

水果

色彩形状都十分美丽的人工“宝石”

因为有四季,日本不同的季节收获的水果也不同。一年之间可以品尝到不同时期的各种水果。日本人通过食用各个季节的水果来感受并玩味季节的变化。日本的水果经过不断改良,味道和色彩形状都进化得越来越好。为了提高水果的质量,还开发了不惜花费人工一个一个地给水果套上口袋的栽培方法。应用这种方法就可以生产出味儿美且形色具佳的高质产品。可谓人工宝石。日本特有的水果当属梨和柿子。桃子也是自古具有。早在八世纪的历史书《古事记》上就有关于桃子的记载。



被罩上了袋子的梨园

在果实长到一定程度之后,为了防止强风暴雨还有害虫对果实的侵害,生产出没有伤痕的完好果实,要用手工给每个果实都罩上口袋。

春



草莓

有利于美容和健康的维C宝库

日本的草莓不仅味香且甜,并含有丰富的维生素C。颗粒饱满,色彩鲜艳。被制成草莓酱和果冻也很受欢迎。



樱桃

味道纤细颗粒饱满之美之结晶

日本的樱桃甜而爽口,很有贵族气质。不仅含有丰富的矿物质,外形也颗粒饱满十分好看。高级樱桃会被一颗一颗地摆在盒子中作为馈赠佳品。

夏

西瓜

滋润夏季干渴喉咙的清涼口味儿

日本夏季最具代表性的水果。其特征为含有较高的糖分,口感独特肉质致密。冰镇后食用味道更佳。据有很高的利尿效果。适用于浮肿,患有肾脏疾病,高血压的人食用。



桃

最适合生食,果肉甜美,果汁丰富。

日本的桃子具有果肉柔软果汁丰富甜香的特征。因其纤美的外形多被用来当作赠答礼品。含有丰富的植物纤维。



梨

水灵灵的日本梨

由于日本的梨比起多用未制成加工食品的大头梨来说含有较多的水分,所以生食更加好吃。口感独特,含有丰富的植物纤维。



梅龙

充满了甜蜜果肉的水果王

梅龙对于日本人来说属于高级水果。放入口中随即蔓延开的甜果肉以及好闻的香味儿是梅龙的最大魅力。越凉越甜,冰镇后食用味道更佳。

秋

葡萄

多彩的口感和香味儿任您品尝

种类丰富,具有多彩的口感和香味儿是日本葡萄的特征。据说葡萄所含有的多酚可以防止生活习惯病和皮肤老化。



柿子

自古就受到日本人喜爱的水果

果肉柔软且比较甜。维生素C含量丰富。由于含有丰富的丹宁,所以最适合用来解酒。此外,削掉皮晾干的柿子饼也是日本晚秋一种独特的风情。



冬



苹果

咬一口感到好吃且有益于健康的水果

口味儿有酸有甜,日本的苹果种类十分丰富,由于形状和颜色也非常漂亮,所以在世界上享有很高的评价。由于有益于消化,营养价值高,所以适合用来增进健康,恢复疲劳。



橘子

甜而好吃的日本冬季最具代表性的水果

可以直接用手扒皮且没有籽儿,所以食用方便。甜且含有多量水分,口感很好。维生素C含量丰富,所以即使从预防感冒的角度,也是冬季人们爱吃的一种水果。

海产类

日本菜肴材料的原点

由于日本四面环海,自古就开始食用鱼类,并建立了自己独特的食鱼文化。即使是现代,日本人还应用多种多样的方法来烹调鱼类,根据季节的不同品尝时令鲜鱼、贝类等。据说日本人之所以长寿的理由之一就是自古以来喜食鱼类等海产。由于鱼类等海产属于低脂肪,低卡路里食品,所以目前也作为健康食品受到了世界的注目。

好吃的鱼贝类海产的各种烹调方法



刺身(生鱼片)

把新鲜的生鱼贝类等海产切成薄片,蘸酱油和山葵或者是生姜直接食用的一种菜肴。本来这是在船上打鱼的人在船上吃的快捷菜。后来随着酱油的普及便逐渐作为一种高级菜肴出现在一般家庭的饭桌上。刺身看上去造型美观,现在作为日本菜肴的代表在世界上广为人知。

“刺身”中常见的典型鱼类


金枪鱼、鲷鱼、鲑鱼、鳕鱼、鲷鱼、沙丁鱼、鲭科鱼、等等。



刺身的典型切割方法

天然鲑鱼的“刺身”

- 

先将鲑鱼去鳞,然后去头并掏出内脏。将身体切开并除去鱼骨。最后再将藏在鱼身上的小刺用拔刺用具收拾干净。
- 

将收拾干净的鱼身上洒上盐放一会儿。然后用水冲洗干净后,再用醋水泡一下。用手拨去鱼皮,并切上刀花以便装饰。此后按照需要将上述鱼身切成适度大小即可。
- 

摆放在盘中并配以姜末和绿叶等作为装饰。

烧烤

将鱼用火直接烤熟的烹调方法,属于最常见日本菜肴的代表。不论是日常饭菜还是“高级料亭”(高级饭店)的精品都少不了烤鱼这道菜。烤鱼的范围很广泛,味道也多种多样。可以在烧烤之前洒上盐也可以在烤熟之后蘸酱油做成的蘸料,还可以用酱腌制之后再行烧烤。


适于烧烤的常用典型鱼类


真鲷鱼、条石鲷鱼、鲱鱼、鲭鱼、沙丁鱼、秋刀鱼等




典型的烧烤烹调方法

盐烤鲑鱼

- 

事先将切好的鲑鱼洒上盐放一会儿。
- 

放在铁网上用直火烧烤,并注意翻身以保证两面都可以烤到。
- 

烤熟后放入盘中并添上柠檬或者是酸橙作为调料。

非鱼类海产品

鲍鱼

具有盘状贝壳的螺类海产,属于高级食品材料之一,特征是很有咬头儿。可以用来制作“刺身”、“寿司”、用酒蒸、鲍鱼排等。



鱼翅

大鲈鱼的尾部、背部干燥后就是鱼翅。是一种高级的烹调材料。经过处理并煮熟后,可以品尝其绵软的胶质口感。日本是世界上为数不多的生产国之一。



扇贝

在两枚贝壳之间有一个粗大的贝柱,肉厚而风味浓厚。可做“刺身”或者是黄油烧,也可用来煮食或者是做汤,烹调方法多样。



烤紫菜

将海藻通过加工,凉干后制成的如纸一样薄的制品。可以用来卷饭做成“寿司”卷,也可以用来包饭团子,包烤年糕等,是日本常用的食品材料。



特别说明

干货

干货主要是指将鱼类或是贝类收拾干净之后经过晾晒而成的海产。通过干燥使得鱼、贝类表面形成比较坚硬的膜便于保存。此外,鱼类经过富含钙质的海风和太阳照射之后,肉质更加致密,味道会更好。这也是干货的特征。干货是对鱼情有独钟的日本人创造出的古代智慧与技能的结晶。

