

# 日本佳肴的代表



## 魚

### 講究品位的手制食品 壽司

**魅力:**可以看到“職人”(廚師)技藝的料理

日本將廚師稱為“職人”。“壽司”是“職人”面向客人制作的“可見料理”。越過吧台,可以看到站在那裏工作“職人”的熟練動作。他們的特殊技藝通過磨練而成。在加工各種生魚以及捏制“壽司”時,他們手指輕快優美的動作才是“壽司”的醍醐味兒。

**特征:**原料新鮮,種類繁多,樣式美觀

壽司“職人”把仔細加工切片的魚貝類叫做“乃塔”,把用來制作壽司的醋拌米飯稱作“霞麗”。他們在制作壽司時只要把“乃塔”放在手工控制的“霞麗”上,就制成了非常美觀的“壽司”。

“乃塔”的鮮度十分重要,必須使用當天早上到市場上購買的鮮活魚貝才行。

“乃塔”的種類也十分豐富,可以根據季節的變化品味各種各樣的時令魚類和貝類。

**曆史:**自古傳來的智慧和技巧

據說“壽司”起源于中國。當時中國人為了保存魚肉,將用鹽腌過的魚放在米中發酵。這種保存方法作為人類獲得蛋白質的貴重方法在日本各地廣泛流傳。真可謂是一種源自吃的技巧與智慧的保存方法。世界聞名的“壽司”就是從一種儲存食品升華後形成的一道佳肴。在江戶時代,在東京擺攤的“壽司屋台”(壽司攤)是現在“壽司”店的雛形。現在,日本各地擁有各種各樣的壽司,而且通過與當地土特產的結合,盡顯地方特色。



#### 特別說明

##### 山葵

山葵是一種日本菜肴所不可缺少的專用調料。山葵生長在溪流清澈的土地,具有獨特的香味並具有使同吃食品更具風味的辛辣。將其與“壽司”以及“刺身”一起吃,不僅可以讓生魚更加鮮美,還具有一定的殺菌效果。

# 天婦羅

### 品味時令生鮮的最佳油炸菜肴 天婦羅

**魅力:**色香俱全

利用時令魚類或者貝類、蔬菜等為原料,外觀也非常好看的菜肴。品嚐並玩味四季不同的食品材料是“天婦羅”最大的醍醐味兒。

**特征:**多種多樣

一般來說“天婦羅”要將裹上面糊的食品原料經過油炸之後沾特制的湯汁或者是食鹽食用。除此之外還可以將其放在米飯或者是麵條、蕎麥面等上面同食,這也是“天婦羅”的特色之一。包裹在外面的面糊即使在吸收了湯汁之後變軟了也很好吃,真可謂世界上也比較少見的種菜肴。

**曆史:**起源于簡單的“屋台料理”(攤床料理)

江戶時代“天婦羅”是一種在攤床上出售的簡單庶民食品。本來“天婦羅”專指用魚類或者是貝類炸制的食品,到了現代,“天婦羅”使用的原料也越來越豐富。除了在家中常見之外,在高級料理店內,“職人”站在客人面前,給客人現炸現吃也不失為一種豪華的食用方法。



#### 特別說明

##### 湯料

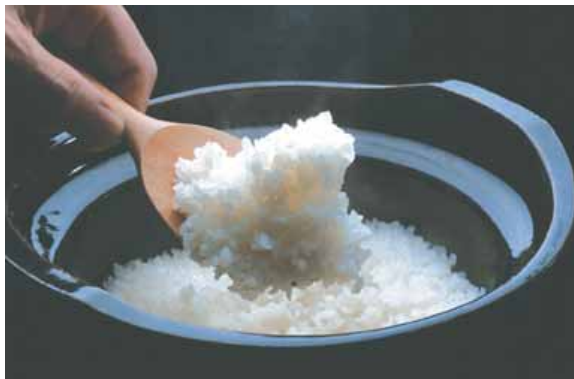
湯料就是指通過把原料煮後凝縮了濃厚味道的“湯汁”(相當於中國料理中的老湯),是日本菜肴中不可缺少的原料之一。制作“湯汁”的代表原料主要為海帶。海帶不僅含有豐富的鐵、鈣以及礦物質,豐富的植物纖維,還不含卡路里。目前,海帶也作為一種健康食品受到重視。此外,幹制鱈魚和小雞魚幹一般也作為制作“湯汁”的原料,人們可以根據菜肴和個人的口味來選用。

## 日本特產的介紹

# 大米

### 顆粒短小,做熟後有粘性的日本大米

讓日本人感到自豪的主食當屬好吃的大米。與世界多用的Indica米不同,日本的Japonica米顆粒短小,彈圓,熟後有粘性。一般來說大米飯做好之後就和菜肴一起食用。但是也有例如“壽司”或者是把魚、肉、蔬菜等放入米中一起煮熟的做法。用米做的菜肴種類也很多。這些都是充分發揮了Japonica米特征的菜肴。大米的魅力在于其被做成米飯時的光澤和香味兒,在于吃上一口會感到綿軟柔韌越嚼越香的口感。如果再配上可口的菜肴,日本米飯就會更加好吃。日本菜肴是一種最大限度發揮大米風味的吃法。可以說在談日本食文化的時候,不可不談到日本大米。



### 誕生自稻作的日本文化

2500年以前,自中國大陸傳來的稻作在日本各地生根開花。日本全國都種起了稻子,大米也隨之成為日本人的主食。稻作也孕育了日本的傳統文化。現在,在日本各地還傳承著很多祈禱豐收的傳統儀式和祭日。日本人對大米情有獨鍾,對大米的產地,品種,牌子都很講究各有所愛。很多人每年都會懷著喜悅,期待新米收穫時刻的到來。

### 大米被當作健康食品受到注目的理由

日本人基本上把米做成米飯食用。由于這種做法不使用油,所以是一種非常健康的吃法。大米的主要成分是糖和蛋白質,也含有維生素、礦物質、植物纖維等。一般都是把稻子經過精加工成白米之後食用,有時也吃粗制糙米。吃糙米是日本獨特的食法。由于糙米營養價值高,現在也作為一種健康食品受到世界的注目。



## 關於日本料理的兩大調料

### 醬油

#### 用黃豆制作的日本特有調味品是決定日本菜肴味道的關鍵

醬油是把大豆和小米通過用曲子發酵而成的褐色液體調料。起源于中國的“醬”。由于日本產的醬油都是用黃豆做的,所以和其他亞洲諸國用魚做的醬油不同。此外,由于日本制醬油注重大豆發酵的環境等,並要花費一定的時間精心制作,其特征是具有獨特的風味兒。醬油既可以更好地體現菜肴原料的原始味道,也可以使菜肴帶有一種香味兒或者是味道更佳。醬油是日本菜肴中不可缺少的魔法般的調料。如果說日本菜肴的味道完全歸功于醬油也並不過分。

醬油不僅可以作為“刺身”、“壽司”、烤魚等海產品的佐料,也可以用于蔬菜、炖菜等,用途十分廣泛。



### 醬

#### 日本人保持健康的支柱調料調味兒與添香必不可少



把黃豆拌上曲子 and 鹽經過充分發酵後形成的制品叫做醬。醬也有很多種。可以用米,麥子,豆類等曲子根據發酵時間的不同形成白醬或者是紅醬。醬自古以來就是日本人攝取蛋白質的主要來源,並成為日本料理不可缺少的調料。其特征為味道濃厚並具有一定的香味兒,用來做魚或者是蔬菜味道極佳。醬既可以降低膽固醇也可以防止老化,是自古以來日本人健康的支柱。醬的食用方法多樣。可以不經過調理直接食用,也可以做成醬湯,用來腌菜,燒烤等。

