



## 日本食品的魅力



### 日本国农林水产省

日本国东京都千代田区霞关1-2-1

E-mail : [yusyututaisaku@nm.maff.go.jp](mailto:yusyututaisaku@nm.maff.go.jp)

[http://www.maff.go.jp/sogo\\_shokuryo/yusyutu.html](http://www.maff.go.jp/sogo_shokuryo/yusyutu.html)



## 传统

日本菜肴的原点为“一汤一菜”。也就是说一碗米饭一道汤。这种吃法作为反映日本人朴素节约精神的象征,在民间成为一种固定模式。不浪费,注重按照季节的变化烹调时令蔬菜,充分体现菜肴本身原汁原味的简素烹调方法正是日本菜肴的根本。

# 风靡世界健康美味儿的日本食品

## 日本食品的四大魅力



13世纪,以“一汤一菜”为基础形成的僧侣专用菜肴就是“精进料理”(相当于中国的斋饭)。这种菜系不用鱼肉,而主要以谷物、豆制品、蔬菜、海草、果实等为原料进行烹调。其基本要求不能浪费,要把使用的原料全部用完。这种做法在成为日本菜系精神基础的同时,也是现在僧侣们在修行时食用的日常饭菜。

从“精进料理”又发展成“怀石料理”。“怀石料理”本来是茶道中在品茶之前给客人食用的饭菜,主要菜式为“一汤三菜”。到了现在,“怀石料理”已经超出了规范的模式。无论是烹调方法还是食用器皿都可以自由发挥,并成为广为人知的豪华菜系。“怀石料理”以精心挑选时鲜原料,制作精细,颇具趣味的食器被提高到艺术的境界,并成为享誉世界的日本食文化。

上述烹调与食用方式以及对待食物的精神正成为现在日本菜肴的基础。

### 一汤一菜



“一汤一菜”是一种简洁的吃饭方式。一汤是指米饭和腌咸菜之外再加上一碗汤,而一菜是用鱼类或者是蔬菜类制作的一道菜。在注重美食的现代,这种吃饭方式被当作简单而又有营养的健康食法受到重视。

### 精进料理



“精进料理”主要是作为僧侣的饭菜而形成的菜肴,不能使用肉类和鱼类类作为烹调原料。现在,这种料理进化成主要以时令蔬菜为中心进行烹调的精美菜肴。“精进料理”也被当作健康菜肴重新受到重视。

## 旬

日本四季分明,鱼类以及蔬菜、水果等都有不同的收获以及大批上市的时期。这个时期也正是食品最好吃的时候。日本人将这个时期称为“旬”。“旬”的菜肴原料不仅好吃且营养丰富。无论是庶民饭菜还是“怀石料理”,日本人都将活用旬的菜肴原料作为烹调的基本。通过将季节感融入菜肴,日本人不仅可以品味菜肴的美味儿也可以感受和欣赏季节的变化。

## 美

日本菜肴还很注重视觉美。例如蔬菜或“刺身”(生鱼片)的切法多种多样。这种纤细的刀工决定了菜肴的视觉美和味道。日本菜对于装盘时的立体感以及配色也要求严格,志在追求一种空间的立体美感。此外摆放菜肴的食器也要根据菜肴以及季节选择色调和形状。所以吃日本菜肴不仅可以舌头来品味,也可以通过视觉获得美感。日本菜肴真可谓食品的艺术。

## 健康

主要以谷物和蔬菜、鱼等为原料,不多使用油是日本菜肴的最大特征。此外还注重发挥烹调原料的原有味道,烹调方法简单。这样作出的菜肴不仅植物油、蛋白质、膳食纤维含量丰富,营养比例协调,而且还具有低卡路里,低脂肪的特征。因此,日本饭菜目前作为健康菜肴备受世界瞩目。



### 季节料理



作为日本季节料理的代表,冬季的“锅料理”(将各种食品放入土锅中在饭桌上即煮即食的料理)首当其冲。由于日本四面环海且有山峦,山货和海产品十分丰富,因此各个地区都有以当地特产为原料的有名“锅料理”。在寒冷的季节,多数人围着一口温暖的锅品尝美味佳肴,可谓日本独特的风情。