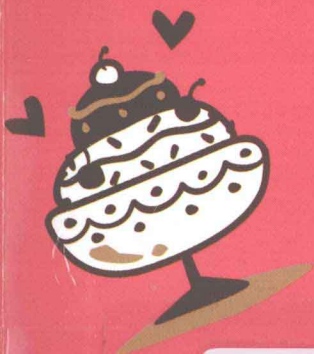




美食词汇 + 实用句型  
用餐礼仪 + 美食食谱



# 别流口水， 我是美食日语

元气日语编辑小组 编著



上海译文出版社

附 MP3 朗读光盘

## 图书在版编目(CIP)数据

别流口水! 我是美食日语 / 元气日语编辑小组编著;  
—上海: 上海译文出版社, 2013.3  
ISBN 978-7-5327-6016-9

I. ① 别… II. ① 元… III. ① 饮食—文化—日语—口语 IV. ① H369.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 019344 号

元氣日語編輯小組  
日本媽媽教你的美食萬用句  
瑞蘭國際有限公司, 臺北

本书经由瑞兰国际有限公司正式授权, 同意经由上海译文出版社出版中文简体字版本。非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

图字: 09-2012-361 号

别流口水! 我是美食日语

元气日语编辑小组 编著

上海世纪出版股份有限公司  
译文出版社出版

网址: [www.yiwen.com.cn](http://www.yiwen.com.cn)

上海世纪出版股份有限公司发行中心发行

200001 上海福建中路 193 号 [www.ewen.cc](http://www.ewen.cc)

常熟市文化印刷有限公司印刷

开本 787×960 1/32 印张 7.75 字数 88,000

2013 年 3 月第 1 版 2013 年 3 月第 1 次印刷

印数: 0,001-6,000 册

ISBN 978-7-5327-6016-9/H · 1074

定价: 32.00 元

如有质量问题, 请与承印厂质量科联系。T: 0512-52219025



# 别流口水， 我是美食日语

元气日语编辑小组 编著



上海译文出版社

## おいしい日本語を 「ぎゅっ」と集めた1冊がこれ！

「日本語は話したいけれど、覚えるのが苦手」、「おいしいものを食べるのが好き」、「日本の家庭料理を作ってみたい」、そんな人たちにぴったりの【おいしい本】ができました！簡単なフレーズばかりですが、日本を味わうのに必要な役立つ日本語が「ぎゅっ」とつまった1冊です。必死になって暗記する必要は一切ありません。つねに持ち歩き、必要なときに取り出して使いましょう。

内容は、実用的な【おいしい単語】が分類別になっているほか、【おいしい場面】で必要なフレーズが、シーン別に紹介されています。ラーメン屋に入ったとき、「細麺でお願いします」（麻烦要细面）と言えれば、好みの麺で、よりおいしくいただくことができますし、お店の人に「また食べに来たいです」（还想再来吃）なんて声をかけられれば、【おいしい関係】が築け、次回おまけしてもらえるなんてこともあるかもしれません。これらの単語やフレーズは、暗記するこ

となしにいつでも取り出し、口にすることが可能です。ほしいと思った単語が、すぐさま日本語になるというわけです。

そのほか、日本での食事マナーや家庭料理のレシピなど、「食」に関わるあらゆる日本語が網羅されています。ですから、日本語を味わいながら【おいしい日本語】を身につけることが可能です。料理をしていたら、日本語も身についちゃった……なんて、ちょっと得した気分になりませんか。

また、本書にはすべての日本語にローマ字が付記されていますので、附属のMP3と合わせれば、基本の五十音を学んだことのない初心者の方でも、すぐに正確な日本語を口にすることができます。

そろそろ頭とおなか为空いた頃ではないでしょうか。さあ、いっしょに日本語を自由自在に操り、日本を満喫しましょう。いただきます！！

瑞兰国际出版部 編集長

こんどうともこ

## 美食日语，尽在此书中！

“想说日语，可是不擅长背书”，“很喜欢美食”，“很想挑战试试做日本的家庭料理”，如果这些都是你的想法，那么这本书是最适合你的！虽然都是些简单的词汇和句子，但它却是一本几乎汇总了所有常用美食日语的好书。你不必死记硬背，要做的只是随身携带，需要的时候拿出来用就行了。

本书除了分类介绍实用的“美食词汇”以外，还依照不同的“美食场景”总结了在各种场合下必备的语句。比如当你走进一家拉面店，对店家要求“ほそめん細麵ねがでお願いします。（我要细面）”，就能顺利享用到自己喜欢的面条种类；临走时如果对店里的人说句“またた食べきに来たいです。（下次还想来）”之类的话，就会建立起一种“美味关系”，说不定下次还会有优惠等着你。这些单词或者短语不用死记硬背，只需拿出这本书即可轻松说出口，想表达的内容立刻就可以变成日语。

此外，本书还网罗了其他“饮食元素”，如日本的用餐礼仪和人气家庭料理食谱等等。你可以一边体味日本美食文化一边掌握美食日语。既学会了做日本料理又学会了日语，这岂不是件很赚的事情？

另外，本书所有日语全都附带罗马字音标，如果再配上书后的MP3光碟一起学习的话，即使是还没学过50音图的初学者也可以立刻说出正确的日语。

说到这里，你的脑袋和肚子也都差不多该饿了吧？那么就让我们一起自由自在地运用日语，好好品味日本吧！要开动啦！

瑞兰国际出版部 总编辑

こんどうともこ



# 如何使用本书

## STEP 1

在学习美食万用句之前，  
您可以先学会“美食万用词语”  
以及“用餐礼仪”。

## PART 1的“日本妈妈教你的美食万用词汇”

### 01 肉类

| 语 汇               | 罗马拼音       | 中 文 |
|-------------------|------------|-----|
| ステーキ              | su.te.e.ki | 牛排  |
| カルビ               | ka.ru.bi   | 牛五花 |
| ヒレ                | hi.re      | 牛菲力 |
| <sup>和名</sup> 牛タン | gyu.tan    | 牛舌  |
| サーロイン             | sa.a.ro.in | 牛沙朗 |
| ビートル              | pi.i.to.ro | 松阪猪 |
| ロース               | ro.o.su    | 里脊肉 |
| もつ                | mo.tsu     | 内脏  |

### 主题

配合六大类二十八个  
小主题，认识美食必  
学的相关万用词语！

### 词语

依照分类，精选最实  
用的相关词语！

### 罗马拼音

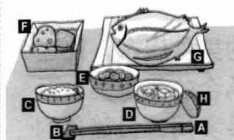
全书日文皆附上罗马  
拼音，只要跟着念念  
看，您也可以变成日  
文达人！

## PART 4的“谁都要会的用餐礼节万用句”

### 主题

六大类各式用餐主题，不仅让您同时学会日本料理、西餐和中餐等等的用餐规矩，也在不知不觉中学会其日文说法！

#### 5 日本料理の器の並べ方 ni.ho.n.ryo.o.ni.no.utsu.wa.no.na.ra.be.ka.ta 日本料理的餐具摆法



- A 箸 ha.shi 筷子
- B 箸置き ha.shi.o.ki 筷架
- C ごはん go.han 白饭
- D 汁物 shi.ru.mo.no 汤
- E 漬物 tsu.ke.mo.no 渍菜

- F 副菜 (煮物など) fuku.sai (ni.mo.no.na.do) 副菜 (炖煮类等)

- G 主菜 (焼き物など) shu.sai (ya.ki.mo.no.na.do) 主菜 (烧烤类等)

- H お碗のふた o.wan.no.fu.ta 碗盖

吃日本料理的时候，要从最靠近自己的菜肴开始下筷，先用左边那一道，再用右边那一道。接着取用最中间的那一道。最后才享用离自己最远的那两道菜，顺序也是由左至右。也就是依照图中C→D→E→F→G的顺序。记住这个规则便能顺畅地享受日本料理啰！



### 图解

搭配精美的插图，加上文字解说，以如此轻松又活泼的方式，让您更深入了解日本用餐礼仪！

### MP3序号

特聘日籍名师录制，配合MP3学习，您也可以说出一口漂亮又自然的日文！



## STEP 2

在日本旅游时，您可以这样使用美食万用句：

### PART 2的“最实用的旅游美食万用句”

#### 场景

精选十二种日本人最爱的美食店家，迅速学会各种地点、状况、场合的旅游美食万用句！每个场景列举出最实用、最简单的句型，让您立即就能说出整句日文！

4 すしの 寿司屋で  
su.shi ya de  
在寿司店

1 大抵、今日は何かおいしいですか。  
tai i shi o kyuu wa na ni ga o i shi i desu ka  
通常，今天有什么好吃的呢？

2 何にないますか。  
na ni ni naru ka  
请问要吃什么呢？

3 まずは中トロと焼火巻きをください。  
mai zu wa chi to ro to ya ki ka ma ki o  
请先给我中トロ和烧火卷。

4 子供用に玉子焼きと納豆巻きを1つずつください。  
ko dou yo o ma ta ma gi ya ki to na do ma ki o  
请给我小孩吃的玉子烧1份和纳豆卷一份。

5 中トロはサビ抜きをお願いします。  
chi to ro wa sa bi ki dō o ne ga i shi ma su  
中トロ请帮我不要酱汁。

6 うにといくらをください。  
u to i ku ra o ku da i se i  
请给我海胆和鲑鱼子。

7 しじみのおいしい物はいかがですか。  
shi ji mi o o i shi i mo no ga i ka ga desu ka  
新鲜的海蛤，怎么样？

8 今日は鯛のおいしいのが入ってますよ。  
kyo o wa ta i no o i shi i mo no ga i ru yo  
今天进了好吃的鲷鱼哦！

9 お茶のおかわりをください。  
o cha no o ka wa ri o ku da i se i  
请再给我一杯茶。

008

## PART 3的“一定用得到的餐厅用餐万用句”

### 场景

真实模拟在餐厅的八种情况，不只是观光旅游用得到，就算是打工游学，只要从事餐饮行业，餐厅用餐万用句立刻就能派上用场！用日文接待客人，其实没有想象中那么困难！



### 万用句

以最好学的句子，  
清楚表达最实用、  
最简单的美食万用  
句，马上学，马上  
就能开口说！

### 中文翻译

去日本，不会日文也没  
关系！只要查出想说的  
中文句子，对照罗马拼  
音，要说一口漂亮的日  
文一点也不难！



## STEP 3

在家时，您可以这样跟着日本妈妈做出道地的日本美食：

### PART 5的“日本人最爱的料理食谱”

1 カレーライス  
ka.ree.ra.i.su  
咖喱饭

野菜と肉を食べやすい大きさに切ります。  
ya.sai to ni.ku o ta.be.ya.sui o o.ki sa ni ki ta mas.su  
蔬菜和肉，切成方便吃的大小。

鍋にサラダ油を敷き、野菜と肉を入れて肉の色が変わるまで炒めます。  
nabe ni sa.ra.da.abu.ra o shi.tai ya.sai to ni.ku o i.re te ni.ku no i.ro ga ka.wa.ru ma.de o.tame.ma.su  
锅里均匀加入沙拉油，放入蔬菜肉，一直炒到肉的颜色改变为止。

水を入れて強火で煮ます。  
mi.zu o i.te hi tsu ya.yo bi de ni.ma.su  
加入水，用大火炖煮。

沸騰したらアクをとり、中火で15分くらい煮ます。  
fuitto shita ra.ku o to ri chu.hi de ju go bu n ku ra i ni.ma.su  
沸腾之后，除去浮沫，用中火炖煮十五分钟左右。

野菜が柔らかくなったら火を止め、カレーのルーを割って入れます。  
ya.sai ga yo.wa ka ku na i ta ra hi o to me ku re e no ru o o.wa i re.ma.su  
待蔬菜变软即熄火，将开咖喱块放进去。

とろみがつくまで弱火で10分くらい煮ます。  
to.ro mi ga tsu ku ma.de yo wa bi de ju pu n ku ra i ni.ma.su  
用小火炖煮十分钟至浓，直到变得浓稠为止。

## 食谱

选出二十一道日本人最爱的料理，跟着日本妈妈的私房食谱，自己就能在家动手做做看！一边学日文，一边做出有“妈妈味道”的日本家庭美食！

## 小绝窍

看到第八步骤“できあがりです”（完成）时，可别急着享用，再看看最后一句小绝窍，让料理更好吃的秘诀就在这！

**7** かくし味で、醤油をちよつと入れます。  
kakushi aji de shōyu o chōtto iremaesu  
加入一点点隐藏调味。

**8** できあがりです。  
dekiagari desu  
完成。

**9** かくし味にはケチャップやりんご、牛乳  
などを入れてもおいしいです。  
kakushi aji ni wa kechappu ya ringo gyūnyū o  
iraiteru o mo oishii desu  
调味时，可加入番茄酱或苹果、牛奶等，也很美味。



**2** とんかつ  
tonkatsu  
炸猪排



**1** 豚肉の筋を切ります。  
buta nihi kōri o kirimasu  
切豚肉的筋。

**2** 豚肉の両面に塩と胡椒をふっておきます。  
buta nihi kōri no ryōme ni shio to kōshi o futte o kimasu  
在猪肉的两面上沾附盐和胡椒。

PART 6

105 107

## 料理的顺序

跟着日本妈妈，按照食谱里1、2、3……的编排顺序，一步一步就能做出常见的日本美食！

别流口水，  
我是美食  
日语



## 目录

作者序 ..... ➔002

如何使用本书 ..... ➔006

### **PART 1** 日本妈妈教你的

# 美食万用词汇 018

## Chapter 01 食材篇 ➔021

- 01 肉类
- 02 海鲜
- 03 蔬菜
- 04 水果
- 05 坚果、豆类
- 06 蛋、乳制品、料理粉
- 07 调味料

## Chapter 02 美食篇 ➔039

- 01 日本料理
- 02 中华料理
- 03 各国料理
- 04 日式点心
- 05 西式点心
- 06 饮料

## Chapter 03 厨房用具篇▷059

01 厨房用品

02 餐具

## Chapter 04 烹饪方法篇▷069

01 切法

02 料理法

## Chapter 05 单位数量篇▷079

01 数量词、单位

02 个

03 人

04 杯

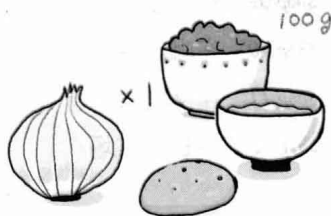
05 张、件

06 只、瓶

07 东西的数量

08 时

09 分



## Chapter 06 美味形容篇▷099

01 味道、感觉

02 颜色

**PART 2** 最实用的

# 旅游美食万用句 108

- Shop 01 在拉面店
- Shop 02 在餐厅
- Shop 03 在居酒屋
- Shop 04 在寿司店
- Shop 05 在日本料理店
- Shop 06 在路边摊
- Shop 07 在速食店
- Shop 08 在烤肉店
- Shop 09 在力士什锦火锅店
- Shop 10 在咖啡厅
- Shop 11 在女仆咖啡厅
- Shop 12 在筑地市场



**PART 3** 一定用得到的

# 餐厅用餐万用句 134

Scene 01 带位

Scene 02 询问

Scene 03 点菜

Scene 04 点饮料

Scene 05 牛排煎烤的程度

Scene 06 发生问题

Scene 07 洗手间

Scene 08 结账



**PART 4** 谁都要会的

# 用餐礼节万用句 160

Manner 01 日本料理的用餐礼节

Manner 02 西餐的用餐礼节

Manner 03 中餐的用餐礼节

Manner 04 甜点的用餐礼节

Manner 05 日本料理的餐具摆法

Manner 06 日本料理中使用筷子的禁忌