

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。