

# 雞肉雞蛋蓋澆飯(日式“親子丼”)

在米飯上放上配料，是日式“親子丼”的一般做法。  
半熟的雞蛋和雞肉相配，美妙絕倫。

材料(4人份)

473千卡(1人份)

雞腿肉：300克/雞蛋：2個/大蔥：2根/洋蘑菇：4個/香菜：1根  
水：300毫升/清酒：50毫升/醬油：50毫升/白糖：10克  
胡椒粉：少許/米飯：4碗



❶ 雞肉切塊，開水焯

將雞肉用開水焯過一遍。



❷ 把大蔥與蘑菇放入平底鍋內

大蔥斜切成片，蘑菇分成適當大小。



❸ 放上雞肉

在大蔥和蘑菇上面放上1的雞肉。



❹ 倒入煮汁，開火

中火把雞肉煮至八成熟為宜。



❺ 中火煮開

雞肉、長大蔥用火煮透。



❻ 用筷子攪拌雞蛋

注意不要攪得太散，依次淋入鍋內。



❼ 半熟後，關火

最後撒入香菜。把白飯盛入大碗中，鋪在米飯上即可。根據喜好，可以撒上香料和胡椒。

POINT!



# 日式菜飯

要點是大米和配料一起燉煮。配料以2、3種為宜。

材料 (4人份)

613 千卡 (1人份)

雞肉：250 克／米：450 克／土豆：大 1 個／去皮的青豌豆：50 克

水：450 克／醬油：45 毫升／清酒：45 毫升／胡椒：少許



❶ 把雞肉用開水氽過一遍

雞肉切成適當大小，用開水氽。



❷ 土豆切丁，放入水中

用水浸泡，可以去除澀味與防止變色。



❸ 把淘好的米放入鍋內，然後再放入水、土豆、雞肉、青豌豆

透過繼續加熱，各種配料自然混拌在一起。



❹ 放入醬油、日本清酒

混合醬油與清酒，一并倒入鍋內。無需特別攪拌。



❺ 為防止煮開溢出，把鍋蓋錯開少許

完全密封會導致溢出，所以將鍋蓋稍微錯開。等到不會溢出的時候再加蓋。

POINT!



❻ 慢火細煮

需煮15分鐘，才能去掉水分，煮透。其間，米飯與配料的味相互滲透，融為一體。水分減少後改為小火。



❼ 攪拌

輕輕攪拌，不要搗碎食材。燒焦的地方不要攪拌。



# 什錦壽司飯

日本的傳統壽司料理之一，五顏六色，非常美觀，在家宴等場合，倍受歡迎。

材料 (4人份)

608 千卡 (1人份)

與約 0.3 升大米相應的合成醋 (醋: 55 毫升 / 鹽: 15 克 / 白糖: 45 克)  
炒雞蛋 (雞蛋: 2 個 / 白糖: 0.9 克 / 鹽: 少許) / 鮭魚: 半塊 / 蝦: 4 只  
大黃瓜: 1 根 / 蘆筍: 2 根 / [佐料] 香蔥: 2 根 / 生薑: 40 克 / 芝麻: 30 克



❶ 將米飯煮得稍硬

接下來要放醋和佐料，因此水分不能太多。



❷ 把米飯放入較深的圓盆內，放入醋和佐料

較深的圓盆比較容易攪拌。把醋撒一圈。注意不要過分攪拌，否則容易黏在一起。



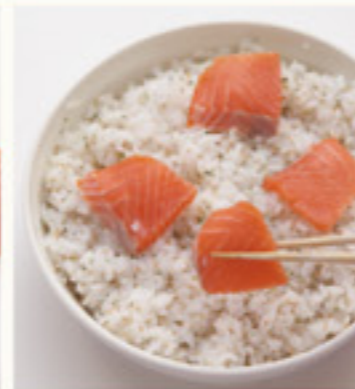
❸ 炒雞蛋

雞蛋攪好後，放進平底鍋，用數根筷子翻炒。火不要太大，鬆軟喧騰程度即可。



❹ 鮭魚切成 2-3mm 厚的適中大小

將市面上的燻鮭魚切成容易食用的大小。



❺ 鋪上鮭魚

壽司飯盛出後，鋪上鮭魚。



❻ 鋪上炒雞蛋、大黃瓜片

把大黃瓜切片後在 1.5% 的鹽水中浸泡 30 分鐘，輕輕揉搓至變軟。



❼ 鋪上燙熟的蝦和蘆筍，裝盤

蝦需用 1.5% 的鹽水煮 2 分鐘。擺齊各種材料，五彩繽紛。



# 三色彩飯

充分利用甜椒的色彩與香味，讓人爽心悦目。

材料 (4 人份)

228 千卡 (1 人份)

三種色椒：各 1 個 / 大蒜：2 片 / 豬牛肉混合肉末：100~150 克

米飯：300 克 / 鹽：5 克 / 胡椒：少許



1 把三種色椒切成  
約 1 公分長帶角的形狀

挑選較大的色椒，因為用鹽時會縮水。 將大蒜切成碎末。



2 備好蒜末



3 豬牛肉混合肉末  
開水煮熟備用

開水煮熟之後，去除異味且容易炒開。 大火快炒。

POINT!



4 炒色椒、蒜末、肉末



5 撒上鹽與胡椒調味



6 把剛煮好的米飯  
放入較深的圓盤內

較深的圓盤比一般的洗菜盆更容  
易攪拌。



7 簡單攪拌

快速攪拌米飯和配料，由於使用了油，  
所以很容易攪開。



# 什錦泡飯(蔬菜雜炊)

日式泡飯的基本特點是煮得時間不長。放入各種配料，簡單、清淡。

材料 (4人份)

265 千卡 (1人份)

西紅柿: 大1個/西蘭花: 1/2棵/豆腐: 1塊/水芹: 1棵/長大蔥: 2根  
雞蛋: 2個/鹽: 5克/醬油: 10毫升/水: 800毫升/海帶: 8公分1片  
乾蝦: 30克/白飯: 300克



1 把乾蝦、海帶浸泡水中，然後再煮

煮熟乾蝦、海帶，作為底料。



2 放入長大蔥、西紅柿，煮熟

西紅柿不用去皮。中火。



3 放入西蘭花

直接放入新鮮的西蘭花。去掉煮後脫落的西紅柿皮。去除浮沫。



4 用手掰碎豆腐後放入鍋中

手撕的豆腐更容易入味。中火。



5 用醬油、鹽調味



6 放入米飯

把已經準備好的米飯放入鍋內，快煮。防止發黏，時間不宜過長。



7 用雞蛋凝結，放入水芹

倒入打散的雞蛋。中火為宜，讓雞蛋慢慢凝結。最後放入水芹。



# 飯團

大米與大米的凝結成團，故稱飯團。力量適中即能捏飯成團，為日本米的特征。各種配料，可以就地取材，或拌、或抹。從中可以品嚐到各種美味，是日本的快餐之一。

## 三角飯團

日本傳統飯團形狀。



① 左手掌輕輕按住，右手做形，勿過分用力。



② 在中心按出一個凹處，放入喜歡的配料，蓋上米飯。



③ 右手食指與中指一邊整形，一邊轉一邊捏成團。

## 模具 (塗抹、燒烤)

利用模具做成形狀，然後再烤。



① 不鏽鋼模具懸水，放入米飯，做成形狀。



② 慢慢烤，表面變硬後塗抹大醬。



③ 用刷子塗抹醬油，直到烤乾，反復2次。

## 飯團的配料



### 金槍魚罐頭

可使用市面上賣的金槍魚罐頭，去掉水分。



### 奶酪

米飯的溫度使其適當融化，口味極佳。藍紋奶酪也很適合。若滴入少許醬油，味更好。



### 牛肉罐頭

用商店裡銷售的牛肉罐頭等。若滴入少許醬油，味更好。

## 隨手可得的材料也能做成美味的飯團。



### 鮭魚

可使用商店裡銷售的罐頭等，少量即可。



### 洋葱

切成碎末，加少許鹽，揉軟之後放入。



### 醬油

塗抹在烤飯團上，注意不要烤壞。



### 日式梅子

傳統的配料之一。去核。



### 鮭魚

在生鮭魚上撒上適量的鹽，烤過。



### 大醬

加上少許清酒或水，根據個人愛好可以加糖。一般100克大醬配50克白糖。塗抹在烤飯團上。

米飯冷卻之後，不容易成團，因此需要在未冷卻之前捏成團。在100毫升的水中加入10克鹽，在捏團的時候，鹽味則會均勻。“烤飯團”則不需要鹽水。



## 便當（盒飯）的方程式

暖腸可口的日本米飯，配上多種菜肴，做成便當。在日本，學校、公司的午飯時間或者郊遊時，便當是一道獨特得風景線。便當中的菜餚如畫一般，形形色色，而且凉了之後依然富有黏性的日本大米，造就了日本的便當文化。

### ① 塗上佐料烤的方程式

醬油 1：白糖 1：清酒 1

把魚或肉放在湯汁中浸泡 20 分鐘左右再烤。  
一般配料材料是湯汁的 2 倍。



#### 焗烤鱈魚

將鱈魚在湯汁中浸泡 20 分鐘後，用平底鍋燒烤。



#### 薑汁烤雞肉

將雞腿肉在湯汁中浸泡 20 分鐘後，用平底鍋燒烤。

### ② 油炸食品的方程式

水 6：麵粉 3：鮮奶油 1=麵衣

使用鮮奶油，口味會變得更加濃厚醇香，  
比用雞蛋更方便地完成“天婦羅”。



#### 炸魚肉

在鱈魚的表面塗抹上薄薄的麵粉。裹上  
裹有芝麻的麵衣放入約 170℃ 的熱油  
中，用鹽或醬油調味。



#### 炸蝦、香腸

在材料表面上抹上薄薄的麵粉。麵衣  
裡混入香茅末，放入約 170℃ 的色拉油  
中炸。則風味獨特、香氣宜人的“香茅  
油炸”完成。用鹽或醬油調味。

### ③ 炒煮的方程式

清酒 3：醬油 2：白糖 1

去除水分，濃厚的味道，與米飯可謂相得益彰。



#### 使用肉和蔬菜

把芹菜、牛肉、蘆筍、蘑菇一起炒、煮。



#### 使用墨魚和蔬菜

事先在墨魚身上劃上刀紋，將色椒、西  
蘭花一起快速翻炒，味道相互滲透，即  
可完成。





## 日本料理的基本在於 「Sa/Shi/Su/Se/So」與米飯的關係

「Sa/Shi/Su/Se/So」指的是，白糖(sato)、鹽(shio)、醋(su)、醬油(shoyu)、大醬(miso)等五種基本調料，根據各自的發音而生，說起來非常親切。此五種調料，幾乎可以調配出所有味道。而且，各種季節時蔬的特有美味更使調味變得簡單、輕鬆。這與自古以來日本以大米為主食密切相關。對於日本人而言，無疑最好的美食是米飯。每日食而不厭，並越喫越香，情有獨鍾，從而奠定了日本料理的基礎。

### 如何更好地選擇並品嚐日本大米

“首先是看。好的大米表面光亮，米粒大小均勻，並散發香味。日本大米品質優良，無論用什麼樣的鍋底或電飯煲都可以，但煮好之後務必要潤透。因為潤的過程中，米飯會變得暄騰和香甜。以大米為主的日本飲食，搭配均勻，非常合理。只要理解這個根本，做起來就不難。在此希望諸位品嚐和食，並通過這本食譜向世界介紹和食，推廣和食。”

◎人物簡介 食肆設計師、1995年土佐縣食糧、正木利信自「WAKETOKUYAMA」的復興計畫，  
透過各種媒體，促進日本和食在世界各地科學和營養學發展中，深獲讚賞，堪稱日本料理的傳奇。



野崎 洋光

## 日本大米，不僅讓你感受美味， 更能讓你享受安心與健康！

### 健康長壽，和食與日本大米功不可沒

日本大米含有多種我們身體所必需的優質營養成分。有堪稱熱量之源的碳水化合物，還有蛋白質、礦物質以及植物纖維等，極其豐富。米飯中含有的澱粉在體內緩緩分解、耐消化，不容易形成體內脂肪；水分豐富日本大米做出的米飯，即使量大，熱量也不高，保持營養均衡。這正是日本人健康長壽的秘訣之一。

### 美麗的皮肤，來自日本大米

日本大米中含有維生素B1、B2等控制皮膚脂肪新陳代謝的豐富維生素群，還含有防止老化、促進血液循環的維生素E，以及亞鐵、鐵等成分。同時還具有豐富的食物纖維，故爾具有促進腸胃蠕動、防止皮膚衰老的功能。日本女性的美麗皮膚來自於一日三餐以大米為主食的規律飲食生活。

### 日本大米，品種齊全

在清澈的水、清純的空氣中精心培育的日本大米，有著多種多樣的品種。其主要代表有“Koshihikari”，堪稱日本國內種植面積最大、最高級的名牌大米。你可以儘情比較，其香、其味，日本大米將獨占鰲頭。應從今日起，你的餐桌上每日都增添一位新的成員——日本大米。



日本大米銷售店



**MAFF**  
Ministry of Agriculture,  
Forestry and Fisheries