…293/
切分鸡翅·去除鸡小胸肉的筋…294

料理 和布芜柑橘醋浇鸡肉…293/
南蛮炸鸡翅·芝士烤鸡腿肉·拌生鸡肉片…295

切分 鸡肝和 鸡胗

鸡肝的预处理→切分鸡心…296/
鸡肝的预处理…297/
鸡胗的预处理…298

料理 酱汁蒸鸡肝…298

切割 牛肉

预处理…299

料理 和风煎牛肉…300

原书编辑·排版·文字
Marugamamiki (SORA 企画)

原书内文设计
关岛智子

摄影
川上隆二

图解制作
伊泽真理子

编辑助理
冢田贵世
吉冈久美子
志贺靖子
矢泽麻里

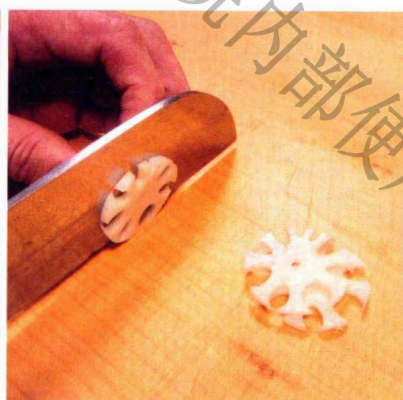
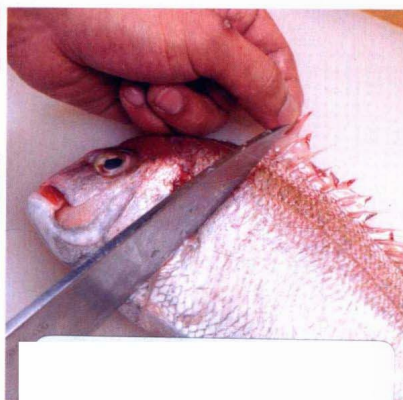
本书的使用规则

- * 本书所介绍的料理食材基本为2人份。
- * 1杯=200毫升
1大勺=15毫升
1小勺=5毫升
1合米=180毫升
- * “少量”指不满小勺的1/6; “适量”指放入刚好的量; “适宜”是指根据自身喜好, 如觉得必要则添加。
- * 本书按照时令对食材依次进行介绍, 不过根据食材不同, 也有时令跨度很长且在不同时令都会出现的种类。
- * 为保证鱼的鲜度, 最基本的保存方式是将其放进冰箱。对买回来的鱼要尽快去除其内脏并清洗干净, 充分拭干水后切分, 这是保持鲜度的要点。尽量当日食用。

图解日本 料理刀工

与四季料理

「日」野崎洋光 主编
日料栈小圆 译



贵州师范学院内部使用

 华中科技大学出版社
<http://www.hustp.com>
中国·武汉

 有书至美
BOOK & BEAUTY

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

序言

完美地使用厨刀，
是制作料理
重要的第一步。

完美地使用厨刀也包括人们在操作时动作和姿势的完美呈现。

国外的料理人也很关注日本的厨刀。

柳刃刀、出刃刀、薄刃刀等这些厨刀都担任着不同的角色,有着各自不同的用途。

根据处理的食材及用途的不同,厨刀也从形态、大小等方面被细分为很多种类。

始于平安时代的日式厨刀传统开启了日式美味的序幕。

在使用各种各样的海鲜和蔬菜制作料理时,准备和处理过程是很重要的。

在这个过程中磨炼刀工,让自己的厨艺有所长进,是很棒的事。

在此衷心希望此书能让大家在这些过程中获益。

野崎洋光

第一章 厨刀的种类和基本切法&磨刀方法

日式厨刀的种类……10

使用厨刀时的基本姿势和握刀方法……12

- 1 基本姿势·基本形态…12
- 2 基本的握刀方法·薄刃刀的握刀方法…13
 - 出刃刀的握刀方法…14
 - 柳刃刀的握刀方法…15

基本切法……16

- 1 突切法…16
- 2 引切法…17
- 3 削切法…17

厨刀的磨法和保养方法……18

- 1 磨刀·薄刃刀的磨法…18
 - 柳刃刀的磨法…19
 - 出刃刀的磨法…20
- 2 擦洗厨刀…21

第二章 海鲜的处理方法与料理

鱼的基本处理方法……24

- 1 刮除鱼鳞…24
- 2 切掉鱼头…26
- 3 去除内脏…26
- 4 清除血块和污垢…27

鱼的基本的切分方法……28

- 三枚切…28/·三枚切(竹荚鱼)…30
- 大名切(沙丁鱼)…31/·五枚切(牙鲆)…32

春

鲷鱼

去除鱼鳞→清洗…34/
 去除内脏…35/切断鱼头…36/
 三枚切…37/削去腹骨…39/
 切分鱼粗…40/修整成形…42/
 去皮·切分鱼片…43

料理
 鱼粗潮碗…40/煮鱼粗…41/
 诸味烤鲷鱼…42/松皮造·鲷鱼细香
 葱卷造·昆布渍鲷鱼…44

带鱼

三枚切…45/
 削去腹骨→观音开…48

料理
 带鱼烧霜造…47
 带鱼卷织烧…48

翎鲷

去除鱼鳞→去除鱼头和内脏…49/
 三枚切…51/修整成形…53/
 去皮…54

料理
 夹烤…53/翎鲷刺身…54

针鱼

去除鱼鳞→大名切…55/
 削去腹骨→去除鱼鳍…57/
 去皮→除刺…58

料理
 烤针鱼沙拉…56/手球寿司…57/
 纳豆酱油针鱼丝造…58

夏

鲣鱼

去皮…59/切断鱼头→去除内脏…60/
 三枚切…61/削去腹骨·修整成形…63/
 切分鱼片·去皮…64

料理
 香味炸鲣鱼·平造·鲣鱼卡巴乔…65

竹荚鱼

三枚切…66/削去腹骨→切分脊骨肉…68/制作叩竹荚鱼刺身…69/
 开腹…70/制作鱼酱渍鱼干…71/
 壶拔法…72/姿烤…73/撒盐…74/
 制作鱼泥…75

料理
 醋味浇汁竹荚鱼…68/
 叩竹荚鱼刺身…69/鱼酱渍竹荚鱼
 干…71/姿烤竹荚鱼…73/竹荚鱼茶泡
 饭…74/炸青紫苏夹竹荚鱼泥…75

香鱼

去除内脏→切段(筒切)…76/
 取出鱼卵→穿串…78/
 抹盐…79

料理
 背越香鱼…77/
 盐烤带子香鱼…79/

花鲈

修整成形→切分鱼片…80/穿串…81/
 去皮→平造…82/烫洗…83

料理
 蓼烤花鲈…81/花鲈平造…82/
 烫洗花鲈…83

星鳎

开背…84/预处理…86/切骨…87

料理
 芝麻浇汁茄子配星鳎·星鳎当座煮…87

海鳗

料理

开腹…88/切骨·焯烫…92
鸣门炸海鳗·海鳗刺身·海鳗泽煮碗…93

皮剥鱼

料理

剥皮…94/取出鱼肝→三枚切…95
鱼肝酱油烤皮剥鱼·皮剥鱼刺身·鱼肝白菜配柑橘醋沙拉…97

梭子鱼

料理

大名切…98/开背…100/
制作鱼干…101
梭子鱼幽庵烧…99
白萝卜泥拌鱼干…101

鱈鱼

料理

壶拔法…102/开腹…104/松叶切…105
鱈鱼南蛮渍…103/鱈鱼结汤…105

秋

鯖鱼

料理

去除鱼鳞→切掉鱼头…106/
三枚切…108/削去腹骨→煮物用…110/
制作醋腌鯖鱼…111
味噌煮鯖鱼…110/醋腌鯖鱼…111

秋刀鱼及沙丁鱼

料理

大名切→三枚切(秋刀鱼)/…112
手开(沙丁鱼)…114
秋刀鱼七味干…113/
炸沙丁鱼卷…115

冬

鲑鱼

料理

去皮(削切)…116/摘除卵巢…117/
大名切→三枚切…118/
削去腹骨→切下腹肉…120/
切割鱼头→切分…121
鲑鱼子茶碗蒸…117/
鲑鱼山椒煮…119/
烤鲑鱼卡巴乔…120/
味噌风鲑鱼鱼粗汤…121

牙鲆

料理

去皮→切掉鱼头和鱼尾…122/去除内脏·五枚切…123/处理裙边…124
牙鲆的薄造·青紫苏拌牙鲆·茺汁菊花配牙鲆…125

鲷鱼

料理

去皮→三枚切…126/
切分鱼块·鱼粗的预处理…129
鲷鱼饭·鲷鱼白萝卜·照烧鲷鱼…130

金枪鱼

料理

修整成形…131/刮取碎肉·平造…132
凉拌金枪鱼·金枪鱼平造三种拼盘·葱鲔锅…133

鲭鱼

料理

三枚切→134
煮赤鲑…135

甘鲷

料理

去除鱼鳞→去除内脏…136/
开背·去除内脏→清洗…138/
三枚切…139
甘鲷囊碗…137/若狭烧…140
松皮造…141

鱼及贝类的基本处理方法…142

- 鱼及贝类的名称…142
- 去除虾线·剥虾壳·分解乌贼·剥乌贼皮·水洗贝肉·剥去贝壳…143

春

蝶螺

料理

预处理…144
辛醋味噌拌蝶螺…145

文蛤

料理

取文蛤肉…147/加热…149
山椒叶拌文蛤…148/
文蛤汤…149

夏

乌贼

料理

预处理→内脏及足部的处理…150/
胴体的预处理…152/剥皮…153/
处理肉鳍…154/
天妇罗用乌贼的切法·丝造…155
冻鱼片…152/友肝煮…153/丝造…155

鲍鱼

料理

预处理→分离鲍鱼肉…156/微炙…158
酒蒸鲍鱼…157/微炙鲍鱼刺身…158

秋

虾

(伊势龙虾
及车虾)

预处理(伊势龙虾) …159/
冷鲜虾肉(伊势龙虾) …160/
具足煮的切法(伊势龙虾) …161/
鬼壳烧的切法(伊势龙虾) …162/
预处理→去壳→天妇罗用(车
虾) …164/开背(车虾) …165
料理 冷鲜虾肉·具足煮·鬼壳烧…163/
土佐醋果冻汤汁车虾·黄身煮车
虾…165

料理

冬

章鱼

剥皮【北太平洋巨型章鱼(水蛸)】
…166/烧霜造【北太平洋巨型章鱼(水
蛸)】…167/
小波造(煮熟的章鱼) …168/
预处理【短爪章鱼(饭蛸)】…169
料理 北太平洋巨型章鱼(水蛸) 烧霜造
…167
煮章鱼小波造·煎煮短爪章鱼(饭蛸)
…168

料理

螃蟹

分解(毛蟹) …170/
分解(煮熟的鳢场蟹) …172/
分解(活鳢场蟹) …173
料理 蟹杂炊…171/香味烧…173

料理

牡蛎

取牡蛎肉…174
料理 腌渍牡蛎·牡蛎的柚子味噌田乐…175

料理

帆立贝

取出贝肉…176
料理 帆立贝西京烧·烧霜造…178

料理

平贝

取肉…179/分离外套膜、贝柱…181
料理 平贝刺身…181

料理

海松贝

取肉→煮→预处理…182/
贝肉的预处理…184/切开虹吸管…185
料理 本海松贝刺身…185

料理

刺身的配菜及刺身的装盘方法…186

- 刺身的配菜…186
- 用各种各样的蔬菜丝作配菜…189
- 刺身的装盘方法…190

第三章 蔬菜的切法与料理

蔬菜的基本切法…192

- 切圆片(轮切)/切半圆(半月切)/切银杏状(银杏切) …192
- 切丝/切长方片(短册切)/切四棱柱(拍子木切) …193
- 切正方形/切丁(霰切)/切末…194
- 切月牙形/乱切块(乱切)/切薄片(薄切)/横切片(小口切)/切四方片(色纸切)/切大块…195

春

竹笋

煮笋…196/预处理→切正方形…197/
切月牙形·切笋尖丝…198

料理

山椒叶拌竹笋·若竹煮·竹笋饭…199

油菜花

预处理→煮…200

料理

黄芥末浸油菜花胧昆布卷…201

独活

预处理→丸剥→煮…202/
切长方片…204/千六本…205

料理

独活牛肉卷…203/赤贝独活壳盛…204/
野菜浸独活…205

蜂斗菜

板播→煮…206/切段(筒切)/
切2份→切4份…208/
切4份→切段(寸切) …209

料理

蜂斗菜配刺鲷若狭烧…207/
豆腐渣拌蜂斗菜…209

荷兰豆 及豆角

切四方片(荷兰豆)/斜切(笹打)(荷
兰豆) …210

料理

切段(豆角)/斜切(豆角) …211
玉缔…211

青豌豆 及蚕豆

煮(青豌豆) …212/
剥皮(蚕豆) …214

料理

豌豆浇汁炸豆腐…213/
新引炸…214

卷心菜

剥分叶子→切丝…215/切四方片…216

料理

清煮猪肉卷心菜…216

夏

秋葵

去除蒂头→加盐揉洗、煮…217/
去籽·切薄片·剁碎…218

料理 秋葵山药拌鲑鱼子·海胆秋葵…219

茄子

去除花萼·削皮(纵向削皮)…220/隐刀·天妇罗用茄子的切法…221/
贺茂茄子田乐…222

料理 贺茂茄子田乐…222/梅肉翡翠茄子·炖煮茄子鸡肉…223

番茄

焯烫外皮…224/切正方形·切月牙形…225

料理 番茄生姜拌竹荚鱼…225

南瓜

切两半…226/去南瓜子→切薄片…227/
切四方块(角切)…228

料理 炸南瓜夹芝士…227/南瓜南蛮煮…228

黄瓜

板播…229/切丝-1/切丝-2…230/横切片/蛇腹黄瓜…231/切丁·磨泥…232

料理 海鳗醋黄瓜…231/黄瓜浓汤…232

秋

马铃薯

削皮→去芽→切四棱柱→切正方形块…233/千六本-1·千六本-2…234

料理 海胆拌马铃薯·大原女炸·黄芥末渍物…235

红薯

乱切块·切薄片…236/
桂剥→切丝·丸剥…237

料理 蜜煮红薯…237

小芋头

削皮·六方剥…238/
削角·鹤小芋…239

料理 炖煮小芋头…239

山药

削皮(长山药)·切丝(长山药)…240/
切四方块(长山药)·剁山药(长山药)…241/
桂剥→山药面(长山药)·山药泥(长山药)…242

料理 照烧鸡肉配山药泥…242

洋葱

削皮→切薄片…243/
切半圆·切末…244

料理 炸洋葱·微炙牛肉刺身…245

栗子

剥皮→煮…246

料理 蜜煮栗子…245

冬

牛蒡

刮皮→片切…247/
叩牛蒡·千六本…248

料理 金平·腰果拌叩牛蒡·牛蒡炸虾…249

白萝卜

切掉叶子→削皮(扭削)…250/将皮切成丝…251/桂剥→切丝1(纵向切丝)·桂剥→切丝2(横向切丝)…252/切圆段→削角→隐刀处理…253/切半圆→切银杏状·削角…254

料理 白萝卜当座煮…251/
风吕吹白萝卜…253/
白萝卜炖鲫鱼鱼粗…254

白菜

剥分叶子→切块…255/
切长方片…256

料理 鲑鱼白菜卷…256

莲藕

扭削→乱切块…257/
花剥→切薄片(花莲藕)…258

料理 筑前煮·甘醋渍花莲藕…258

花菜及西蓝花

预处理(花菜)…259/
预处理(西蓝花)/
薄切茎片(西蓝花)…260

料理 昆布炖菜·芝麻拌西蓝花…261

大葱

白发葱…262/切末…263/
切段·横切片…264

料理 炸肉卷…264

芜菁

六方剥…265/桂剥…266

料理 浇汁虾肉碎配芜菁…266

辛香蔬菜……267

- 生姜 切薄片·切薄片→千六本…268/
切末·磨泥…269
 - 大蒜 剥皮→去除内部的芽·
切薄片→切蒜末…270
 - 山葵 磨泥·切针丝…271
 - 山椒叶 拍打→切碎…272
 - 茗荷 切两半…272/横切片…273
 - 青紫苏 切四方块…273/切丝…274
- 料理 醋渍茗荷·多福炸…274

第四章 装饰刀工技法与鱼卵的预处理

- 日本柚子 柚子薄片·切四方片…276/扇形柚子·
松叶切·折松叶…277/柚子釜…278
- 胡萝卜 捻梅…278/八重樱…279
- 芜菁·白萝卜 菊花芜…279/白萝卜网…280
- 莲藕 蛇笼莲藕·雪轮莲藕…281
- 魔芋和鱼糕 绳绳魔芋·市松鱼糕…282/
绳绳鱼糕·日出鱼糕…283

鱼卵的预处理……284

鲑鱼子 (预处理)…284

料理 毛豆渍鲑鱼子…284

鲑鱼子及筋子 (预处理)…285

料理 酱油渍鲑鱼子…285/
味噌渍筋子·盐渍筋子…286

附录 肉类的切分方法与预处理

切分 整只鸡

拆分鸡腿…288/
切分鸡翅与鸡胸肉…289/
切分鸡小胸肉/拆分鸡架…290/
去除鸡腿骨…291/
切分鸡胸肉和鸡翅…293/
切分鸡翅·去除鸡小胸肉的筋…294

料理 和布芜柑橘醋浇鸡肉…293/
南蛮炸鸡翅·芝士烤鸡腿肉·拌生鸡肉
片…295

切分 鸡肝和 鸡胗

鸡肝的预处理→切分鸡心…296/
鸡肝的预处理…297/
鸡胗的预处理…298

料理 酱汁蒸鸡肝…298

切割 牛肉

预处理…299

料理 和风煎牛肉…300

原书编辑·排版·文字
Marugamamiki (SORA 企画)

原书内文设计
关岛智子

摄影
川上隆二

图解制作
伊泽真理子

编辑助理
冢田贵世
吉冈久美子
志贺靖子
矢泽麻里

本书的使用规则

* 本书所介绍的料理食材基本为2人份。

* 1杯=200毫升

1大勺=15毫升

1小勺=5毫升

1合米=180毫升

* “少量”指不满小勺的1/6; “适量”指放入刚好的量; “适宜”是指根据自身喜好, 如觉得必要则添加。

* 本书按照时令对食材依次进行介绍, 不过根据食材不同, 也有时令跨度很长且在不同时令都会出现的种类。

* 为保证鱼的鲜度, 最基本的保存方式是将其放进冰箱。对买回来的鱼要尽快去除其内脏并清洗干净, 充分拭干水后切分, 这是保持鲜度的要点。尽量当日食用。