

日常食材教室

每天都要好好吃饭

食材的 133 种使用方法

[日] 栗原晴美 著

顾言 译

后浪出版公司

おいしくたべよう。
素材をいかすレシピ 133



● 后浪出版公司

おいしくたべよう。

素材をいかすレシピ 133

日常食材教室

[日] 栗原晴美 著

顾言 译

图书在版编目 (CIP) 数据

日常食材教室 / (日) 栗原晴美著 ; 顾言译. —
长沙 : 湖南美术出版社, 2019.9
ISBN 978-7-5356-8834-7

I. ①日… II. ①栗… ②顾… III. ①菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 121318 号

OISHIKUTABEYOU SOZAI WO IKASU RECIPE 133 by Harumi Kurihara

Copyright © 2010 by Harumi Kurihara

All rights reserved.

Published in Japan in 2010 by SHUEISHA Inc., Tokyo.

Simplified Chinese translation rights in China arranged by SHUEISHA Inc.
through THE SAKAI AGENCY and BARDON-CHINESE MEDIA AGENCY.

简体中文版由银杏树下 (北京) 图书有限责任公司出版发行。

著作权合同登记号: 图字18-2019-168

日常食材教室

RICHANG SHICAI JIAOSHI

出版人: 黄 啸

著 者: [日] 栗原晴美

书籍设计: [日] 茂木隆行

造型师: [日] 福泉响子

出版统筹: 吴兴元

特约编辑: 刘 悦

营销推广: ONEBOOK

出版发行: 湖南美术出版社

(长沙市东二环一段 622 号)

后浪出版公司

开 本: 720 × 1030 1/16

字 数: 205 千字

印 张: 13

版 次: 2019 年 9 月第 1 版

印 次: 2019 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5356-8834

定 价: 68.00 元

读者服务: reader@hinabook.com 1E

投稿服务: onebook@hinabook.com

直销服务: buy@hinabook.com 133-

网上订购: <https://hinabook.tmall.com/> (八五折)

出版策划: 后浪出版公司

译 者: 顾 言

图片摄影: [日] 竹内章雄

采访、结构: [日] 秋山静江

编辑统筹: 王 頔

责任编辑: 贺澧沙

装帧制造: 墨白空间 · 韩 凝

印 刷: 天津图文方嘉印刷有限公司

(天津市宝坻经济开发区宝中道 30 号)

后浪出版咨询(北京)有限责任公司常年法律顾问: 北京大成律师事务所 周天晖 copyright@hinabook.com
未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: 010-64010019

6 自序

14 做出好菜的 10 个小贴士

18 第 1 章

我心爱的 8 种食材

小松菜

22 小松菜熘猪肉

24 芝麻煮小松菜

小松菜虾仁汤

26 小松菜可乐饼

豆腐

28 冲绳风豆腐杂炒

30 豆腐千层面

32 私家油炸豆腐块

33 豆腐块炒蔬菜

茄子

34 茄子红味噌汤

36 麻婆茄子

38 味噌茄子牛肉

莲藕

40 甜醋藕片

42 日式莲藕糕

43 金平莲藕海带

44 日式莲藕煎肉饼

金枪鱼

46 半烤金枪鱼沙拉

48 金枪鱼萝卜里卷寿司

50 金枪鱼丸汤

萝卜

52 萝卜扇贝沙拉

54 萝卜泥煮炸鱼

56 土佐醋腌萝卜与海带卷三文鱼

57 萝卜猪肉汤

裙带菜

58 裙带菜乌冬面

60 微波炉焗裙带菜、竹笋和蟹肉

62 裙带菜鸡肉煮豆腐

鸡蛋

64 半熟鸡蛋沙拉

66 煮猪肉和煮鸡蛋

68 软软布丁冻

目录

70 第 2 章

3 种有用的常备蔬菜

土豆

- 74 土豆团子、微波炉番茄酱
- 76 咸甜粉吹芋
- 77 银鳕土豆汤
- 78 五色金平

薯饼

胡萝卜

- 80 胡萝卜煮猪肉
- 西式腌胡萝卜、卡帕奇欧风章鱼

- 82 胡萝卜饭
- 胡萝卜香草汤

洋葱

- 84 牛肉盖饭
- 86 南蛮风味腌鲑鱼
- 88 焗洋葱汤

90 第 3 章

春夏秋冬的独特美味

春 竹笋

- 95 竹笋芝麻汤
- 97 西式腌竹笋
- 99 竹笋土佐煮
- 土当归
- 101 醋味噌拌土当归与竹荚鱼
- 黄油炒土当归与猪扒

夏 毛豆

- 103 毛豆炒猪肉
- 盐水毛豆、绍兴酒腌毛豆
- 104 毛豆炸鱼肉饼
- 105 毛豆拌饭与生姜烧鲐鱼

玉米

- 107 烤玉米
- 玉米浓汤
- 108 玉米番茄莎莎酱
- 109 玉米面包

秋 秋刀鱼

- 111 秋刀鱼香味煮
- 113 西式秋刀鱼焖饭

栗子

- 115 微波炉栗子糯米饭
- 117 牛奶煮栗子

冬 日式年糕

- 119 年糕海胆茶碗蒸
- 120 炸年糕鸡汤
- 121 年糕煮小松菜

芋头

- 123 芋头红豆汤
- 125 芋头可乐饼

126 第4章

常伴身边的蔬菜

青椒

- 128 香草辣椒炒鸡腿
- 130 金平青椒小杂鱼
- 131 西式腌彩椒
- 132 青椒塞肉

茼蒿

- 134 茼蒿包鸡肉虾仁
- 136 茼蒿素面
- 138 葱酱炸鸡

花椰菜

- 140 牛奶煮花椰菜
- 141 意式花椰菜沙拉

豆芽

- 142 芝麻醋拌豆芽与豆腐块
- 143 豆芽肉松拌饭

芦笋

- 144 豆腐芝麻拌芦笋
- 145 芦笋肉卷
- 146 意式芦笋烩饭

番茄

- 148 西式腌小番茄
- 150 番茄冷意面
- 151 意式番茄烤面包片

黄瓜

- 152 拍黄瓜与炒肉丝
- 153 中式鱿鱼炒黄瓜

南瓜

- 154 南瓜泥盖浇肉
- 155 葱油炸南瓜

大葱

- 156 葱油饼
- 158 焗烤大葱
- 159 大葱炒香菇

白菜

- 160 速腌白菜
辣白菜
- 162 白菜丝沙拉
- 163 白菜猪肉盖浇饭

菠菜

- 164 芝麻拌菠菜
- 165 焗烤菠菜和马苏里拉奶酪吐司

圆白菜

- 166 凉拌圆白菜
- 168 圆白菜蒜油意面
- 169 醋圆白菜与煎沙丁鱼

香菇

- 170 香菇、大豆、正樱虾拌饭
- 171 黑醋炒猪肉、香菇和白菜

担任主角的肉与鱼贝类

鸡肉

- 174 油炸鸡条
- 176 照烧鸡肉、油梨豆腐酱
- 178 水煮鸡和黄瓜配芝麻酱
肉味噌豆芽拉面

猪肉

- 180 微波炉水煮猪肉浓汤
- 182 猪腰内肉煮蟹味菇
- 184 黑醋咕嚕肉

牛肉

- 186 牛肉竹笋寿司饭
- 188 洋葱牛肉盖浇饭
- 189 麻婆粉丝
- 190 炖牛肉

鲷鱼

- 192 鲷鱼排
- 194 鲷鱼涮涮锅
- 195 大豆煮鲷鱼

鱿鱼

- 196 青紫苏炒鱿鱼须
- 197 中式水煮鱿鱼和大葱

虾

- 198 越南式炸春卷
- 200 虾仁炒饭
- 201 香辣虾仁蔬菜

扇贝

- 202 扇贝矶边烧
卡帕奇欧扇贝
- 204 扇贝排和醋味噌酱

- 206 索引

○计量单位中的“平满一杯”为 200ml, “1 大匙”为 15ml, “1 小匙”为 5ml。

○微波炉的加热时间以输出功率 600w 的设备为标准估算。
500w 的设备则时间请换算成 1.1 倍, 700w 的请换算成 0.9 倍。

○本书中烤箱菜品使用电烤箱。
电烤箱功能不同, 或是使用燃气烤箱时, 烹饪时间会有所变化, 请视具体情况增减时间。

后浪出版公司

おいしくたべよう。
素材をいかすレシピ 133

日常食材教室

[日] 栗原晴美 著

顾言 译









自序

我常年在厨房中忙碌，
每次想的都是希望今天能做出比以往更好吃的味道。
我每天关注的都是当下拥有的食材。
以土豆为例，只要换种切法，
做出的汤或炒菜的外观与口感也会随之改变。
而试着用葱来做焗菜的话，
又能让食材呈现出新奇的美妙滋味。
平时为家人下厨时，
我常会先看看手头有什么食材，再决定要做的菜色，
所以有时会搭配出令人大吃一惊的组合，
但也发掘出了很多好吃的菜肴。
这种发现也令我体会到了烹饪的乐趣。

本书以常见的蔬菜为核心，
选取了包括时鲜、肉类、鱼贝类在内的 39 种食材，
对其做法分别进行了介绍。
换言之，书中写的都是我和家人爱吃的菜。
希望这些食谱能为各位的餐桌
带来一点新气象。

本书的书名取为《好好吃饭吧》（原日文书名），
是因为其中寄托了我的一个心愿。
我希望无论是新接触烹饪之道的年轻人，
抑或是多年来一直为家人洗手作羹汤的个中老手，
读过本书之后都会满怀期待地挑战新菜肴，好好吃饭。

栗原晴美







6 自序

14 做出好菜的 10 个小贴士

18 第 1 章

我心爱的 8 种食材

小松菜

22 小松菜熘猪肉

24 芝麻煮小松菜

小松菜虾仁汤

26 小松菜可乐饼

豆腐

28 冲绳风豆腐杂炒

30 豆腐千层面

32 私家油炸豆腐块

33 豆腐块炒蔬菜

茄子

34 茄子红味噌汤

36 麻婆茄子

38 味噌茄子牛肉

莲藕

40 甜醋藕片

42 日式莲藕糕

43 金平莲藕海带

44 日式莲藕煎肉饼

金枪鱼

46 半烤金枪鱼沙拉

48 金枪鱼萝卜里卷寿司

50 金枪鱼丸汤

萝卜

52 萝卜扇贝沙拉

54 萝卜泥煮炸鱼

56 土佐醋腌萝卜与海带卷三文鱼

57 萝卜猪肉汤

裙带菜

58 裙带菜乌冬面

60 微波炉焗裙带菜、竹笋和蟹肉

62 裙带菜鸡肉煮豆腐

鸡蛋

64 半熟鸡蛋沙拉

66 煮猪肉和煮鸡蛋

68 软软布丁冻

目录