

# 一、日本菜概述

## 1. 日本菜的历史与现状

日本菜即平时人们所说的日本料理，距今已有三千年的历史，它的操做经验和技術是世界上较先进的。因日本全国各地均有自己的特产，所以有很多的地方风味，称之为“乡土料理”。从“平安时代”初期开始，受中国菜肴的影响比较大，后来西餐传入日本，使日本菜发生了更大的变化。古老的日本菜操做方法现在已存在不多了，现在的日本菜则以生、蒸、煮、炸、烤、焖六法驰名，以清淡、易消化、低热量、味道可口、外观漂亮和营养价值高等特点著称。

从日本古代文献和神话中记载来看，各地菜肴均有各地的风味特点。后来各地不断进行交流，丰富了菜肴的风味特点。到了“弥生时代”即二千年前，开始了大面积的耕种和种稻，特别是“神武天皇”建国后，食品的烹调方法和人民的生活有了很大的改善。到了一千八百年前的“景行天皇”时代，命磐鹿六雁为膳食的总管。

现在英国、法国、美国等地都有日本人开设的餐馆，深受各国人民欢迎。本世纪以来，人们普遍认为，日本菜可以预防肥胖症、高血压等，所以在西方大为盛行。

在我国，日本餐馆为数不多，北京也只有几家。但随着

日中友好关系的加强，这种状况将会有所改变。

## 2. 风味特点

日本菜的特点是颜色调配适当，色调柔和，摆成各种图形后，给人以艺术享受。不同的季节采用不同的原材料，制做出食品让人看上去心情舒畅。芳香的海味沁人肺腑。不同季节则用时令花叶做点缀，给人以季节感。

日本的餐具、茶具和酒具，使人耳目一新，既得到佳肴享受，又观赏了艺术珍品。餐具多仿古，高雅、古朴、大方。制做的瓷器有笛形、长方形、方形、水果形、鱼形、五角形、八角形、船形等，更有趣的是利用竹制品、木制品、做成小筐、小篮、小盘，既有实用价值，又可观赏。木制品多以黑色、红色漆器为主。

日本菜的拼摆也很讲究，多以山、川、船、鸟、兽为图案，并以三、五、七单数摆列，品种多，量少，味全，色泽自然。

## 3. 口味特点

日本菜的口味：以咸甜为主，清淡而又少油腻，多海味和蔬菜，保持菜的新鲜度和本身的颜色口味，加工精细，色泽鲜艳。小菜以酸甜咸为主，伴有生食制品。点心多以粘甜为主。各道菜肴注意口味搭配。汤类共分三种，根据上菜顺序适当调配。

## 二、日本菜上菜顺序

1. 小菜
2. 酒菜
3. 清汤
4. 生鱼
5. 杂煮
6. 烤食
7. 田不拉
8. 蒸物
9. 醋酸菜
10. 煮类
11. 酱汤
12. 米饭
13. 腌菜
14. 甜点
15. 水果

注：日本菜肉上菜顺序因道数不同（如花道、茶道）、区域不同（如关东、关西）而有所差别。有些菜可有可无，高级一些的宴会可加入潮汁等其它道菜肴。

## 三、日本常用蔬菜、鱼类、干果类

### 1. 蔬 菜 类

(一)根菜类：胡萝卜、白萝卜、藕、土豆、红薯、山芋、芋头、牛蒡（黑根）、芜菁、土当归、蒟蒻。

(二)茎菜类：芹菜、豆芽菜、冬笋。

(三)茄果类：茄子、西红柿、柿子椒、小青椒、青葫芦、秋葵。

(四)叶菜类：圆白菜、菠菜、油菜、香菜、大白菜、蒿子秆（茼蒿菜）、春菊、蕨菜、蓼、莼菜。

(五)豆类：毛豆、鲜豌豆、扁豆、豌豆角。

(六)辛辣类：葱头、大葱、小葱、山薺、姜、姜芽、大蒜、芥末。

(七)菌类：香菇、松蘑、小白蘑菇、鲜香菇。

(八)瓜类：黄瓜、南瓜、冬瓜。

(九)海菜：海带、裙带菜、紫菜。

(十)配菜类：苏子叶（有绿苏子叶和红苏子叶）、苏子芽、苏子花、食用菊、嫩花椒叶、生菜叶、柚子，荷兰芹。

### 2. 鱼 类

(一)海鱼：金枪鱼、加级鱼、马哈鱼、竹荚鱼、鲈鱼、

秋刀鱼、比目鱼、多鳞鱈鱼（鲱鱼）、青花鱼、八带鱼、海蛎子、墨斗鱼、鲍鱼、海蜇。

（二）淡水鱼：白鳊鱼、蛙、鲤鱼。

### 3. 干 果 类

银杏、百合、栗子、酸梅、黄豆、红小豆、白豆、玉米。

## 四、日本常用调料

浓酱油、淡口酱油、梅淋、老酒、砂糖、盐、红大酱、白大酱、深红大酱、黄大酱、深黄大酱、茶（有好茶如：宇治茶和次茶：番茶）。

注：有些日本常用调料和蔬菜如果没有可用其它原料代替，中国酱油可以加入适量味精来提高鲜味，加适量砂糖来提高甜度；如果没有梅淋可用 1：1 的比例加入砂糖和料酒即可；如果没有山箭可用生姜末代替；没有日本大酱可用中国干酱加适量水和砂糖替之。

## 五、菜谱

### 生 食 类

#### 1. 生 鱼 片

用料：净活鱼肉250克，山箭25克，酱油50克，白萝卜500克。

做法：

1. 白萝卜洗净去皮用刀切5厘米长圆段，然后把每段用刀旋转片成一张薄片，码在一起，用刀在案板上切成细丝，用凉水浸泡。

2. 将活鱼肉放置在消过毒的案板上，剔去鱼刺，将鱼肉逆其肉丝用刀片成1毫米厚的鱼片。要一刀到底，鱼肉上不能留有刀迹。然后放在配有白萝卜丝的盘子内，鱼片为单数，盘边用苏子叶和苏子花点缀，白萝卜丝旁配一小撮山箭泥。

3. 食用时取一小碗，内放酱油，放少量山箭泥，用生鱼片蘸着吃。

特点：鲜而不腥，清凉爽口。

注：如果没有山箭，可用生姜末代替。

山箭是根类植物，生长在有沙地的泉水中，味道似西餐用的辣根，但体积小，擦成末，呈浅绿色，是吃生食品不可

少的配料，和中国人吃螃蟹要吃姜末是一个道理。它有杀菌、去毒功效。日文念音“瓦萨毕”。

日本人吃生鱼片多以海鱼为主，如：新鲜的加级鱼、比目鱼、偏口鱼、平鱼等；冷藏的金枪鱼也可生食。味道也不错。

## 2. 生 鲍 鱼

用料：活鲍鱼500克，山萸25克，白萝卜500克，醋精25克，酱油50克，盐25克。

做法：

1. 将活鲍鱼用刀子将其肉挖出，放在淡盐水中浸泡，洗净泥沙，而后放在有醋水的器皿里浸泡30分钟。

2. 白萝卜洗净去皮用刀切成5厘米长圆段，每段用刀旋转片成一张薄片，码在案板上，用刀切成细丝，放入器皿内用凉水浸泡。

3. 将鲍鱼肉从器皿内取出，用凉水冲洗掉醋水后放置在消过毒的案板上，用刀切成薄片，码在配有白萝卜丝的盘子内，配一小撮去皮擦成细末的山萸泥，同时用苏子叶和苏子花点缀。

4. 食用时用小碗放上酱油和山萸末，用鲍鱼片蘸着吃，苏子叶和苏子花也可食用。

特点：白萝卜丝清凉爽口；苏子叶香味芬芳；鲍鱼肉肉质鲜嫩，无腥味，软中有脆。

## 3. 生 鲤 鱼

用料：活鲤鱼1条（约500克），山萸25克，白萝卜500

克，酱油50克。

做法：

1. 将活鲤鱼放置在案板上，用刀背敲鱼的头部，使其昏死，而后刮去鱼鳞，剔除鱼腹部内脏，用凉水冲洗干净放置在案板上，用刀从鱼背骨两侧处片开，剔去鱼皮，放置在消过毒的案板上，用刀逆其鱼刺片成1毫米厚的鱼片，放在沸水降温70℃的器皿里浸泡3分钟，而后滤去水分放在冰水中浸泡。

2. 将白萝卜洗净用刀削去皮切成5厘米长圆段，每段用刀旋转片成一张薄片，码在案板上，用刀切成细丝放在鱼盘一侧。

3. 把鲤鱼骨架横放在带有白萝卜丝的盘子中央，鱼骨架中部放一块铝箔纸，鱼头和鱼尾露在两侧。把鲤鱼肉从冰水中取出滤干水分，顺序码在铝箔纸上，并以苏子叶和苏子花点缀，配一小撮洗净去皮擦成末的山萼泥。

注：此菜多是日本的东北人食用，因日本东北离海较远，不能吃到新鲜的海产鱼，因此日本的东北人发明了生食鲤鱼，日语念“阿拉衣”。

#### 4. 生海參

用料：活海參250克，醋精25克，盐25克，山萼25克，酱油50克，袖子1个。

做法：

1. 将活海參用水洗净，除去内肠，洗净，切成0.5厘米宽的细条，放在有盐和醋的水中浸泡30分钟。

2. 袖子洗净。切成八角，同一小撮洗净削去皮擦成末的

山萸泥放在一个小盘内。

3. 把海参从器皿内取出，用水冲净醋水，然后整齐地摆放在盘子中央。

4. 食用时把袖子汁挤在有酱油的小碗内，放入山萸泥，用海参蘸汁食用。

特点：鲜香不腻，软中有脆。

## 蒸 食 类

### 5. 蛋 蒸 碗

用料：鸡蛋 2 个，木鱼汤（鸡蛋的 4 倍），鸡肉 50 克，虾 100 克，香菇 4 个，百合 25 克，银杏 8 个，香菜 1 棵，盐 10 克，酱油 5 滴，梅淋 1 茶勺。

做法：

1. 鸡肉用刀剔去皮片成 8 片后用沸水煮熟。虾去壳除去泥肠洗净虾肉用刀片成 8 片，用沸水煮熟。银杏去皮煮熟。香菇摘除柄部煮熟。连同发好的百合分别放入 4 个带盖（蒸时不用盖）的蒸碗中备用。

2. 木鱼汤内放入盐、酱油、梅淋，再加入打散的鸡蛋，过罗或纱布后分别倒入 4 个蒸碗中，然后把一枚香菜叶放在碗里，上蒸锅小汽蒸 20 分钟。熟后盖上碗盖。

注：木鱼汤是用日本产刨花形木鱼放入有海带的沸水中煮 5 分钟，而后过罗备用。是日本菜和汤不可少的汤料，日语念音“达西”。

梅淋：是日本菜的调味品，似蜂蜜状液体，甜度大，有酒味。

## 6. 菠菜蛋蒸碗

用料：鸡蛋 2 个，牛奶是鸡蛋的 4 倍，菠菜 250 克，盐 10 克，酱油 5 滴，梅淋 1 茶勺。

做法：

1. 将菠菜洗净用沸水煮熟后放在有冷水的器皿内浸泡，然后码齐，用小竹帘挤出水分，切成 3 厘米长的段，分别放入 4 个带盖的蒸碗内备用。

2. 牛奶放入盐、酱油、梅淋和打散的鸡蛋过纱布后分别倒入 4 个碗内，用勺除去表面浮沫，上蒸锅小汽蒸 20 分钟后从蒸锅内取出盖上碗盖即可。

特点：口味清淡，色泽鲜艳，营养丰富，富有乳香。

## 7. 面条蛋蒸碗

用料：鸡蛋 3 个，木鱼汤（鸡蛋重量的 4.5 倍），虾 100 克，鸡肉 50 克，香菇 4 个，挂面 250 克，香菜 1 棵，盐 10 克，酱油半茶勺，梅淋 2 茶勺。

做法：

1. 挂面煮熟后用凉水浸泡，然后滤去水分整齐地码放在 4 个大碗中。

2. 虾剥去皮，除去沙肠，洗净，用刀片成 8 片。鸡肉用刀剔去皮，片成 8 片，分别用沸水煮熟，同发好的香菇一起码放在 4 个大碗上面。

3. 木鱼汤内放入盐、酱油、梅淋和打散的鸡蛋过纱布倒入 4 个大碗中，并把一枚香菜叶放在面条上面，在蒸锅内用小汽蒸 20 分钟。

特点：口味清淡，属软食，适宜老幼病人食用。

## 8. 鸡子豆腐

用料：鸡蛋 6 个，木鱼汤（鸡蛋重量的 2.5 倍），柚子 1 个，盐 5 克，酱油 5 滴，梅淋 2 茶勺。

做法：

1. 鸡蛋放入器皿内加入盐、酱油、梅淋 用清刷子打散，然后把木鱼汤慢慢放入搅成蛋汁。

2. 把蛋汁过纱布倒在四方平底器皿内，用勺除去浮沫，上蒸锅内小汽蒸 20 分钟，从蒸锅内取出后上面放一小块柚子皮。

特点：鲜嫩如豆腐，适宜病号食用。

注：此菜蒸熟后可直接食用，也可用刀切成块做汤。也可用刀切成方块放入器皿内，上面浇虾和素菜丁食用。

## 9. 蒸 鸡 肉

用料：鸡肉 400 克，黄瓜 250 克 山萸 25 克 花椒叶少许，盐 10 克，料酒 25 克，酱油 25 克。

做法：

1. 鸡肉皮部朝上用数根金属扦子串刺鸡肉，使其组织松散，然后两面撒盐和料酒，腌 20 分钟备用。

2. 把腌制好的鸡肉放蒸锅内蒸熟后放置通风处置冷。

3. 黄瓜洗净削去皮切成 5 厘米长的段，然后用刀旋转片成一张薄片，码在案板上，用刀切成细丝放入冷水中浸泡 30 分钟。

4. 把鸡肉切成 0.5 厘米厚的片顺序码在配有黄瓜丝的盘子里，上面用两枚嫩花椒叶点缀，放一小撮山萸泥。

5. 食用时蘸淡口酱油和山萸泥。

特点：肉质鲜嫩，清香不腻。

## 10. 蒸马哈鱼白菜

用料：白菜500克 马哈鱼250克，鸡蛋1个 团粉25克，盐1/4茶勺，酱油1茶勺，梅淋2茶勺，木鱼汤250克，料酒25克，嫩花椒叶1枚。

做法：

1. 大白菜用水洗净，放入沸水锅中煮八成熟后用冷水浸泡，然后滤去水分用刀拍平，切成同四方平底器皿边长相等的段备用。

2. 马哈鱼肉用刀片成0.5厘米厚片用料酒腌好备用。

3. 木鱼汤内加入盐、梅淋、酱油和打散的鸡蛋制成蛋汁。

4. 在四方平底的器皿内放一层大白菜，注入少量蛋汁，上面放一层腌好的马哈鱼片，撒一点团粉，重复两次后上面盖上大白菜，把蛋汁全部注入，上蒸锅内蒸熟。

5. 蒸熟后切成3厘米见方的块，让白菜和鱼有层次地立在餐盘内，上面放一枚嫩花椒叶点缀。

特点：颜色分明，味道浓郁。

## 11. 蒸小虾豆腐

用料：豆腐500克，香菇8枚，胡萝卜100克，冬笋100克 虾仁100克，鸡蛋2个，盐10克 酱油1茶勺 梅淋2茶勺，香油50克。

做法：

1. 香菇摘去柄部，切粗条煮熟。胡萝卜削去皮切粗丝。冬笋洗净切粗丝。将以上三种料用香油炒成五成熟后放入虾仁、酱油、盐、梅淋，再炒3分钟倒在器皿内备用。

2. 在另一器皿内放入豆腐用勺捣碎，把虾仁、香菇等倒入并放打散的鸡蛋拌匀倒在方铛内抹平上蒸锅内蒸熟。

特点：色泽分明，有豆腐清香和海鲜味。

## 12. 蒸马哈鱼卷

用料：马哈鱼肉300克，豆腐250克，鸡蛋1个，虾仁50克，香菇4个，鲜豌豆50克，蒿子秆100克。酱油50克，盐10克，梅淋2茶勺，木鱼汤500克。

做法：

1. 把马哈鱼肉片成4大片备用。

2. 在器皿内放入豆腐用勺捣碎。然后加入部分盐、梅淋、酱油，再放入豌豆、去柄切成丝的香菇和打散的鸡蛋拌匀。

3. 马哈鱼肉用刀拍平，把器皿内拌匀的原料分成四等份放在鱼肉中央，然后从四面包起成长方形，接口在下，放在深盘中央，上面放洗净切成段的蒿子秆。

4. 木鱼汤内放入余下的酱油、盐、梅淋成淡酱油汁注入马哈鱼盘内，放蒸锅里面蒸熟即可。

特点：肉色粉红，鱼味浓郁，增进食欲。

## 13. 蒸酿加级鱼

用料：加级鱼（克条），豆腐（克），香菇（个），鲜豌豆50克，鸡蛋1个，鲜姜25克，盐10克，梅淋2茶勺，酱油50克，木鱼汤500克。

做法：

1. 加级鱼刮去鳞，剔出鳃，从脊背中骨处两面下刀剔去中骨，除去内脏，腹部相连。

2. 在器皿内放入豆腐用勺捣碎，然后加入鲜豌豆、香菇丝和打散的鸡蛋，再放入部分盐、酱油、梅淋拌匀成馅。

3. 把剔好的加级鱼放在案板上，从背部掰开把拌好的馅分成四等份分别酿在鱼腹内，然后顺序码在深盘内。

4. 木鱼汤内放入余下的酱油、盐、梅淋和去皮挤出的姜汁，然后把木鱼汤注入鱼盘内，放入蒸锅蒸熟即可。

## 14. 蒸樱叶包鱼

用料：樱叶 4 枚，净鱼肉 500 克，香菇 8 个，胡萝卜 100 克，冬笋 100 克，黑根 100 克，盐 10 克，梅淋 2 茶勺，酱油 25 克，生菜油 50 克，淀粉 25 克。

做法：

1. 胡萝卜、黑根用刀削去外皮切成粗丝。香菇去柄洗净切丝。冬笋切丝。

2. 用煎锅放入生菜油，上火烧热后放入胡萝卜丝和香菇丝，炒至五成熟时放入冬笋和黑根，同时加入酱油、盐、梅淋调好口味炒至八成熟成馅。

3. 将鱼肉用刀片成 4 片，用肉拍子拍平，然后把炒好的馅放在鱼片中央，从一侧将鱼卷成圆筒形，然后每个鱼卷上放一片洗净用沸水加盐烫过的樱叶，樱叶背面向上，把鱼包好，码放在器皿内放入蒸锅里蒸 10 分钟。

4. 把蒸鱼卷的原汁滤入锅内煮沸后调入水团粉成浓汁，然后浇在鱼卷上。

特点：具有樱叶清香，海鲜味浓。

## 15. 酱蒸海蛎子

用料：海蛎子 250 克，蒿子秆 50 克，白酱 25 克，红酱 25 克，梅淋 1 茶勺，砂糖 1 茶勺，木鱼汤 250 克。

做法：

1. 取煎铛一个放入木鱼汤，加入白酱、红酱用勺调匀后上火加温同时加入梅淋、砂糖煮沸后备用。

2. 海蛎子带壳用刷子刷净后放入蒸锅内强火蒸 5 分钟，然后把上半部壳掰掉弃之。

3. 蒿子秆洗净，用有盐的沸水煮熟后用凉水浸凉码放在小竹帘内挤去水分，用刀切成 4 厘米长的段，然后扎成小捆。

4. 把带壳的海蛎子码在器皿内，每个海蛎子上面放一小撮炒好的酱，扎成小捆的蒿子秆放在海蛎子旁，放入蒸锅里强火蒸 3 分钟。

特点：海蛎子带壳原汁原味，清淡可口。

## 16. 蒸酿南瓜

用料：老南瓜 1 个（约 500 克），香菇 6 枚，鸡肉 100 克，虾 100 克，豌豆 50 克，鸡蛋 2 个，木鱼汤 500 克，盐 10 克，梅淋 2 茶勺，酱油 2 茶勺，淀粉 25 克。

做法：

1. 南瓜洗净，从带把处直径 3 寸用刀从顶部片下，而后把南瓜外皮凸出处削平，挖去籽备用。

2. 鸡肉切丁。香菇摘除柄部洗净切丁。虾剥去外皮除去沙肠洗净切丁和豌豆一起备用。

3. 取一煎铛内放入木鱼汤煮沸后把鸡丁、香菇丁、虾丁

和豌豆放入，再加入盐、梅淋和酱油沸起后调入水团粉。离开火后把打散的鸡蛋加入调匀酿在南瓜内入蒸锅蒸30分钟。

## 17. 蒸酿螃蟹

用料：海蟹4个(约1公斤)，胡萝卜200克，香菇8个，冬笋100克，鸡蛋100克，盐10克，酱油2茶勺，梅淋2茶勺，生菜油50克。

做法：

1. 海蟹洗净上蒸锅蒸15分钟，蟹凉后揭下蟹盖，将蟹内取出。海蟹盖洗净备用，留4个蟹大腿备用。

2. 煎铛内放入生菜油烧热后放入去皮切成丝的胡萝卜，炒2分钟后放入摘去柄切成丝的香菇和切成丝的冬笋，炒5分钟后放入盐、酱油、梅淋再炒至八成熟时放入打散的鸡蛋拌匀至鸡蛋半凝结时加入蟹肉拌匀成馅。

3. 将炒好的馅酿入螃蟹盖内，把蟹大腿前节掰开分别插入馅中央，上蒸锅蒸10分钟即可食用。

注：此菜不蒸也可放入烤箱烤之，但蟹大腿上部要放圆白菜叶一块，否则蟹前节腿会被烤碎，影响美观。

## 18. 蒸栗子加级鱼

用料：加级鱼肉250克，栗子12个(大个)，银杏8枚，鸡蛋1个，山萸25克，木鱼汤500克，盐10克，酱油1茶勺，梅淋2茶勺，团粉25克。

做法：

1. 栗子浸泡12小时后用刀剥去外皮，洗去内皮，用刀切成轮形圆片，用鸡蛋清调匀。