

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，切面是香川县的特产，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《^{おそ}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

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。



そば（荞麦面）

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。