



# 日本蔬菜 菜譜



# 前言

请用日本蔬菜为您家庭餐桌增添更多美味健康的佳肴。

为了身体健康和精神充实的生活，营养平衡优质的饮食非常重要。

深受人们喜爱的长山药、以爽脆口感吸引人的莴苣、在日本蔬菜中用量最多的白萝卜、以及全年都有应季品种上市的甘蓝。这里，将介绍使用长寿国日本产蔬菜烹饪的美味可口、有益健康、便于家庭烹饪的家庭料理。



# 目录



## 长山药

- 焗烤鸡肉长山药 ..... 3
- 香炸长山药 ..... 4
- 长山药松软煎饼 ..... 4



## 莴苣

- 莴苣什锦沙拉 ..... 5
- 莴苣炒墨鱼 ..... 6
- 莴苣和火腿包煮 ..... 6



## 白萝卜

- 白萝卜海鲜面包托 ..... 7
- 白萝卜酸甜泡菜 ..... 8
- 白萝卜卷 ..... 8



## 甘蓝

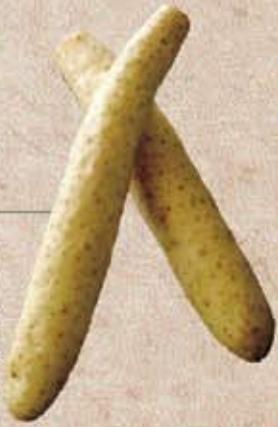
- 甘蓝和金枪鱼的通心面沙拉 ..... 9
- 蒸甘蓝 ..... 10
- 甘蓝和金枪鱼的通心面沙拉 ..... 10



# 长山药

虽然在欧美国家也许人们还并不了解长山药，但是在亚洲，它用得比较普遍。长山药也可用于药膳，是一种长寿国家日本引以自豪的食材。芋头类，一般需要加热烹调，但长山药也可以生吃。

对于从未吃过长山药的人，通过加热烹调吃，可能更容易接受。如油炸、或者磨成泥后与面粉拌和作煎饼，一定会让人喜欢。裹上面粉油炸的长山药，甜味增加，面衣里面的长山药热呼呼的很香甜，吃了定能感受到长山药固有的美味。



## 焗烤鸡肉长山药

| 材料 (预备)                 | 用量   | 制作方法  | (4人食用量) |
|-------------------------|------|---|---------|
| 长山药 (去皮切成不规则的小块)        | 1/3根 | ① 把所有材料放在烤箱铁板上，均匀浇上橄榄油并均匀撒上盐和胡椒粉。                       |         |
| 带骨鸡翅根<br>(切半，撒上盐和胡椒放一会) | 4个   | ② 在200度下约焗烤20分钟，在还剩余1分钟时取出，把滴落在铁板上的油用刷子涂布在材料上，再焗烤1分钟即可。 |         |
| 胡萝卜 (去皮切成不规则的小块)        | 1/2根 |   |         |
| 小洋葱 (去皮)                | 6个   |   |         |
| 蒜头                      | 3粒   |   |         |
| 麝香草                     | 2枝   |   |         |
| 盐 / 胡椒                  | 少许   |   |         |
| 橄榄油                     | 适量   |   |         |



## 香炸长山药

### 材料(预备)

|       | 用量   |
|-------|------|
| 长山药   | 100g |
| 蒜头    | 1粒   |
| 新鲜迷迭香 | 1枝   |
| 岩盐    | 适量   |
| 炸制用油  | 适量   |

### 制作方法

{2人食用量}

- ① 长山药去皮，切成2cm宽、10cm左右长的条。
- ② 把蒜头和新鲜迷迭草放入油锅中加热至160度进行油炸，等炸出香味后，取出蒜头和迷香草。
- ③ 炸长山药直到其表面颜色变成焦黄色为止。
- ④ 乘热撒上岩盐。



## 长山药松软煎饼

### 材料(预备)

|            | 用量   |
|------------|------|
| 长山药(去皮做成泥) | 70ml |
| 面粉         | 100g |
| 鸡蛋         | 2个   |
| 甘蓝(切碎成末)   | 200g |
| 猪肉片(切半)    | 4片   |
| 油          | 适量   |
| 辣酱油 / 蛋黄酱  | 适量   |

如有，再加入以下材料，则就成为日本风味

|      |    |     |     |
|------|----|-----|-----|
| 青海苔粉 | 适量 | 红姜丝 | 2大匙 |
| 干松鱼片 | 适量 |     |     |

### 制作方法

{4人食用量}

- ① 把鸡蛋打到碗中，再倒入面粉及2 / 3杯水，用搅拌器搅拌。
- ② 在步骤1制成的面糊中加入长山药、甘蓝(和干松鱼片)混合调匀。
- ③ 平底炒锅预热后铺油，放入面糊。把猪肉片摆在其上面。中火烧烤，单面烧熟后翻转过来继续烧到里层烧熟。
- ④ 浇上辣酱油和蛋黄酱，撒上青海苔粉和红姜丝即可。



# 莴苣

莴苣以清脆爽口的口感为最大特点。清新的绿色外表、清爽的味道也很吸引人。圆莴苣叶子比较肉厚，热水焯后凉拌或蒸制也不会变得太烂。下面介绍一些用圆莴苣制作的具有清爽口感的菜肴。



## 莴苣什锦沙拉

| 材料(预备)               | 用量   | 制作方法  | (4人食用量) |
|----------------------|------|---|---------|
| 莴苣(洗净用手撕碎)           | 1颗   | ① 沙拉酱的材料装入碗内混合。                                 |         |
| 沙拉洋葱(切成片在水中浸泡一下后沥去水) | 1/3个 | ② 把切好沥去水的莴苣、沙拉洋葱、小红萝卜和黄椒装入器皿，放入冰箱冷却，食用前浇上沙拉酱即可。 |         |
| 小红萝卜(切成薄片)           | 2个   |   |         |
| 黄椒(去掉椒蒂和籽，切成薄片)      | 1/4个 |   |         |
| 沙拉酱                  |      |   |         |
| ·橄榄油                 | 3大匙  | ① 沙拉酱的材料装入碗内混合。                                 |         |
| ·盐                   | 少许   | ② 把切好沥去水的莴苣、沙拉洋葱、小红萝卜和黄椒装入器皿，放入冰箱冷却，食用前浇上沙拉酱即可。 |         |
| ·洋葱(切成细末)            | 1/5个 |   |         |
| ·粮食醋                 | 2大匙  |   |         |
| ·胡椒                  | 少许   |   |         |



## 莴苣炒墨鱼

| 材料 (预备)             | 用量  |
|---------------------|-----|
| 莴苣 (洗净后用手撕碎)        | 1小颗 |
| 墨鱼 (进行处理, 然后切成食用大小) | 1条  |
| 水溶太白粉 (用同量的水溶解)     | 1小匙 |
| 生姜汁                 | 少许  |
| 沙拉油                 | 3大匙 |
| 蚝油                  | 2大匙 |
| 料酒或白葡萄酒             | 1大匙 |
| 砂糖                  | 2小匙 |
| 盐 / 胡椒              | 少许  |
| 麻油                  | 1小匙 |

| 制作方法 | {4人食用量} |
|------|---------|
|------|---------|

- ① 在炒锅中倒入一半的沙拉油加热, 放入墨鱼爆炒后取出, 再加入剩余的油强火炒莴苣, 把墨鱼回锅合炒, 再加入调料调味, 然后用水溶太白粉勾芡。
- ② 最后浇上麻油。



## 莴苣和火腿包煮

| 材料 (预备)          | 用量   |
|------------------|------|
| 莴苣的大叶 (开水焯一下后铺开) | 4片   |
| 火腿               | 4片   |
| 黄椒               | 50g  |
| 肉馅               |      |
| ·猪肉末             | 250g |
| ·欧芹菜             | 少许   |
| ·松软白干酪           | 70ml |
| 盐 / 胡椒           | 少许   |
| 清炖鸡汤             | 适量   |

| 制作方法 | {4人食用量} |
|------|---------|
|------|---------|

- ① 在碗中放入肉馅材料混合, 再放入盐和胡椒继续混合, 然后分成四等份。
- ② 在展开的莴苣叶上放上火腿, 再放上步骤1中调好的肉馅, 把叶子包起来。
- ③ 把步骤2中制作的莴苣包放入锅中, 倒入鸡汤刚刚浸过莴苣包即可, 盖上盖子蒸制, 15分钟后, 再加入黄椒, 过一下火。
- ④ 盛入器皿中, 倒入汤。



# 白萝卜



白萝卜在美国用于制作萝卜沙拉。它在日本也是一种很受欢迎而用得非常普遍的蔬菜。它以清爽的辣味和清淡的甜味为特点。在日本，一年四季都可以收获。

日本白萝卜水灵灵的，生食就可以感受到它的清脆口感和独特滋味。下面介绍具有这些特点的几种生食菜肴。

## 白萝卜海鲜面包托

| 材料(预备)        | 用量   | 制作方法                             | (4人食用量) |
|---------------|------|----------------------------------|---------|
| 白萝卜(用刮丝器刮成丝)  | 1/3根 | ① 在萝卜丝上撒上盐，挤去水分。                 |         |
| 腊肉(切成细条)      | 30g  | ② 在炒锅中放入腊肉，小火煸炒至发脆。              |         |
| 扇贝水煮罐头或者金枪鱼罐头 | 80g  | ③ 混合蛋黄酱和扇贝(或金枪鱼)，再加入步骤1和步骤2的料拌匀。 |         |
| 蛋黄酱           | 50ml | ④ 最后加入盐、胡椒和柠檬汁调味，放在面包片上即可。       |         |
| 柠檬汁           | 1小匙  |                                  |         |
| 盐             | 少许   |                                  |         |
| 胡椒            | 少许   |                                  |         |
| 面包片           | 适量   |                                  |         |



## 白萝卜酸甜泡菜

| 材料(预备)           | 用量    |
|------------------|-------|
| 白萝卜(去皮,切成不规则的小块) | 1/3根  |
| 胡萝卜(切成2mm厚的半月形)  | 1/4根  |
| 腌菜汁              |       |
| ·醋               | 100ml |
| ·水               | 70ml  |
| ·砂糖              | 2大匙   |
| ·盐               | 1/4小匙 |
| ·白胡椒             | 10粒   |
| ·月桂叶             | 1片    |
| ·粒状芥末            | 1小匙   |

### 制作方法

{4人食用量}

- ① 锅中倒入较多的水烧开,把白萝卜和胡萝卜分别焯一下,然后放凉。
- ② 把腌菜汁的材料放入锅中加热,等烧开关火放凉,倒入容器中。把步骤1的材料装入容器中,腌渍一周左右即可食用。



## 白萝卜卷

| 材料(预备)         | 用量   |
|----------------|------|
| 白萝卜(使用剥皮刀削成薄片) | 15cm |
| 熏鲑鱼            | 4片   |
| 盐              | 少许   |
| 柠檬汁            | 少许   |

### 制作方法

{4人食用量}

- ① 削去白萝卜的皮,用剥皮刀削成薄片。
- ② 在步骤1中制成的萝卜片上撒上少许盐放置到软化为止。渗出来的水分用纸巾擦去,把熏鲑鱼摆在其上面,滴上少量的柠檬汁,卷起来,然后再扎木签固定。



# 甘蓝

甘蓝在日本经常用于各种料理，比如生食、煮、炒和腌制等。在四季分明的日本，每个季节都可以品尝到不同味道的甘蓝。叶子柔软的春季甘蓝、富含水分适于制作沙拉的夏秋季甘蓝、抱紧一团适合煮炖的冬季甘蓝。烹调甘蓝，用蒸的方式比煮的方式比较，通过加热失去营养价值的程度更低，而且使甜味增加，还可以保持叶子颜色鲜绿。



## 甘蓝和金枪鱼的通心面沙拉

| 材料（预备）         | 用量    | 制作方法   | [2人食用量] |
|----------------|-------|--|---------|
| 甘蓝（洗净用手掰碎）     | 3片    |  |         |
| 罐头油渍金枪鱼（沥去油）   | 80g   |  |         |
| 盐 / 胡椒         | 少许    |  |         |
| 柠檬汁            | 1/2小匙 | ① 在碗中放入金枪鱼、柠檬汁、沥去水的洋葱片和苹果醋，尝一下味道。再加入盐、胡椒和橄榄油进行调味。      |         |
| 橄榄油            | 1大匙   |  |         |
| 螺旋状通心面（意大利短条面） | 160g  | ② 盐煮通心面，关火前2分钟加入甘蓝，一起煮熟，捞出滗水，浇上橄榄油（表中用量外），与步骤1中拌好的料混合。 |         |
| 苹果醋            | 1小匙   |  |         |
| 洋葱（切成薄片浸在水中）   | 1/4个  |  |         |



## 蒸甘蓝

### 材料(预备)

|      | 用量   |
|------|------|
| 甘蓝   | 1/2个 |
| 盐    | 少许   |
| 油渍鳀鱼 | 1片   |
| 橄榄油  | 50cc |
| 柠檬汁  | 1小匙  |
| 胡椒   | 少许   |
| 柠檬皮  | 少许   |

### 制作方法

(4人食用量)

- 在碗中一边把鳀鱼片捣碎，一边倒入橄榄油、柠檬汁、盐、胡椒，然后充分搅拌。
- 每片甘蓝叶分六等份，在锅内倒水至5mm深，烧开。把甘蓝倒入锅内，盖上盖子用强火煮约1分~1分30秒，取出来。
- 再加上步骤1中拌好的酱汁和柠檬皮。  
※还可点缀一些通心面。



## 黄油蒸甘蓝和蛤蜊

### 材料(预备)

|                       | 用量   |
|-----------------------|------|
| 甘蓝<br>(洗净用手撕碎，菜芯纵向切片) | 1/4个 |
| 蛤蜊(去沙，洗净壳面)           | 12个  |
| 白葡萄酒                  | 3大匙  |
| 黄油                    | 1大匙  |
| 盐 / 胡椒                | 各少许  |
| 蒜头(切成细末)              | 1/2粒 |
| 欧芹菜(切成细末)             | 1根   |

### 制作方法

(4人食用量)

- 在锅内放入黄油小火炒蒜头，炒出香味后，放入甘蓝和蛤蜊，再加入白葡萄酒。
- 调到大火，烧开后用火焰烧去酒精。关火盖上盖子闷2分钟左右，等蛤蜊的壳打开，加入盐和胡椒。最后撒上欧芹菜末。



日本农林水产省  
日本东京都千代田区霞关1-2-1  
[www.maff.go.jp/e/oishii/](http://www.maff.go.jp/e/oishii/)