

# Menu



## 1 早餐篇

Unit 1	日式早餐.....	010
Unit 2	西式早餐.....	016
自己親手做做看!	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
自己親手做做看!	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



# 使い方 本書使用方法

## 【有聲學習】

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。

## 【情境會話】

每章節皆附相關情境之會話範例，讓學習貼近日常生活。

**バナナ味のアイスクリームは好きですか。**  
 banana aji no ai.su.ku.rī.mu.wa.su.ki.de.su.ka.  
 你喜歡香蕉口味的冰淇淋嗎？

<b>チョコレート味</b> choko.ri.eto.a.ji 巧克力口味	<b>ソフトクリーム</b> sofuto.kurīmu 聖代	<b>パフェ</b> pafē 聖代
<b>ストロベリー味</b> sutoroberī.a.ji 草莓口味	<b>ミルクセーキ</b> miruku.se.ki 奶昔	<b>シャーベット</b> shā.bet.tō 冰沙
<b>抹茶味</b> macha.a.ji 抹茶口味	<b>ジェラート</b> jē.rā.tō 義式冰淇淋	<b>パナースプリット</b> panās.puritto 香蕉船
<b>マンゴー味</b> mangō.a.ji 芒果口味		
<b>ラムレーズン味</b> ram.rē.zun.a.ji 蘭姆酒葡萄乾口味		

## 【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。

**4 下午茶篇**

会話1

A: 元氣なさそうだから、コーヒーでも飲んだら？  
 B: うん、いいね。でも、コーヒーは苦手なんです。  
 A: ラテやカプチーノ、低カフェインのコーヒーなんかはどうですか。  
 C: こちらはあんまり濃くないコーヒーです。  
 B: じゃ、カプチーノにします。シナモン多めで。

A: 乾着起來精神不濟，要喝杯咖啡提神一下嗎？  
 B: 好呀，但我對咖啡不太感冒。  
 A: 拿鐵咖啡、卡布奇諾，或者低咖啡因的咖啡如何呢？  
 C: 這些都沒那麼濃的咖啡。  
 B: 那我先來杯卡布奇諾，肉桂粉多一點。

**【本命チョコ】和【義理チョコ】**  
 西洋情人節（2月14日）當天，已婚男性收到來自女性的巧克力一般會有兩種狀況：  
 1. 有別於情懷或心儀的對象中人或是要緊的朋友送的「本命チョコ」，要給真愛巧克力，心願送給女性同事或會友等送的「義理チョコ」，要給同事或會友送的「義理チョコ」。  
 2. 送男一類屬於人情義理的巧克力則叫「義理チョコ」。要給禮貌上好的巧克力，一般該送禮對象平常無嫌的同事朋友。  
 「本命チョコ」是所寄對象用心的特別手作，或專心的選購高級品，自「義理チョコ」本質上該是禮貌上與禮的巧克力，因此無嫌在禮貌的大小上該是購買上最廉「本命チョコ」有次之選。

## 【趣味小知識】

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。





ちよう しょく  
朝食には <sup>たま ご や</sup>玉子焼きと <sup>はん</sup>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  
朝から温かい物を食べるのは  
からだ  
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。



わしよく 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 ぎかな 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



とうじゅう 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  
朝ごはんは なま たま ご 生玉子に しょう ゆ 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 ぎ 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



おにぎりとわかめ味噌汁  
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。

★豆知識 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しる  
だったわよ。

**A** : 栄養えいようたっぷりですね！

**B** : もちろん。バたランスよく食けんべるのは健康こうの  
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: <sup>あさ</sup>朝から<sup>あつ</sup>熱い<sup>み</sup>味噌汁<sup>の</sup>を飲むと、<sup>からだ</sup>体が<sup>あたた</sup>温まる

よね。

B: <sup>まい</sup>毎日<sup>にち</sup>味噌汁<sup>を</sup>飲んでも<sup>だい</sup>大丈夫<sup>じょうぶ</sup>ですか。

A: <sup>の</sup>飲み<sup>えん</sup>すぎると<sup>ぶん</sup>塩分<sup>しん</sup>が心配<sup>ばい</sup>ですけど、<sup>いち</sup>1日<sup>にち</sup>1杯<sup>いっぱい</sup>  
<sup>てい</sup>程度<sup>ど</sup>だったら<sup>だい</sup>大丈夫<sup>じょうぶ</sup>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。



ちよう 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.ri.mu  
鮮奶油



ピーナッツバター

pī.na.ttsu.ba.tā  
花生醬



クリームチーズ

ku.ri.mu.chī.zu  
奶油起司



バター

ba.tā  
奶油、牛油





しよく 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.se.ji  
 香腸



**ハム**

ha.mu  
 火腿



**ベーコン**

bē.kon  
 培根



**チーズ**

chī.zu  
 起司



はんじゆく 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



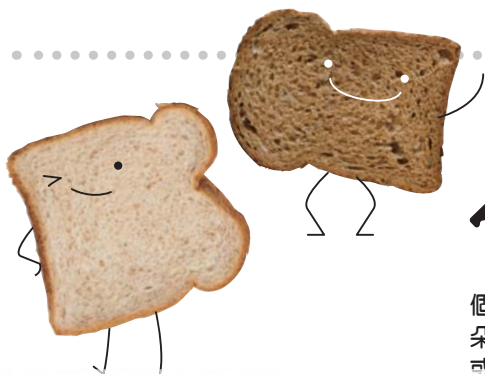
**スクランブルエッグ**

su.ku.ran.bu.ru.e.ggu  
 （西式）炒蛋

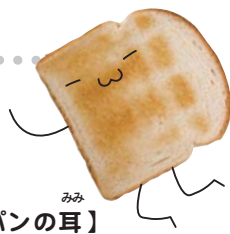


**ポテトサラダ**

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	-----	小さじ2
さとう 砂糖	-----	40g
たまご 卵	-----	1個
ぎゅうにゅう 牛乳	-----	130ml
あぶら 油	-----	少々



- 1 ボウルに薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖を混ぜる。
- 2 別のボウルに卵を割りほぐし、牛乳を加えて混ぜる。
- 3 (1)のボウルに(2)を加え、泡立て器で滑らかにするまでよ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、メイプルシロップをか  
けたら出来上がり！