

美味品嘗日本米的烹飪集錦

日本家常美食

delizioso

délicieux

delicious

맛있다



JAPANESE RICE

好吃

日本的飲食

日本大米，以美味著稱。米飯、葷素搭配與營養調和的日式小菜、湯菜，這種“三菜一湯”，

為日本的傳統飲食模式。在此，簡單介紹一下日本的早、午、晚三餐，以便讓諸位更好地品嘗與享受日本大米的美味。



早餐 一日之始，清淡美味的早餐，可賦予一天的充沛精力。



午餐 可口的飯菜，讓人身心得以休憩與補充熱量，可謂幸福時刻。



便當（盒飯） 米飯中配以豐富多彩的菜餚，感受和睦家庭的溫暖。



晚餐 香甜的米飯，可口的菜餚，飯桌旁一家團圓，其樂融融。

日本米的煮制方法

首先，快速淘洗，手捧大米，充分感受日本米的優良品質。
簡單快捷的程序，讓所有人皆能煮制出粒粒光亮的米飯。



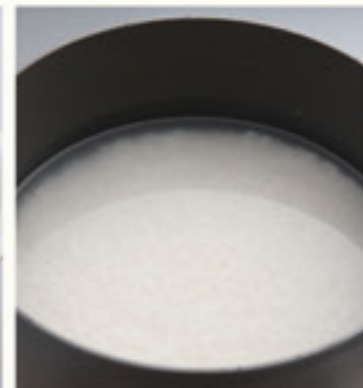
① 淘米

現在，先進的碾米技術使得淘米更簡單又方便。無需用力搓洗，將頭遍的淘米水倒掉，換水重複3-4次即可。



② 將大米浸泡在水中，充分吸收水分。

浸泡15分鐘。然後用笊籬等過濾15分鐘。過濾多餘的水分，而必要的水分已滲透大大米中。



③ 在鍋中放入相當於大米0.9倍的水

將大米放入鍋中，放水



④ 先大火煮7分鐘，改中火煮7分鐘，最後用極弱火燜5分鐘即可。

無論大米的量增加與否，火候不變。鍋中溫度保持在95度以上。



⑤ 將鍋底的米飯翻起，攪拌一次

在上述第4步“中火煮7分鐘”到一半時間，將米飯上下加以攪拌，達到均勻。

使用電飯煲的訣竅

- 現在的電飯煲，在煮之前包含了浸泡的時間，所以事先不需要浸泡大米。
- 電飯煲通常都會把米飯煮得比較軟，所以應稍少加水。
- 應在進入保溫狀態5分鐘之前關閉電源，並攪拌米飯。
- 不要一直處於保溫狀態，應用濕巾蓋在電飯煲上。



⑥ 蒸5分鐘

透過蒸，米粒完全吸收鍋中殘留的水分，使米飯味美可口。



⑦ 略加攪拌，蒸發掉多餘的水分

POINT!



日本醬湯

熬煮湯汁，放入配料，融化大醬即可。為保持原味，最好不要煮沸。

材料 (4人份)

62千卡 (1人份)

大醬 (田舎味噌): 40~50克 / 水: 600毫升 / 豆腐: 1/2塊

長大蔥 1根: 30克 (1公分小段) / 乾蝦: 20克

海帶: 20克 (2公分長帶角, 5片) / 小青菜: 1棵



❶ 往鍋中放入水、蝦乾、海帶，❷ 開中火浸泡。

蝦汁的材料通常是乾制蝦魚，但蝦乾、扇貝等也非常合適。



❸ 熬煮

不要取出湯汁的材料，一直放在其中。



❹ 放入大醬

因為大醬的香氣和美味容易揮發，所以不要煮沸。



❺ 放入小青菜

沒有小青菜，可用用菠菜等代替。



❻ 放入豆腐

豆腐能滲透出美味的湯汁，如果再加入2、3種配料的話，味道會更好。



❼ 放入大蔥

將大蔥切成大段放入，因為大蔥是絕佳的配料之一。於沸騰之前將大蔥拌。



燜烤鱈魚

燜烤的菜香非常下飯。只需要一口平底鍋即可。

材料 (4 人份)

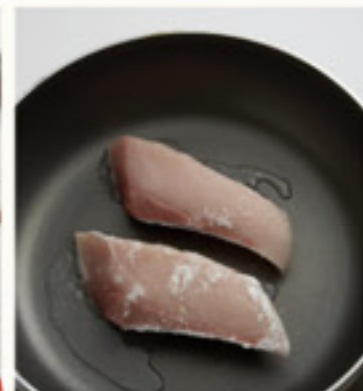
289 千卡 (1 人份)

鱈魚塊：4 塊 (1 塊約：80~100 克) / 清酒：180 毫升 / 水：90 毫升
白糖：30 克 / 醬油：30 克



1 在鱈魚上抹上麵粉

POINT!



2 用平底鍋烤鱈魚



3 煎烤，至魚的兩面呈焦黃色

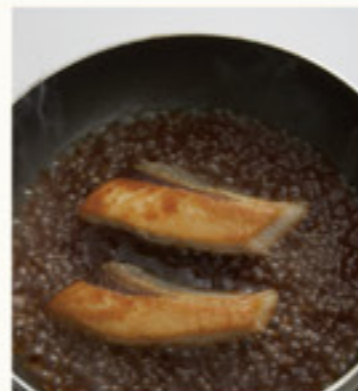


4 用乾淨紙巾拭去多餘的油脂和污垢

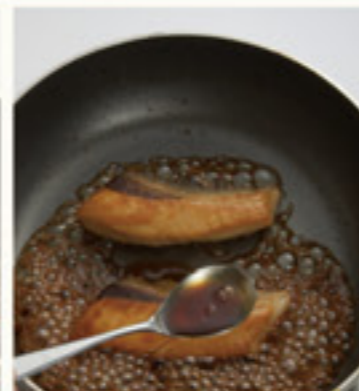
POINT!



5 放入調料汁



6 熬煮



7 熬乾調料汁，即完成

抹上薄薄的面粉，則烤的部分会比较均匀，容易蘸上调料汁，保持鲜美味道。

往加热的平底锅中倒入薄薄的一层油，然後放入鱈魚煎烤。

用中火煎烤，兩側至焦黃色。

如果油脂太多，難以蘸上调料汁，因此需要用紙巾拭去多餘的油脂和污垢。

加入混有清酒、水、白糖、醬油的調料汁。

用大火將煮汁煮至1/3量，注意不要燒焦。

把火關小一些，蘸勻調料汁。魚表面出現光澤即完成。



薑汁燒肉（生薑燒）

日本最傳統的家常菜之一。香噴噴的醬油味與米飯是絕配。

材料（4人份）

395 千卡（1人份）

豬肉：400 克／洋蔥：1 個／生菜：半棵／生薑（薑絲）：40 克
醬油：100 毫升／清酒：100 毫升／白糖：50 克



❶ 將配菜的洋蔥切成片放入水中

直到洋蔥和生菜在水中變脆。



❷ 用菜篩等撈起

瀝盡水分。



❸ 在醬油裡放入清酒、白糖、
制作調料汁



❹ 生薑切絲

把生薑切成細絲。因為細絲緩和薑的
辛辣。薑末亦可。

POINT!



❺ 把油倒入平底鍋，燒肉，注意
不要燒得過硬，肉呈白色即可

燒到肉上面附有燒烤的顏色即可。



❻ 加入薑絲和調料汁

倒入全部調料汁。適度翻動肉片，
使調料汁分布均勻。



❼ 收汁

以調料汁起大泡沫為基準，注意不要
燒焦。就像熬煮醬汁一樣。



日式土豆燉肉

最富有代表性的家常菜之一。肉用開水氽過之後，清談爽口。

材料 (4人份)

365 千卡 (1人份)

去皮的土豆：4個／胡蘿蔔：1根／薄牛肉片：300克／四季豆：4根
水：500毫升／清酒：100毫升／醬油：40毫升／白糖：50克
海帶：10公分長帶角1片



❶ 蔬菜切成適當大小，入鍋炒

加熱鍋中倒入色拉油，翻炒胡蘿蔔、土豆，加熱。



❷ 往煮汁中放入海帶、白糖、醬油

加水、清酒、醬油、白糖製作調味汁。火候控制在不起泡為宜。再放入一片昆布。



❸ 用錫箔紙蓋上

火候控制在不起泡為宜。



❹ 牛肉過開水

可以去除牛肉的多餘脂肪與污垢。簡單的一個過程，可使味道更加鮮美。

POINT!



❺ 煮汁熱到剩下一半時，放入牛肉

因為肉切得薄的時候，一開始就放進去，容易變硬，所以這時最合適。



❻ 煮

以泛起大泡為宜。入味的最佳過程。



❼ 加入水煮的四季豆



素燒 (日式火鍋)

家常菜中的一種火鍋料理。葷素搭配，是日本的代表性料理之一。



❶ 將鍋加熱，放入牛油塊

大火加熱，融化牛油塊，亦可一直放在鍋內。



❷ 炒洋蔥

根據蔬菜的軟硬程度，按先硬後軟的顺序放入鍋中。



❸ 炒白菜

接下來大火炒白菜。



❹ 放入洋蘑菇，邊炒邊撥到鍋的一側

蘑菇等炒過之後，撥到一旁，空出炒肉的地方。



❺ 燒牛肉

放入竹筍，大火燒牛肉。然後再倒入湯汁，煮至半熟。

POINT!

材料 (4 人份)

394 千卡 (1 人份)

牛肉 (素燒專用): 500 克 / 牛油: 適量 / 洋蘑菇: 大 4 個 / 水芹: 2 束
洋蔥: 1 個 / 竹筍: 2 個 (煮熟後) / 白菜: 2 片 / 水: 200 毫升
醬油: 30 毫升 / 白糖: 50 克



❻ 放入煮料

放入事先調好的水、醬油、白糖混合煮汁。



❼ 煮沸後放入水芹菜

水芹菜容易縮水，應多放一些。

