

新版家庭食谱丛书

日本料理经典

段传德 段晶晶 编著
康世云 康 凯



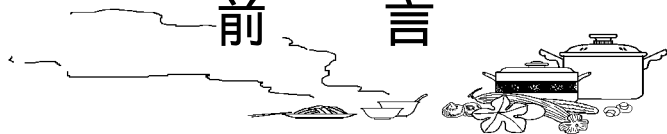
上海科学技术出版社

内 容 提 要

本书为对日本料理感兴趣的中国读者提供了制作和品尝日式佳肴的范本。书中所提供的菜式均为日本料理中的经典,从北海道到九州、冲绳岛,基本涵盖了日本各地区代表性的料理,是中国读者了解日本料理的理想参考。作者将日式料理的制作过程每一步都作了具体而简洁的说明,使读者一目了然,便于在实际操作中进行模仿。本书按所用材料和制法的不同逐一介绍,读者可以按照自己的喜好选择不同的菜式,自己动手制作,来享受美味的日本料理。



前 言



饮食,作为一种文化,因地域的不同而各异。一个国家,一个民族,对饮食、营养与健康,均有各自不同的诠释与理解。随着世界文化交流的日益频繁和我国经济的发展,国民纷纷走出家门,走向世界,旅游观光,这为人们提供了广泛吸收世界饮食文化的精髓,博采各国饮食文化之长的机遇与条件。吃出美味,吃出营养,吃出乐趣,吃出健康,吃出文化,成为人们日常饮食生活的时尚。

日本料理历史久远。“料理”一词在汉语中本意为“处理”、“整理”,而在日本语中却为“烹调”、“饭菜”及“菜肴”之意。日本料理被公认为烹调一丝不苟的国际美食,其精细的选料、上乘的调味料、独特的制作方法、精美的食用器皿、赏心悦目的造型、考究的摆放方式、雅致的就餐环境和东瀛情调,构成了当今饮食世界中独特的日本料理文化,并日益为大众所接受和喜爱。

日本料理的特色:味清淡、爽口、低盐、少油、精致、富有营养、注重视觉、味觉与食用器皿的合理搭配;充分发挥原材料固有的天然香味,较少使用味道浓厚的调味料,崇尚原汁原

味,原味是日本料理首要的精髓。日本料理貌似素寒淡寡,但又无处不渗透着卓而不群的孤傲与清高。

日本料理的烹调原则:

五味:甘、甜、酸、苦、辣

五色:黑、白、黄、红、绿

五法:生(鲜食)、煮、蒸、烤、炸

日本料理的美味秘诀:调味料以砂糖、醋、味精、酱油、精盐、味噌(日本豆酱)、柴鱼(亦称墨鱼)、昆布、料酒等为主,食用日本料理,除品尝其香味之外,亦要十分注重味觉、视觉、嗅觉、触觉等官能享受。

日本料理中常见的几种菜单(MENU):

刺身(生鱼片):生食的海鲜。主要原材料多为鱼、虾、贝类等。用酱油、山嵛菜泥调和成酱汁蘸食。为日本料理中的珍品,味极鲜美,清爽适口。

寿司:把大米饭先用醋、精盐调味,然后再拌上或卷上鱼、肉、蔬菜或海苔,用手工制成,如握寿司、花寿司、散寿司等。糯、软、鲜、香。

天妇罗:油炸食品。除用个体较小的鱼或虾之外,还可以用多种蔬菜作原材料,放在事先调好的面汁中挂上面衣,放在油锅中炸。外脆里软,香醇适口。

味噌汁:酱汤。在日本料理中占有重要地位。鲜、香、素洁、爽口,风味足。

火锅类:常见的有牛肉火锅、猪肉火锅、海鲜火锅、什锦火锅等。味醇汁浓、鲜香肥美。

烧烤类:最常见的有串烧、铁板烧、素烧(将沙拉抹在食物上,置于烤箱中烤)、岩烧(将石头置于火炉上烧烤至300℃以上,再把食物置其上烧烤)、味噌烤(把整理干净的鱼类食物放

在调好的豆酱中腌渍数小时后 ,再放入烤箱中烤熟)等。郁香适口 ,味浓而不腻 ,风味别致。

煮物 :用煮、炖、熬方法制成的食品。醇、爽、鲜、香兼备 ,老少皆宜。

面类 :面食或面条类食品 ,如中式馒头、包子、拉面、素汤面、荞麦面等。

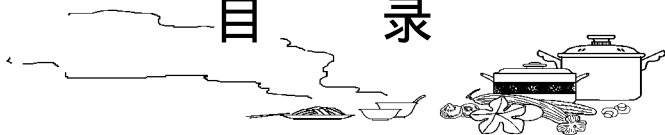
为了使广大读者对日本料理有更多的了解 ,我们精选了日本国各都、道、府、县最具代表性的料理品种 ,编译成册 ,推介绍广大读者。通过本书的介绍 ,既可以帮您领略到日本料理文化中最精彩有趣的一面 ,又可助您参照本书中列出的料理品种与烹调方法 ,在自家厨房制作出美味的日本料理 ,足不出户就能享受到充满异国风味的美味佳肴。

丰富广大读者的饮食文化生活 ,是我们编著此书的初衷 ,愿本书的出版发行 ,带给您口福、乐趣与健康。

编者

2004年7月

目 录



一、寿司类

北海道宴会寿司	1	蛋卷寿司.....	12
岩手核桃寿司	1	多味什锦寿司.....	12
群马魔芋寿司	2	醋渍牛肉寿司.....	13
栃木葫芦干寿司	3	蔷薇寿司.....	14
神奈川竹荚鱼刺身寿司 ...	3	什锦散寿司.....	15
奈良柿叶刺身寿司	4	青菜杂鱼散寿司.....	16
大阪寿司	4	竹荚鱼散寿司.....	16
冈山祭寿司	5		
德岛阿波寿司	6	二、米饭面点类	
樱花寿司	6	青森海胆饭.....	18
西红柿寿司	7	山形豆菜刺身饭.....	18
旅行寿司	8	福岛烤肉饭.....	19
早餐寿司	9	富山墨鱼炒饭.....	19
聚餐寿司	9	福井甲罗蟹炒饭.....	20
油炸豆腐寿司.....	10	京都贺茂茄味噌饭.....	20
餐前寿司.....	11	鸟取大山糯米蒸.....	21
		和歌山梅茶渍.....	22
		岛根茶席风便当.....	22

香川小豆岛风盖饭.....	23	茶渍烤饭团.....	40
高知刺身盖饭.....	23	冬菇奶汁饭.....	41
佐贺炸鱼干米饭.....	24	小油菜樱虾饭.....	41
元气饭团.....	24	芝麻酱米饭.....	42
足球饭团.....	25	纳豆山药饭.....	42
萝卜丝炒饭.....	25	沙丁鱼鳕鱼子粥.....	43
茶渍味噌饭团.....	26	熏肉盖饭.....	43
广岛风鳗鱼米饭.....	27	鳕鱼子饭.....	44
南瓜米饭奶酪烧.....	28	味噌杂烩粥.....	44
网纹甜瓜粥.....	29	味噌泡饭.....	45
樱虾四季春.....	29	黄油辣味鸡蒸饭.....	45
竹荚鱼早茶渍.....	30	和式奶酪烤米.....	46
牛肉色拉饭.....	31	羊栖菜炒米.....	46
芦荟盖饭.....	31	对虾饭团.....	47
鲑鱼豆腐梅干饭.....	32	黄油排骨米饭.....	48
羊栖菜盖饭.....	33	铁板烤米饼.....	49
豆腐虾仁盖饭.....	33	西芹牛肉丁炒米.....	49
赏花便当.....	34	火腿米饭烤鱼.....	50
金枪鱼刺身米饭.....	35	郊游便当.....	51
金枪鱼咖喱饭.....	35	味噌烤米饼.....	51
竹荚鱼干米饭.....	36	杂烩菜粥.....	52
和式咖喱饭.....	37	山野菜黑豆米饭.....	52
甘蓝卷饭团煮.....	37	红豆米饭.....	53
黄油加级鱼盖饭.....	38	紫花豆咖喱饭.....	54
奶酪橙汁饭.....	38	白芸豆咖喱饭.....	54
米饭串串烧.....	39	岐阜比萨.....	55
梅干海带盖饭.....	40	纳豆酥.....	55

和式烧卖.....	56	爱媛平成风杂煮.....	73
腰果甜点.....	57	冲绳黄油苦瓜片.....	73
豆腐汉堡.....	57	味噌鸡茸豆腐片.....	74
花扁豆比萨饼.....	58	稻荷杂烩.....	75
紫豌豆烤饼.....	59	贝烧味噌杂炊.....	75
奶油虎斑豆烤饼.....	60	鳕鱼奶油南瓜羹.....	76
奶油烤红豆包.....	61	萝卜蟹肉蒸.....	77
和式春卷.....	61	卤汁锅巴.....	77
豆沙春卷.....	62	蟹肉烩什锦.....	78
石川鲷鱼盖饭.....	63	奶汁烩文蛤.....	79
千叶鳕鱼刺身芝麻盖饭... ..	63	豆蔻黄油肉米蒸.....	79
东京深川文蛤盖饭.....	64	年糕烩什锦.....	80
东京奥姆盖饭.....	64	奶油汉堡牛肉饼.....	81
21世纪盖饭.....	65	烤年糕烩什锦.....	82
纳豆大马哈鱼子盖饭.....	66	萝卜缨鱼佃煮.....	82
芸豆芥菜炒肉盖饭.....	67	巴马干酪海鲜煮.....	83
三、菜肴类			
宫城竹叶鱼糕.....	68	油豆腐秋葵味噌汤.....	83
新泻鱼子屨.....	68	奶油沙司烤南瓜.....	84
埼玉味噌稻荷烤.....	69	水氽肉片拌鲜蔬.....	84
静冈斯塔米那鳗鱼蒸.....	69	清汁金目鲷.....	85
爱知串串烧.....	70	火腿蛋羹.....	85
滋贺天妇罗.....	71	黑豆醋拌熏肉西芹色拉... ..	86
三重文蛤茶渍.....	71	虎斑豆海鲜水果色拉.....	86
神户煎牛排.....	72	紫花豆牛蒡炖牛肉.....	87
广岛牡蛎奶油烤.....	72	红小豆肉末炖莲菜.....	88
		鸡肉卷豌豆泥.....	88
		花扁豆炖肉末.....	89

白花豆鸡丁咖喱汤.....	90	花扁豆章鱼色拉.....	95
鳕鱼子芸豆酱.....	90	麻婆肉末紫花豆.....	96
酱渍黄豆.....	91	大豆墨鱼北海煮.....	96
萝卜泥凉拌紫花豆.....	91	土豆黄油胡萝卜羹.....	97
白花豆虾丸.....	92	菠菜蛋饼.....	97
白芸豆酱三款.....	92	菠菜苹果汁.....	98
鲜橙汁煮白花豆.....	93	什锦色拉.....	98
蜂蜜煮黑豆.....	93	青椒牛肉棒.....	99
糖煮青豌豆.....	94	烤鳗鱼.....	99
芸豆羹.....	94	樱虾天妇罗.....	100
辣味虎斑豆烧里脊.....	95	中华风丸子.....	100

一、寿司类



北海道宴会寿司

【原料】 醋拌大米饭1 500克,大马哈鱼鱼子 110 克,紫菜 2 张,鲜紫苏叶 8 片,茺荑、珊瑚菜、鲑鱼鱼子各适量,酱油 30 毫升,酒 90 毫升。

【制法】

- (1) 紫菜搓碎成末状,与醋拌大米饭混合,搅拌均匀。
- (2) 酒上火煮沸后与酱油混合,制成调料汁,冷却后待用。
- (3) 鲑鱼鱼子用清水浸泡,滤去盐分,沥水待用。
- (4) 把调料汁倒入大马哈鱼与鲑鱼鱼子中,轻轻翻动,搅拌均匀。
- (5) 在直径 20 厘米的圆形蛋糕模具底部铺一层鲜紫苏叶,将醋拌大米饭装入模具中,用手向下轻轻压实,使其成形。
- (6) 取下模具,用小勺将调制好的大马哈鱼及鲑鱼鱼子舀起,放在呈圆形的寿司表面,中心部分放茺荑点缀,用珊瑚菜作配菜。

【特色】 色彩艳丽,赏心悦目,鲜、香、软、糯兼备,微酸,具酒香,营养丰富,老少皆宜,为寿司一族中的极品。

岩手核桃寿司

【原料】 大米 500 克,核桃仁 8 个,黄瓜 2 根,水发木耳

6朵,酒30毫升,醋60毫升,精盐3克,砂糖4克。

【制法】

(1) 大米用水淘净后沥水30分钟,入锅,加酒及适量清水后,煮成米饭。

(2) 食用醋拌入米饭中,用电扇吹风,使其冷却。

(3) 核桃仁放入烤箱内烘烤后,研成碎块,加砂糖调匀。

(4) 黄瓜横切成薄片,撒少许精盐,拌匀,使其出水。

(5) 水发木耳用刀剁碎。

(6) 将砂糖、核桃仁、盐渍黄瓜片及碎木耳放入醋拌米饭中拌匀即可。

【特色】 香、甜、酸、糯,清新爽口,风味十足。

群马魔芋寿司

【原料】 大米饭1200克,魔芋1只,红生姜芽(切碎)60克,青蓼50克,山萼菜泥、茺荑叶各适量,醋适量,酱油少许。

【制法】

(1) 魔芋用水洗净,放入沸水余熟,捞出沥水,再用刀纵向切成薄片,并扭成麻花状。

(2) 大米饭中加入醋,上下翻动后搅拌均匀,调制成寿司米饭。

(3) 红生姜芽碎末与青蓼混合,放入寿司米饭中搅拌均匀,再用手捏成适口大小的饭团。

(4) 将麻花魔芋片分别放在寿司饭团之上,再放上少许山萼菜泥,并用茺荑叶点缀。如蘸酱油吃味道则更鲜美。

【特色】 素洁、清爽,风味独特,为减肥、美容的佳品。日本群马县名点。

栃木葫芦干寿司

【原料】 大米饭 1 200 克,葫芦干 60 克,紫菜 4 张,黄瓜 1 条(切成片),砂糖 30 克,料酒 15 毫升,酱油 50 毫升,精盐适量。

【制法】

(1) 葫芦干用水浸泡,使其变软后捞出,撒少许精盐,用手揉搓,再用清水漂洗。

(2) 锅中加水烧沸,把葫芦干从清水中捞出后放入沸水中,煮至柔软后出锅。

(3) 锅中加清水、砂糖,放入葫芦干,小火煮 20 分钟后熄火待用。

(4) 展开紫菜,把制寿司用大米饭分别平摊在 4 张紫菜之上,再将调制好的葫芦干与黄瓜片放在中心位置,用手轻轻掂起紫菜的边缘部位,向里紧紧卷起呈圆柱状。

(5) 用刀切成适口大小的圆柱块,装盘即可。

【特色】 色泽黑白分明,味道清淡素雅,为日本栃木县名吃。

神奈川竹荚鱼刺身寿司

【原料】 小竹荚鱼 12 条,大米饭 1 000 克,姜丝、香葱末、醋各适量。

【制法】

(1) 竹荚鱼斩头去尾,剥皮,切成 3 段,每段连刀切 3 刀。

(2) 醋适量拌入大米饭中,再将醋拌大米饭用手团成若干个大小相等的馒头状寿司饭团。

(3) 将整理好的竹荚鱼刺身贴在寿司饭团的表面,撒上

姜丝与香葱末即可。

【特色】 竹荚鱼刺身与鳕鱼刺身相同,要求新鲜材料,现做现吃。蘸姜汁、酱油食用,味道鲜美无比。

奈良柿叶刺身寿司

【原料】 大米 750 克,柿叶 25 张,醋渍青花鱼半条,醋 70 毫升,砂糖 10 克,精盐 5 克。

【制法】

(1) 大米用水淘洗干净后浸泡在 750 毫升的清水中 30 分钟。

(2) 将醋、砂糖、精盐混和后放入锅中,小火煮沸,调制成佐料汁。

(3) 大米装入电饭锅内,加适量清水,煮成大米饭。

(4) 将调制好的佐料汁倒入电饭锅内,与大米饭混合均匀,制成寿司米饭。

(5) 腌渍青花鱼去皮,切成薄片,制成刺身。

(6) 把寿司米饭捏成若干个大小相同的长方形饭团,每个饭团上放一片青花鱼刺身,用柿叶包裹,制成柿叶刺身寿司。

(7) 把柿叶刺身寿司整齐地码放在底部平整的容器中,中间不留空隙,用小石块或其他重物镇压 24 小时,使其呈规则的长方形,取出即可食用。

【特色】 色泽碧绿,外观优美,鲜美爽口。

大阪寿司

【原料】 寿司米饭 500 克,青花鱼半条,精盐适量,料酒适量,混合佐料(醋 100 毫升,砂糖 15 克,精盐 2 克)。

【制法】

(1) 青花鱼横批成三片,两面抹精盐,再洒少许料酒,放入冰箱冷藏室内 3~4 个小时。

(2) 从冰箱中取出鱼片,用清水洗后放在混合佐料汁中浸泡 10 分钟,取出后用保鲜纸包裹,放在冰箱冷藏室内一个晚上。

(3) 从冰箱中取出鱼片,剔除鱼骨,用刀一分为二。

(4) 展开寿司卷簾,把青花鱼刺身皮面朝下摆放在寿司卷簾上,上面放寿司米饭,卷成长方形。

(5) 将青花鱼刺身寿司用刀切成若干大小适口的长方块即可。

【特色】 清香爽口,微酸。

冈山祭寿司

【原料】 寿司米饭 1 200 克,甜醋渍大虾、烤鳗鱼、甜醋渍鲑鱼、醋渍茄子、糖煮蘑菇、紫菜末、鲷鱼松、茼蒿、嫩豌豆荚(水焯)各适量,鸡蛋 2 只(打成蛋液),精盐、胡椒粉各适量,色拉油 15 毫升。

【制法】

(1) 色拉油倒入煎锅,加热后倒入鸡蛋液,小火煎成鸡蛋薄饼,晾凉后切成鸡蛋丝。

(2) 寿司米饭盛于盘中,撒少量紫菜末及鲷鱼松。

(3) 将甜醋渍鲑鱼、烤鳗鱼、醋渍茄子、糖煮蘑菇分别切成适口大小的块状或条状,摆放在寿司米饭之上。

(4) 寿司米饭再撒上适量茼蒿、水焯嫩豌豆荚,再配上切成细丝的鸡蛋饼,撒入少许精盐及胡椒粉即可。

【特色】 色彩赏心悦目,酸、甜、咸适中,口感鲜嫩、清爽,

为寿司一族中之珍品。

德岛阿波寿司

【原料】 大米饭 1 000 克,小虾 200 克,鲷鱼 120 克,海带 10 克,柠檬片适量,甜醋适量,酸橘汁 30 毫升,精盐 5 克,酱油、酒各 15 毫升,砂糖适量,海鲜汤 80 毫升。

【制法】

(1) 小虾去壳,放入由酱油、酒、砂糖、海鲜汤混合而成的调料汁中,小火煮 5 分钟左右。

(2) 甜醋渍鲷鱼 1 个小时左右,捞出后切成薄片。

(3) 清水发海带,捞出后放入甜醋中浸泡 10 分钟,切碎。

(4) 大米饭中加入少许醋、精盐、砂糖,搅拌均匀,制成寿司米饭。

(5) 海带碎末撒入寿司米饭,搅拌均匀后装盘。

(6) 把甜醋渍鲷鱼片与小虾依次置于寿司米饭之上,用小勺淋上酸橘汁,摆上柠檬片。

【特色】 色彩诱人,口味酸甜适口,鲜嫩清爽。日本德岛县名吃。

樱花寿司

【原料】 大米饭 700 克,火腿 100 克,面条 150 克,紫菜 4 张,茼蒿 1 棵,洋葱 120 克,胡椒粉、精盐各少许,英式辣酱油 15 毫升,蛋黄酱适量。

【制法】

(1) 洋葱去皮除蒂,切成丝。

(2) 炒锅中加色拉油,烧热后放入洋葱丝、面条翻炒,加入英式辣酱油、精盐、胡椒粉调味,调制成中式炒面。

(3) 大米饭晾凉后拌入少许精盐调味。紫菜平展于案板之上,将大米饭平摊于紫菜之上,把莴苣叶、蛋黄酱、中式炒面、火腿肉片依次放在大米饭上,卷成棒状紫菜卷。

(4) 将紫菜卷压成长三角形,用刀等分切为 5 段,即成樱花寿司。

(5) 盘中铺莴苣叶,将切好的寿司摆放于盘中即可。

【特色】 造型美观,色泽黑白分明,食之鲜、香、糯、软,清新爽口。

西红柿寿司

【原料】 大米饭 900 克,西红柿 500 克(4 个),酸奶酪 180 毫升,熏猪肉 50 克,鸡蛋 2 只,紫苏叶 3 片,什锦水果罐头 1 听,洋葱 80 克,土豆 80 克,通心粉 150 克,高汤适量,寿司米饭调料(市售品)1 袋,精盐少许,芝麻油适量,砂糖 10 克,胡椒粉适量。

【制法】

(1) 西红柿清水洗净揩干,从上部 1/4 处横刀切开,挖出瓢用榨汁机制成果汁。

(2) 鸡蛋打入容器,制成蛋糊。煎锅中放入芝麻油,加热后倒入鸡蛋糊,小火煎成鸡蛋薄饼,晾凉后用刀切成细丝。

(3) 将刚出锅的大米饭盛入容器中,撒入寿司米饭调料,再放入 1/2 鸡蛋饼细丝,混合均匀,制成寿司米饭。

(4) 把调制好的寿司米饭用小勺装入已挖去瓢的西红柿中,用勺子压实,表面再撒上一层剩余的鸡蛋饼丝。紫菜切成丝,放在鸡蛋饼丝上,即制成西红柿寿司。

(5) 熏猪肉切成小片,洋葱切丁,土豆去皮后切成小块。

炖锅加少许色拉油,油烧热后将以上材料放入锅内翻炒2分钟,加适量清水与高汤,中火炖煮。

(6) 把事前煮好的通心粉放入炖锅中,再撒入适量精盐、胡椒粉,淋上芝麻油调味,盛入碗内,即成菜料。

(7) 西红柿瓢制成的果汁中加入少许砂糖,调和后倒入玻璃杯中即成饮料。

【特色】 色鲜艳夺目,味清香醇美。

旅行寿司

【原料】 大米饭500克,蟹肉糕120克,长条面包1个,西红柿250克,黄瓜、西兰花、生菜各适量,金枪鱼(罐头)适量,黄油50毫升,干酪粉30克,精盐、胡椒粉各少许,蛋黄酱、醋各50毫升。

【制法】

(1) 油锅烧热,大米饭入锅翻炒,加入精盐、胡椒粉调味,制成寿司米饭,盛入大盘。

(2) 金枪鱼、蟹肉糕切碎,与寿司米饭混合,加入蛋黄酱、醋,搅拌均匀,再放入切碎的西红柿(100克)。

(3) 长条面包切成1.5厘米厚的片,用小碗扣成圆形,中间用刀横切入2/3,呈口袋状。把寿司米饭用勺子装入其中,注意薄厚一致。

(4) 面包片表面涂抹一层黄油,再撒一层干酪粉,放入200℃的烤炉中烘烤至表面焦黄时取出,装入容器中即可。

(5) 黄瓜切条,西兰花、生菜叶切片,西红柿一分为二,均放于容器,作旅行寿司配菜食用。

【特色】 色呈奶黄,鲜、软、糯,奶香浓,口感佳,携带方便,为外出旅行佳品。