

# 面向初中的课堂教学活动设计：你吃过快餐吗？

## 语言学习目标：

- 了解各种快餐食品的名称。
  - 能够意识到清浊音以及特殊音节（拨音、拗音、长音）的发音
- 句型及表达形式：**～たことがある、～することができる、～たいです
- 词汇：**牛丼、天丼、おにぎり、カレーライス、うどん、そば、ラーメンなど
- 语言以外的学习目标：**
- 通过学习日本快餐食品的相关信息，了解扎根于日本文化中的外国文化的存在。

- 探讨中国的快餐食品

**活动时间：**50 分钟

**教具：**《今日日本》、附录、快餐食品图片（复印杂志登载的图片或者通过网络下载，图片的尺寸尽可能放大一些）。如果弄不到图片，请与 TJF ひだまり编辑部取得联系，编辑部可为您免费提供所需要的图片。

与本期题材相关的初高中《日语》（人民教育出版社）的内容有：8 年级上册第 5 课（うちに遊びに来ませんか）、8 年级上册第 1 课（どんなスポーツが好きですか）、9 年级下册第 4 课（盲導犬を育てた人）。

## □ 课前准备

按学生人数印刷填写纸。

## □ 授课过程

### 1. 导入

进行以下提问，以此导入与快餐食品相关的话题。提问时可以使用汉语。

#### 示范

- みなさん、よく外食しますか。最近は、どんなものを何を食べましたか。
- ファストフードを食べたことがある人はいますか。何を食べましたか。
- あなたはどんなファストフードが好きですか。

### 2. 发音的听写练习

(1) 让学生列举自己了解的日本快餐食品。发言时可以使用汉语。

#### 示范

- 今日はファストフードについて勉強します。日本にもたくさんのファストフードがあります。どんなものがあるか知っていますか。

#### 提示

告诉学生：所谓快餐，是指在订餐之后短时间内即可端上餐桌的食品。本期介绍的一些日餐都是近些年加入快餐食品行列的。

(2) 进行以下说明，让学生准备进行听写练习。

#### 示范

- では、これから、日本のファストフード店で食べられる料理の名前を日本語で言います。ノートに聞いた言葉をひらがなで書いてください。答えは 1 番からたてにひとつずつ書いてください。

#### 答案

1. ぎゅうどん① 2. てんぷら① 3. てんどん① 4. おにぎり② 5. カレーライス④ 6. うどん① 7. そば① 8. ラーメン① 9. やきそば①

#### 提示

- 教师在说出第 5 个词汇“カレーライス”和第 8 个词汇“ラーメン”之前，应提示学生用片假名书写。答案应竖着写，以便之后横向添加其它一些内容。
- 听写没学过的词汇确实有一定难度，不过，此时写出的词汇即使不准确也无关大局。在接下来的练习中，如果能够明白“原来这个词汇表示这种意思”，并对该词汇产生兴趣即可。
- 如果教师对发音没有信心，可以免去这项活动，像以往那样，利用图片学习词汇。例如，可以将 9 个词汇同 9 张照片一起摆出来，做组合游戏。

(3) 对照答案。

#### 提示

如果用 50 分钟开展所有的活动，那么本项活动则不能花费太多的时间。可以让做完练习的学生到前面写在黑板上，也可以事先确定到黑板前面听写的人选，在笔记本上及黑板上的听写同时进行，这样能够节省时间。

### 3. 加深对日本快餐食品的理解

(1) 让学生一边看图片，一边确认第 2 项中 1 至 9 的词汇，说出汉语的名称及其所特指的快餐。如果有学生了解相关的情况，应让其进行说明，如果学生的阐述不够全面，教师可以参照《今日日本》加以补充。

#### 答案

1. 牛丼→牛肉盖饭 2. 天婦羅→天麸罗 3. 天丼→天麸罗盖饭 4. おにぎり→饭团 5. カレーライス→咖喱饭 6. うどん→切面 7. そば→荞麦面 8. ラーメン→拉面 9. 焼きそば→炒面

#### 提示

下课后，教师可以将《今日日本》张贴在教室里供学生细读，所以在这项活动里，教师不必对《今日日本》的内容进行详细介绍。在这里应该让学生意识到，牛肉盖饭、天麸罗、咖喱饭、切面、拉面等都是从外国传来的饮食文化，如今已经深深地扎根于日本文化。

(2) 用日语提出几个简单的问题，让学生尽可能用日语回答。此时向学生提示“～たことがある”“～られる”“～たいです”等句型，指示学生在回答问题时适当使用。

#### 示范

- この中で、どれか食べたことがありますか。
- 私たちの町では、どれが食べられますか。どれが食べられませんか。
- もし、日本へ行ったら、どのファストフードが食べたいですか。

### 4. 就快餐食品展开讨论

(1) 将班级分为几个小组，每组成员 3 至 4 人。给每个小组分发一张填写纸，以便记录以下几个问题的讨论内容。每个小组确定一名记录员、一名发言人，记录员将讨论的内容记录在填写纸上。此时可以使用汉语作记录。

#### 示范

- ファストフードとはどういう食品のことをいいますか。グループで定義して下さい。
- 中国にはどんなファストフードがありますか。それはほかの国からきましたか。中国でできましたか。
- ファストフード店を開くなら、どんな店にしますか。グループでひと

つ考えてください。

- ・何料理の店ですか。
- ・どんなメニューを用意しますか。オリジナルメニューも考えてみましょう。
- ・たくさん売れるために、どんな工夫をしますか。
- ・店の名前は何にしますか。

#### 提示

如果时间允许，也可以画一些快餐食品的简图。

(2) 以小组为单位发表讨论结果。

#### 作业

教师在下课以后，将《今日日本》张贴在教室里，指示学生完成课后作业（附录中的填写纸2）。

#### 示范

- 「今日日本」を読んで、ワークシートに記入してください。できたら、次の授業で提出してください。

## 面向高中的课堂教学活动设计：让我们共同探讨快餐文化

### 语言学习目标：

- 能够运用日语简单介绍快餐食品。

**句型及表达形式：**连体修饰语、～たほうがいいと思う、（なぜなら）～からです

**词汇：**牛丼、天ぷら、天どん、おにぎり、カレーライス、うどん、そば、ラーメン、焼きそば、料理に関する語彙（参照附录）

### 语言以外的学习目标：

- 了解日中两国的快餐食品，发现饮食文化的多样性。

- 通过探讨一些特有的快餐食品，培养学生的想像力。
- 阅读有关饮食教育以及单独进餐的文章，反思自己以往的饮食生活。
- 通过学习日本快餐食品的相关信息，了解扎根于日本文化中的外国文化的存在。

**活动时间：**50 分钟

**教具：**《今日日本》、填写纸（附录）、读解文（附录）

与本期题材相关的初高中《日语》（人民教育出版社）的内容有：7 年级下册第 2 课会话（携帯電話）。

### 课前准备

- 课前 1 周将《今日日本》的介绍文章张贴在教室里。
- 按学生人数复印填写纸，每人一张，分发时指示学生在开展活动之前用日语填入相应的内容。

### 授课过程

#### 1. 导入

进行以下说明之后，对照填写纸上的答案

#### 示范

- 今日はファストフードについて勉強します。「今日日本」を読みましたか。ファストフードについてどんなことが分かりましたか。

#### 答案

1. 注文してから短時間で出てくる 2. 牛丼、天丼、おにぎり、カレーライス、ラーメン、そば、うどん、焼きそばなど 3. てんや→天丼 松屋→牛丼 CoCo 壺番館→カレーライス おだむすび→おにぎり 4. A: カレーライス B: そば C: おにぎり D: ラーメン E: 焼きそば F: 天ぷら G: うどん H: 牛丼

#### 2. 探讨中国的快餐食品

(1) 让学生列举一些中国的快餐食品，并写在黑板上。

#### 示范

- 中国にはどんなファストフードがありますか。
- (2) 确认(1)中所列举的快餐食品的由来。

#### 示范

- ○○は中国でできたものですか。ほかの国からきたものですか。

#### 3. 介绍中国的快餐食品

- (1) 将全体学生分成几个小组，每组成员 3 至 4 人。设定“对日本朋友介绍中国的快餐食品”这一场景，斟酌如何对 2 中的快餐食品加以介绍。如果所列举的快餐食品数目过多，可以由每个小组各自分担一部分。
- (2) 参考以前学过的填写纸 4 中的日语表达和句型，讨论如何准确介绍每种快餐食品，并将讨论内容归纳在笔记本上。
- (3) 以小组为单位发表讨论内容。如果学生的日语表达有不妥之处，教师应给予适当的纠正。

#### 4. 探讨自己独创的快餐食品

以小组为单位，进一步探讨由中国及日本快餐所能够联想到的一些独创的快餐食品。

#### 示范

- 「今日日本」で勉強したファストフードを、中国風（民族風）にアレンジしましょう。
- どんなメニューにしますか。どんなサービスをしますか。

#### 提示

如果学生一时想不出来，教师可以提示几个例子。如：用咖喱作馄饨汤汁的“咖喱馄饨”等等。

#### 扩展练习：探讨饮食生活

- (1) 让学生阅读附录中的读解文，并在填写纸上的栏目内填入相应的内容。
- (2) 对照答案。

#### 答案

I.1. 食育とは、食について（正しい知識）を習得し、（正しい）食習慣を実践するための（教育のこと）です。2. ファストフード、スローフードとは、人と（コミュニケーション）をとりながら楽しむ、（ゆったりとした）食事を

提唱するものです。 II.1. ○ 2. × 3. ○ 4. ○ 5. ○ III.1. 固食  
2. 孤食 3. 個食

- (3) 让学生回答有关饮食生活的问卷调查，以此反思自己的饮食生活。
- (4) 让学生畅谈通过读解文的内容以及对自己饮食生活的反思所得出的感受。

#### 示范

- 自分の食生活についてどう思いますか。気をつけたほうがいいと思うことはありますか。

#### 提示

此时，可以使用“～たほうがいいと思います。なぜなら、～からです”等日语表达形式。

#### 提示

教师要收回、统计问卷调查的答卷，并在下一次课堂上公布统计结果，让学生讨论从调查结果中发现的问题。

执笔：津花知子（早稻田大学日本語研究教育中心以及群馬大学留学生中心讲师。曾在1998年至2000年期间，作为日本青年海外协力队员到沈阳外国语学校任日语教师）

## 食生活アンケート

あなた自身のことについて教えてください。

#### 【昨日の食事について】

	朝	昼	夜
何を食べましたか。			
どのくらい時間をかけましたか。			
誰と食べましたか。			
どこで食べましたか。			

### 教法指点

本期讨论的主题是“快餐”。

在中国的初中和高中教日语的诸位老师，您喜欢快餐吗？您平时经常吃快餐吗？您对自己的饮食生活认真地反思过吗？让学生们反思这些问题也是本期主题的意图。

最近在日本，十几岁、二十几岁的年轻人当中，患“味觉障碍”的人不断增多。所谓“味觉障碍”，一个明显的症状就是无论吃什么都“食不知味”，或者明明在吃甜食却感觉苦涩。要预防此类现象的发生，必须重视日常的饮食生活（参阅健康网：<http://www.health-net.or.jp/index.html>）。思考健康、营养以及饮食生活等问题与本期讨论的主题“快餐”有着密切的联系。

也许有的老师会这样想：我是个日语教师，这一主题与日语课没什么关系吧。

然而，在我看来，正是通过有意识地引进一系列不单单是学习日语的教学活动——就本期讨论的主题而言，以快餐为话题，让学生讨论日本和中国的快餐食品，由此反思自己以往的饮食生活——并在这些活动的过程中对学生进行日语的听说读写训练，唯此才是以素质教育为目标的课堂教学活动。

本期以快餐为主题、带有趣味性的课堂活动可谓丰富多彩，就让我们来探讨一下活动中的关键环节。

首先来探讨一下面向初中的课堂教学活动“你吃过快餐吗？”。顾名思义，快餐即“速成（ファスト）食品（フード）”，在开展活动之前，教师自身应理清“快餐食品”所涵盖的内容。

在听写日本快餐店所提供的快餐食品名称时，为了能够以准确的发音和语调将这些食品的名称朗读出来，教师在活动之前应进行充分练习。

本次活动的主要目的不是准确地写出食品的名称，或者记住食品的名称，而是首先了解日本的快餐中有哪些食品，以便与后面的活动有机地衔接起来。因此，着眼点应放在激发学生的学习兴趣上。

如果当地也有这类在日本比较常见的快餐店，会增进学生对日本以及日语学习的亲近感。如果当地没有此类的快餐店，也可以将中国国内部分城市里流行的日本式快餐店的情况，在课堂上作一简单介绍。

接下来是面向高中的课堂教学活动“让我们共同探讨快餐食品”。在进行探讨中国的快餐食品，并加以说明的活动时，让学生想一想自己生活的社区有哪些特色菜和餐馆，其中哪些食品是快餐，哪些不是，哪些是中国固有的，哪些是由外国引进的。使学生在对快餐食品获得感性认识的同时，逐步地展开活动。

接下来的活动是让学生自己来设计富有创意的快餐食品。为了充分发挥学生的想象力，教师最好能自己设计一份别具特色的快餐。例如，作为天麸罗的替代食品，将羊肉串盖在米饭上的“羊肉串盖饭”、在肉和蔬菜的馅子里加奶酪的“奶酪包子”等等。教师颇具匠心的才艺展示能够使学生们更好地理解接下来将要进行的小组活动的意图，即希望学生们想出更新颖的点子来。这会进一步地督促学生展示自身的创造性。

据说人的味觉是在年轻时通过品尝各种不同食物而形成的。同样，接触不同的事物有助于培养学生的感受能力，使其成为一个内涵丰富的人。因此我想，在开展日语教学活动时，应该同时重视对语言的习得和对人格的培养。

有馬淳一

國際交流基金日本語國際センター専任講師



# ひだまり

第27号

2006年6月

## フォーラム便り

フォーラムでは、今年5月15日～22日の日程で、遼寧省教育代表団を招聘しました。遼寧省の初等中等教育における日本語教育の二大拠点である大連市と阜新市の教育行政者、教育研究・教師研修機関の関係者、学校長代表、遼寧省の日本語教員など計13名が来日しました。招聘の目的は、日本理解や日中間の教育交流の促進、遼寧省の日本語教育と日本の中国語教育の推進、学校間交流の橋渡しなどです。代表団は、遼寧省の姉妹都市である神奈川県教育委員会や、大連都市圏の神奈川県教育委員会、大連市と同じ港湾都市である横浜市教育委員会を訪問したほか、神奈川県内の小中高校を視察しました。中高校では中国語の授業を参観したり、中国語履修の生徒や中国語教師たちと懇談したりしました。

大連では、この春、初等中等の日本語教育を奨励する意見書が教育局から出され、今後、初級中学を手始めに、第一または第二外国語として日本語科目を広く導入していこうとしています。また阜新では、小学校と中学校の日本語教師を対象に、専任教員資格研修を実施する計画です。

こうした動きに合わせて、フォーラムは、8月11日～20日に大連で第3回全中国小学校日本語教師研修会を、8月19日～25日に、9月から初級中学で第二外国語として日本語を教える予定の大連市内教師を対象に研修会を開催する予定です。

発行 財団法人国際文化フォーラム  
編集人 中野佳代子  
編集・制作 飯野典子／千葉美由紀  
長江春子／藤掛敏也

〒163-0726  
日本国東京都新宿区西新宿 2-7-1  
新宿第一生命ビル 26 階  
財団法人国際文化フォーラム  
電話：81-3-5322-5211  
ファックス：81-3-5322-5215  
Eメール：hidamari@tjf.or.jp  
URL：http://www.tjf.or.jp/

校园活动介绍专栏：7至9月的活动

## 游泳池开放日、移动教室、暑假

在本年度里，这个版面将以校园例行活动为中心，介绍日本中小学生的生活。虽说是校园的例行活动，但各地区、各学校不同，小学、初中和高中之间也大有不同，而且，在活动的内容上各个学校之间也存在很大差异。在此，本刊为您介绍一些较为常见的校园活动。



游泳池

每年的6月至7月，日本的学校有游泳池开放日。由于大多数学校的游泳池都设在室外，所以游泳池只能在夏季使用。通常的情况下，闲置了很久的游泳池由孩子们来清扫，清扫干净之后蓄上水，游泳池就开放了。从游泳池开放至9月中旬关闭，体育课基本上就是游泳课。不过，6月至7月正值日本的梅雨季节，梅雨期的阴雨天，气温常常是冷飕飕的。如果水温和气温加起来不足50℃

就不能下水，所以上不成游泳课也是常有的事。再遇上冷夏，全年大多数游泳课泡汤的事儿也并非罕见。此外，在气候凉爽的北海道以及东北地区，适合游泳的时间比较短，游泳池的开放期间也因地而异。在暑假期间，学校会开设游泳班，虽然不是正规的游泳课，但有很多学生参加。

每年夏季，也有很多学校举办移动教室活动。所谓移动教室，就是开展一些有别于日常的活动。例如，在海边或是山麓住2至3宿，体验集体生活，大家一起爬山或者游泳。

海洋日（7月份的第3个星期一）过后，第1学期的课程就结束了，学校开始放暑假，假期长达40余天。暑假的假期也存在地区差异，北海道及东北地区比东京等地要短。但每年的假期时间是固定的，以上地区暑假虽短，但寒假的时间要长一些。暑假期间，暑假作业是必不可少的，有的作业要花很长时间才能完成。例如，一些小学校里，教师会布置写读后感以及自主制作、自主研究等作业。所谓自主制作、自主研究，顾名思义，就是制作什么、研究什么都由学生自主确定。可以在暑假期间全程观察植物的生长情况并整理成文章，也可以自己设计制作一个存钱盒等等。学校会在这类的感想文以及存钱盒等作品中挑选出几部作品参加竞赛活动。此外，面向小学生的社区活动也很丰富，例如，参加社区每天早晨举办的广播体操。参加活动时要带上出勤卡，由相关人员盖上当日的印章。社区以及一些自治团体还举办面向学生的露营活动以及联欢会等。

对大多数的孩子来说，暑假是愉快的，但对于即将迎考的学生来说，暑假要专心苦读，去私塾或预备校参加暑假补习，以备战冬季的升学考试。



暑假自主制作的作品



移动教室

# 日本のファストフード事情

## 现代人饮食生活管窥



《ひだまり》的每一期，都将通过图片和文章来介绍日本年轻人的生活以及当今日本文化为中心题材的《今日日本》，并介绍以《今日日本》为题材的教学设计，既可供教师教学时作参考，还可将《今日日本》贴在教室里，为学生了解日本提供帮助。

把做好的菜肴盖在米饭上食用，称之为“△△盖饭”的食谱，是典型的日本式快餐。做起来容易，吃起来方便。把菜肴和米饭放在大碗里一同食用的就餐方式令人感觉简单实在。

把牛肉用酱油和白糖煮成甜咸味，再加上洋葱一起放在火上炖，出锅后盖在米饭上就是牛肉盖饭。在奈良时代（710～794年），受禁止杀生的佛教思想影响，颁布了“食肉禁止令”，为此，日本人在很长一段时间没有吃肉的习惯。到了明治时代，随着各种西洋文化的引进，肉食品的制作也传入了日本。最初的一段时间，日本人无法接受，但



写真：吉野家 D&C

政府以增进健康为由劝说民众食用肉食品，于是肉食品迅速得到推广，而食用牛肉则成为了文明开化的一种象征。在明治时代初期，人们曾经将炖好的牛肉放在米饭上食用，似乎就是

牛肉盖饭的由来。如今，大街小巷都有牛肉盖饭餐馆。

牛肉盖饭连锁店老字号、行业巨头的吉野家，在日本国内有1000多家餐馆，在美国、中国、新加坡、菲律宾、马来西亚、澳大利亚等国家还有258家。经营牛肉盖饭的连锁店除吉野家以外，还有“松屋”、“すき屋”等。各家牛肉盖饭的价格大约都在300至400日元左右。不过有很多顾客同时还要点一些其它的小菜，如酱汁、色拉、生鸡蛋（拌在牛肉盖饭里）咸菜等等（价格均在50至100日元之间），既经济实惠，又简单方便，所以牛肉盖饭备受男性顾客的喜爱。

注解：受美国疯牛病（BSE）的影响，日本政府于2003年停止从美国进口牛肉。因此，只使用美国产的牛肉做牛肉盖饭的吉野屋，不得不从2004年开始停止贩卖牛肉盖饭至今，取而代之的是猪肉盖饭以及其他食谱。



### ぎゅうどん 牛丼（牛肉盖饭）

将面粉、鸡蛋和水调制的面裹在蔬菜或者鱼类上面，再放进油锅里烹炸，出锅后的食品就叫天麸罗。制作天麸罗的常用材料有大虾、墨斗鱼、白丁鱼、南瓜、茄子、菜豆、地瓜等等。此外，把切碎的各种材料放在一起烹炸出来的炸什锦（材料为小虾、洋葱和胡萝卜等）也深受日本人喜爱。将甜咸味的汤汁淋在烹制好的天麸罗上，再将淋上汤汁的天麸罗盖在米饭上就是天麸罗盖饭。



写真：テンコーボレーション

天麸罗料理最初是室町时代（1338～1557年）由南蛮船（西班牙、葡萄牙的贸易船）介绍到日本的。从九州传到大阪，在江户时代（1603～1868年）又传到江户（现在的东京），开始出现在露天店头，现在已成为家庭餐桌上的常见食品。不过，在烹炸天麸罗时要想把面衣材料炸得香脆需掌握其中的要领。市场上也出售制作天麸罗的专用面粉，但在家里烹炸时想达到娴熟自如并非很容易。

### てんぷら・天丼 天ぷら・天丼（天麸罗·天麸罗盖饭）

在天麸罗专卖店里能够品尝到刚刚出锅的极品天麸罗，如果在一流餐馆就餐，天麸罗则是高级食品，每客单价大约在5000至10000日元左右。不过，最近提供高品质、低价格的天麸罗以及天麸罗盖饭的餐馆越来越多，天麸罗和天麸罗盖饭也加入了快餐食品的行列。



在关东，拥有110家餐馆的天麸罗盖饭连锁店“てんや”，一碗天麸罗盖饭加一碗酱汁只需500日元。此外，在这里还能品尝到使用季节蔬菜的时令天麸罗盖饭。

米快

所谓快餐,是指在订餐之后短时间内即可端上餐桌的食品。1971年,麦当劳在东京的第1家餐厅开始营业,不久,以麦当劳食品为首的汉堡包店相继开业,快餐一词由此确立下来,快餐店也逐渐渗透到人们的饮食生活当中。现在,尽管市面上已有其它各种形式的快餐店,有的甚至在快餐一词引进之前就已经存在了。但每当人们提起快餐店,首先想到的往往是汉堡包店。像车站里比较常见的立式就餐荞麦面、切面馆以及露天拉面店等等,就是在汉堡包店引进以前就有的快餐店。近年来,各种新式快餐店

相继登场。本期为您介绍在快餐食品中颇受欢迎的米饭类快餐和面条类快餐。

注解:“ファストフード”有时写成“ファーストフード”。后者是原有的书写形式,来自英文的“fastfood”一词。因为英文的“first”用日语也写成“ファースト”,最近媒体上多采用“ファストフード”来表达。这种现象属于语言书写上的“不确定”形式,没有对错之分。特别是在书写外来词汇时往往会出现这种现象。比如:“コンピューター”有时也写成“コンピユータ”等等。

饭团是攥成的三角形或者圆柱形的大米饭团。饭团(おにぎり)一词源于用双手握(握る)紧米饭之意。日语也叫“おむすび”。做法就是往手上撒少许食盐,然后取适量米饭攥成团子。

据说饭团的原型是平安时代(794~1185年)的“屯食”。屯食在平安时代用于招待宾客的随从,此后,武士和农民在出门时常常携带饭团作干粮。平安时代曾使用糯米,镰仓时代(1185~1333年)

末期开始使用现在的粳米,而到了江户时代,饭团已经是

很普通的食物了。人们去郊游或者野餐以及每天带盒饭的时候,都可以事先在家里预备饭团。不过,近几年便利店出现在街头巷尾,饭团开始作为快餐食品出售了。不在家里做而是买着吃

已成为多数人的选择。在便利店里,一个饭团售价大约在100至130日元左右。饭团馅的常

用材料有梅干、干木鱼、海带、鲑鱼子等等。此外,曾在便利店里作为最新商品出售的鱼肉蛋黄酱馅和烤肉馅等如今也成为常用材料。

最近,在车站和巷口还出现了饭团专卖店,在崇尚健康的时代背景下,被视为绿色食品的饭团人气越

来越旺。位于新宿车站西口的小田急线地下检票口旁边有一家叫做“おだむすび”的饭团专卖店,每个价格在160至180日元的饭团一天能

够销售4500个。虽然比便利店价格略高一些,但因为味道好,不使用食品添加剂以及手工制作的特有风味而招揽了众多的顾客。



写真:北郷仁



## おにぎり (饭团)

反类餐

## カレーライス (咖喱饭)



日本人无论是小孩还是大人,都特别喜欢咖喱饭。在家里做咖喱饭,一般是将肉和蔬菜放在油锅里翻炒,之后加入水和市面出售的固体咖喱,炖熟后盖在米饭上食用。固体咖喱的制作方法是面粉和咖喱粉掺合在一起,加油脂等融化,再凝固成板式巧克力的形状。市面出售的固体咖喱按口味的辛辣程度及其使用材料等进行分类,可谓种类繁多。因为只需使用这种材料就可以简单地制作,所以咖喱饭频繁地出现在家庭的餐桌上。

咖喱饭从印度经过英国在明治时代传入日本。最初,咖喱饭出现在西洋式餐馆的菜单上,是一种高档餐。进入昭和时代以后,有几家食品公司开始出售咖喱粉,从此,在家里也能做咖喱饭了,咖喱饭由此迅速地走向大众化。到1950年代,固体咖喱取代咖喱粉成为主流。据

“ハウス食品”2000年进行的调查,日本人平均每个月要吃4盘咖喱饭。做咖喱饭常用的材料有肉、洋葱、马铃薯、胡萝卜等。常见的有使用牛肉的牛肉咖喱,也有猪肉咖喱以及鸡肉咖喱。比如在大阪,做咖喱饭多使用牛肉,而很少使用鸡肉。像这样,为体现地方特色,以及按家庭和个人的口味爱好,咖喱饭的使用材料和制作方法多种多样。

在日本各地拥有1000家连锁餐厅的咖喱屋CoCo(いちばんかん)每天都要售出17万份咖喱饭。从价格来看,猪肉咖喱每份400日元,牛肉咖喱580日元。此外还备有炸薯饼、汉堡、炸肉排、奶酪、生鸡蛋等30多种搭配食品供顾客选享用。



写真:北郷仁





将水和盐放入面粉中搅拌均匀，待湿面醒好后抻开、切成细长形状，叫做切面。一般认为这种制作方法产生于1450年代，在江户时代的1688至1704年间，现在的东京、京都、大阪、香川县等一带就已经出现了切面馆。切面的普通菜单一般有油豆腐面（放入甜咸味的油炸豆腐）、以及天麸罗切面等等。

如果将关东和关西分类介绍，一般来说，关东人爱吃荞麦面，而关西人则喜欢切面。因此，在关西专门经营荞麦面的面馆比较少见，而在关东，专门经营切面的面馆也为数不多。不过在关东，近几年“讃岐切面”成为人气面点。“讃岐”指现在的香川县，切面是香川县的名产，平均每人一年要吃180顿以上，切面的消费量非常大。



写真：はなまる

据说香川县内有近800家切面馆。有一套丛书《<sup>おそ</sup>恐るべきさぬきうどん（惊人的讃岐切面）》（田尾和俊著、ホットカプセル出版），因为此书道出了讃岐切面的个中三味以及登载了一些大众喜爱的切面

馆信息而十分畅销。据说在读过这本书之后，为巡游切面馆而访问香川县的人多了起来。

香川县的切面连锁店“はなまるうどん”在关东的第1家切面馆，于2002年9月在东京的涩谷开业。该店的生意不亚于原产地香川县，就餐前甚至还要排队等候。但因为价格便宜，谁都可以不假思索地吃上一顿，所以深受好评。在东京，到处都有讃岐切面馆。

使用沙丁鱼干调制透明的高汤，再放入切面就是“清汤面”（每碗200日元），将冷水漂过的切面蘸上调味汁食用则是“蘸汁面”（每碗380日元）。此外，还有将洋葱、萝卜泥、柠檬、汤汁等淋在切面上，搅拌均匀后食用的“浇汁面”以及往刚出锅的切面里搅拌生鸡蛋，类似意大利拌面的“拌蛋面”等等。



## うどん（切面）

和切面一样，荞麦面也是日本代表性的面条类食品。荞麦面是以荞麦碾成的荞麦面粉为原料，因有高蛋白、低热量、维生素B和食物纤维含量丰富等特点，作为有益于健康的食品而博得人们青睐。用鲣鱼汤加入酱油调制高汤，再将煮熟的荞麦面条放进高汤里就是“清汤荞麦面”，如果再放入天麸罗就是“天麸罗荞麦面”，这两种吃法比较普遍。

在关东，荞麦面馆较为多见，几乎在商业街和车站前必有一家荞麦面馆。如果是正宗的荞麦面馆，还能够提供不亚于高级餐馆的荞麦面套餐。此外，位于住宅和工作场所附近的荞麦面馆还可以随时送餐



写真：北郷仁

## そば（荞麦面）

上门。荞麦面还作为“乔迁面”、“除夕面”等广为食用，可见荞麦面与人们的生活习惯密切相关，备受日本人喜爱。

作为快餐食品的荞麦面，最受欢迎的当属“立ち食いそば”（立式就餐荞麦面）顾名思义，这类荞麦面馆内没有座椅，顾客要站着进餐。这种面馆在车站里比较多见，不想在进餐上花费时间的时候，利用这类面馆很方便。进屋之后首先通过自动贩卖机购买餐券，再把餐券拿到厨房的柜台上交给店员，稍候1分钟左右面条就端上来了。

在立式就餐荞麦面馆里，一碗荞麦面的价格大约在300日元左右，只相当于正宗荞麦面馆的荞麦面价格的三分之一或者四分之一，体现了价格上的优势。但相对来说，荞麦面的味道也平平，在面条的筋道、高汤的风味以及口感等方面，立式就餐荞麦面馆很多时候不能令人如愿。



面快



写真：TJF Photo Data Bank

日本人对拉面的偏爱不亚于咖喱饭，其热衷程度近乎异常。一些杂志和电视节目频繁地介绍有关拉面馆的话题。更有不计其数自称“拉面爱好者”的人，为寻求不曾品尝过的味道而频繁光顾多家拉面馆。

往面粉里加入碱水，经充分地搅和之后压制出来的面条叫中华面，使用中华面制作的面条就叫拉面。这种淡黄色有弹性的面条，在1859年横滨港开港之际从中国传入日本。在汉语里“拉(ラー)”表示拽开、伸长的意思，“面(ミェン)”则代表面条，据说这就是“ラーメン”一词的由来。此后，日本人开始按照自己的口味制作拉面，如使用酱油以及大酱调制汤汁等等，拉面的制作由此发展至今。



如同拉面馆的数量一样，拉面的种类也花样繁多，富有个性。一般来说，按照面形、汤汁、口味三个方面来区分拉面。

## ラーメン (拉面)

食餐



面形分粗面、细面及介于粗细之间的普通面，汤汁则分为酱油汤、大酱汤、猪骨汤、盐味汤等等，口味又分为浓味和淡味。比如说：“最近颇有名气的来来轩的拉面，面形是细面、汤汁是猪骨汤、口味是清淡的”。

关于拉面的价格，各家面馆有所不同。如果只吃拉面，一碗面的价格大约在500至600日元左右。如果再添加叉烧肉(甜咸味的水煮猪肉)、熏鸡蛋、蔬菜等特别的搭配食品，价格要在800至1000日元左右。

此外，1958年诞生于日本的快餐面以及只需注入开水即可食用的盒装方便面，也成为家庭里的常用食品。有的高中生放学以后在便利店买一盒方便面，用便利店免费提供的开水当即冲泡食用，回家之前先垫一垫肚子。



写真：TJF Photo Data Bank

## 焼きそば (炒面)



炒面多在百货商店和大型超市的快餐食品专柜出售。同切面、荞麦面、拉面有所不同，专门经营炒面的面馆不是很多。炒面多为沙司(西餐用调味汁)味道，为区别于中餐的炒面，又称“沙司炒面”。

制作炒面的面条类似于做拉面时用的中华面，其特点是淋有食用油、用笼屉蒸过。在任何一家超市，只要花上250日元就可以买到3团炒面用面条，将买来的面条和猪肉、卷心菜、洋葱等材料一起放在油锅上翻炒，待炒熟后淋上沙司调味汁即可食用了。因为无需花费时间调制汤汁，任何人都可以简单地做出来。在家庭里，休息日的午餐菜谱常常是炒面，这可以有效地利用冰箱里剩下的蔬菜和猪肉。

此外，在节日里摆出的露天店里，几乎一定能够看到卖炒面的，沙

司的香味，会诱惑你禁不住要尝一尝，一盘炒面的价格在400日元左右。节日里出售的炒面，为节省材料费用几乎看不见蔬菜和猪肉，因为有沙司那浓浓的香味，至于材料的好坏、做工的粗细与其它面条相比并无明显差距。对摊贩来说，这道食谱成本低廉、做工简单。对消费者来说，也算不上不可下咽、“落差”极大的粗餐。



写真：TJF Photo Data Bank

同时，盒装炒面在便利店等销售网点也很畅销。食用时，加注开水浸泡3至5分钟，待面条泡开后，倒掉开水，再淋上沙司调味汁即可食用。