



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

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、食物纤维含量丰富,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。

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。

品味时令生鲜的最佳油炸菜肴 天妇罗

天 麩 羅

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

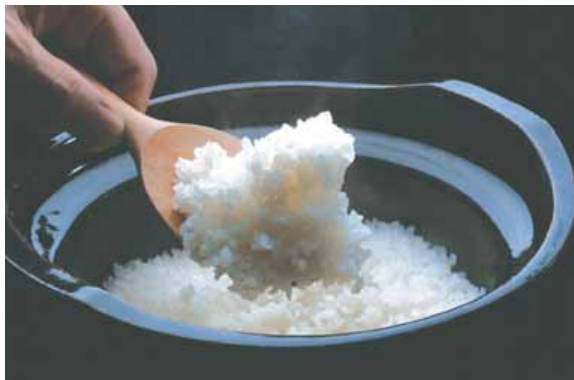
汤料就是指通过把原料煮后浓缩了浓厚味道的“汤汁”（相当于中国料理中的老汤），是日本菜肴中不可缺少的原料之一。制作“汤汁”的代表原料主要为海带。海带不仅含有丰富的铁、钙以及矿物质，丰富的植物纤维，还不含卡路里。目前，海带也作为一种健康食品受到重视。此外，干制鲣鱼和小杂鱼干一般也作为制作“汤汁”的原料，人们可以根据菜肴和个人的口味来选用。

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。



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。



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。

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。



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、鲱科鱼、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。



煮制

用水、汤料与调料调成的汤,通过加热来烹调食品材料的方法。这样做出的菜肴不仅可以吃菜也可以喝汤。具体还可以根据使用鱼类的不同,选用酱油或者是大酱来调味。

煮食用的典型鱼类

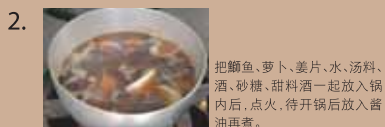
鲷鱼、鳎鱼、鲱鱼、鳕鱼、鲭鱼等



鲷鱼

典型煮鱼的烹调方法

鲱鱼炖萝卜



鱼和萝卜都进味儿之后既可停火装盘。

炸制

在高温油中加工食品的方法。这样可以不让食品材料的味道受到损失。由于是高温炸制,中间软外表脆。可以领略外焦里嫩的口感。

典型的炸制常用鱼

鳎鱼、星鳎、大马哈鱼、鳕鱼等



鳎鱼

典型炸鱼的烹调方法

炸鳎鱼



放入盘中并配以蘸料和盐、柠檬。

匠



自古以来就喜欢吃鱼的日本人特有的智慧与技巧

日本人自古以来就善于卫生地处理生鱼,合理地保存并使鱼更加好吃,并因此积累了很多特殊的技巧。因为他们对鱼无所不知。

活制

在鱼的头部和尾部切上一刀,将鱼血放出后以保持鲜度的处理方法。这样处理后鱼的口感会更好,还可以除掉鱼腥味儿。在船上打鱼的人经常爱用这种方法。

烫制

把生鱼用热水浇烫之后立即放入水中冷却的方法。这样可以使鱼的表面变硬防止鱼的营养流失,并防止变味儿。这样还具有一定的杀菌效果。一般来说对用作“刺身”的鱼类,经常进行这种处理。由于鲷鱼还有“羽太”鱼的皮风味儿独特又有营养,所以多对其进行烫制处理。



烫制

冰镇

把鲷鱼还有鳎鱼等肉质是白色的鱼切成制作“刺身”的材料后,放入冰水中洗一下的方法。这样可以使得鱼肉致密并除去多余的脂肪。日本人自古就喜欢根据口感,将其放在冰上装盘以给夏季造成一种清凉感。



冰镇

盐制

沙丁鱼、小鲱鱼、鲭鱼、斑鲷鱼等常用的处理方法。将这类鱼去刺,洒上大量的盐放置一段时间之后再用水洗,然后用醋水漂一下。这样可以使鱼肉更加致密,味道更好,还具有一定的杀菌效果。这样的处理方法可以使原味儿更加鲜美,用鲭鱼做“寿司”时是必须使用的一种处理方法。



盐制

与日本菜肴一同品味儿的饮品

绿茶

具有维持美容和健康效果的万能饮料



绿茶是将摘下的茶叶不经过发酵而直接蒸制的一种制品。早在江户时代绿茶就成为日本人的嗜好。由于绿茶中含有非常多且有利于美容的维生素类，且比例协调而被现代人当作健康食品刮目相看。绿茶不仅可以用来饮用，还可以制成粉末放入点心中。绿茶不仅是日本人不可缺少的，也是有利于健康和美容的万能饮料。



各种各样的绿茶

煎茶

最为常见的绿茶。就是将刚摘下来的茶叶蒸一下，再经过揉制、干燥后的制品。

玉露

最高级的绿茶。为了使其具有特别的香味儿，需要遮住日光进行栽培。

抹茶

把避开直射日光进行栽培的茶叶蒸制之后，不经过揉搓直接进行干燥，再用石磨碾成粉末而成。由于其喝法独特，主要是直接放入碗中倒入开水饮用，所以主要用于茶道。

好喝绿茶(煎茶)的泡制方法

关键的是要注意热水的温度，茶叶的使用量，还有注水时间和注水方法。泡制煎茶的时候虽然使用70度的水，但是必须在此之前让水沸腾。

1. 将茶叶放入茶壶中(三个人饮用需要放入6克)。如果人数少时稍微多放些茶叶会更好喝。
2. 将热水倒入茶壶，然后安静地大约等待2分钟左右，直到茶叶全部舒展开来。因为如果晃动茶壶就会使茶叶中苦的成分溶入水中，所以请不要晃动。
3. 从茶壶中向外到茶的时候请注意保持每个杯中的茶水浓度均匀。



特别说明

茶道

日本有一种叫做茶道的独特文化。茶道虽然仅仅是根据规则让客人品尝抹茶的方式，但是其作用不仅仅在于喝茶，还在于可以用将来迎接客人的茶室装饰成舒适的空间，并通过用真心迎接客人来演绎出独特的精神世界。这种独特的精神世界已经成为一种可以铭刻在心的综合艺术，是日本最具代表性的文化之一。



清酒

与日本菜肴一起饮用的最佳伴侣

用米酿造的酒制品。与烧酒一样，是日本自古就有的饮品。俗话说在宴会席上不能没有清酒。由此可见清酒与日本人的关系十分密切。清酒一般在吃饭时饮用，这已经成为一种固定模式了。清酒十分适合于吃日本菜肴，是让菜肴味道更好的最佳伴侣。

好喝的清酒据说是用好米与好水酿造的，是大自然的馈赠与日本人智慧与技术的结晶。清酒是享誉世界的杰作，以前就开始出口。最近质量变得更好，在海外很受欢迎。



让清酒好喝的方法

清酒一般会根据产地、品种、牌子等分成各种不同的种类。根据每种清酒的特点，或者在常温下喝，或者冰镇后再喝。也可以加热再喝。通过加热可以使清酒的味道更加醇香。

烧酒

种类丰富饮用方式自由的烧酒

日本固有的蒸馏酒。有米烧酒、地瓜烧酒、麦子烧酒、泡盛烧酒等。种类繁多，遍布日本各地。

烧酒便于保存。如果不放在直射日光之下的凉爽地方，就是放几十年都没有问题，照样好喝。烧酒喝法随便，可以完全根据自己的爱好去喝，因此独具魅力。目前，在日本年轻人中间正在形成一种爱喝烧酒的风潮。



让烧酒好喝的方法

可以用热水或者冷水稀释后再喝。也可以直接干喝。此外，还可以用茶水、苏打水、果汁等勾兑后再喝。总之方法多种多样。需要注意的是用热水勾兑时要先将热水倒入杯中，然后再注入烧酒，这样不仅可以使酒水很好地融合，也会使酒香更加浓郁。