

金版

20 多种调味酱料

100 余条料理制作常识

500 余道家常美味料理

精选 200 余道人们常吃的风味料理，详尽解说每款料理的制作步骤，并以 1000 多幅精美图片分步详解，即使你没有任何做饭经验，7 天之内，也能做得有模有样，有滋有味，让全家人每天都能享受丰盛料理。



黎娜 主编

易学易做

料理

7 天学会

营养美味



中国华侨出版社



7天学会 料理

黎娜 主编

中国华侨出版社
黎娜



中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

7 天学会料理 / 黎娜主编. —北京: 中国华侨出版社, 2012.12

ISBN 978-7-5113-3107-6

I. ① 7… II. ①黎… III. ①食谱 IV. ① TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 287439 号

7 天学会料理

主 编: 黎 娜

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 贺 威

封面设计: 凌 云

文字编辑: 于海娣

美术编辑: 汪 华

经 销: 新华书店

开 本: 720mm × 1020mm 1/16 印张: 19 字数: 191 千字

印 刷: 北京尚唐印刷包装有限公司

版 次: 2013 年 3 月第 1 版 2013 年 3 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-3107-6

定 价: 29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 58815875 传 真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



料理在菜系上主要是指日式料理和韩式料理，有时也包括西式料理。料理的做法因各地的文化与饮食习惯不同，也各自彰显光华，异彩纷呈。不论哪种菜式，都十分讲究食材新鲜、切割讲究、摆放艺术化，以及搭配的精致。每一道料理都色、香、味俱全，让人回味无穷、难以抗拒。

一款精致的料理，不仅可以保证家人营养均衡和膳食健康，还可以让吃惯了中餐的家人改改口味，品味到西式美食；一道充满创意的料理，不仅可以在朋友聚会中让你大显身手，还可以让你享受到制作美食带来的成就感和妙不可言的乐趣。

然而，如何才能制作出色、香、味俱佳的料理呢？《7天学会料理》精选500余款人们常吃的各国风味料理，包括寿司、刺身、烧物、米饭、蒸煮菜、红烧、泡菜、沙拉、意大利面等。第一天教你制作料理的基础知识和方法；第二天到第四天详细介绍了日式料理的烹饪方法，让你足不出户，成为日式料理高手；第五天和第六天系统介绍韩式料理的制作方法，让初学者即学即用；第七天教你轻松掌握简单易做的西式料理。食材简单且容易购买，烹饪步骤清晰，制作要点详略得当，读者可以一目了然地了解食物的制作要点，易于操作。即便你没有任何做饭经验，也能做得有模有样，有滋有味。

每款料理都标明参考成本、制作时间，严把成本关，全面帮你省钱、省时间。另外，根据不同人群对膳食的不同需求，我们对于部分料理的营养功效、适合人群，以及制作过程中特别需要注意的问题给予直观的介绍，指导你为家人健康配膳，让你和家人吃得更合理、更健康。

对于初学者，需要多长时间才能学会料理是他们最关心的问题。其实，只

要按照本书的编排,7天时间就可以基本掌握各类料理的制作方法。不用去餐厅,在家里即可轻松做出丰盛料理。

如果你想在厨房小试牛刀,如果你想成为人们胃口的主人,成为一个料理高手的话,不妨拿起本书。只要掌握了书中介绍的烹调基础和诀窍,以及分步详解的实例,不仅能烹调出一道道看似平凡、却大有味道的料理大餐,还能够轻轻松松地享受烹饪带来的乐趣。



目录

第1天

制作料理的 基础知识和方法



002

料理时必备的料理工具

003

日本料理的特色

004

韩国的饮食文化

005

韩国饮食的材料

009

韩国的饮食种类

011

基本切法

013

韩国传统餐点的摆置方法

014

做基本调味酱料

015

做菜码

第2天

花样寿司、刺身、 沙拉轻松掌握



寿 司

018

三文鱼寿司

019

芥辣三文鱼寿司

三文鱼腩寿司

020

鳗鱼寿司

海胆花之恋

三文鱼之恋

021

章鱼寿司

三文鱼子寿司

紫菜三文鱼寿司

022

大虾天妇罗寿司

大虾寿司

鱿鱼寿司

023

醋鲭鱼寿司

鲈鱼寿司

北极贝寿司

024

鱿鱼须寿司

金枪鱼寿司

熟虾寿司

025

甜虾寿司

玉子寿司

蟹柳寿司

026

肉松卷

绿蟹子寿司

豆腐皮蟹子寿司

027

章红鱼寿司

希鲛鱼寿司

辛辣亲子寿司

028

蟹子寿司

肉松寿司

玉米寿司

029

日式加州卷

黄萝卜卷

030

锦绣寿司拼

什锦太卷

031

中华海草寿司

豆腐寿司

黄萝卜卷寿司

032

干瓢卷

黄瓜鱼松卷

黄咸菜寿司卷

033

铁火卷

芥辣卷

蔬菜芥末卷

034

腐皮蛋黄卷

加州卷

腊肉卷

035

黑龙卷

炸多春鱼卷

三文鱼卷

036

紫菜饭团

挪威三文鱼卷

沙拉粗卷

037

炸虾蟹子卷

金枪沙拉苹果卷

金枪鱼卷



038

金枪鱼沙拉蟹棒卷

鳗鱼黄瓜卷

紫咸菜卷

039

大虾天妇罗卷

天妇罗卷

三文鱼紫菜手卷

040

三文鱼手卷

洋葱三文鱼手卷

三文鱼子手卷

041

鳗鱼手卷

熟虾手卷

大虾天妇罗手卷

042

玉米沙拉手卷

金枪鱼手卷

蟹子手卷

043

牛油果蟹子手卷

鳗鱼菜卷

海胆手卷

044

黄瓜手卷

日式紫菜三文鱼手卷

045

日式蟹子手卷

鳗鱼紫菜手卷

芦笋手卷

046

三文鱼子紫菜卷

日式三文鱼寿司

什锦北极贝寿司

047

八爪鱼寿司

蟹子紫菜寿司

048

珍珠米鱼子寿司

日式鳗鱼寿司

刺身

049

冰镇素鲍鱼

050

风味刺身拼

加吉鱼刺身

日式三文鱼刺身

051

什锦海鲜刺身拼盘

和风刺身锦绣

052

什锦刺身拼盘

平目鱼刺身

芥辣北极贝刺身

053

刺身百灵菇

元贝刺身

章红鱼刺身

054

章鱼刺身

芥辣海胆刺身

紫苏三文鱼刺身

055

柠檬希鲛鱼刺身

大八爪刺身



金枪鱼背刺身

056

白豚肉刺身

半生金枪鱼刺身

剑鱼腩刺身

057

希鲛鱼刺身

象拔蚌刺身

象牙贝刺身

058

北极贝刺身

龙虾刺身

鲜虾刺身

059

日式青龙刺身

九节虾刺身

花螺刺身

060

日式冻花螺

味淋浸响螺

吞拿鱼刺身

061

海胆刺身

日皇刺身

日式汉和鲍

062

刺身加拿大象拔蚌

芥蓝刺身拼盘

鲍鱼刺身拼盘



063

汉和刺身拼盘
锦绣刺身拼盘
章红鱼活作

064

多宝鱼活作
三文鱼活作
鲑鱼活作

沙 拉

065

吞拿鱼酿西红柿

066

蟹子沙拉
鲜虾芦笋沙拉
鲜虾沙拉

067

龙虾沙拉
烧肉沙拉

068

蚧子水果沙拉

蚧柳青瓜沙拉

吞拿鱼沙拉

069

吞拿鱼鲜果沙拉
吞拿鱼豆角沙拉
木瓜虾沙拉

070

海鲜意大利粉沙拉
烟三文鱼沙拉
银鳕鱼露笋沙拉

071

海鲜沙拉
吉列石斑沙拉

带子芦笋沙拉

072

厨师沙拉
千岛酱沙拉

073

水果沙拉
木瓜沙拉
蔬菜沙拉

074

红提沙拉
年糕沙拉
鲜蔬沙拉

第3天

包罗万象的 日式一品料理



烧 物

076

酱汁烧鸭

077

日式孜然羊排
铁板烧牛肉

078

椒盐烧牛仔骨
照烧牛扒
日式烤银鳕鱼



079

香烤银鳕鱼
酱烧银鳕鱼
日禾烧银鳕鱼

080

蒜蓉生蚝
烧大虾
日禾烧龙虾仔

081

盐烧平鱼
照烧鱿鱼圈
蒜香章红鱼

082

炭烧日本鰻鱼
岩烧多春鱼
照烧多春鱼

083

烧多春鱼
日式烧鰻鱼
串烧鸡肉

084

串烧牛肉
串烧牛舌
串烧大虾

085

鳕鱼什锦拼盘
蒜片烤大虾
照烧鳕鱼

086

培根芦笋卷
照烧蒜香牛扒
烧烤牛扒

一品料理

087

牛肉冷豆腐

088

铁板肉末豆腐
培根炒芦笋
香蒜煎猪扒

089

铁板烧牛柳
咖喱牛柳
生煎牛柳配芦笋

090

炒牛肉
黑椒牛舌
烧汁牛仔骨

091

蒜香鸡块
洋葱炒鹅肝
辣椒炒章鱼

092

红椒鳕鱼天妇罗

大虾天妇罗

田园天妇罗

093

烧汁银鳕鱼
蔬菜丝天妇罗
鸡肉天妇罗

094

什锦天妇罗
松鱼天妇罗
黄瓜天妇罗罗
095
大虾甘蓝天妇罗

天妇罗虾蛋皮卷

鳕鱼天妇罗

096

带子天妇罗
鳗鱼天妇罗



第4天

巧手做出鲜香 爽口日式主食



米 饭

098

肉炒辣白菜定食

099

日式猪扒定食
猪扒盖浇饭

100

日式炭烧鳗鱼饭
蒲烧鳗鱼饭
烤秋刀鱼定食

101

鳗鱼盖饭
鳗鱼饭
照烧鸡套餐

102

生鱼片套餐
叉烧饭

103

牛肉定食
咖喱牛肉饭套餐

104

辣白菜牛肉饭
九州牛肉饭
辣白菜炒饭

105

三文鱼紫菜炒饭
泡菜烧肉饭
日式海鲜锅仔饭

面 条

106

真味荞麦凉面

107

大阪午餐肉面
小丸子拉面
香葱腊肉面

108

乌冬多春鱼肉丸面
东京肉酱面
咖喱牛肉面

109

金菇肥牛面
肥牛拉面



猪软骨拉面

110

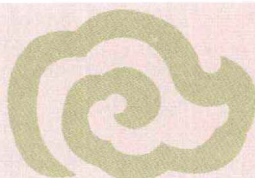
泡菜拉面
山野菜拉面
味噌拉面

111

真味招牌拉面
京都炸酱拉面

112

辣鸡拉面
香辣鱿鱼拉面
笋尖拉面



第5天

蒸煮煎炸，轻松 做出韩式营养美味



蒸菜、煮菜

114

清蒸大虾

115

蒸米糕

116

牛奶蒸蛋

虾仁芙蓉蛋

117

轻纱豆腐卷
清蒸豆腐

马蹄豆腐

118

五彩鸡蛋卷
五彩笛鲷

五彩鳕鱼卷

119

鲜蒸蛤蜊

牛肉蔬菜卷

清蒸丰满蟹

120

红焖排骨

三色蒸蛤蜊

121

炖排骨

122

炖牛排

123

胡萝卜煮鸡块

124

鲜烧鲍鱼

一品西葫芦

红烧、煎炒

125

煎年糕

126

宫廷炒年糕

127

炒年糕

盐水豆腐炒肉

蔬菜煎蛋

128

清炒西葫芦

129

牛肉炒粉

130

酱爆牛肉卷

131

酱爆狮子头

132

甜菜牛肉饼

133

鱼菜

134

辣炒章鱼

135

爆炒章鱼丝

136

小鱼干炒蔬菜

番茄酱炒小鱼干

鸡蛋小鱼干

137

干锅豆腐

138

泡菜炒肉

双丝爆牛肉

红烧牛肉

139

糖醋排骨

140

葵花献肉

红烧猪肉

酱爆鸡块

141

红烧童子鸡

142

甜酱鲍鱼

143

酱爆干贝

酱炒带鱼

酱爆牛蒡

烧烤、油炸

144

烤宫廷牛肉饼

145

蔬菜串肉

146

烤牛肉

147

烤牛排

148

牛肉串

149

五彩牛肉串

烤牛肠

150

牛肉奶酪卷

菠菜牛肉卷

151

杏仁牛肉串

152

水梨酱烤牛肉

辣椒烤牛肉串

153

嫩烤牛肉杏鲍菇

烤牛小排

154

香辣奶参

烤肉套餐

155

烤猪肉

156

烤红酒五花肉&酱菜卷

蘑菇青葱香肠串



157

回锅肉串

158

泡菜肉串

159

烤鲳鱼串

160

盛装烤鸡

161

烤豆腐沙拉

柚子酱烤鲭鱼

162

烤干明太鱼

163

烤鱿鱼

164

调味烤黄鱼

165

烤乳酪鲑鱼

166

烤鲑鱼

鲜烤马鲛鱼

烤加文鱼

167

烧生蚝

炭烧带子

168

蒲烧鳗鱼

串烧鳗鱼

169

蒲烧豆腐

蒲烧茄子

170

油炸时蔬

171

油炸海草

172

香炸牛肉卷



第6天

独具魅力的韩式 凉拌生鲜、汤锅粥饭



汤、锅

174

萝卜清汤

175

干明太鱼汤

176

清汤鱼

香炖鳕鱼干

177

牛胫汤

风铃草根汤

肉丸汤

178

牛骨炖汤

179

参鸡汤

180

大酱汤



181

豆腐牛肉汤

仔鸡汤

牡蛎豆腐汤

182

蛤蜊清汤

183

香草红蛤汤

红枣排骨汤

184

花蟹海鲜汤

185

海鲜豆腐汤

鲜辣黄鱼汤

辣酱汤

186

蘑菇什锦锅

187

鲷鱼粉丝锅

188

豆腐锅

189

神仙炉

190

五彩牛肉干锅

干锅牛肠

191

章鱼火锅

干锅鸡仔

192

嫩豆腐锅

凉拌菜

193

萝卜片泡菜

194

小萝卜泡菜

195

萝卜块泡菜

196

葱结辣萝卜

酱萝卜丝

牡蛎辣白菜

197

酱泡菜

酸泡菜

泡萝卜菜

198

配海鲜泡菜

199

白菜泡菜



200

辣白菜

201

什锦泡菜

酱黄瓜

功夫黄瓜

202

黄瓜御膳

203

小黄瓜泡菜

204

凉拌茼蒿

205

什锦拌粉丝

206

九折板

207

芥末汁冷菜

208

拌菠菜

209

凉拌鸡肉菠菜
酱拌芝麻叶

210

拌橡子果凉粉

211

酱牛肉丝

212

酱鳕鱼子

酱牡蛎

酱鱼肠

213

盐渍鱿鱼

酱拌奶参

酱制鲷鱼

214

拌干明太鱼松

215

党参鲜吃

沙 拉

216

芥末沙拉

217

黄瓜沙拉

海带沙拉



生鲑鱼片

218

白萝卜沙拉

风铃草沙拉

奶参沙拉

219

人参沙拉

冻豆腐沙拉

五色豆芽沙拉

主 食

220

菠菜五花肉饭卷

221

胡萝卜小鱼干饭团

222

小鱼干蔬菜炒饭

223

大骨汤盖饭

224

风味泡饭

225

营养石锅饭

226

拌饭

227

八宝拌饭

228

紫菜包饭

229

黑芝麻粥

230

蔬菜奶酪粥

231

豆粥

松子粥

鲍鱼粥

232

牛肉胡萝卜粥

松仁糊

233

南瓜粥

鲍鱼糊

234

喜面

235

海鲜刀切面

236

冷面

237

韩式拌冷面

238

豆酱凉面

239

牛骨面团汤

牛奶汤面

240

大骨汤面

241

牛肉饺

242

鱼肉饺子

饭后小点

243

南瓜米糕



244

松子蜜糕

245

江米条儿

246

酒酿蒸糕

247

新月年糕

糯米年糕

红豆糯米糕

248

马铃薯泥奶酪条卷

249

菠菜胡萝卜鸡蛋卷

250

小鱼干豆腐饼

鸡蛋菠菜糕

251

鸡肉菠菜糕

252

绿豆饼

253

鲜鱼煎饼

254

肉蛋饼

肉末煎饼

255

海鲜葱饼

256

辣椒肉饼

257

葱油煎饼

258

迷你绿豆煎饼

海鲜青葱煎饼

259

南瓜煎饼

260

韩式油糖浆饼

261

鸡肉煎饼

绿豆煎饼

双色芝麻饼

262

五色薄荷饼

蜜酿柿饼

众星捧月

263

麻花饺

三色甜饺

蜜饯

264

甜米露

265

甜米酒

五味子凉茶

266

梅子茶

267

人参茶

268

紫菜饼

第7天

最受欢迎西式 料理即学即会



270

香烤土豆

烤香肠 & 乳酪酱

271

意式烤西红柿洋葱
莎莎酱 & 墨西哥脆片

272

水果乳酪沙拉

明虾沙拉

273

布利乳酪烤圣女果
土豆与红薯薄片

274

香烤奶油玉米
香菇乳酪欧姆蛋

275

烤蔬菜孔雀蛤
香蕉柠檬蛋挞

276

瑞士乳酪锅

烤香橙意大利面

277

苹果鸡蛋薄烤饼
墨西哥起司薄饼

278

烤迷你通心面
法式烤面包片

279

香煎鲈鱼
肉桂香烤苹果

280

香炸黑胡椒乳酪条
巴萨米可酱烤蔬菜

281

烤排 & 洋葱莎莎酱
烤蘑菇飞鱼卵

282

盐烧牛肉吐司
意大利香肠炒蘑菇

283

鲑鱼生鱼片沙拉
酸豆佐鲜虾

284

芦笋培根卷
串烤鲜虾

285

香草烤鲑鱼串
鲔鱼球

286

鸡蛋沙拉球

意式香肠蔬菜卷

287

薄片火腿甜椒卷
炸鲜鱼 & 鞑靼酱

288

香蒜意大利面
南瓜炖海鲜

289

苹果泥烤猪排
辣炒蔬菜鲔鱼块



第①天

制作料理的 基础知识和方法



●在料理的制作中，我们可以根据食材和个人口味选择不同的料理来品尝。本书将料理主要分为日式料理、韩式料理、西式料理三大类。分门别类介绍不同料理的制作方法和相关常识。让您在家就能轻松制作出美味的料理。



料理时必备的料理工具

在大超市可看到颜色、模样、功能有所不同的各种各样的料理工具。料理时不一定会用到所有的料理工具，但是具备一些必备的料理工具，不仅能缩短料理时间，用起来也相当方便。

①锅：根据要做的料理、材料的量，应选择合适的锅。一般炒菜或做汤时应使用较深较圆的锅；煎鸡蛋时应使用四角型的平底锅；油炸时要使用较深较厚的炒锅，这样油就不会迸出来。

②芝士粉碎机：搅拌奶酪或核桃等比较硬的坚果类时使用的道具。只需旋转把手就能使材料变成粉状。一般做西餐时使用成粉状的材料。

③榨汁机：榨汁机有榨汁、搅拌、粉碎等功能。使用搅拌机不仅能榨出鲜果汁，而且能搅拌蔬菜或硬的水果。

④汤锅：汤锅根据样式和热导率的不同，可分成很多种。热导率越高的锅，就越容易做料理。

⑤搅拌机：可以把剥好的蒜、洋葱或西红柿等各种各样的材料搅拌成丁。

⑥烤箱：使用烤箱不但可以做曲奇、牛排，也可以做多种多样的料理。

⑦打蛋器：打蛋器是搅拌材料或弄出泡沫时不可缺少的料理工具，特别是做调味汁时很必要。打蛋机根据规格不同也能分为很多种，料理时可以挑选合适的使用。

⑧铲勺：做油炸或煎的料理时可使用铲勺翻食物。因为铲勺中间有洞，油就可以从洞中流出去，所以使用起来很方便。

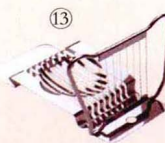
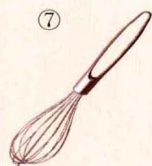
⑨汤勺：汤勺是盛汤或搅汤时候使用的道具。汤勺根据大小的不同，可以分为很多种，所以料理时可以挑选合适的汤勺使用。

⑩料理刀：切块和切花样时均可使用的多用途刀。

⑪旋转刀：胡萝卜、萝卜、黄瓜等蔬菜使用旋转刀切，可切出很好看的形状，也很方便。所以需要切出好看形状时应使用旋转刀。

⑫漏勺：捞起漂浮在汤上的油或小材料时使用，会很方便。

⑬鸡蛋切片机：使用鸡蛋切片机可以很轻松地把熟鸡蛋切开，容易碎的蛋黄也能切得很好看。



日本料理的特色



日本菜发展至今已有三千多年的历史，我们称其为“日式料理”。据考证，日式料理借鉴了一些中国菜肴传统的制作方法并使之本土化，其后西洋菜也逐渐渗入日本，使日式料理在传统的生食、蒸、煮、炸、烤、煎等基础上逐渐形成了今天的日本菜系。

日式料理主食以米饭、面条为主，副食多为新鲜鱼、虾等海产，常配以日本酒。日式料理以清淡著称，烹调时尽量保持材料的原味。在料理的制作上，要求材料新鲜、切割讲究、摆放艺术化，注重色、香、味、器四者的和谐统一，尤其是不仅重视味觉，而且很重视视觉享受，要求色自然、味鲜美、形多样、器精良。而且，日式料理的材料和调理法重视季节感。现在的日式料理制作方法是世界上比较先进的，材料多以海产品和新鲜蔬菜为主，口味多甜、咸，加工精细、色泽鲜艳、清淡而少油腻，保持原料固有的味道及特性，且随着季节的变化在选料和口味方面也随之发生变化，如春夏多以海鲜及时令蔬菜为主，再配以时令花叶作为点缀，秋季则利用银杏、松枝等作为装饰，看上去色泽柔和、舒畅，给人以艺术享受。此外，日式料理的拼摆和器皿也很讲究，拼摆多以山、川、船、岛等为图案，并以三、五、七单数摆列，品种多、数量少，自然和谐。日式料理的另一显著特点是用餐器皿多为瓷制和木制的，有方形、圆形、船形、五角形、兽形、仿古形等，高雅、大方、古朴，既实用又具观赏性，使就餐者耳目一新，美食配美器，令每道日本菜都成为精致的佳作。

日式料理是用眼睛品尝的料理，更准确地说应该用“五感”来品尝的料理。即：眼——视觉的品尝；鼻——嗅觉的品尝；耳——听觉的品尝；触——触觉的品尝；自然还有舌——味觉的品尝。说到能尝到什么味道，首先是五味。日式料理的“五味”同中国菜相同：甜、酸、苦、辣、咸，并且日式料理还需具备“五色”：黑、白、赤、黄、青。“五色”齐全之后，还需考虑营养均衡。日式料理由五种基本的调理法构成，即切、煮、烤、蒸、炸。和中国菜相比，日式料理的烹饪

方法比较单一。总而言之，日式料理是把季节感浓郁的素材以五味（实为六味，第六种味道为“淡”，淡是要求把原材料的原味充分地牵引出来）、五色、五法为基础烹饪出来，用五感来品尝的料理。

吃日式料理，一半是吃环境、吃氛围、吃情调。标准的日式料理吃法应该是在日式榻榻米上直身跪坐或盘腿端坐而吃，这对于从小训练有素的日本人来说当然是不在话下，而对于一直习惯于坐吃的中国人而言，实在是有些勉为其难。所以有些日式料理店在榻榻米桌子下挖一个大洞，使客人可以将腿放下，坐得比较舒服。这种中庸的变通，既能使食客舒适地进食，又最大程度地保留了日本和式风味。

日式酱汁与中式汤、西式汤最大的不同在于前者料、汤分明，端上来后可以看到汤水清澈、海苔等料安静地躺在碗底，和一片混沌的中式汤、浓郁的西式汤大相径庭。天妇罗与烤制秋刀鱼都是日式料理中的名菜，天妇罗是日式什锦油炸食品，将蔬菜、虾类裹以面粉，入油轻炸而成，口感非常不错。生鱼片的质量等级和牛肉一样，随身体不同部位而质量等级不同。一般来讲，鱼腹部油脂最多的地方为最上等，称为“大脂”；腹部靠近脊椎骨部位为中等，叫“中脂”；背部靠近尾部的地方为下等，叫“刺身”，价格最为低廉。

日式料理的寿司是将优质大米煮熟后回冷，然后倒入特制米醋拌匀，密封一夜，再用来制成寿司。吃寿司口味应由淡而重，先吃生鱼片后吃寿司，这样能更好地品味生鱼片的美味。日本人讲究“冷品趁冷吃，热品趁热吃”，不要一口气点很多生鱼片，生鱼片在常温下暴露过久，口感会变。

日本菜极其讲究形与色，极工盛器，配合食物，造型精致，让人不忍下箸。

韩国的饮食文化

韩国属于温带气候，四季分明，在不同的季节出产多种多样的谷类、豆类、蔬菜类、鱼类等，而用这些材料做成的主、副食以及大酱类、泡菜、酱类等发酵饮食的发展也就十分发达。另外，不同季节的各个时节中的菜的做法也不尽相同，这就拓展了活用各地区的特产，也培育出了韩国乡土饮食的文化。

石器时代（公元前3000年）前后，在亚洲的中央地区朝鲜半岛定居的貊族（Maekjok）是韩国人的祖先。从三国时代后期（公元前6世纪~7世纪）开始，形成了以米饭为主食、以菜肴为副食的饮食生活结构，也出现了将蔬菜用盐腌渍后食用的泡菜。在统一的新罗时代（公元676~935）因崇拜佛教而使肉食的制作发展放缓，但却刺激了喝茶与吃蔬菜的饮食文化的发展。高丽时代（公元935~1392）与北方的很多国家交易往来密切，进口了盐、胡椒、糖等材料，同时，“高包、高丽饼”（现在的生菜包、江米条）则作为有名的食品传入中国。朝鲜时代（1392~1910）奠定了儒家文化的统治地位，以孝为根本奉待祖先，注重家长制的饮食生活，形成了像现在一样的韩国传统的饮食生活体系。从此可知，韩国的饮食文化是自然背景与社会、文化环境相融合，发扬季节与地区的特性发展起来的，它具有如下特征：

（1）习惯主食与副食分开

以米饭、粥、面条、饺子汤、面疙瘩汤、饺子等为主食，根据主食搭配不同的副食作为菜肴，成为均配的一顿饭。

（2）饮食的种类及做法多样

有饭、汤、烧烤、山菜、煎饼、酱菜等多种食品，也有切、煮、余（焯）烫、蒸等多种多样的烹饪方法。

（3）色、香、味俱全

烹调时，适当地使用调味酱料，做出固有的韩国食品的味道，将坚果类、蛋皮、蘑菇等做成菜码，做为美丽的装饰。

（4）饮食具有阴阳五行与药食同源的基本精神

根据阴阳五行思想，做菜时使用五色材料或菜码，包含着饮食就是药的思想。

（5）饮食的上桌方式基本上以一桌为主

将准备好的菜都摆在同一个桌子上再吃，根据摆放饭桌的三、五、七、九、十二碗方法，制定了摆桌方式，基本上以一桌为主。

（6）发达的乡土饮食，时节饮食，贮藏、发酵饮食文化

各地区的特产多种多样，以这些特产为原料的乡土饮食配合适合四季的菜来食用，同时也催生使用应时食材料制成的大酱、酱类、泡菜等贮藏发酵饮食。

（7）成熟的饮食文化及饮食礼节

受到儒家文化的影响，像周岁、婚礼、丧礼、祭礼等按照主流趋势形成的宴会或祭礼食品，其制作工艺十分完善。

