

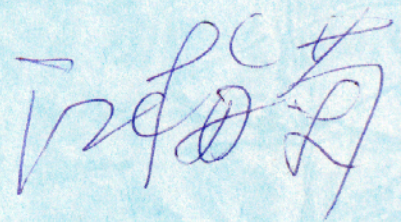
致理技術學院應用日語系

101 學年度畢業專題報告

簡單不簡單

日式健康養生食譜

指導老師：江梅菊 老師



組員：19822103 郭亭儀

19822131 蔡宜穎

19822135 吳春樺

19822139 楊芸鳳

19822151 徐苡榕

19822153 陳憶珍

2013 年 05 月

摘要

日本一直以長壽著稱，而長壽的秘訣被認為與清淡、健康的飲食概念有所關連。有鑑於外食族群高居不下，高油、高鹽、高糖分的飲食非但無益身體健康，過量攝取易造成肥胖、膽固醇過高等疾病。本專題藉由探討日式飲食文化，帶領讀者輕鬆認識日式料理。內文涵蓋各項養生食材簡介、日式健康養生食譜的製作、日式健康養生食譜的日文譯本、本膳料理的介紹、日式料理的演變史等。透過專題內食譜示範，讓不擅長料理的學生們都能輕鬆上手，吃得健康又安心。

關鍵詞：日式飲食、健康、養生、和食料理、本膳料理、養生食材、食譜、一汁三菜、日式家庭套餐、日本料理。

章節目錄

謝辭		P. 2
摘要		P. 3
一. 概論		
1.1 研究動機		P. 8
1.2 研究目的		P. 9
1.3 研究方式		
(1) 流程	(2) 製作中日對照食譜	P. 10
(3) 拍攝實作影片——美食節目「料理タイム教室」		P. 11
二. 日譯養生飲食		
2.1 食養生の十大基本	養生飲食十大基本要素	P. 14
2.2 養生の食材	養生食材	P. 17
三. 日式飲食文化		
3.1 和食と本膳料理	和食與本膳料理	P. 43
3.2 養生の定食	養生套餐	P. 51
四. 中日對照食譜		
4.1 主食	主食	P. 63
4.2 メインディッシュ	主菜	P. 72
4.3 オードブル	開胃菜	P. 80
4.4 副菜	配菜	P. 88
4.5 汁物	湯	P. 97
五. 結論		P. 106
六. 參考文獻		P. 107

七. 組員工作分配表	P. 112
八、專題報告修正要點	P. 113

圖表目錄

圖 3.1-1	本膳料理の膳組	P. 44
圖 3.1-2	本膳料理配膳	P. 45
圖 3.1-3	平	P. 46
圖 3.1-4	坪	P. 46
圖 3.1-5	なます	P. 46
圖 3.1-6	猪口	P. 46
圖 3.1-7	台引	P. 46
圖 3.1-8	和食の基本のセッティングと献立	P. 48
圖 3.1-9	和食的基本配置及菜色分配	P. 48
圖 3.2	養生の定食 養生套餐	P. 52
圖 1-1	里芋とみそのご飯 芋頭味噌飯	P. 53
圖 2-1	鶏肉とカボチャのカレー煮 咖哩南瓜雞肉	P. 55
圖 3-1	鯛の昆布巻き 鯛魚昆布捲	P. 57
圖 4-1	ゴーヤの黒こしょう炒め 黑胡椒炒山苦瓜	P. 59
圖 5-1	きのこことキクラゲの豆乳汁 菇菇木耳豆漿湯	P. 61
圖 1-2	さばの茶漬け 鯖魚茶泡飯	P. 64
圖 1-3	三色丼 三色丼	P. 66
圖 1-4	たらとしめじの炊き込みご飯 鴻喜菇鱈魚飯	P. 68
圖 1-5	キウイとチキンのそば 奇異果雞絲蕎麥麵	P. 70
圖 2-2	さけのヨーグルト焼き 香烤優格鮭魚	P. 73
圖 2-3	牛肉の八幡巻き 牛肉八幡卷	P. 74
圖 2-4	豚肉とキャベツの蒸し 豚肉高麗佐雙醬	P. 76
圖 2-5	ホットプレート焼き 總匯煎餅	P. 78
圖 3-2	じゃがいもの梅あえ 梅肉馬鈴薯	P. 81

圖 3-3	和風オクラの豆腐あえ 和風涼拌秋葵豆腐	P. 82
圖 3-4	山芋のごまみそソース 芝麻味噌燉山藥	P. 84
圖 3-5	ブロッコリーとハムのサラダ 花椰菜火腿沙拉	P. 86
圖 4-2	きのこの炒め 雙菇炆炒	P. 89
圖 4-3	むらさき芋と昆布 芋心地瓜昆布煮	P. 91
圖 4-4	肉詰めピーマンのトマトジュース煮 茄汁青椒肉捲	P. 93
圖 4-5	れんこんとしいたけの炒め 蓮藕炒香菇	P. 95
圖 5-2	もちいりシチュー 蔬菜麻糬湯	P. 98
圖 5-3	白みそ大根シチュー 白味噌蘿蔔湯	P. 100
圖 5-4	ごぼうのポタージュ 牛蒡濃湯	P. 102
圖 5-5	えん麦とはと麦の小豆スープ 紅豆薏仁燕麥湯	P. 104