# 日本人饮食习惯

**日本人的饮食习惯是什么？ 日本料理以鱼、虾、贝等海鲜品为烹饪主料，并有冷、热、生、熟各种食用方法。 日本人讲究食品营养学，讲究菜点的色泽和形状，口味多为咸鲜，清淡少油，稍带甜酸和辣味。 日本人爱吃鱼以及各种海味、瘦猪肉、牛肉、鸡、鸭、鸡蛋和各种野生禽类及蔬菜、豆腐、紫菜，但不吃羊肉、猪内脏及肥猪肉。 日本人很讲茶道，餐前餐后都喜欢喝茶，特别喜欢喝清茶。根据国际肥胖问题小组最新的统计数字，在发达国家中，法国妇女的肥胖率是11%，美国是34%，日本只有3%，是最低的。此外，日本妇女的平均寿命是85岁，也是最高的。意大利和法国是84岁，瑞典、瑞士和澳大利亚是83岁……考虑到日本人对食物的迷恋程度，其肥胖率之低是很奇怪的。森山直美说，大部分原因在于日本传统饮食的营养价值。 秘密一：传统饮食热量小（食物新鲜至上） 森山直美说，当她在美国上大学时，足足胖了12公斤，但是，毕业回到日本后，她很快就恢复到以前的样子。她把这归功于母亲烹饪的可口食物。 森山直美介绍说，传统的日本饮食包括鱼、蔬菜、水果、大米和大豆。森山直美认为一个很重要的原因在于东西方购物习惯的不同。她说：日本传统文化推崇“新鲜至上”，因此日本妇女通常喜欢多买一些鱼、蔬菜和水果等，红肉、糖果、饼干以及加工好的食品则买的比较少。日本人的厨房都不大，没有太多地方储存食物，因此我们去超市买新鲜菜的次数比较多。相反，在美国，人们喜欢一次买几个星期的食物放在冰箱里。 附：健康菜单 主食 鱼、蔬菜、水果、大米、大豆 配菜 沙拉，开胃菜 忌口 红肉、糖果、饼干秘密二：吃饭要吃八成饱（菜式份量少） 谈到吃东西，森山直美提到一句俗语：“吃饭最宜八分饱”，简单说，就是不要吃得太饱。此外，东西方食品分量的不同也是重要原因之一。森山直美说：“在美国，食物的分量在过去几十年里越来越多，这间接导致了肥胖人数的增多。日本人在这方面做得比较好。日本人平均每天吸收2700卡路里，而美国人每天平均吸收3700卡路里，两者差了1000卡路里 森山直美建议对食物采取中国禅宗式的态度：选取最新鲜的材料，精心烹饪。吃饭时不要狼吞虎咽，在品尝美味佳肴的同时，还要学会欣赏美丽的菜式。美丽的外观是日本烹饪的生命之源。秘密三：散步、骑车很重要 在写作过程中，森山直美和丈夫采访了30位研究寿命、健康和营养学的专家。她说：“他们把日本人长寿归功于几个主要因素：饮食和生活方式、紧密的社会和精神纽带、发达的保健体系，此外，可能还有一点遗传以及锻炼原因。和西方人相比，日本人更喜欢散步或骑自行车。**

**日本人惯吃“和食”。“和食”已有几千年的历史，名目繁多，但说其本质则不离三种日常食物：饭、日本酱汤、时菜。 除了“和食”，日本人常吃素食，有着丰富的素食文化。人们熟悉的寿司、刺身、麦茶、荞麦面、纳豆、昆布、煎饼、牛奶、腌咸菜等主副食，无一不体现日本素食文化的精髓。 日本人喜欢吃冷面。冷面是放在竹制盘上，用筷子夹起一口的数量放在冷汤里进食。有些餐馆没有附上汤匙，日本人习惯拿起来喝汤。 日本人离不开丰富的海产品。日本是世界上非常依赖海产品的国家，在刺身、烤、炸、煮等大部分的烹饪方式中，鱼类都是主角。日本人均每年吃鱼70公斤，是世界平均值的5倍。 日本人习惯下班后三五成群地去喝酒。在大都市内的娱乐中心区，到处都有酒吧、的士高及夜总会。最喜欢喝啤酒，无论是生啤酒或是瓶装的都受欢迎。还有日本清酒，清酒可以热喝或冷喝，无论那一种清酒，都是日本菜肴的最佳搭配。同时日本人也喜欢喝加冰加水的威士忌、餐酒、烧酒等 日本饮食习惯日本食物 一般西方人的观念是日本食品只有牛肉火锅或样子古怪的寿司，而近年来日本食品已人所皆知世界闻名了。很多游客到日本也懂得去品尝新鲜的鱼及肉质鲜嫩的炸暇，更有部分游客已作好准备去日本一嗜各种各样之日本传统美食，总括来说享受日本之食品是阁下一生之中最难忘之事。 日本的主菜是鱼。“生鱼片”是日本独有的美味，生食也是非常健康的食用方式，比烹煮方式更能减少鱼肉中营养物质的流失。日本人烹煮鱼类的方法多为低温煮熟、清蒸等。日本菜肴最大的特点生鲜海味。 四面环海，由四千多个岛屿组成的日本列岛，气候温和，四季分明，有得天独厚的新鲜海产，所以发展自己的海洋菜肴。存在决定意识，在菜肴的发展方向上也不例外。换言之，风土酿就菜系。 同时，因为日本是岛国，加之资源缺乏，又无接壤之领国，这一自然环境使其危机意识浓重，总怕遇有什么天灾人祸难以度过，使日本民族灭绝。为此，有些中国传去的文化到日本人中间便转为日本式解释。如"粗枝大叶害死人"这一成语，日文为"油断大敌"。他们理解为：没有油（即油断以后），大敌临头，会有不测的遭遇。为此日本人联想到，不能像中国那样每顿都用油烧菜，要惜油、省油，以求平安度日。为此日本尽量不用或少用油烹制菜肴，久而久之发展为以清淡新鲜为主流的日本菜肴。 正如大家所知，日本受儒教思想影响较大，特别是"和为贵"的思想根深蒂固。日本人崇敬的圣德太子就极为重视"和"，在他主持制定的十七条宪法中第一句话就是"和为贵"。有鉴于此，日本人对屠宰大的牲畜食用，以为不仁。加之日本平原少，牲畜难于饲养，日本人很少食用牛羊肉。[第二次世界大战](https://baike.baidu.com/item/%E7%AC%AC%E4%BA%8C%E6%AC%A1%E4%B8%96%E7%95%8C%E5%A4%A7%E6%88%98/174090" \t "_blank)后，由于得知牛肉的营养价值，才逐渐吃猪、牛肉。羊肉则在市场上少见，仅在北海道等少数地方才能买到。像中国那样食用鹿、驴、狗、兔肉的习俗更是罕见。这就酿就了日本菜肴少加工而吃生鲜的特点。 中国菜讲究"色、香、味"，日本菜讲究"色、形、味"。变了一个"形"字，日本饮食文化的特征就出来了。日本菜肴虽不讲究吃出什么滋味，但很注重"形"，所以说日本菜肴是用眼睛吃的。这也符合日本的情况。日本地面窄小而人口多，保护、不破坏自然景观是自古以来的风俗。日本人总是不折不扣传承自己先人留下的美。在整个饮食环境里，处处洋溢着含蓄内敛却依然让人不可忽视的美。而重视历史的日本人更是把古人的饮食习惯一丝不漏地继承了来。为此，把烹饪出来的菜肴也作为自然风物中的一束花朵，用以点缀人们的生活。 饮食习惯 日本的冷面是放在竹制盘上，用筷子夹起一口的数量放在冷汤里进食。有些餐馆没有附上汤匙，日本人习惯拿起来喝汤。 夜生活 日本人习惯下班后三五成群地去喝酒。在大都市内的娱乐中心区，到处都有酒吧、的士高及夜总会。 日本的酒水类 啤酒：日本人最喜欢喝啤酒，无论是生啤酒或是瓶装的都受欢迎。在夏天，部分百货公司更高有露天啤酒馆，吸引大量游客。 日本清酒：清酒可以热喝或冷喝，无论那一种清酒，都是日本菜肴的最佳搭配。酒味可口甜美，容易喝过量而醉。 威士忌：日本人喜爱喝威士忌加冰加水称(Mizuwari) 餐酒：在西餐厅内都有日本制及进口的餐酒。在中国餐馆里，亦有绍兴酒供应。 烧酒：这种酒是用蕃薯、大麦、蔗糖等材料制成，经过滤后的酒精，与伏特加有些类似。 饮酒的礼仪 一般普通的日式酒馆，气氛随和且轻松，同行顾客都会互相为对方倒啤酒。如果一群人去喝酒的话，第一杯要等大家举杯说“干杯”后才能喝。**