

日本菜肴称为“日本料理”或“和食”。形成日本料理非一日之功，也和其他国家的菜肴一样经过千锤百炼。在日本有这样一句俗语：“服装一代，住宅两代，饮食则要三代”——服装在当代可验证是否合时宜；住宅要经过两代人居住，方知其舒适程度；而美味菜肴则需三代人的智慧才能烹饪出来，虽然日本菜肴与中国属完全不同的风格，但日本菜肴受中国的影响最大，从菜肴的名称、内容、材料、调味料，都可见到中国文化的影晌，也有中国菜肴接受日本的影响。

日本料理要求色自然、味鲜美、形多样、器精良，而且材料和调理方法重视季节感。



日本料理主要分为三大类：本膳料理、怀石料理和会席料理与烧烤。

最为传统的日本料理——本膳料理

本膳料理讲究礼数，比较有仪式性的感觉，一般响节庆时候举办居多。一般分三菜一汤、五菜二汤、七菜三汤。烹调时注重色、香、味的调和。亦会做成一定图形，以示吉利。用膳时极讲究规矩。



极端精致的料理——怀石料理

怀石料理原为在日本茶道中，亦被称茶怀石，主人请客人品尝的饭菜。现已不限于茶道，成为日本常见的高档菜色。“怀石”指的是佛教僧人在坐禅时在腹上放上暖石以对抗饥饿的感觉。其形式为“一汁三菜”（也有一汁二菜）。怀石料理极端讲求精致，无论餐具还是食物的摆放都要求很高（但食物的份量却很少）而被一些人视为艺术品，高档怀石料理也耗费不菲。主要盛装食物的器具有陶器、瓷器、漆器等。

“怀石料理”作为高消费群体的喜爱食物，就算是日本人也很少有机会品尝。



最具代表性的宴请用料理——会席料理

会席料理是宴席上所有料理的总称。会席料理是在江户时代中期的料理茶馆中产生的。会席料理吸收了江户时代中期礼法繁多的本膳料理和茶怀石料理的形式，又结合实际需要，向酒宴便餐式的方向发展，并获得了社会上广泛的认同。而且会席料理随着时代的变化也在不断地调整自身的形式和内容。一开始会席料理的基本规格是三菜一汤。但越到后来规格也就越发上扬从三菜两汤、五菜两汤，直到九菜三汤，种类也越来越丰富，而且色、香、味、器、形也十分讲究起来。所料理的菜肴是按菜单顺序一道一道上桌供客人享用。



说起日本料理，在行的“美食家”认为，日式酱汤、三文鱼刺身、天妇罗、烤鳗鱼、秋刀鱼、寿司、色拉是不可不吃的，不然就算不上丰盛了。

下面就简单为大家介绍下日本料理食品最具有代表性的美食。

一、**寿司**，是中国人最熟悉的日本料理之一，也是日本人最喜爱的传统食物。寿司的主要材料是用醋调味过的冷饭(简称醋饭)，再加上鱼肉、海鲜、蔬菜或鸡蛋等配料，有的还加上沙拉酱、鱼子酱等调料。日本人吃寿司，除了注意各种鱼类搭配，色泽搭配之外，生熟搭配也很注意。吃寿司前，一般先喝酱汤，胃里暖和了，才开始吃寿司。专家提醒，吃寿司的过程中一定不要忘记吃些糖醋生姜，不仅可以暖胃，抵消寿司的生冷，也有益身体。因此日本所有的寿司店都要提供免费的糖醋生姜。



二、**大酱汤**，被称为日本的“国汤”，日本人只要吃饭，必喝此汤。正宗大酱汤的做法，是拿个小锅烧开水，放入底料，其代表是豆腐和海菜，以及各种蔬菜，如萝卜、茄子、土豆、洋葱等。在材料变软之后，加入鲜味料，最后再拿汤勺取大酱适量加入汤中，搅拌化开。做酱汤时一定要注意，为了避免过咸和保持大酱所特有的香味儿，必须在酱汤熬好，停火之后再放入大酱调味。



三、生鱼片是日本料理中最具特色的食品。它的原料包括白色的贝类、虾类、鲷鱼、鲈鱼等，以及红色的三文鱼、金枪鱼。吃时要以绿芥末和酱油作佐料，既杀菌、又开胃，同时还能抵消生鱼片的寒凉。生鱼片盘中还经常点缀着白萝卜丝、海草、紫苏花等，体现出日本人亲近自然的食文化。刺身是来自日本的一种传统食品，最出名的日本料理之一，它将鱼(多数是海鱼)、乌贼、虾、章鱼、海胆、蟹、贝类等肉类利用特殊刀工切成片、条、块等形状，蘸着山葵泥、酱油等佐料，直接生食。日语汉字将“刺身”写作“刺身”，罗马音为 sashimi，中国一般将“刺身”叫作“生鱼片”。常见的有金枪鱼、鲷鱼、比目鱼、鲳鱼、鲈鱼、鲱鱼等海鱼；也有鲤鱼、鲫鱼等淡水鱼。在古代，鲤鱼曾经是做刺身的上品原料，而现在呢？刺身已经不限于鱼类原料了，像螺蛤类(包括螺肉、牡蛎肉和鲜贝)，虾和蟹，海参和海胆，章鱼、鱿鱼、墨鱼、鲸鱼，还有鸡肉、鹿肉和马肉，都可以成为制作刺身的原料。在日本，吃刺身还讲究季节性。春吃北极贝、象拔蚌、海胆(春至夏初)；夏吃鱿鱼、鲷鱼、池鱼、鲳鱼、池鱼王、剑鱼(夏末秋初)、三文鱼(夏至冬初)；秋吃花鲢(秋及冬季)、鲳鱼；冬吃八爪鱼、赤贝、带子、甜虾、鲱鱼、章红鱼、油甘鱼、金枪鱼、剑鱼。



四、日本拉面其实源于中国。面条是用面粉、水、盐，以及碱水制成，大多是黄色。日式拉面按口味分为酱油味、豚骨(猪骨)味、盐味、味噌味。酱油味使用日本酱油、鸡肉和蔬菜；豚骨味用猪骨长时间熬制成白色浓汤；盐味汤底清澈、突出本味；味噌味使用鸡肉熬制汤底，再以味噌酱调味。



五、日本料理并不是绝对的清淡少油，**天妇罗**就是其中典型的油炸食品。它不是某个具体菜肴的名称，而是对油炸食品的总称，具体的种类有蔬菜天妇罗、海鲜天妇罗，什锦天妇罗等，常见的材料有新鲜鱼虾和时令蔬菜，比如白肉鱼块、明虾、茄子、青椒、芋头、地瓜或香菇等。做法是用面粉、鸡蛋与水和成浆，将原料裹上浆放入油锅炸成金黄色，吃起来香脆鲜嫩。



日本料理，相信大家也一定很喜欢。不用到日本，也可以享受好吃又精致的怀石料理。有人觉得怀石料理冷盘多，口味太淡，好看不好吃；然而，现在的怀石料理，多了创意，融合了东西口味，比以前更受欢迎。他们称之为“创作怀石料理”，俨然走出传统怀石料理，发展出一套独特风格。不管菜色如何求新求变，让我们先来了解传统怀石料理的出菜流程。

1、前菜：又称先附，菜色通常为富有季节性、色彩鲜艳的冷盘。大家可以仔细端儿厨师细腻の切工和绝妙の配色。



2、吸物：以蔬菜、鲜鱼、香菇等食材熬的高汤为主。虽然口味清淡一些，这也是大和民族延年益寿的秘方。



3、刺身：山葵正确吃法是沾在生鱼片上而非沾在酱油中，吃的顺序依口味轻重为白身鱼→贝类→红身鱼。记得喔，吃对顺序才不会乱了美味。



4、煮物：小碗的话可以端起来吃，主菜通常是根菜类，重视原味也是日本料理的另一特色。



5、烧物：通常是烧鱼或串烧，吃鱼和西餐一样不能翻面。



6、扬物：正确吃天妇罗的方法是浅沾酱泥即可，不要整个浸进去。好吃的天妇罗皮是酥而不腻，一定要趁热吃喔。



7、醋物：如中国菜出现鱼，怀石出现醋物代表接近尾声。



8、御饭：饭和汁物、香物一起在最后出来，通常这时你已经相当饱了。



9、汁物：又称止物，通常指味噌汤。打不开时，从碗的两侧轻压即可。



10、香物：亦即日本泡菜，可以拿来配饭，清清脆脆，另有一番风味。



11、果物：季节的水果。



12、甘物：迷人的日式糕点。人的胃真的很神奇，再怎么饱就是吃的下甜点。



日本是与我们一衣带水的“邻邦”，自古以来，日本的文化就深受中国的影响。

在中国和日本，用餐礼仪都是饮食文化的重要组成部分。用餐不单是满足基本生理需要，也是头等重要的社交经验。日本的饮食与中国有许多相似之处，但是又存在很大差异。



餐前

去餐厅，通常是年纪长者先入席。若有宾客，则由宾客先行，此时与年纪无关。一旦主人邀请你先行，你不单要开心顺从，还要轻轻鞠躬，以表谢意。正式

宴会，晚辈要比长辈先到。入包厢后，主人或上司应坐在靠内离门最远的地方，职位最基层的人，坐在靠近门口的地方，方便传菜或关门。若是私人聚会，通常由买单者坐在离门口近的地方。

进包厢时，人面朝里脱下鞋子，蹲坐在廊间，用手将鞋子拎起调头往内放，以免他人行走时不小心踢到。坐定后，随身包包放在自己的背后。

双腿跪坐，大腿压住小腿，左右脚掌交叠。不过这样坐容易疲劳，因此也可以双脚弯成倒V字体，斜坐在垫子上。

一提起宴会，就会条件反射的打扮。但在享受细腻香味的日本料理时一定要注意身上的香水等香味不能太浓郁。同时，大戒指对于高价的器皿来说是大忌，此时请选择不会伤到器皿的戒指出席。入座时从椅子左边进入。入座后不要动筷子，更不要弄出什么响声，也不要起身走动。如果有什么事要向主人打招呼。

点菜

如果是公司聚会，则一般由下属拿起菜单，询问上司想要点些什么菜。大致上要先点酒，一顿传统的日式饭食通常备有日本米酒，日本人喜欢在用餐时喝米酒，通常会在互相祝酒后才开始用餐。即使客人不想喝，待客者都希望客人会假装喝一小口。接着再点基本必备点的菜：生鱼片、前菜、清汤、煮物、烧物，其余菜色可视情况增加。



饮酒礼节

男性持酒杯的方法，是用拇指和食指轻按杯缘，其余手指自然向内侧弯曲。女性持酒杯的方法，右手拿住酒杯，左手以中指为中心，用指尖托住杯底。如果上司的酒快喝完了，女性职员或下属，应适时帮对方斟酒。无论是啤酒或清酒，斟酒时都由右手拿起酒瓶，左手托住瓶底。接受斟酒时，要以右手持杯，左手端着酒杯底部。滴酒不沾的人，在喝日本酒时，可将酒杯倒盖，这是一种礼节。两人对饮时，必须先帮别人斟酒，然后再由对方帮自己斟酒，不能自己斟酒。

语言

礼多人不怪，礼少反而令人觉得你奇怪。在真正用膳前，说些客气话，就算不太实际，倒不会惹人反感。起筷之前，可以说“いただきます”，由主人或上司先动筷。虽然厨师听不到你的感谢，账单也是各自付的，但不紧要。用完餐后，要说“ごちそうさま”即是“我用完餐了，谢谢您丰盛的招待”。表示很好吃，很多谢，真的好不好吃，不太重要。看过日剧的朋友都发觉所有的男女演员，一旦把食物放入口中，就会睁大双眼或眯起双眼，神采飞扬地说“おいしい”，这真是习以为常的餐桌礼仪。食物味道如何，是另一回事。那一句“おいしい”正式饭局主持人和厨师期望听到的。



就餐

拿筷子时，先用右手拿起，接着放在左手掌上，右手再换过来握正，然后放开左手。筷子取出后，筷袋应纵排于食物左侧或放置坐垫旁，筷子则横摆。用餐中途要将筷子放回筷枕，一样要横摆。用餐完毕，要将筷袋放入原来的纸套中，摆回筷枕。



取碗盖的方法则为以左手扶碗，用右手打开。用餐时，盖面朝上放在膳盘外，用完将碗盖盖回原位。

用餐开始，大家通常说干杯，然后举杯共饮。这个时候应该避免讲中国话“请”。

因为担心煮菜的汤汁滴落，而在往嘴里送食物时不自觉的就把手托在下面，这是经常见到的场面，但却是不礼貌的。要考虑到如果汤汁滴到手上怎么办的情況。这时候，用怀纸来代替碟子的女性是非常高雅出色的。

在公共场合擦鼻涕的动作应尽量避免，特别是在餐桌上。同时尽量避免打嗝行为。

烤鱼篇

吃日本料理几乎少不了烤鱼，如果练得熟练，就不至于吃得七零八落，看起来很丑。就算不爱吃，也可以很优雅地替邻座服务，保证受到欢迎。要注意的是，如果鱼身已被厨师划刀，去鱼皮过程会比较不顺利。

1. 滴酱油数滴到白萝卜泥上，吃鱼肉时，穿插吃萝卜泥，有去腥效果。
2. 把身体弯曲的鱼身压平。



3. 折断鱼尾。



4. 用筷子戳开鱼腹。
5. 一支筷子压住鱼头、一支筷子翻除鱼皮，因为鱼皮受碳烤，避免吃入碳焦部分，去鱼皮是一种高雅吃法。



6. 夹起完整鱼肉，置于碟上。



生鱼片篇

吃生鱼片的顺序

吃生鱼片应由油脂较少、白肉鱼片先食用。油脂较丰富或味道较重者，如鲑鱼、海胆、鱼卵等，宜留到最后吃，这样才不会吃到后来味觉都被打乱，在食用生鱼片与生鱼片之间，可用萝卜丝或姜片清味蕾。

芥末怎么用？

错误方法：芥末放到酱油碟里随便搅。



正确方法：将芥末沾到生鱼片上，再以生鱼片沾酱油吃，沾佐料应沾前三分之一，轻轻沾取，不要贪多。佐料少量，才能吃出鱼片的原味。



荞麦面篇

1. 把芥末与葱花倒入酱汁碗内。



2. 从面中央夹起一口量，一手捧起酱汁碗，把一口量的荞麦面沾酱汁，快速滑入口中，小心酱汁别喷到别人。



左手拿竹串，右手用筷子稳住丸子，左手转动竹串让第一颗丸子自然滑下来，依此类推。



寿司篇

真正的行家吃寿司，是不用筷子的。因为用筷子的力道，容易把握寿司弄得四分五裂。

1. 用拇指与中指轻轻掐住寿司，食指用来按住鱼片与米饭，用鱼肉端沾酱油，因如用米饭处沾酱油，不仅饭粒会吸收过多酱汁，还会使饭粒因潮湿而松脱。

2. 入口时，鱼片朝上、米饭朝下。



味增汤的盖子被吸住，该怎么办？这样硬来是不行的！左手的拇指与食指压住碗缘，右手就能轻松开盖了。

