



娜娜
著

娜娜告诉你，这才是日本！

美食 · 旅行 · 购物

清华大学出版社

娜娜告诉你， 这才是日本！

美食·旅行·购物

娜娜 著

清华大学出版社

北京

内容简介

本书作者娜娜曾在日本求学。在本书中,作者试图从美食购物、游记见闻、风土人情等多元视角中,挖掘中国人关于日本最感兴趣或最令人吃惊的细节。仿佛拼图一般,通过方方面面的细微内容的拼合,完整展现当今日本的现状以及日本民众的生活与情感,让读者以一种更新鲜、更轻松的方式了解这个一衣带水的邻国。

本书主要包括三方面的内容:日本美食介绍、日本旅游攻略以及日本购物指南。

本书结构清晰、语言风趣、图文并茂,适合年轻读者阅读。它既是一部了解日本的大众休闲读物,又可作为日语系学生的课外读物使用。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

娜娜告诉你,这才是日本! 美食·旅行·购物 /
娜娜著. -- 北京:清华大学出版社, 2016 (2016.5重印)

ISBN 978-7-302-42664-6

I. ①娜… II. ①娜… III. ①旅游指南—日本
IV. ①K931.39

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第014141号

责任编辑:张丽娜

装帧设计:杨玉兰

责任校对:张文青

责任印制:杨 艳

出版发行:清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址:北京清华大学学研大厦A座 邮 编:100084

社总机:010-62770175 邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质量反馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者:小森印刷(北京)有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:158mm×203mm

印 张:19.25

字 数:300千字

版 次:2016年5月第1版

印 次:2016年5月第2次印刷

定 价:59.00元

产品编号:062986-01



这些文章，是写在我的微信订阅号“娜娜的日语教室”里的。有的朋友会问，为什么你的订阅号叫作“娜娜的日语教室”，里面又不怎么教日语，却又叫“教室”，听起来多烦呐，谁愿意没事去你那儿上课？

想想也有道理。其实最开始的动机是，作为一个日语科班出身的学生，我深切体会到日语教材的贫乏。特别是在今天，英语材料花样百出，而日语教材，一套《标准日本语》、一套《大家的日语》用了十多年，日本文化方面的教材更可以说是没有，大学课堂清一色地讲和服和樱花。

直到我自己去了日本才知道，原来很多教科书上的日语，日本人已经不那么说了。很多日本有意思的东西，从来没有在任何一本国内的书上被提到过。日本文化，难道仅仅是和服和樱花吗？

我想写一些大家不知道的有关于日本的东西，然后用有趣的方式呈现出来，于是我的微信订阅号里就有了我时不时地捏着嗓子进行日语教学的语音，以及日本文

PREFACE

化相关的各专栏。最好有一天，这些微信里的文章能集结成一部百科书，大家通过这部书能够完整而又生动地了解日本，并爱不释手、欲罢不能。这是我开设“娜娜的日语教室”最希望提供给大家的价值。

有时候我也灰心或焦虑，在我的文章没什么人看的时候。后来又觉得，并不是要大家一直陪伴着我，而是我要一直陪伴着你们，在你们身边默默地写下去，就像一颗孤独的蓝色星球一样，默默地旋转着。

有一天，你品尝着日本料理，突然想知道中华料理是怎么传入日本的；你经过日本的庭院，疑惑里面的小竹筒究竟是做什么用的。这些瞬间，你偶然想到娜娜，然后在“娜娜的日语教室”里寻找到答案，发现娜娜一直都在，真好。

最后感谢一直支持我的朋友 Sherry，没有你，我坚持不到现在。

娜娜

CONTENTS

美食

- 01** 日本人都有哪些家常菜
▶003
- 02** 日本的年夜饭都吃什么
▶015
- 03** 史上最长知识的日本便当
▶025 普及贴
- 04** 除了味噌汤，日本料理中
▶032 还有哪些汤
- 05** 拉面那些事
▶037
- 06** 日本人最喜欢什么味道的
▶045 方便面
- 07** 一定要吃的日本
▶050 十大畅销零食
- 08** 天妇罗：从传奇的舶来
▶057 品到正宗的日本料理
- 09** 99%的人都不知道
▶065 隐秘豆腐美食
- 10** 跨越千年的日本咸菜
▶076
- 11** 为什么日本人钟情含有
▶086 剧毒的河鲀
- 12** 在日本吃河鲀是怎样的体验
▶098
- 13** 刺身的正确吃法：别吃金枪鱼了，
▶103 要吃鲷鱼
- 14** 什么样的三文鱼最名贵
▶112
- 15** 除了刺身和寿司，三文鱼还能怎么吃
▶117
- 16** 鲆鱼：日本料理中最常见的平民鱼
▶124
- 17** 吃货最值得收藏的日本牛肉指南
▶130
- 18** 正宗寿司鉴定大法
▶141
- 19** 怀石料理为什么能成为顶级日料
▶156
- 20** 中华料理是如何传入日本的
▶163
- 21** 日式点心，美到哀伤
▶170
- 22** 天皇的日常饮食：不能吃贵，
▶184 也不能吃爽

旅行

- 23 ¹⁹¹ 史上最值得收藏的樱花攻略
24 ²⁰⁵ 震撼照片带你了解日本最真实的温泉
25 ²¹² 一生一定要去的十大日本隐秘旅行胜地
26 ²²² 一年12个月，每月都可以逛日本
27 ²³³ 去日本需要注意的几件小事
28 ²³⁹ 旅行，带上这些常用日语就够啦

购物

- 29 HOBONICHI:
▶²⁴⁵ 日本最畅销的顶级手账
- 30 和纸胶带：从丑小鸭到风靡
▶²⁴⁹ 世界的白天鹅
- 31 LUPICIA:
▶²⁵⁷ 把茶叶做成日本顶级设计美学
- 32 京都人自己票选出来的必买手信点心
▶²⁶³
- 33 连陈冠希都痴迷的日本时装潮牌
▶²⁷¹
- 34 日本药妆店购物指南，
▶²⁷⁹ 男女都要收藏
- 35 给蜗居者的福利：
▶²⁸⁸ 日本的逆天收纳神器
- 36 还在抢电饭煲？
▶²⁹⁰ 看看日本人厨房的顶级装备
- 37 在日本买买买，要找对地方选对货
▶²⁹⁷





旅行·购物

FOOD
TRAVEL SHOPPING

娜娜告诉你、
这才是日本！

美食







01 日本人都有哪些家常菜

日本人的家常菜的种类远远没有中国菜多，很多家常菜馆都没有菜谱，因为大家基本上都能说出要吃什么。比如《深夜食堂》里的情景，没有菜谱，家常菜随便点，这种情况是很正常的。

一些中华料理在日本较为常见，各种炒菜，比如青椒肉丝啦、猪肝炒韭菜啦还是蛮多的。好啦，正文开始！让我们来看看日本都有哪些家常菜，这可是日本人心目中的“妈妈的味道”哦！



煮物类

1. 日式炖肉

这是一道肉和胡萝卜、山药等蔬菜一起煮的炖菜，是日本人最常吃的家常菜之一。

2. 日式红烧肉

用日本酱油烹煮，抹上日式辣椒，十分可口。此外还有煮牛舌、煮鱼头等，都是一样的做法。



3. 混合煮

包括各种关东煮，好吃又快速。



2. 毛豆

这个不用介绍了吧？毛豆在中国也是十分受欢迎的下酒菜。

凉菜类



1. 冷豆腐

从江户时代起，冷豆腐就是日本最受欢迎的下酒菜，同时也是下饭菜。它的做法极为简单：嫩豆腐配上鲑鱼末，加上昆布酱油即可。



3. 厚蛋烧

厚蛋烧是日本家庭主妇的烹饪入门课。她们一般拿一个方方正正的小铁锅，打入鸡蛋，一层一层地边烤边卷。



厚蛋烧的做法示意



萌萌的小冷豆腐，可爱吧



贝类烧烤

烧烤类

日本的贝类也很便宜，是烧烤和做汤的佳品。

日本人对烤银杏的爱相当于中国人对炒花生米的爱。



烤银杏



烤秋刀鱼

现在日本家庭主妇也用喷火枪来烤鱼，干净又方便。秋刀鱼、三文鱼等鱼类都可以烧烤，味道绝佳的是烤明太子。



烤明太子

油炸类



配热汤面



作为小菜



佐饭



配冷面



1. 天妇罗

天妇罗可以单独作为一道小菜，也可以佐饭、配面，是经典的家常菜。日本主妇喜欢制作天妇罗，日本几乎家家户户都有一口用来炸天妇罗的好锅。家里的天妇罗油也是循环利用的，社区还会统一回收净化。

2. 日常油炸食物

这类食品包括炸脆骨、炸鸡肉等。



火 锅

天冷了煮火锅，日式牛肉火锅（也被称为寿喜烧）、自制混合煮，想怎么来就怎么来。日式牛肉火锅的锅底是用酱油、料酒和砂糖等材料煮出来的。吃的时候，要打散生鸡蛋后蘸着吃。

汤 类

1. 味噌汤

日本人可以说是离开味噌汤就活不下去。在锅里倒入水，加入豆腐、海鲜、蔬菜等喜欢的食材，再加入味噌，方便又营养的味噌汤就做好啦。



2. 土瓶蒸

土瓶就是我们平时用的大茶壶。做法是把海鲜、蔬菜等食材放入土瓶中，加水后在炭火上煮开。想喝汤就从壶嘴里倒，想吃海鲜就打开盖子吃。



面 类

1. 荞麦面

在日本，乌冬面、荞麦面和方便面是家常三大面。拉面一般去拉面摊或面馆里吃。

日本的荞麦面有多种吃法。其中，“筑蕎麦”指的是盛在小竹篱上、蘸汁吃的冷荞麦面吃法；而“狸蕎麦”指的是放有海苔、鸡蛋、葱等个人喜爱的食材的热汤荞麦面吃法。



狸蕎麦



筑蕎麦



蘸汁吃的筑蕎麦