

Menu



① 早餐篇

Unit 1 日式早餐 010

Unit 2 西式早餐 016

② 午餐篇

Unit 3 在拉麵店 024

Unit 4 吃定食 030

Unit 5 吃蓋飯 034

Unit 6 咖哩料理 038

Unit 7 在中華街 042

Unit 8 在義大利麵餐廳 048

Unit 9 在連鎖速食店 053

Unit 10 在百貨公司地下食品街 057

Unit 11 好吃的便當 062

③ 晚餐篇

- Unit 12 在複合式餐廳 070**
- Unit 13 吃迴轉壽司 076**
- Unit 14 在居酒屋 082**
- Unit 15 吃烤肉 091**
- Unit 16 吃火鍋 098**
- Unit 17 什錦燒 & 文字燒 & 鐵板燒 104**
- Unit 18 吃高級法國料理 110**
- Unit 19 吃高級日本料理 114**

④ 下午茶篇

- Unit 20 在蛋糕店 122**
- Unit 21 日式甜點 128**
- Unit 22 在咖啡店 132**

⑤ 宵夜篇

- Unit 23 在路邊攤 138**
- Unit 24 在連鎖便利商店 142**
- Unit 25 在酒吧或夜店 146**

⑥ 買菜與做菜篇

- Unit 26.** 在超級市場 p150
- Unit 27.** 在傳統市場 p156
- Unit 28.** 在廚房裡 p164
- Unit 29.** 在餐桌上 p168

⑦ 評論與稱讚篇

- Unit 30.** 食物有問題 p176
- Unit 31.** 服務不周引起的抱怨 p182
- Unit 32.** 危機處裡 p188
- Unit 33.** 稱讚 p190
- Unit 34.** 提供建議 p194

⑧ 附錄

- 附錄 1** 美食地圖 198
- 附錄 2** 傳統節慶美食 202



使い方 本書使用方法

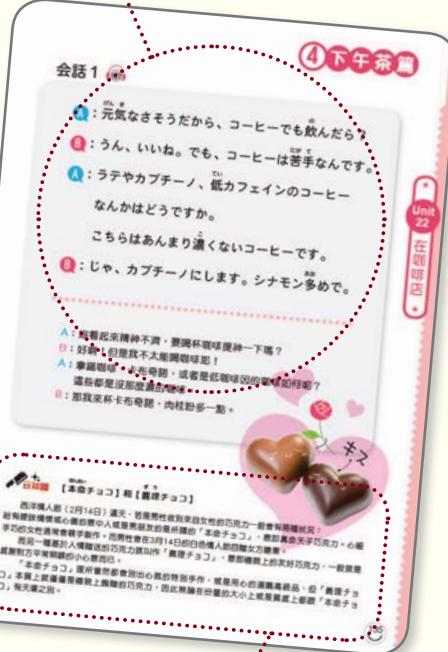
【真人發音導讀】
由日本老師錄音，
正統日語音調讓聽
力能力提升，學習
起來更有效率。

【活用句型】
每章節列舉數句
生活中最常見的
主要句型作為練
習範例。



【精選單字+美味寫真】
主要句型下面皆附有數個常用單字提供套用練習，讓單一句型達到活潑運用，舉一反三的延伸學習效果。此外，搭配美食精美寫真讓學習更有印象，不無聊，背誦單字更輕鬆。

【情境會話】
每章節皆附相關情境之會話範例供做參考，讓學習貼近日常生活。



【趣味小知識】
針對常用常混淆的典故或是知識做進一步的說明與比較。

1

ブレックファースト

早餐篇

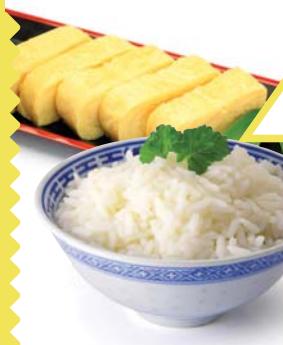


Unit 01 日式早餐

Unit 02 西式早餐







ちよう しょく たま ご や はん
朝食には玉子焼きとご飯を
 食べます。

chō.sho.ku.ni.wa.**ta.ma.go.ya.ki.to.go.han.o.ta.**
 be.ma.su.

早餐吃**煎蛋和白饭**。



や ざかな
焼き魚ととろろ
 烤鱼和山藥泥



なつとう さけ しお や
納豆と鮭の塩焼
 纳豆和鹽燒鮭魚



づ めんたいこ
ぬか漬けと明太子
 醃菜和明太子



うめ ほ や
梅干しと焼きのり
 醃梅子和燒烤海苔



はん
ふりかけご飯とたくあん
 香鬆饭和醃漬蘿蔔





あさ あたた もの た
朝から 温かい物を食べるの
からだ にいいです。

a.sa ka.ra.a.ta.ta.ka.i.mo.no.o.ta.be.ru.no.wa ka.ra.
da.ni.ī.de.su.

早上吃熱食對身體很好。



わしょく た
和食を食べる
wa.sho.ku.o.ta.be.ru
吃日式料理



なつとう た
納豆を食べる
na.ttō.o.ta.be.ru
吃納豆



や さかな た
焼き魚を食べる
ya.ki.za ka.na.o.ta.be.ru
吃烤魚



たま ごりょうり た
玉子料理を食べる
ta.ma.go.ryō.r.i.o.ta.be.ru
吃蛋作的料理



とう ふりょうり た
豆腐料理を食べる
tō.fu.ryō.r.i.o.ta.be.ru
吃豆腐作的料理



とうにゅう の
豆乳を飲む
tō.nyū.o.no.mu
喝豆浆



みそしる の
味噌汁を飲む
mi.so.shi.ru.o.no.mu
喝味噌湯



あつ おの
熱いスープを飲む
a.tsu.i.sū.pu.o.no.mu
喝热汤

【豆知識】大豆三兄弟【納豆、豆腐、味噌】

以大豆為原料的豆製品「納豆、豆腐和味噌」，是代表性的日本傳統食品，也幾乎是日本家庭每天不可缺少的國民食材。特別是發酵後散發獨特味道及黏稠絲狀物的納豆，是大多數日本人讚不絕口的超級健康美食。納豆在經過發酵後產生的營養成分，除了有豐富的大豆優質蛋白質，還有抗菌及提昇免疫力效果，能增強心臟與血管能力及溶解血栓的功效。因此，納豆一直被認為是日本人健康長壽的食材之一。





あさ なま たま ご しょう ゆ
朝ごはんは生玉子に醤油
かけで決まり！

a.sa.go.han.wa.na.ma.ta.ma.go.ni.shō.yu ka.ke.de.
ki.ma.ri.

早餐就是要吃生雞蛋淋醬油！



しろ はん
白ご飯にふりかけ
shi.ro.go.han.ni.fu.ri ka.ke
白飯灑香鬆



なつとう しょうゆ
納豆に醤油かけ
na.ttō.ni.shō.yu ka.ke
納豆淋醬油



むぎ はん あつ ぎ たいこん に
麦ご飯に厚切り大根煮
mu.gi.go.han.ni.a.tsu.gi.ri.da.i.kon.ni
麥飯配滷厚切蘿蔴



つ もの ちく ぜん に
漬け物に筑前煮
tsu.ke.mo.no.ni.chi.ku.zen.ni
醣菜配雞肉蔬菜滷



みそしる
おにぎりとわかめ味噌汁
o.ni.gi.ri.to.wa.ca.me.mi.so.shi.ru
飯糰和海帶芽味噌湯





^{うめ} 梅おにぎりが食べたいです。

u.me.o.ni.gi.ri.ga.ta.be.ta.i.de.su.

我想吃醃梅子飯糰。



^{しらす}おにぎり
shi.ra.su.o.ni.gi.ri
吻仔魚飯糰



^{うめ} 梅しそおにぎり
u.me.shi.so.o.ni.gi.ri
紫蘇梅飯糰



^{さけ}おにぎり
sa.ke.o.ni.gi.ri
鮭魚飯糰



^{めんたい} 明太子おにぎり
men.ta.i.ko.o.ni.gi.ri
明太子飯糰

^{たかな} 高菜おにぎり
ta ka na o.ni.gi.ri
芥菜飯糰



^{ツナマヨ}のにおにぎり
tsu.na.ma.yo.no.o.ni.gi.ri
鮪魚美乃滋飯糰



^{てん} 天むす
ten.mu.su
天婦羅飯糰



^{たらこ}おむすび
ta.ra.ko.o.mu.su.bi
鱈魚子飯糰



*【たらこ】與【明太子】的差別：

兩者都是「スクエウダナ（明太魚）」的卵。在關東一般認為「たらこ」是鹽漬鰆魚子；「明太子」則是加了辣味的鹽漬鰆魚子。



飯糰說法大不同【お握り】と【お結び】

一般來說，「お握り」指用手握出的丸狀或是圓錐狀飯糰。
而「お結び」本來是指用來祭祀的供品，日本人將之捏成三（山）角形狀象徵山岳，也意謂感謝從大自然收穫來的恩惠是神明的庇蔭。承襲這個概念，演變成在祝賀的場合或是旅行時把飯作成三角形，並相信這樣會有神明的保佑。所以「お結び」指的就是「三角形的おにぎり」。



Unit 1

日式早餐

会話 1

005

A : ええ？ 朝ごはんはあんパンですか。

B : ええ、 そうなんです。 今日は時間がなくて、

でもきのうは菜の花のおひたしと筑前煮と味噌汁

だったわよ。

A : 栄養たっぷりですね！

B : もちろん。 バランスよく食べるのは健康の
基本ですもの。

A : 哇？ 你今天吃紅豆麵包當早餐呀？

B : 哇， 是啊！ 因為今天沒什麼時間，但是昨天可是吃氽燙油
菜花和雞肉蔬菜滷配味噌湯喔！

A : 真是營養滿點！

B : 那當然。 健康的基礎就是要飲食營養均衡。



①早餐篇

会話 2

006

A : 朝から熱い味噌汁を飲むと、体が温まるよ

ね。

B : 毎日味噌汁を飲んでも大丈夫ですか。

A : 飲みすぎると塩分が心配ですけど、1日1杯

程度だったら大丈夫でしょう。

Unit
1

日式早餐

A : 一早若喝個熱騰騰的味噌湯，身體也跟著暖呼呼。

B : 但味噌湯可以每天喝嗎？

A : 若是喝太多了，可能要擔心有鹽分攝取過量的問題，但若是一天喝一碗則應該是OK的。



豆知識

喝味噌湯能防癌！？

以黃豆為主，加上鹽發酵而成的「味噌」，在生產過程中會產生活性酵素，且含有大量的鐵、磷、鈣、蛋白質、維他命E和鉀，是營養價值很高的食品。因此「味噌」能預防高血壓並且防癌，也可以降低身體輻射積存，也能幫助消化和排泄，而高比例的鉀有助於身體鹼性化。

使對身體有這麼多益處的「味噌」也只宜限量食用，原因在於製作過程中會加入大量的鹽，所以鈉含量偏高，最好酌量食用。

既然「味噌」是以黃豆製成，那「米みそ」、「むぎみそ」、「豆みそ」又是什麼呢？「米みそ」是「米麴+大豆」；「むぎみそ」是「麥麴+大豆」；「豆みそ」是「豆麴+大豆」。所謂的「赤味噌」、「白味噌」則是發酵期的長短，而造成的顏色深淺的區別。

