



日本食品的魅力



日本國農林水產省

日本國東京都千代田區霞關1-2-1

E-mail : yusyututaisaku@nm.maff.go.jp

http://www.maff.go.jp/sogo_shokuryo/yusyutu.html



傳統

日本菜肴的原點為“一湯一菜”。也就是說一碗米飯一道湯。這種吃法作為反映日本人樸素節約精神的象征,在民間成爲一種固定模式。不浪費,注重按照季節的變化烹調時令蔬菜,充分體現菜肴本身原汁原味的簡素烹調方法正是日本菜肴的根本。

傳統

風靡世界健康美味兒的日本食品

日本食品的四大魅力



在13世紀,以“一湯一菜”爲基礎形成的僧侶專用菜肴就是“精進料理”(相當于中國的齋飯)。這種菜系不用魚肉,而主要以谷物、豆制品、蔬菜、海草、果實等爲原料進行烹調。其基本要求不能浪費,要把使用的原料全部用完。這種做法在成爲日本菜系精神基礎的同時,也是現在僧侶們在修行時食用的日常飯菜。

從“精進料理”又發展成“懷石料理”。“懷石料理”本來是茶道中在品茶之前給客人食用的飯菜,主要菜式爲“一湯三菜”。到了現在,“懷石料理”已經超出了規範的模式。無論是烹調方法還是食用器皿都可以自由發揮,並成爲廣爲人知的豪華菜系。“懷石料理”以精心挑選時鮮原料,制作精細,頗具趣味的食器被提高到藝術的境界,並成爲享譽世界的日本食文化。

上述烹調與食用方式以及對待食物的精神正成爲現在日本菜肴的基礎。

旬

日本四季分明,魚貝類以及蔬菜、水果等都有不同的收穫以及大批上市的時期。這個時期也正是食品最好吃的時候。日本人將這個時期稱爲“旬”。“旬”的菜肴原料不僅好吃且營養豐富。無論是庶民飯菜還是“懷石料理”,日本人都將活用旬的菜肴原料作爲烹調的基本。通過將季節感融入菜肴,日本不僅可以品味菜肴的美味兒也可以感受和欣賞季節的變化。

旬

美

日本菜肴還很注重視覺美。例如蔬菜或“刺身”(生魚片)的切法多種多樣。這種纖細的刀工決定了菜肴的視覺美和味道。日本菜對於裝盤時的立體感以及配色也要求嚴格,志在追求一種空間的立體美感。此外擺放菜肴的食器也要根據菜肴以及季節選擇色調和形狀。所以吃日本菜肴不僅可以用舌頭來品味,也可以通過視覺獲得美感。日本菜肴真可謂是一種食品的藝術。

健康

主要以谷物和蔬菜、魚等爲原料,不多使用油是日本菜肴的最大特征。此外還注重發揮烹調原料的原有味道,烹調方法簡單。這樣作出的菜肴不僅植物油、蛋白質、食物纖維含量豐富,營養比例協調,而且還具有低卡路里、低脂肪的特征。因此,日本飯菜日前作爲健康菜肴備受世界矚目。



一湯一菜



“一湯一菜”是一種簡潔的吃飯方式。一湯是指米飯和腌鹹菜之外再加上一碗湯,而一菜是用魚類或者是蔬菜類制作的一道菜。在注重美食的現代,這種吃飯方式被當作簡單而又有營養的健康食法受到重視。

精進料理



“精進料理”主要是作爲僧侶的飯菜而形成的菜系,不能使用肉類和魚貝類作爲烹調原料。現在,這種料理進化成主要以時令蔬菜爲中心進行烹調的精美菜肴。“精進料理”也被當作健康菜肴重新受到重視。

懷石料理



“懷石料理”雖然一直隨著時代不斷變化,但是以米飯、湯和“刺身”等爲主外加煮或者是燒烤菜肴的“一湯三菜”的基本構成至今沒變。其特征爲把四季的時令菜肴施以各種精細的刀工,經過烹調之後放入各種精心挑選的盤中。目前一般在喜慶宴席或者是飯店中作爲豪華料理來品嚐。

季節料理



作爲日本季節料理的代表,冬季的“鍋料理”(將各種食品放入土鍋中在飯桌上即煮即食的料理)首當其沖。由于日本四面環海且有山巒,山貨和海產品十分豐富,因此各個地區都有以當地特產爲原料的有名“鍋料理”。在寒冷的季節,多數人圍著一口溫暖的鍋,品嚐美味佳肴,可謂日本獨特的風情。