

煮制

用水、湯料與調料調成湯，通過加熱來烹調食品材料的方法。這樣作出的菜肴不僅可以吃菜也可以喝湯。還可以根據使用魚類的不同，選用醬油或者是大醬來調味。

煮食用的典型魚類

鯡魚、鰻魚、鯽魚、鯉魚、鯖魚等



鯽魚

典型煮魚的烹調方法

鯽魚炖蘿蔔



鯽魚和蘿蔔都進味兒之後既可停火裝盤。

炸制

在高溫油中加工食品的方法。這樣可以保護食品材料的味道受到損失。由於是高溫炸制，中間軟外表脆。可以領略外焦裏嫩的口感。

典型的炸制常用魚

鯡魚、星鰻、大馬哈魚、鰻魚等



鰻魚

典型炸魚的烹調方法

炸鰻魚



放入盤中並配以蘸料和鹽、檸檬。

匠



自古以來就喜歡吃魚的日本人特有的智慧與技巧

日本人自古以來就善於衛生地處理生魚，合理地保存並使魚更加好吃，因此積累了很多特殊的技巧。因為他們對魚無所不知。

活制

在魚的頭部和尾部切上一刀，將魚血放出後以保持鮮度的處理方法。這樣處理後魚的口感會更好，還可以除掉魚腥味儿。在船上打魚的人經常愛用這種方法。

燙制

把生魚用熱水澆燙之後立即放入水中冷卻的方法。這樣可以使魚的表面變硬防止魚的營養流失，並防止變味兒。這樣還具有一定的殺菌效果。一般來說對用作“刺身”的魚類，經常進行這種處理。由於鯽魚還有“羽太”魚的皮風味兒獨特又有營養，所以多對其進行燙制處理。



燙制

冰鎮

把鯽魚還有鰻魚等肉質是白色的魚切成制作“刺身”的材料後，放入冰水中洗一下的方法。這樣可以使得魚肉致密並除去多余的脂肪。日本人自古就喜歡根據口感，將其放在冰上裝盤以給夏季造成一種清涼感。



冰鎮

鹽制

沙丁魚、小鯽魚、鯖魚、斑鰹魚等常用的處理方法。將這類魚去刺，灑上大量的鹽放置一段時間之後再用水洗，然後用醋水漂一下。這樣可以使魚肉更加致密，味道更好，還具有一定的殺菌效果。這樣的處理方法可以使原味兒更加鮮美，用鯖魚做“壽司”時是必須使用的一種處理方法。



鹽制

與日本菜肴一同品味兒的飲品

綠茶

具有維持美容和健康效果的萬能飲料



綠茶是將摘下的茶葉不經過發酵而直接蒸制的一種制品。早在江戶時代綠茶就成為日本人的嗜品。由於綠茶中含有非常多且有利於美容的維生素類，且比例協調而被現代人當作健康食品刮目相看。綠茶不僅僅可以用來飲用，還可以制成粉末放入點心中。綠茶不僅是日本人不可缺少的，也是有利於健康和美容的萬能飲料。

各種各樣的綠茶

煎茶

最高級的綠茶。就是將剛摘下來茶葉蒸一下，再經過揉制、乾燥加工而成的制品。

玉露

最高級的綠茶。為了使其具有特別的香味兒，需要遮住日光進行栽培。

抹茶

把避開直射日光進行栽培的茶葉蒸制之後，不經過揉搓直接進行乾燥，再用石磨碾成粉末而成。由於其喝法獨特，主要是直接放入碗中倒入開水飲用，所以主要用於茶道。



好喝綠茶（煎茶）的泡制方法

關鍵是要注意熱水的溫度，茶葉的使用量，還有注水時間和注水方法。泡制煎茶的時候雖然使用70度的水，但是必須在此之前讓水沸騰。

1. 將茶葉放入茶壺中（三個人飲用需要放入6克）。如果人數少時稍微多放些茶葉會更好喝。
2. 將熱水倒入茶壺，然後安靜地大約等待2分鐘左右，直到茶葉全部舒展開來。因為如果晃動茶壺就會使茶葉中導致苦味兒的成分溶入水中，所以請不要晃動。
3. 從茶壺中向外到茶的時候請注意保持每個杯中的茶水濃度均勻。



特別說明

茶道

日本有一種叫做茶道的獨特文化。茶道雖然僅僅是根據規則讓客人品嚐抹茶的方式，但是其作用不僅僅在於喝茶，還在于可以將用來迎接客人的茶室裝飾成舒適的空間，並通過用真心迎接客人來演繹出獨特的精神世界。這種獨特的精神世界已經成為一種可以銘刻在心的綜合藝術，是日本最具代表性的文化之一。



清酒

與日本菜肴一起飲用的最佳伴侶

用米釀造的酒制品。與燒酒一樣，是日本自古就有的飲品。俗話說在宴席上不能沒有清酒。由此可見清酒與日本人的關係十分密切。清酒一般在吃飯時飲用，這已經成為一種固定模式了。清酒十分適合於吃日本菜肴，是讓菜肴味道更好的最佳伴侶。

好喝的清酒據說是用好米與好水釀造的，是大自然的饋贈與日本人智慧與技術的結晶。清酒是享譽世界的傑作。以前就開始出口，最近質量變得更好，在海外很受歡迎。



讓清酒好喝的方法

清酒一般會根據產地、品種、牌子等分成各種不同的種類。根據每種清酒的特點，或者在常溫下喝，或者冰鎮後再喝。也可以加熱再喝。通過加熱可以使清酒的味道更加醇香。

燒酒

種類豐富飲用方式自由的燒酒

燒酒是日本固有的蒸餾酒。有米燒酒、地瓜燒酒、麥子燒酒、泡盛燒酒等。種類繁多，遍布日本各地。

燒酒便於保存。如果不放在直射日光之下的涼爽地方，就是放幾十年都沒有問題，照樣好喝。燒酒喝法隨便，可以完全根據自己的愛好去喝，因此獨具魅力。目前，在日本年輕人中間正在形成一種愛喝燒酒的風潮。



讓燒酒好喝的方法

可以用熱水或者冷水稀釋後再喝。也可以直接幹喝。此外，還可以用茶水、蘇打水、水果汁等勾兌後再喝。總之方法多種多樣。需要注意的是用熱水勾兌時要將熱水倒入杯中，然後再注入燒酒，這樣不僅可以讓酒水很好地融合，也會使酒香更加濃郁。