

# 《栗原的日式家庭料理》

## 图书基本信息

书名：《栗原的日式家庭料理》

13位ISBN编号：9787549108091

10位ISBN编号：7549108099

出版时间：2013-5

出版社：南方日报出版社

作者：栗原晴美

页数：176

译者：陈程

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《栗原的日式家庭料理》

## 内容概要

你所能想到的日式美食是什么呢？是寿司，天妇罗，御好烧，还是味噌汤？其实，日本料理包罗万象，并不仅仅是我们经常从日式餐厅见到的那些；都说美食在民间，那么，日本的民间美食是什么呢？大概，日本的家庭料理能手可以告知我们一二。

或许你也曾有过尝试烹饪日式家庭餐的念头，却无从下手。事实上，如果你有一本合适的日式料理指导书，想要做好一桌清淡、天然、精致、营养丰富的日式家庭餐并没有想象中那么难；甚至，你还能够直接晋升为日式料理达人呢！

然而，市面上关于日式料理的书很多，该如何选择呢？《全能煮妇栗原的日式家庭料理》，正好瞄准了“技艺正宗”“分类细致”“简单易学”这三点。

一方面，内容涵盖汤、面条、米饭、豆腐、海鲜、鸡肉、鸡蛋、牛肉、猪肉、寿司、蔬菜、甜品和饮料等等日式美食，所介绍的菜式食材易得，烹调方法简单快捷，读者可以轻松掌握日常日式料理，并从中领略健康、多样、美味的日式饮食文化。另一方面，相对于中餐烹调的方法繁复和千变万化，本书所收录的日式料理带有浓浓的家庭气息，紧紧抓住“简单易学”这一点——翻开书便可以发现，每道菜的烹调步骤简单清晰。只需照文中介绍备好煮具和食材，照文中的烹调方法按部就班，轻松煮出色香味俱全的日式家庭餐并非空想。当然，由于中日饮食文化差异，煮具和食材并非要照书里的一模一样，相近亦可。

值得一提的是，《全能煮妇栗原的日式家庭料理》被提名为“国际亚洲美食书2004”的最佳图书奖，并获得2004年度第10届“世界美食图书大奖（被誉为“烹饪书界的奥斯卡”）”中的“最佳亚洲烹饪图书奖”，被翻译成西班牙语、法语与荷兰语发行。而且，作者栗原晴美是日本最有名的食谱作家之一，常常被称作“日本的迪莉娅·史密斯（英国著名美食作家、烹饪节目主持人）”。她的食谱基于“日式家庭料理”而撰写，并掺入作者的原创理念，受到各年龄层大量读者的喜爱。在20年的烹饪书写作生涯中，她共出版112本书（包括畅销书《流传20年的栗原家小甜点》等），累计销量超过2000万册，介绍了超过4000个原创食谱。

如果想要学习日式日常料理的烹调方法，同时更好地领略日本的饮食文化，也许，这样一本正宗、易学的日式烹饪图书是个不错的选择。

# 《栗原的日式家庭料理》

## 作者简介

“烹饪书界的奥斯卡”得奖者日本家喻户晓的料理专家、全能煮妇栗原晴美带来原汁原味日式家常菜，步骤清晰、明了易做，成为日式料理的高手从这里开始

# 《栗原的日式家庭料理》

## 书籍目录

### 目录

#### 序

#### 诱人的日式美食

我的食谱与日本料理 七

米饭 八

餐具和装盘 八

餐桌礼仪 一一

如何使用本书

开胃菜和主菜

嫩煎味噌扇贝 三

白鱼片沙拉 五

柑橘酱油拌花蛤 六

酱油泡蛋 七

中华饺子 八

金枪鱼肉泥 一

芦笋蘸蟹肉蛋黄酱 一一

汤与面条

海鲜味噌汤 一五

菠菜粉丝汤 一六

蛋花汤 一七

中华拉面 一八

豆腐芝麻味噌汤 二

青江菜肉丝炒面 二二

和风素面沙拉 二四

明太子意大利面 二五

米饭

准备工作 二八

用平底锅煮饭 二九

应该煮多少米？ 二九

牛丼 三一

杂色饭 三二

日式绿烩饭 三五

章鱼炒饭 三六

大蒜炒饭 三七

金枪鱼丼 三八

豆腐

豆腐配奶酪青酱 四二

豆芽青江菜炒豆腐 四四

和风炸豆腐 四五

温泉蛋豆腐 四七

香煎豆腐排 四八

肉末豆腐串烧 四九

酪梨豆腐酱 五

砂锅豆腐蘸柑橘酱油 五二

海鲜

## 《栗原的日式家庭料理》

鲑鱼汉堡排 五六  
奶酪鱼片沙拉 五八  
日式炒鱿鱼 六  
盐烧鲭鱼 六二  
金枪鱼薄片 六三  
西红柿欧芹拌章鱼 六五  
照烧鲑鱼 六六  
油炸鲭鱼 六七  
虾仁鱿鱼天妇罗 六八  
鸡与蛋  
沙拉叶裹炸鸡 七二  
葱香脆皮鸡 七四  
生鸡蛋拌饭 七五  
芝麻酱鸡肉沙拉 七七  
四季豆烧鸡肉配罗勒炒饭 七八  
青红椒炒鸡肉 八  
日式咸味什锦煎饼 八一  
牛肉和猪肉  
生牛肉沙拉 八六  
味噌牛排 八八  
蔬菜牛肉卷 八九  
锅烧猪肉 九  
日式山椒牛排配姜末土豆泥 九二  
什蔬拌牛肉丁 九四  
牛肉涮涮锅 九六  
寿司  
握寿司一 六  
鸡肉黄瓜握寿司一 七  
手握寿司一 七  
紫苏寿司一 八  
散寿司一 八  
卷寿司一 九  
蔬菜  
胡萝卜金枪鱼沙拉一一五  
温茄子沙拉一一七  
蔬菜沙拉配芝麻豆腐酱一一八  
辣味芦笋四季豆一二一  
四季豆配黑芝麻酱一二三  
碎肉四季豆一二四  
凉拌菠菜一二五  
羊栖菜海藻沙拉一二七  
甜点和饮料  
“花瓣”可丽饼一三一  
奶油奶酪松糕一三三  
蒙布朗式甜点一三五  
西瓜冰沙一三八  
抹茶布丁一三九  
茶一四  
日本料理常用食材表

# 《栗原的日式家庭料理》

## 《栗原的日式家庭料理》

### 编辑推荐

《全能煮妇栗原的日式家庭料理》被提名为“国际亚洲美食书2004”的最佳图书奖，并获得2004年度第10届“世界美食图书大奖（被誉为“烹饪书界的奥斯卡”）”中的“最佳亚洲烹饪图书奖”，被翻译成西班牙语、法语与荷兰语发行。而且，作者栗原晴美是日本最有名的食谱作家之一，常常被称作“日本的迪莉娅·史密斯（英国著名美食作家、烹饪节目主持人）”。她的食谱基于“日式家庭料理”而撰写，并掺入作者的原创理念，受到各年龄层大量读者的喜爱。在20年的烹饪书写作生涯中，她共出版112本书（包括畅销书《流传20年的栗原家小甜点》等），累计销量超过2000万册，介绍了超过4000个原创食谱。

# 《栗原的日式家庭料理》

## 精彩短评

- 1、不错，有很多可以学习的地方，推荐。
- 2、很实惠，做给外公外婆吃，外公外婆很高兴
- 3、每一道菜的材料配比都反复试验，一定要达到“一百个人做出来都好吃”的地步。果真如此。
- 4、图片很精美
- 5、略西化，有细节，可操作，中上评
- 6、正宗日料谱，就是需要上淘宝买不少食材
- 7、初步看了一遍，看起来都精致又方便。只是紫苏叶和罗勒叶等很难买到的样子，感觉要种一些了。。。居家之路越铺越开。。。
- 8、家庭小菜，很不错
- 9、实用度接近于零
- 10、搬到新住处没有厨房可以用电饭煲的本大厨看完后脑洞大开
- 11、实用性三星
- 12、内容丰富，做起来应该比较有意思
- 13、非常淡雅温润的菜，很容易做，不过对食材要求很高
- 14、难，食材不好买
- 15、定期整理已读书目
- 16、买过几本进口的日料书,这本价廉物美
- 17、材料比较难以置办
- 18、可行性不大
- 19、常备
- 20、不太实用
- 21、#你好，小确幸#栗原的日式家庭料理，除了实用菜谱，收获更多的是一份有温度的生活方式。作为妻子和母亲，女人对于家庭的意义不仅仅是洗衣做饭、相夫教子，而是在每天周而复始的劳作中找到快乐，用心处理每个细节，这种态度会影响到同住一个屋檐下围着一张桌子吃饭、生活的家人
- 22、菜式做法挺简单，只是多数食材难以购到新鲜正宗的。纯当欣赏和学习，可借鉴到日常中餐的制作中。
- 23、发现里面的食材就不是咱常用的。。。虽然里面有说到替代的，但是还是大部分不认识。。。作者写的很贴心的感觉，光看看也很好~
- 24、各国料理做起来哈哈哈哈哈
- 25、还是饭岛奈美好用些啊！
- 26、学吧~~~还给把奶奶教的菜多复习一下
- 27、做完这道菜，咱们再点个外卖吧~
- 28、学习学习装盘还是不错的~
- 29、大美无形，准确而已。
- 30、大多是日式的家庭料理。就是主妇的家常菜。材料国内很难买齐。
- 31、寄給醬醬之前當散文翻了一翻。即使只讀沒實踐也很怡情。
- 32、不觉得食材实在太难get了吗 这个书不像《四季便当》可以当读物来看 这本基本都是食谱 只有少量叙述 真的很烦躁 打五星的装逼范们再见
- 33、日式家常
- 34、典型的菜肴。分类很清楚，日后待客很好找食谱呢
- 35、此书在晚上看是挺不错，实际一点使用意义都没有太啰嗦，我当初以为是便当类的书可没想到不是，发了钱得不到使用
- 36、挺实用的，昆布汤和蛋卷是新欢
- 37、美食高手在民间。
- 38、贵在用心
- 39、很受启发。
- 40、料理口味偏淡，甜口。



## 《栗原的日式家庭料理》

- 41、书印刷制作得很好，但个人觉得菜式较少，过程说明不算太详细，因为是新手所以觉得不太实用
- 42、不推荐~菜谱较少~印刷精度也不是很好~而且是反光的铜板印刷，所以看起来也不是很舒服，仅仅适合翻阅~
- 43、最近对日本家庭料理很着迷，普遍比较少油低卡，作为一人食的食谱很棒，所以借来看一下，栗原的书说的比较仔细，许多菜也比较简单易做，已经买了许多调料开始尝试了
- 44、很简单的做法，比起中国的八大菜系真是差太远。也许日本原来物质缺乏才养成了这样简单料理的习惯。但凡地大物博之处，饮食那叫一个讲究。日本毕竟是小地方，做的东西小家子气
- 45、可以操作
- 46、基本买不到食材，冲着花花绿绿给四星
- 47、不错的书，菜式实用，语言易懂。
- 48、食材常见 实用 赞
- 49、“我认为”平淡无奇
- 50、喜欢日本住家料理的朋友可以买来一试
- 51、精致简单的书。教会我料理其实是简单的事，并且美感也很重要。
- 52、张医生说:我觉得这本书很好啊你看她每个步骤都写得很详细啊。是的我刚开始看的时候也觉得详细很好图片很美很精致。真正要做的时候想咆哮，尼玛这些食材让我去哪里弄啊，以及，哪道菜可以做主菜感觉全是小吃啊！
- 53、看着很美味的样子，可能不太符合中国人的做饭习惯，但偶尔家里菜色变点异国风也不错
- 54、日式料理的食物搭配和装盘真心值得借鉴一下下~~
- 55、应该慢慢静下心来，喜欢的书。
- 56、买了书==食材不好买啊
- 57、这本书就离得更远了。暂且没有了料理的冲动。

1、日本人相当懂得生活，并且在生活的方方面面都做得极其细致。印象最深的是在柬埔寨旅行时，由于当地人英语能力和中文能力都不高，中国人对当地的高棉语又一窍不通，当地可提供的旅游简介和攻略可谓乏善可陈，大多只是非常简单的粗略介绍。但如果你是日本游客就不一样了，吴哥景点入口处提供的地图只有日文版，从设计风格上看非官方制作而是日本制作的。在酒店大堂，除了柬埔寨本地刊物外可以看到一本厚厚的日文杂志供人阅览，那是日本人编写的吴哥攻略，从观光、吃住、购物到做SPA，全方面覆盖，就连柬埔寨本地导游也没这么清楚。到国外旅游也能研究得这么细致，可以想见本国的生活会讲究到何种地步。都说民以食为天，除去某些制造黑暗料理的民族，在吃上面真是最能体现一个民族的性格。作为日本最有名的烹饪书作家之一，栗原晴美的烹饪书不是单纯的菜谱，她无时无刻不在强调着日式料理的独特之处。栗原的食谱基于日式传统烹饪方法，但又不拘泥于其中，她鼓励用微波炉为烹饪提供便利，她会使用超市现成的食品甚至一些以前不曾在日式料理出现过的西方食材来搭配出新口味，同时又在提醒着某些日本当地食材、调味料和烹饪手法的不可替代。小小一道料理便能看出日本人的双重性格，一如本尼迪克特在她蜚声全球的著作《菊与刀》中所说的，日本人既保守又欢迎新的生活方式，甚至乎能豁出去学别人的东西再变成自己的，就像明治维新之前，日本人不吃牛肉，而如今牛肉“涮涮锅”和“寿喜烧”已成了经典日本料理。

日本重视物与人，人与自然的“沟通”。体现在食物上就是好的料理师必须成为食用者与大自然之间的桥梁，在料理师用心细致的烹调下，让客人尝到最地道的天然美味。栗原在书中便不停地强调在不同季节就该吃不同的食材，哪怕食物上没有反映出季节的变换，餐具和装盘上也会有相应的点缀，在秋季放上一片枫叶便大有不同。如果说中国菜也是追求把食物做出最好的味道就是对食物的最大尊重，那么相比起来中国菜就有点不拘小节了。日本料理要求材料新鲜，切割讲究，摆放艺术化，注重“色、香、味、器”四者的和谐统一，尤其是不仅重视味觉，而且很重视视觉享受。和食要求色自然、味鲜美、形多样、器精良，而且，材料和调理法重视季节感。讲究到近乎强迫症的地步，无怪乎外形和味道都不及格的臭豆腐之流注定诞生在中国而不是日本。日式料理的相对质朴也与其地理环境有关，身处一个被海包围着的岛国，海鲜资源丰富，干净卫生无污染，生吃便蔚然成风，对于以内陆为主的中原大地则不然，不接受生吃食物的大有人在，生吃的风险也更高一些。要是说中国菜也有天然去雕饰的一面，日式料理则把美学意味都融进食物里面。小小的器皿只盛放少量的食物以便能看到碗盘本身并细细欣赏，追求简约的美。一桌子菜的分量其实没多少，餐具倒是琳琅满目，夏用玻璃冬用漆器，就为了在视觉上获得一种和谐感。多样化的器皿搭配多样化的食材，安静进餐的日本大概也同时在审美，这些看似繁琐的餐桌文化也是他们彰显自我的一种方式。倘若将日式料理的种种当成是产品包装，倒也相当成功。国外的日式料理店里，外国人看着那精致又昂贵的一小碟一小碟料理惊叹不已，国人曾笑称外国人看着小而精致的食物就以为一定是美味，于是乎高级的中餐馆如法炮制，同样价格不菲的粤式点心不甘落后，一笼笼的烧麦、虾饺、排骨、糕点摆出来引得外国食客心甘情愿掏腰包。一言以蔽之，吃的不是日本料理，吃的是环境、氛围、情调。

2、谈到烹饪和食，我总觉得会是件很费力的事，想想看，那些寿司、刺身之类的食物，都似乎很考功夫。但是，栗原晴美的这本烹饪书却给了我一点惊喜。首先，她让我看到：日本料理并不意味着要花费数小时在厨房里摆弄。她的菜谱会使用现成的食材，甚至是超市的现成商品来简化准备工作。而在烹饪方法中，她也不排斥微波炉等科技手段。翻看全书，似乎也没有太复杂的烹饪步骤。其次，关于食材，她也提供了替换建议，以方便读者能取得与原食谱相近的烹饪结果。比如，“出汁是指用海带和鲣鱼干等材料熬煮出来的日式高汤。如果你住的地方找不到这两种食材，可以用清淡的鱼汤代替（如果喜欢的话加少许鸡汤也行）。你甚至可以只用清水煮一块白鱼肉，清淡的鲜味就是这种高汤的特色。”此外，我也喜欢她的烹饪理念——“尽管生活中有很多事情周而复始，甚至有些无聊，例如每天为家人做饭，然而如果你用正确的态度去面对，反而能获得巨大的满足感。只要用心处理细节，你就能从日常小事中找到快乐，也会影响到同住一个屋檐下围着一张桌子吃饭、生活的家人”。于是，看着那些诱人的成品图，我这只烹饪菜鸟也动心了，也许，我可以像她说的，从较简单的食谱开始

.....

3、从《栗原家小甜点》就喜欢栗原晴美了，因为她的书跟市售的其他食谱书不同，每一道都打着栗原晴美的烙印。就这一点讲，我觉得比现在流行的大部分食谱都好，如果每一本书教的都是著名的京酱肉丝、宫保鸡丁、华丽黑森林，每一个配方都像百科全书一样精准，那么买一本和买一千本有什么区

## 《栗原的日式家庭料理》

别呢？所以我喜欢那些独一无二的，只属于作者个人的料理，看着他们的书，仿佛可以看到他们在厨房中时光的流逝，仿佛可以与作者成为朋友，因为是那么贴近了他们的生活。在这本书里，栗原讲了她喜欢做的东西，都是她在实践中觉得好吃的，而且并不难做。大多数菜是浓郁的风和，但看上去很有食欲，在头脑里想象一下，就觉得好做又好吃。明天就开始实验好了。书中的摆盘也很有美感。栗原认为，为每一道菜选择最合适的器皿也是厨师的重要工作之一，似乎只有选对了餐具才算真正完成了这餐饭。或许每个喜欢料理的人，多少都会有点对食器偏执的爱恋吧。

4、日式餐饮与国人的饮食习惯还是有较大差距，很多菜肴的时候兴致勃勃，但原料啥的都难以得到，觉得好难实现，就放弃了相较之下，更喜欢谈饮食器具、季节更迭的部分；日本人对生活的精致认真程度我很欣赏用这份心，做好中餐，也是棒棒哒

# 《栗原的日式家庭料理》

## 章节试读

### 1、《栗原的日式家庭料理》的笔记-第10页

事实上，为每一道菜选择最合适的器皿也是厨师的重要工作之一，似乎只有选对了餐具才算真正完成了这餐饭

# 《栗原的日式家庭料理》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)