

# 汇聚各地风味的日本料理

说起日料,许多人会联想到寿司、生鱼片,或是摆设非常精致有如艺术品的怀石料理。

在日本的饮食文化中,除了传统的和食,还吸纳了大量的外国饮食特点,开创出日式的西餐和日式的中餐,这两者和传统日料呈三足之势分割了日本的餐饮市场。另外,美式快餐、汉堡、意大利面取代了饭团成为一部分日本人的主食,饺子、包子、面类等中式料理也在日本走红。

日本料理的拼摆和器皿也很有讲究,拼摆多以山、川、船、岛等为图案,并以三、五、七单数摆列,另外,用餐器皿有方形、圆形、船形、五角形、仿古形等等,多为瓷制和木制。比较讲究的日料摆盘,要求一菜一器,按季节和不同的

菜式选用,甚至盛器上的花纹也因季节而异。春季吃鲷鱼,初夏吃松鱼,盛夏吃鳗鱼,初秋吃鲭花鱼、秋吃刀鱼、深秋吃鲑鱼,冬天吃鲫鱼及河豚。日本四面临海,海产是最主要的原料。配菜的装饰也突出季节的特点,如秋季喜欢用柿子叶,小菊花、芦苇穗,烘托季节的气氛。

和中国菜相比,日本料理的烹饪法就很单纯,基本上是以切、煮、烤、蒸、炸为主的烹饪技法,辅



制图/王宁

## 相关菜品



日式中餐:天津丼



日式洋食:可乐饼



和食:酒蒸蛤蜊

### 简介:

天津丼是日本诞生的中华料理,丼是盖饭的意思。天津丼又名蟹玉丼,即蟹肉炒蛋烩饭。

做法是将蟹肉蟹黄加入鸡蛋,加上大量芽菜,放在米饭上,再打个厚厚的芡汁便成。在日本的中华料理中,天津丼是一道很著名的菜。

### 用料:

鸡蛋2个、蟹肉棒3根、葱白1/4根、水发黑木耳适量、水发香菇少许、盐少许、高汤250毫升、酱油

/砂糖/绍兴酒各1大匙、白醋2大匙、蚝油1小匙、麻油1小匙、水溶片栗粉适量、葱花少许。

### 做法:

1.将所有的材料处理好,蟹肉棒撕开切段,黑木耳切成小片,香菇切丝;打撒鸡蛋,加入少许盐;葱白切斜片。

2.锅中加油少许,煸香葱白、香菇丝关火待用。

3.葱白和香菇丝稍微凉却后,和蟹肉棒、木耳一起倒入蛋液中拌匀。

4.小锅里倒入高汤、酱油、砂糖、绍兴酒、白醋、蚝油,水溶片栗粉分2—3次慢慢勾芡,关火并加入麻油。

5.炒锅加热加入色拉油先润一下锅倒出,再加入一大匙油,将混合蛋液倒入锅中,用勺子轻轻推和晃锅的方法炒蛋,用中火快速混炒,使所有凝固在一起,当鸡蛋变成半生半熟的状态时,翻面稍微煎一下,关火。

6.把蛋盖在已盛好的饭上,淋上糖醋酱汁,撒上葱花即可。

### 简介:

可乐饼的名字取自法语中的croquette,很久以前从法国传入日本。可乐饼最早的基本做法是把菜肉混合,然后加入面粉和奶油酱,外面裹上面衣,油炸而成。只要掌握基本做法,其实可以变幻出很多花样来。

### 用料:

土豆4个、洋葱半个、猪肉糜200g、盐适量、胡椒适量、面粉适量、鸡蛋2个、面包粉适量、沙拉油适量、黄油一小块、猪排酱少许。

### 做法:

1.土豆削皮切块后煮20分钟左右煮熟,用蒸的方式也可以。

2.煮熟以后沥干水分再捣成泥,不然太软,炸的时候会散架,加入一小块黄油拌进去后备用。

3.洋葱切末,锅里面放少许油,煸炒洋葱直到香味出来,然后就可以放入猪肉糜一起炒,等猪肉炒熟后加入少许盐和胡椒调味就关火。

4.把炒好的洋葱猪肉倒入土

豆泥里面搅拌均匀,并稍微尝一下味道,不够味就再调入盐。然后就放一边稍凉凉。

5.等土豆泥凉凉以后,将鸡蛋打成蛋液,手上抹少许油,把土豆泥捏成饼状,分别裹面粉、蛋液和面包粉。

6.锅里面放适量油,把土豆饼放进去煎炸,煎到两面金黄就可以了,里面的食材都是熟的,所以不用炸很久。

7.炸完以后沥一下油分后装盘,挤上猪排酱就完工了。

### 用料:

蛤蜊500克、清酒60克、姜4-5片、蒜2瓣、干辣椒3根、黄油10克、生抽15克、香葱1根。

### 做法:

1.先将蛤蜊浸泡在盐水中,使其吐净泥沙,然后洗净表面待用。

2.姜、蒜切片,锅中倒油,油

热后放入姜片、蒜瓣、干辣椒煸香。

3.将吐好泥沙的蛤蜊下锅,翻炒几下,倒入清酒,盖上锅盖大火煮上2、3分钟。

4.煮至蛤蜊开口,放入一小块黄油,倒入生抽,翻炒均匀,出锅前撒上香葱碎即可。剩下的汤

用来拌饭也特别好吃。

### 小贴士:

1.泡蛤蜊的盐水浓度约为3%。

2.给泡在盐水中的蛤蜊盖上盖子,放在阴凉处,黑暗的环境能让蛤蜊更快吐沙。

3.蛤蜊开口后马上出锅,不要过度烹饪。

下厨房网

## 食材处理 花蛤的清洗方法

花蛤,肉味鲜美、营养丰富,蛋白质含量高,但这种海产品在清洗上都要多注意一些细节和方法。

温盐水泡:首先,将花蛤放入一盆温水中,并在温水中加入盐巴和油,用量根据盆里的水来定。这样的做法可以模仿花蛤的生长环境,从而使其张开贝壳有利吐沙。而放入油的作用是使水面形成一层油膜,能够将水与空气分隔开来,让花蛤在水中因缺氧而加快呼吸,从而加快吐沙进度。然后,静置两到三个小时以后,我们就会看到多数花蛤都把贝壳张开,而且水浑浊不清,这时候花蛤的吐沙过程就完成了。

如果想缩短吐沙时间,我们可以用手来回搅动盆内的水,并且反复换水,这样几分钟就可以让花蛤吐尽泥沙了。

水煮冲洗:如果你认为第一种方法太耗费时间,那么我们就来学习一种快速去除泥沙的方法。首先,将锅内倒满水,放入花蛤用水煮。当锅内的水开了的时候,花蛤的壳基本也全部打开,这时候将水倒掉,再用水将花蛤冲洗一次就可以将泥沙清理干净。但是这样的做法容易影响花蛤的鲜味,我们可以将煮过花蛤的水晾凉了滤去底部沉积的泥沙,用上面澄清的汤水来洗花蛤,这样可以保留部分鲜味。

## 饮食禁忌 喝绿豆汤注意三禁忌

夏季,暑气盛行,绿豆汤成为了很多人必选的消暑佳品。确实,绿豆汤的确有消暑的功效,能够清热解毒止渴。但是,喝绿豆汤是有讲究的,不是任何时候喝都行,也不是任何人喝都行。只有清楚明白绿豆汤的禁忌所在,才能让绿豆汤正确发挥功效,做好夏季养生助手。

### 禁忌一:不能空腹喝绿豆汤

从中医的角度上来说,绿豆性为寒凉,空腹饮用容易伤脾胃。

### 禁忌二:不能过量喝绿豆汤

无论你喝绿豆汤是因为好喝还是消暑,都不能过量饮用。因为绿豆中含有的低聚糖容易

使人胀气,而且绿豆本身就不容易消化,所以过量喝绿豆汤容易损伤肠胃的功能。女性朋友如果过量饮用绿豆汤,容易引起腹胀、痛经等毛病。

### 禁忌三:绿豆不能和中药一起吃

在《本草纲目》中有讲到:“绿豆气味甘寒,无毒……解一切药草、牛马、金石诸毒。”所以,民间常用绿豆汤解毒。如果是患有外感风热、暑热内侵等疾病,服用中药时同服绿豆汤,可以起到相辅相成的作用。但是,如果患者胃肠薄弱,出现全身畏寒、腰腿冷痛、大便溏泄等症状,在服用中药时,就不能喝绿豆汤,否则会加重病情。

## 试吃联盟



## 带你穿越带你吃

想尝遍招牌美味吗?想拍摄时尚写真吗?跟我们一起来吧,带你穿越带你吃!《近报》美食版“带你穿越带你吃”活动通过深度挖掘有品位、有格调、有穿越感的时尚主题餐厅,定期征集时尚达人拍摄餐厅写真、品鉴特色美食,为您奉上真正秀色可餐的美食真人秀。

还等什么?快扫描二维码加入进来!



近报融媒

## 教您一招

## 怎样做出软滑的鸡蛋羹



1.鸡蛋1个打入碗中,加适量食用盐搅匀,加温凉开水或高汤(蛋水比例1:2比较好。简单说,水是蛋液的2倍就行了)。

2.把打好的蛋液用漏网过滤到另一只碗内抹上薄薄的一层食用油的蒸碗里(这样蒸好的鸡蛋不粘碗)。

3.开始蒸,这一步比较重要,所谓平如镜面,细嫩软滑,这一步是关键,清水上锅,大火烧开,一定要烧开后,把蛋液碗放上隔水蒸,改中小火,锅盖留条缝(可在盖下放双筷子,顺便给筷子消个毒)大概10分钟,鸡蛋羹就差不多好了,撒上一些葱花或熟肉燥,滴上几滴芝麻香油就可以享用啦。

## 相关链接

## 冰糖大葱加鸡蛋 民间止咳小良方

分享食疗好方子:1个鸡蛋+3根葱白+冰糖,一起蒸熟,可以有效治疗咳嗽。

鸡蛋+冰糖,是民间常用的止咳验方,二味合用重在养阴清热、润燥止咳,对风热感冒引起的干咳少痰效果最佳。方中加葱头,起解表散寒、解毒功效,且有助于清除稽留的感冒病毒或症状。三味合用,既能祛邪,又能养阴止咳,对各类感冒因耗伤阴津引起的干咳、久咳皆有疗效。