

Menu



① 早餐篇

- Unit 1 日式早餐..... 010
- Unit 2 西式早餐..... 016
- 自己動手做做看！ 鬆餅..... 022

② 午餐篇

- Unit 3 在拉麵店..... 026
- Unit 4 吃定食..... 032
- Unit 5 吃蓋飯..... 036
- Unit 6 咖哩料理..... 040
- Unit 7 在中華街..... 044
- Unit 8 在義大利麵餐廳..... 050
- Unit 9 在連鎖速食店..... 055
- Unit 10 在百貨公司地下食品街..... 059
- Unit 11 好吃的便當..... 064
- 自己動手做做看！ 咖哩飯..... 070

3 晚餐篇

Unit 12	在複合式餐廳	074
Unit 13	吃迴轉壽司	080
Unit 14	在居酒屋	086
Unit 15	吃烤肉	095
Unit 16	吃火鍋	102
Unit 17	什錦燒 & 文字燒 & 鐵板燒....	108
Unit 18	吃高級法國料理	114
Unit 19	吃高級日本料理	118
自己親手做做看！ 蝦子蘆筍番茄義大利麵...		124

4 下午茶篇

Unit 20	在蛋糕店	128
Unit 21	日式甜點	134
Unit 22	在咖啡店	138
自己親手做做看！ 蜜桃奶酪蛋糕		142

5 宵夜篇

Unit 23	在路邊攤	146
Unit 24	在連鎖便利商店	150
Unit 25	在酒吧或夜店	154
自己親手做做看！ 茶泡飯		156

⑥ 買菜與做菜篇

- Unit 26. 在超級市場 160
- Unit 27. 在傳統市場 166
- Unit 28. 在廚房裡 174
- Unit 29. 在餐桌上 178

⑦ 評論與稱讚篇

- Unit 30. 食物有問題 186
- Unit 31. 服務不周引起的抱怨 192
- Unit 32. 危機處裡 198
- Unit 33. 稱讚 200
- Unit 34. 提供建議 204

⑧ 附錄

- 附錄 1 節慶美食 208
- 附錄 2 美食地圖 214
- 附錄 3 食譜中譯 218



つか
使い方 かた 本書使用方法

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。

每章節列舉數句生活中最常見的主要句型作為練習範例。

每章節皆附相關情境之會話範例，讓學習貼近日常生活。

130

バナナ味のアイスクリームは 好きですか。

ba.ni.ra.a.ji.no.ai.su.ku.ri.mu.wa.su.ki.de.su.ka.

你喜欢香蕉口味的冰淇淋吗？

チョコレート味

chōko.ko.ra.te.mi.a.i.ji
巧克力口味

ソフトクリーム

sof.tu.ku.ri.mu
糯米冰

パフェ

pa.fe
圣代

ストロベリー味

su.to.ri.be.ri.mi.a.i.ji
草莓口味

抹茶味

ma.cha.a.i.ji
抹茶口味

ミルクセーキ

mi.lu.se.ka.ki
奶昔

シャーベット

sha.be.ito
冰沙

マンゴー味

ma.ngo.a.i.ji
芒果口味

ジェラート

je.ra.to
磨式冰淇淋

バナナスプリット

ba.na.na.su.pu.ri.tto
香蕉奶昔

ラムレーズン味

ra.mu.re.zu.n.a.i.ji
蜜餞葡萄乾口味

131

主要句型下面皆附有數個常用單字提供套用練習，讓單一句型達到靈活運用、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。

Unit 22 在商店

4 下午茶篇

会话 1

①: 元氣なさそうだから、コーヒーでも飲んだら?

②: うん、いいね。でも、コーヒーは苦手なんです。

③: カプチーノ、低カフェインのコーヒー
なんかはどうですか。

④: こちらはあんまり濃くないコーヒーです。

⑤: じゃ、カプチーノにします。シナモン多め。

A: 乾嘔反応精神不調、要調剤服用時押一下嗎?
B: 好轉! 但是我不太能喝咖啡耶!
A: 麥精咖啡、
這些都是低加糖濃度咖啡。
B: 那我來杯卡布奇諾、肉桂粉多一點。

【本命チョコ】と【義理チョコ】

西洋情人节(2月14日)这天，若男性收到女性的巧克力一般会写有“本命巧克力”
附有爱语情话或心语的那中人或男性则会写有“本命チョコ”、是即表达爱意巧克力。心想
学习的女性通常常写有“本命”。而男性会在3月14日的白色情人节向女性赠送巧克力。
一般男性在情人节送的巧克力则叫作“義理チョコ”、是即禮貌上的友好巧克力、一般會寫
成贈對方平日常常的关心和感谢。
“本命チョコ”通常會寫上對女性的心意情話事件、或是用心的選購商品。如“本命チョコ”
巧克力上或是寫有愛語情話或心语的巧克力，因此無論在份量上或是禮貌上都會“本命チョコ”
巧克力為之。

100

針對常用易混淆的出處典故或是知識做進一步的說明與比較。



Unit 1

日式早餐

001



ちよう しょく
朝食には ^{たま ご や}玉子焼きと ^{はん}ご飯を
^た食べます。

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

早餐吃煎蛋和白飯。



^{や ざかな}
焼き魚ととろろ

ya.ki.za.ka.na.to.to.ro.ro

烤鱼和山藥泥



^{なっとう さけ しお や}
納豆と鮭の塩焼き

na.ttō.to.sa.ke.no.shi.o.ya.ki

納豆和鹽燒鮭魚



^{づ めんたい こ}
ぬか漬けと明太子

nu.ka.zu.ke.to.men.ta.i.ko

醃菜和明太子



^{うめ ぼ や}
梅干しと焼きのり

u.me.bo.shi.to.ya.ki.no.ri

醃梅子和燒烤海苔



^{はん}
ふりかけご飯とたくあん

fu.ri.ka.ke.go.han.to.ta.ku.an

香鬆飯和醃漬蘿蔔





あさ からだ 朝から 温かい物を食べるのは 体にいいです。

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



なっとう た 納豆を食べる

na.ttō.o.ta.be.ru

吃納豆



や ざかな 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.ri.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.ri.o.ta.be.ru

吃豆腐作的料理



とうゆ の 豆乳を飲む

tō.nyū.o.no.mu

喝豆漿



みそしる の 味噌汁を飲む

mi.so.shi.ru.o.no.mu

喝味噌湯



あつ の 熱いスープを飲む

a.tsu.i.sū.pu.o.no.mu

喝熱湯



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 ^き **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 ご だいこん に}
麦ご飯に厚切り大根煮
 mu.gi.go.han.ni.a.tsu.gi.ri.da.i.kon.ni
 麥飯配滷厚切蘿蔔



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



^{み そ しる}
おにぎりとかわめ味噌汁
 o.ni.gi.ri.to.wa.ka.me.mi.so.shi.ru
 飯糰和海帶芽味噌湯





うめ ^た 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



めんたいこ 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「スケトウダナ（明太魚）」的卵。在關東一般認為「たらこ」是鹽漬鱈魚子；「明太子」則是加了辣味的鹽漬鱈魚子。



飯糰說法大不同【お握り】和【お結び】

一般來說，日本大部分稱飯糰為「お握り」，關東到東海道（不含東京都、神奈川縣）則稱之為「お結び」，但是依區域的不同還是有其差異。另外，日本人將飯糰捏成三（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，所以一般認為「お結び」指的就是「三角形的『お握り』」。

除此之外，飯糰有丸狀、圓柱狀、圓盤狀等。圓形飯糰以九州地方較為常見；圓柱狀以關西地方為主，圓盤狀以東北地方為主。



会話 1 005

A : ええ？朝^{あさ}ごはんはあんパンですか。

B : ええ、そうなんです。今日^{きょう}は時間^{じかん}がなくて、
でもきのうは菜^なの花^{はな}のおひたしと筑前煮^{ちくぜん に}と味噌汁^{み そ じ ゅ}
だったわよ。

A : 栄養^{えい よう}たっぷりですね！

B : もちろん。バランスよく食^たべるのは健康^{けん こう}の
基本^{き ほん}ですもの。

A : 咦？你今天吃紅豆麵包當早餐呀？

B : 喔，是啊！因為今天沒什麼時間，但是昨天可是吃氹燙油
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。



會話 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。

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。





ちょう しょく

朝食のトーストにぴったりな
のはこのジャムです。

cyō.sho.ku.no.tō.su.to.ni.pi.tta.ri.na.no.wa.
ko.no.ja.mu.de.su.

最適合搭配早餐吃的烤吐司是這種果醬。



しょく

食パン

sho.ku.pan
(白) 吐司



ベーグル

bē.gu.ru
貝果



フランスパン

fu.ran.su.pan
法國麵包



マーマレード

mā.ma.rē.do
柑橘類帶皮和
果肉的果醬



ハチミツ

ha.chi.mi.tsu
蜂蜜



なま

生クリーム

na.ma.ku.rī.mu
鮮奶油



ピーナッツバター

pī.na.tttsu.ba.tā
花生醬



クリームチーズ

ku.rī.mu.chī.zu
奶油起司



バター

ba.tā
奶油、牛油



じ かん あさ
時間のない朝に **パンとミルク**
いち ばん べん り
は一番便利なセットです。

ji.kan.no.na.i.a.sa.ni.pan.to.mi.ru.ku.wa.i.chi.ban.ben.
ri.na.se.tto.de.su.

趕時間的早上**麵包**和**牛奶**是最便利的組合。



ワッフルとコーヒー

wa.ffu.ru.to.kō.hī
鬆餅和咖啡



クロワッサンとカプチーノ

ku.ro.wa.ssan.to.ka.pu.chī.no
可頌麵包和卡布奇諾



トーストとエスプレッソ

tō.su.to.to.e.su.pu.re.sso
烤吐司和義式濃縮咖啡



バターロールとカフェオレ

ba.tā.rō.ru.to.ka.fe.o.re
奶油餐包和咖啡歐蕾



スコーンとミルクティー

su.kō.n.to.mi.ru.ku.tī
司康和奶茶





しょく うえ の
食パンの上にツナを載せて
た
食べます。

sho.ku.pan.no.u.e.ni.tsu.na.o.no.se.te.ta.be.ma.su.

我在吐司麵包上放（罐裝）鮪魚吃。



ソーセージ

sō.sē.ji
香腸



ハム

ha.mu
火腿



ベーコン

bē.kon
培根



チーズ

chī.zu
起司



はんじゅく め だま や
半熟の目玉焼き

han.ju.ku.no.me.da.ma.ya.ki
半熟荷包蛋



かた たまご
固ゆで卵

ka.ta.yu.de.ta.ma.go
水煮蛋



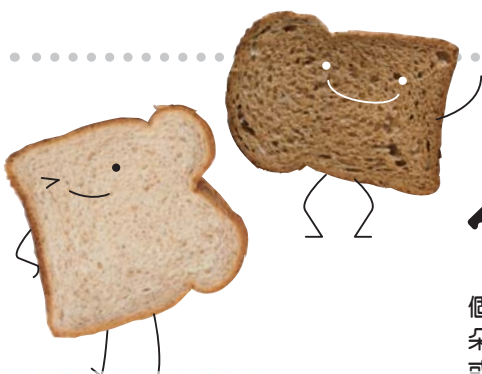
スクランブルエッグ

su.ku.ran.bu.ru.e.ggu
（西式）炒蛋

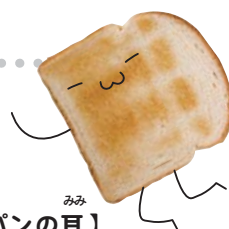


ポテトサラダ

po.te.to.sa.ra.da
馬鈴薯沙拉



豆知識 麵包有耳朵？【パンの耳】



在日本，切片吐司麵包的茶色外皮邊邊有個超級可愛的名稱叫「パンの耳」（麵包的耳朵）。「耳」一詞在日文裏也可以指物體邊緣或邊界交接處，除了吐司麵包之外也使用在織物或是紙張上。

作ってみよう

パンケーキ

ざいりょう 3まいぶん
材料 (3枚分)

はくりき こ 薄力粉	150g
ベーキングパウダー	こ 小さじ2
さとう 砂糖	40g
たまご 卵	こ 1個
ぎゅうにゅう 牛乳	130ml
あぶら 油	しょうしょう 少々



- 1 ボウルに^{はくりき こ}薄力粉、^{ベーキングパウダー}、^{さとう ま}砂糖を混ぜる。
- 2 ^{べつ}別のボウルに^{たまご わ}卵を割りほぐし、^{ぎゅうにゅう くわ ま}牛乳を加えて混ぜる。
- 3 (1) のボウルに (2) を^{くわ}加え、^{あわ た き なめ}泡立て器で滑らかに^まなるまでよく^{き じ つく}混ぜて生地を作る。



- 4 フライパンを熱して、生地を流して。約3分焼き、表面に
プツプツと穴がでてきたら裏返し、約2分弱火のまま焼
く。ふっくら焼けたら火からおろす。
- 5 器に盛り、バターを片面に塗って、メープルシロップをか
けたら出来上がり！