

日本佳肴的代表



魚

讲究品位的手制食品 寿司

魅力：可以看到“职人”（厨师）技艺的料理

日本将厨师称为“职人”。“寿司”是“职人”面向客人制作的“可见料理”。越过吧台，可以看到站在那里工作的“职人”熟练的动作，他们的特殊技艺通过磨练而成。在加工各种生鱼以及捏制“寿司”时他们手指轻快优美的动作才是“寿司”的醍醐味儿。

特征：原料新鲜，种类繁多，样式美观

寿司“职人”把仔细加工切片的鱼类叫做“乃塔”，把用来制作寿司的醋拌米饭称作“霞丽”。他们在制作寿司时只要把“乃塔”放在手工控制的“霞丽”上，就制成了非常美观的“寿司”。

“乃塔”的鲜度十分重要，必须使用当天早上到市场上购买的鲜活鱼贝才行。

“乃塔”的种类也十分丰富，可以根据季节的变化品味各种各样的时令鱼类和贝类。

历史：自古传来的智慧和技巧

据说“寿司”起源于中国。当时中国人为了保存鱼肉，将用盐腌过的鱼放在米中发酵。这种保存方法作为人类获得蛋白质的贵重方法在日本各地广泛流传。真可谓是一种源自吃的技巧与智慧的菜肴。世界闻名的“寿司”就是从一种储存食品升华后形成的一道佳肴。在江户时代，在东京摆摊的“寿司屋台”（寿司摊）是现在“寿司”店的雏形。现在，日本各地拥有各种各样的寿司，而且通过与当地土特产的结合，尽显地方特色。



特别说明

山葵

山葵是一种日本菜肴所不可缺少的专用调料。山葵生长在溪流清澈的土地，具有独特的香味并具有使同吃食品更具风味的辛辣。将其与“寿司”以及“刺身”一起吃，不仅可以生鱼更加鲜美，还具有一定的杀菌效果。

天妇罗

品味时令生鲜的最佳油炸菜肴 天妇罗

魅力：色香俱全

利用时令鱼类或者贝类、蔬菜等原料，外观也非常好看的菜肴。品尝并玩味四季不同的食品材料是“天妇罗”最大的醍醐味儿。

特征：多种多样

一般来说“天妇罗”要将裹上面糊的食品原料经过油炸之后蘸特制的汤汁或者是食盐食用。除此之外还可以将其放在米饭或者是面条、荞麦面等上面同食，这也是“天妇罗”的特色之一。包裹在外面的面糊即使在吸收了汤汁之后变软了也很好吃，真可谓世界上也比较少见的一种菜肴。

历史：起源于简单的“屋台料理”（摊床料理）

江户时代“天妇罗”是一种在摊床上出售的简单庶民食品。本来“天妇罗”专指用鱼类或者是贝类炸制的食品，到了现代，“天妇罗”使用的原料也越来越丰富。除了在家庭中常见之外，在高级料理店内，“职人”站在客人面前，给客人现炸现吃也不失为一种豪华的食用方法。



特别说明

汤料

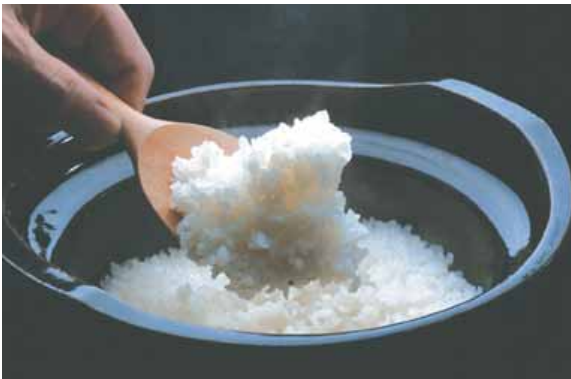
汤料就是指通过把原料煮后浓缩了浓厚味道的“汤汁”（相当于中国料理中的老汤），是日本菜肴中不可缺少的原料之一。制作“汤汁”的代表原料主要为海带。海带不仅含有丰富的铁、钙以及矿物质，丰富的植物纤维，还不含卡路里。目前，海带也作为一种健康食品受到重视。此外，干制鲣鱼和小杂鱼干一般也作为制作“汤汁”的原料，人们可以根据菜肴和个人的口味来选用。

日本特产的介绍

大米

颗粒短小, 做熟后有粘性的日本大米

让日本人感到自豪的主食当属好吃的大米。与世界多用的Indica米不同, 日本的Japonica米颗粒短小, 浑圆, 熟后有粘性。一般来说大米饭做好之后就 and 菜肴一起食用。但是也有例如“寿司”或者是把鱼、肉、蔬菜等放入米中一起煮熟的做法。用米做的菜肴种类也很多。这些都是充分发挥了Japonica米特征的菜肴。大米的魅力在于其被做成米饭时的光泽和香味儿, 在于吃上一口会感到绵软柔韧越嚼越香的口感。如果再配上可口的菜肴, 日本米饭就会更加好吃。日本饭菜是一种最大限度发挥大米风味的吃法。可以说在谈日本食文化的时候, 不可不谈到日本大米。



诞生自稻作的日本文化

2500年以前, 自中国大陆传来的稻作在日本各地生根开花。日本全国都种起了稻子。大米也随之成为日本人的主食。稻作也孕育了日本的传统文化。现在, 在日本各地还传承着很多祈祷丰收的传统仪式和祭日。日本人对大米情有独钟, 对大米的产地, 品种, 牌子都很讲究, 各有所爱。很多人每年都会怀着喜悦, 期待新米收获时刻的到来。

大米被当作健康食品受到注目的理由

日本人基本上把米做成米饭食用。由于这种做法不使用油, 所以是一种非常健康的吃法。大米的主要成分是糖和蛋白质, 也含有维生素、矿物质, 植物纤维等。一般都是把稻子经过精加工成白米之后食用, 有时也吃粗制糙米。吃糙米是日本独特的食法。由于糙米营养价值高, 现在也作为一种健康食品受到世界的注目。



关于日本料理的两大调料

酱油

用黄豆制作的日本特有的调味品是决定日本菜肴味道的关键

酱油是把大豆和小米通过用曲子发酵而成的褐色液体调料。起源于中国的“酱”。由于日本产的酱油都是用黄豆做的, 所以和其他亚洲诸国用鱼做的酱油不同。此外, 由于日本制酱油注重大豆发酵的环境等并要花费一定的时间精心制作, 其特征是具有独特的风味儿。酱油既可以更好地体现菜肴原料的原始味道, 也可以使菜肴带有一种香味儿或者是味道更佳。酱油是日本菜肴中不可缺少的魔法般的调料。如果说日本菜肴的味道完全归功于酱油也并不过分。

酱油不仅可以作为“刺身”、“寿司”、烤鱼等海产品的佐料, 也可以用于蔬菜、炖菜等, 用途十分广泛。



酱

日本人保持健康的支柱调料 调味儿与添香必不可少



把黄豆拌上曲子 and 盐经过充分发酵后形成的制品叫做酱。酱也有很多种。可以用米, 麦子, 豆类等曲子根据发酵时间的不同形成白酱或者是红酱。自古以来就是日本人摄取蛋白质的主要来源, 并成为日本料理不可缺少的调料。其特征为味道浓厚并具有一定的香味儿, 用来做鱼或者是蔬菜味道极佳。酱既可以降低胆固醇也可以防止老化, 是自古以来日本人健康的支柱。酱的食用方法多样。可以不经调理直接食用, 也可以做成酱汁, 用来腌菜, 烧烤等。

