

水果

色彩形狀都十分美麗的人工“寶石”

因為有四季,日本在不同季節收穫的水果也不同。一年之間可以品嘗到不同時期的各種水果。日本人通過食用各個季節的水果來感受並玩味季節的變化。日本的水果經過不斷改良,味道和色彩形狀都進化得越來越好。為了提高水果的質量,還開發了不惜花費人工一個一個地給水果套上口袋的栽培方法。應用這種方法就可以生產出味兒美且形色具佳的高質產品。可謂人工寶石。日本特有的水果當屬梨和柿子。桃子也是自古具有。早在八世紀的曆史書《古事紀》上就有關於桃子的記載。



被罩上了袋子的梨園
在果實長到一定程度之後,為了防止強風暴雨還有害蟲對果實的侵害,生產出沒有傷痕的完好果實,要用手工給每個果實都罩上口袋。

春



草莓

有利于美容和健康的維C寶庫

日本的草莓不僅味香且甜,並含有豐富的維生素C。顆粒飽滿,色彩鮮豔。被制成草莓醬和果凍也很受歡迎。



櫻桃

味道纖細顆粒飽滿之美之結晶

日本的櫻桃甜而爽口,很有貴族氣質。不僅含有豐富的礦物質,外形也顆粒飽滿十分好看。高級櫻桃會被一顆一顆地擺在盒子中作為饋贈佳品。

夏

西瓜

滋潤夏季幹渴喉嚨的清涼口味兒

日本夏季最具代表性的水果。其特徵為含有較高的糖分,口感獨特肉質致密。冰鎮後食用味道更佳。據有很高的利尿效果。適用於浮腫,患有腎臟疾病,高血壓的人食用。



桃

最適合生食,果肉甜美,果汁豐富。

日本的桃子具有果肉柔軟果汁豐富甜香的特徵。因其纖美的外形多被用來當作贈答禮品。含有豐富的植物纖維。



梅龍

充滿了甜蜜果肉的水果王

梅龍對於日本人來說屬於高級水果。放入口中隨即蔓延開的甜果肉以及好聞的香味兒是梅龍的最大魅力。越涼越甜,冰鎮後食用味道更佳。



梨

水靈靈的日本梨

由于日本的梨比起多用來制成加工食品的大頭梨來說含有較多的水分,所以生食更加好吃。口感獨特,含有豐富的植物纖維。



秋

葡萄

多彩的口感和香味兒任您品嘗

種類豐富,具有多彩的口感和香味是日本葡萄的特徵。據說葡萄所含有的多酚可以防止生活習慣病和皮膚老化。



柿子

自古就受到日本人喜愛的水果

果肉柔軟且比較甜。維生素C含量豐富。由于含有豐富的丹寧,所以最適宜用來解酒。此外,削掉皮啣幹的柿子餅也是日本晚秋一種獨特的風情。



冬

蘋果

咬一口感到好吃且有益于健康的水果

口味兒有酸有甜。日本的蘋果種類十分豐富。由于形狀和顏色也非常漂亮,所以在世界上享有很高的評價。由于有益于消化,營養價值高,所以適宜用來增進健康,恢復疲勞。



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沒有籽兒,所以食用方便。甜且含有多量水分,口感很好。維生素C含量豐富,所以即使從預防感冒的角度,也是冬季人們愛吃的一種水果。



海產類

日本菜肴材料的原點

由于日本四面環海,自古就開始食用魚貝類,並建立了自己獨特的食魚文化。即使是現代,日本人還應用多種多樣的方法來烹調魚貝類,根據季節的不同品嘗時令鮮魚、貝類等。據說日本之所以長壽的理由之一就是因為自古以來喜食魚貝類等海產。由于魚貝類等海產屬於低脂肪,低卡路里食品,所以目前也作為健康食品受到了世界的注目。

好吃的魚貝類海產的各種烹調方法



刺身

把新鮮的生魚貝類等海產切成薄片,蘸醬油和山葵或者是生姜直接食用的一種菜肴。本來這是在船上打魚的人在船上吃的快捷菜。後來隨著醬油的普及便逐漸作為一種高級菜肴出現在一般家庭的飯桌上了。“刺身”看上去造型美觀,現在作為日本菜肴的代表在世界上廣為人知。

“刺身”中常見的典型魚類


金槍魚、鯛魚、鮮魚、鰹魚、鰻魚、沙丁魚、鰻科魚、等等。



“刺身”的典型切制方法

天然鰻魚的“刺身”

1.  先將鰻魚去鱗,然後去頭並掏出內脏。將身體切開並除去魚骨。最後再將藏在魚身上的小刺用拔刺用具收拾乾淨。

2.  將收拾乾淨的魚身上灑上鹽放一會兒。然後用水沖洗乾淨後,再用醋水泡一下。用手撥去魚皮,並切上刀花以便裝飾。此後按照需要將上述魚身切成適度大小即可。

3.  擺放在盤中並配以姜末和綠葉等作為裝飾。

燒烤

將魚用火直接烤熟的烹調方法,屬於最常見日本菜肴的代表。不論是日常飯菜還是“高級料亭”(高級飯店)的精品都少不了烤魚這道菜。烤魚的範圍很廣泛,味道也多種多樣。可以在燒烤之前灑上鹽也可以在烤熟之後蘸醬油做成的蘸料,還可以用醬腌制之後再進行燒烤。

適于燒烤的常用典型魚類

真鯛魚、條石斑魚、鰻魚、鯖魚、沙丁魚、秋刀魚等



典型的燒烤烹調方法

鹽烤鮭魚

1.  事先將切好的鮭魚灑上鹽放一會兒。

2.  放在鐵網上用直火燒烤,並注意翻身以保證兩面都可以烤到。

3.  烤熟後放入盤中並添上檸檬或者是酸橙作為調料。

非魚類海產品

鮑魚

具有盤狀貝殼的螺類海產。屬於高級食品材料之一,特征是很有咬頭兒。可以用來制作“刺身”、“壽司”、用酒蒸、鮑魚排等。



魚翅

大鯊魚的尾部、背部通過乾燥後就叫做魚翅,是一種高級的烹調材料。經過處理並烹制後,可以品嚐其綿軟的膠質口感。日本是世界上為數不多的生產國之一。



扇貝

在兩枚貝殼之間有一個粗大的貝柱,肉厚而風味濃厚。可做“刺身”或者是黃油燒,也可用來煮食或者是做湯,烹調方法多樣。



烤紫菜

將海藻通過加工、乾燥後制成的如紙一樣薄的制品。可以用來卷飯做成“壽司”卷,也可以用來包飯團子,包烤年糕等,是日本常用的食品材料。



特別說明

幹貨



幹貨主要是指將魚類或是貝類收拾乾淨之後經過晾曬而成的海產。通過乾燥使得魚、貝類表面形成比較堅硬的膜便于保存。此外,魚貝類經過富含鈣質的海風和太陽照射之後,肉質更加致密,味道會更佳。這也是幹貨的特征。幹貨是對魚情有獨鍾的日本人創造出的古代智慧與技能的結晶。