

请品尝
美味佳肴之国
日本的食材



味道鲜美、有益健康。

请享用高品质的日本食材



富于变化的气候风土 培育出丰富的食物材料

日本列岛四面环海，四分之三的国土是山地，具有多种多样的地形。日本国土南北延伸3000公里，呈细长形。春夏秋冬四季分明，各地在不同季节都能收获当地特有的蔬菜和水果。大部分的山地都被森林覆盖，从山林中流出的河川，水质良好，含有丰富的营养，灌溉两岸的良田，然后流入大海，培育近海的水产资源。另外，日本近海正是寒流和暖流的交汇处，多种鱼类随海流汇集于此，这一带海域还拥有大量的能成为鱼饵的浮游生物，是世界三大渔场之一。

这样丰富多彩的自然环境使日本的食物材料品种繁多，希望中国的消费者也能尝到这些美味。

不断下功夫， 进一步提高品质

为了使食物材料的味道更好、外形更漂亮，日本的生产者时刻做出不懈的努力。

味道香甜可口、外形如宝石般漂亮的日本水果，在世界上也是一流的。

这些都归功于为改良品种做出了努力，再加上熟知果树特性的生产者卓越的技术和辛勤的劳动。

苹果和梨的一些花朵和锥形果被摘掉了，以便集中营养于保留下来的果实，使其更加香甜可口。不言而喻，在这期间，为授粉、消毒和包纸袋等多项作业花费了大量的时间和劳力，从而产生了色、形、味都达到最高水平的日本水果。

日本水产的新鲜程度 早有定评

在日本，自古以来就有吃寿司和生鱼片等生吃鱼肉的习惯，因而早已确立了“冷冻连环系统”，鲜度管理技术不断进步。

近年来，已经开发出破坏鲜鱼细胞进行冷冻以保持原有鲜度和风味的技术。

另外，日本的水产养殖技术，在世界上也是最高水平。

通过顾及到鱼的健康成长和饲养环境的细致入微的饲养管理，稳定供应肉质不亚于鲷鱼和鲈鱼等天然鱼的高品质养殖鱼。过去，金枪鱼的养殖被认为是不可可能的。但是，最近金枪鱼的人工养殖也获得了成功。

一流品质

在日本，为了适应国民对食品安全的高度关注，根据严格的基准适度使用农药和水产品药品，对生产过程进行严格管理，引进GAP（正确农业实施）制和HACCP（分析危害性因素规定管理要点）的手法等，通过各种方法达到国内外严格的品质标准。直到今天，这样高品质的日本食品不断增多，请尽情享受。

只有在日本才有的 无微不至的细心栽培

日本正式栽培苹果始于140年前。后来，又引进了很多品种，并且一直在努力改良品种、提高栽培技术。结果，相继诞生了众多日本特有的优秀品种，受到很多国家消费者的欢迎。

日本的苹果是由经验丰富的生产者精心培育的。把多余的枝叶剪掉，调整果树枝干的平衡。此外，把长势良好的果实留下，摘掉其余的残果。通过这样的作业，使营养集中在留在树枝上的每一个果实，从而培育出个大香甜的苹果。

另外，通过给枝头的果实包纸袋，使果实的口感极佳，并能提高贮存性能，使果皮呈现出美丽的红色。

在收获之后，也进行严格的品质管理。调节仓库里的空气构成，把苹果贮藏在能控制苹果氧化的电冰箱里，以保持其新鲜程度。

熟练的培育技巧和最新的贮藏技术使高品质、高鲜度的苹果，一年到头都能供应市场。

丰富多彩的 品种和特色

苹果是日本出口水果当中的明星。苹果的品种很多，有的很甜、有的甜酸适中、有的果皮颜色深红、有的浅红、有的呈黄色等等。从口感来说，有的果肉很脆、有的则绵软。总之，根据品种的不同，色、香、味和口感都不一样，日本苹果的种类丰富多彩。

中国的消费者可以根据自己的口味，选择不同的苹果。

另外，能够长期储存的品种作为礼品很有人气。有的大苹果可高达一公斤，显出富贵的气势，令人欢喜。有的苹果的果皮上显示出“寿”字等表示祝贺的字样，可在庆典上摆出。

水果 苹果

漂亮味美的苹果是日本具有代表性的水果之一

营养丰富的健康果实

英文里似乎有这样的谚语：「一天吃一个苹果，就能远离医生」。看来，苹果作为有益健康的水果，在世界上已广为人知。苹果的营养成分的特点是：苹果的食物纤维里含有大量的果胶，此外苹果的无机成分当中，钾的含量也不少。果胶具有调整肠胃的作用；钾具有降低血压的作用，这是大家都知道的。

精心培育出来的美味

在日本，十七世纪就已经建造了梨园，并开始进行品种改良。现在的主要品种诞生之后，还在不断地进行改良，培育出很多香甜多汁的品种。

实际上，梨的栽培需要多种作业程序。由于同一品种之间很难结果，因此要在很短的开花期间进行人工授粉或是利用蜜蜂授粉。另外，为了防止病虫害的发生，以及为了果实的外形和颜色更好看，还要用纸袋把果实包起来。

此外，为了调整果树枝干的平衡和控制枝干的向阳角度，要以熟练的技术剪枝和修整。通过这样细心的照料和多种作业，才能收获个体大、高品质的梨。

从夏季到晚秋可以吃到 各种各样的梨

日本的梨，吃起来有汁多清脆的口感。从颜色来看，分青梨和红梨两大系统。这两种梨都向中国出口。

从夏季到晚秋，各种梨纷纷上市。首先登场的是青梨系列的梨。果皮是黄中透绿，呈现出美丽的淡绿色。果肉多汁，具有高雅的甜味，稍有酸味，酸味比例恰到好处。这种梨特别适合夏天吃。接着登场的是黄褐色的红梨系列。上市较多的是一个在500克以上的大梨种，很甜、几乎没有酸味、果肉比较绵软。同样是红梨系列的晚熟种，有的个体更大，很适合送礼。随着贮藏技术的进步，日本的梨从中秋节一直供应到春节，欢迎中国顾客享用。

具有恢复疲劳和 调整肠胃的作用

清爽多汁的梨在暑热天气能补充人体的水分。梨含有苹果酸、柠檬酸、具有恢复疲劳效果的天冬氨酸和具有喉咙消炎作用的山梨糖醇。

水果 梨

清爽可口、又脆又甜， 是送礼的好选择



日本大米是在长期的栽培历史和不断努力的过程中诞生的

日本国土处于温带，水源充沛、水质良好，再加上日照时间较长等等，形成了适合稻米生长的自然环境。为此，自古以来日本就盛行种稻，现在日本人的主食仍是大米。人们一直在追求好吃的大米，在栽培方面不断做出努力。通过开发与各地的气候风土适合的品种和农业技术的改良等，全国各地都生产出非常好吃的良种米。

欢迎品尝凝聚了日本农业技术的高品质大米。

亮油油有点粘性，味道极佳

日本大米在烹调时显出光泽和粘性。用水煮熟的白米饭，米粒丰满、有一股自然的甜味，没有配菜只吃白米饭也非常好吃。能配合各种菜肴，而且能增加菜肴的美味。现在寿司在世界上很有人气，但是做寿司必须有新鲜的鱼蚌类和可口的寿司用米饭。做寿司用米饭日本大米最合适。希望中国的消费者能尝一尝用日本大米做成的米饭，这样才能知道什么是米饭应具有的真正的美味。

作为主食有益健康，很有魅力

不加油和盐等，只用水煮出来的米饭，就是非常有益健康的主食。

大米的主要成分是碳水化合物，在消化时能长时间地向血液供应葡萄糖，这是人脑唯一的热量来源。

另外，日本大米还含有蛋白质、铁、维生素B1和维生素E，还有很多食物纤维等，配合比例恰到好处。



海参盖饭



水产干货

鱼翅、鲍鱼干、干贝、干海参

保持传统做法的高品质干货



炒鱼翅



蒸萝卜干贝



鱼翅

因高品质而得到深厚信赖的、健康美味食材

日本是全世界屈指可数的产鱼翅的国家之一。最高等级的鱼翅是鲸鲨和姥鲨的鱼翅、一般品级的有大青鲨鱼翅。日本产的鱼翅，由于干燥处理等加工技术很先进，因此不管哪种鱼翅，其品质都得到了消费者的信赖。可以煮食和做汤等，也可以放在自己常吃中餐菜肴里加以品尝。

鲍鱼干

日本的鲍鱼干得到最高评价、是做中餐的高级食材

从十八世纪起，鲍鱼干和干海参以及干鱼翅都是与中国交易的重要商品。由于当时都是装在草袋里出口的，因此在日本被称为「草袋货物」。长期的交易证明了日本产干货的可信赖性。为了使高品质鲍鱼干的水产资源不致枯竭，日本渔民通过养殖和幼贝放流等方法，为保护水产资源做出了努力。

鲍鱼干是中餐不可或缺的高级食材，同时也是高蛋白、低热量的有益健康的食物材料。

干贝

能使菜肴味道浓厚的、被凝缩的美味

向中国出口干贝始于十八世纪初叶。近年来，在北海道和东北地区确立了扇贝的计划生产，再加上先进的干燥技术，实现了高品质干贝的稳定供应。干贝含有能使菜肴更加美味的谷氨酸和肌苷酸等，由于是干燥的扇贝，提味效果得到进一步的浓缩。味道浓厚的干贝是做汤菜和XO酱等的不可或缺的材料。

干海参

作为烹调材料和药材向中国出口

被评定为一流品质的日本干海参，中国自古以来就承认其作为高级食材和药材的价值。由于海参的蛋白质大部分都是成胶质纤维，所含热量非常低，据说可以防止骨骼和皮肤的老化。现在中国人对美容和健康的关心程度越来越高，请食用这种健康食品。

鱼

鲷鱼、鲭鱼、秋刀鱼、大马哈鱼、鳕鱼

以最先进的鲜度管理方式和优秀的养殖技术提供丰盛的水产品



鲷鱼(青甘鱼)



秋刀鱼

鲷鱼(青甘鱼)

适合做各种菜肴的
养殖鱼类的明星

日本的养殖鱼类中，产量最多的就是鲷鱼。这种鱼的养殖始于50年前，最近20年来养殖技术有了很大的进步。养殖设施的环境更加良好，配合鱼的生长阶段给予不同的饲料等，进行细致的品质管理，因此，鱼身的脂肪丰满，市场供应稳定。

生吃时可以做寿司和生鱼片，还能做日式、中式和洋式的各种料理。此外，还能做烧烤和西式生肉片等，在世界各地人们以不同的方式享受这种美味。

鲷鱼的营养特点与鲭鱼相同，而且含有很多能帮助人体吸收钙质的维生素D。

鲭鱼(青花鱼)

有多种烹调方法的
大众鱼

在日本近海全年都可捕捞鲭鱼。自古以来日本人的餐桌上经常有这种鱼。鲭鱼脂肪多、味道浓厚，可以做生鱼片，还可以醋腌、油炸、炖煮、烧烤等，此外还能做咸鱼干和罐头等，吃法多种多样。

这种鱼很难保鲜，但是日本先进的冷冻技术，使得向中国等世界各国出口的鲭鱼能保持十分理想的鲜度。另外，为了保护水产资源和保证稳定供应，在日本已经确立了养殖技术，各地养殖的鲭鱼已开始上市。

鲭鱼营养成分的特点是含有丰富的蛋白质和DHA、EPA等多价不饱和脂肪酸。据悉，摄取DHA和EPA具有预防成人病的效果。

鲭鱼(青花鱼)



大马哈鱼



辣炒鲑鱼



豆豉炒鲭鱼



奶油煮大马哈鱼

秋刀鱼

因先进的冷冻技术而能享受到的
日本秋季的美味

秋刀鱼分布在北太平洋和日本海一带。秋天在产卵之前体型变得很丰满的秋刀鱼回游到日本，因此自古以来秋刀鱼就是日本人的秋季美味。鱼群从鄂霍次克海南下，沿途各地大量捕捞。由于捕捞上来以后快速冷冻，一年之内一直保持新鲜味道，从日本大量出口。在吃法上，除了做加盐烤鱼之外，近年来还用来做生鱼片和寿司。

虽然秋刀鱼作为水产资源十分充足，但是政府以申请许可制度进行管理。和鲭鱼一样，根据TAC制度限量捕捞，放眼未来，大力保护水产资源。

大马哈鱼

日本的白大马哈鱼是有益
健康的自然美味

在日本，利用大马哈鱼的孵化于河川、生长于大海、再返回河川的习性进行孵化放流已有120年的历史，因此这种鱼作为水产资源的数量，一直保持在很高水平。日本的白大马哈鱼是天然的大马哈鱼，与北美和北欧的同类鱼相比，其特点是油脂很少、高蛋白、低热量。现在向中国出口的日本白大马哈鱼，大部分经过加工后，再流通到世界各国，作为高品质的食物材料得到高度评价。由于这种鱼也很适合做中国菜肴，务必请品尝品尝。

鳕鱼

鱼肉呈白色、低脂肪、
适合做各种菜肴

在日本，鳕鱼用于火锅，或是做成鱼肉末，卵巢和精囊也好吃。向中国冷冻出口，加工后再出口到欧美各国。由于味道清淡，并且适合加油烹调，因此是十分理想的做中餐的材料，也是一般人在家里做菜的好材料。

这种鱼脂肪很少，有优良蛋白质和丰富的维生素D和E。

在日本，既有传统的日式糖果糕点，又有小点心、甜饼和饼干等正宗西洋糕点。实际上，日本制作的各类糖果糕点非常多，各食品厂家反复地细心钻研，制作出各种具有细密新颖味道的糕点。

种类丰富的高级巧克力，根据种类的不同，严格选择高品质的可可豆，从而使巧克力既有高雅的味道又能悄然融化在口中，使人感到无限惬意。包装也很洗练潇洒，是送给成年人的豪华礼物。

在饮茶时间，有孩子们非常喜欢吃的甜饼和饼干等，种类很多，味道各有不同，样式也多种多样，很有个性。这些糖果糕点除本身的高品质之外，五颜六色的华丽包装也很有魅力，而且还在易于打开包装等方面下了功夫。

另外，铜锣饼等日式糕点，由于使用油脂很少，所含热量较低，具有高雅的甜味。和日本茶一起品尝，其乐融融。



牛奶

如果未开封，
在常温下可保存三个月

在常温下能保存三个月的是LL牛奶（长期保存牛奶）。能够长期保存的原因在于特别的杀菌方法和特殊的容器。从健康的乳牛身上取出新鲜的牛奶，用超高温进行快速杀菌，然后注入处于无菌状态的贴有锡纸的容器里。

LL牛奶是高品质、营养丰富的、随时可饮用的牛奶。为了每天的健康，最好在家里经常存放这种牛奶。另外，由于在常温下能够长期保存，也可以作为贮备饮料保存起来。



糕点

种类丰富、品质高超

6~9页料理的烹调法

虾米和煮好的干海参一起浇在米饭上

海参盖饭

- 1 用水浸泡干海参，然后切成一口大小的块状，在放有姜和大葱的汤里煮一下。
- 2 把油烧热，放入用水泡过的干虾米，再放汤汁和绍兴酒，稍煮片刻，用蚝油和浓酱油调味。这时放入已煮好的海参，把用水泡开的淀粉放入锅中勾芡。
- 3 在盛在碗里的米饭上面，浇上2的海参菜肴，再放上切好煮过的白菜和用油烧过的大葱。



清炒蟹肉和金华火腿

炒鱼翅

- 1 把鱼翅放在水里泡一夜，然后洒一点儿绍兴酒，和大葱、姜一起蒸8个小时。
- 2 把豆芽菜、金针菇和切成丝的芹菜放入已经放好油和盐的汤里煮。
- 3 用热油炒鱼翅和2的蔬菜，浇上火腿汁后再炒。然后再放入帝王蟹的蟹肉和黄韭菜一起炒。用绍兴酒、盐和胡椒调味。之后，倒入碗中，上面撒上切成细丝的金华火腿和香菜。



味道浓厚的干贝和味道清淡的蔬菜相配

蒸萝卜干贝

- 1 把干贝用水泡一夜，然后蒸1个小时，使肉质变软。
- 2 圆萝卜去皮后，切掉上部，把下部挖空，塞入干贝，蒸10分钟，然后放在铺有煮过的豆苗的盘子上。
- 3 把白汤和泡过干贝的汁液掺在一起，用蚝油调味，用泡了水的淀粉勾芡，浇在2的菜肴上。



又辣、又甜、又酸的

辣炒鳕鱼

- 1 把鳕鱼切成一口大小的块状，泡在用盐、花椒、鸡蛋和淀粉做成的佐料中30分钟。
- 2 把红、黄、绿的辣椒切成条，放在已放好花生油和盐的汤中煮。用花生油炸鳕鱼。
- 3 把切成薄片的大蒜和切成小圆圈的红辣椒以及切成斜块的大葱炒在一起，炒出香味。之后，放入鳕鱼和洋辣椒，一起炒。用酱油、砂糖、绍兴酒和醋调味。最后，放上腰果、撒上香油。



用豆豉引出鲭鱼的美味

豆豉炒鲭鱼

- 1 把鲭鱼切成块，放在用花生油、淀粉、盐和花椒做成的佐料中。
- 2 把黑慈姑、青芦笋、红辣椒和棕褐色蘑菇切成块，放入已加上花生油和盐的汤里煮。
- 3 用花生油炸鲭鱼。用油炒一下切成末的大蒜，然后放入豆豉、切成小圆圈的辣子和切成块的大葱，与鲭鱼和2的菜肴炒在一起，用绍兴酒和蚝油调味，最后再用香油提味。



醇厚高雅的味道

奶油煮大马哈鱼

- 1 把白大马哈鱼切成条，把青芦笋切成薄片，分别用已放好油和盐的汤中煮一煮。
- 2 把泡过的干贝用热油炸一炸。
- 3 把鸡蛋清、奶油、玉米粉、盐和砂糖拌在一起。
- 4 把锅里的油烧热，炒一下2的食物材料，然后完整地取出。把大马哈鱼和芦笋也炒一下，盛在一起，放上香菜。正如照片所示，也可以把炸过的菜肴用春卷皮包起来。



谭彦彬
「赤坂璃宮」的总裁兼总厨师长。曾在多家中国餐馆工作过，积累了经验，还兼任著名大饭店的厨师长。直到现在，经常在电视中亮相，是日本的中国料理权威。有很多著作。



MAFF
Ministry of Agriculture,
Forestry and Fisheries
農林水産省

<http://www.maff.go.jp/e/foj/>