



## 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](mailto:yusyututaisaku@nm.maff.go.jp)

[http://www.maff.go.jp/sogo\\_shokuryo/yusyutu.html](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。

### 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”主要是作為僧侶的飯菜而形成的菜系,不能使用肉類和魚貝類作為烹調原料。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。

## 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為烹調的基本。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。



### 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。

# 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

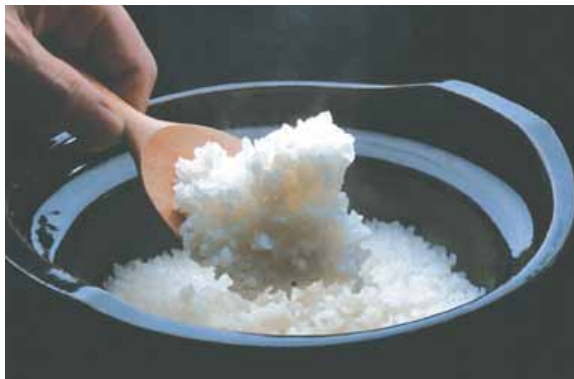
湯料就是指通過把原料煮後凝縮了濃厚味道的“湯汁”(相當於中國料理中的老湯),是日本菜肴中不可缺少的原料之一。制作“湯汁”的代表原料主要為海帶。海帶不僅含有豐富的鐵、鈣以及礦物質,豐富的植物纖維,還不含卡路里。目前,海帶也作為一種健康食品受到重視。此外,幹制鱈魚和小雞魚幹一般也作為制作“湯汁”的原料,人們可以根據菜肴和個人的口味來選用。

# 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。

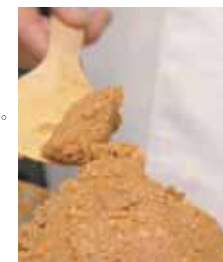


### 醬

日本人保持健康的支柱調料調味兒與添香必不可少



把黃豆拌上曲子和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。



# 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俱佳的高質產品。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。



### 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。



### 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。



## 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,削掉皮晾乾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。日本是世界上數量不多的生產國之一。



### 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。

## 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

鯔魚、鰈魚、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

鯔魚、星鰻、大馬哈魚、鰈魚等



鯽魚

### 典型炸魚的烹調方法

#### 炸鰈魚



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。由於鯛魚還有“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

把鯛魚還有鰈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、小鯔魚、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，還在於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。