日本游学总结

（王晓楠，M150250443，15级食研食品工程专业）

光阴似箭，日月如梭。为期14天的日本游学生活转瞬即逝，回国已有三天，在Summer Program里每天发生的每一件事都历历在目，难以忘怀。

出发前在单位里每天像一只忙碌的小蜜蜂，在飞机出发那一刻，心中有一种落空的感觉，盼望了几个月的愿望终于要实现了。

我们在日本的第一站便是东京。东京有着“亚洲第一大城市、世界第二大城市”之称。东京是日本国的政治、经济、文化中心，海陆空交通枢纽，其拥有全球最复杂、最密集且运输流量最高的铁道运输系统和通勤车站群，繁忙程度居全球地铁第一位。

到日本的第一天，大家都经过了一路的奔波，来到了东横宾馆，稍作休息后，我们一行十一人去了“牛角”，品尝了正统的日本炭火烤肉，鲜嫩的肉质，独特的蘸料（酱油加生鸡蛋），虽然一餐下来花费了我们280块大洋，但我们都有一种酒足肉饱的感觉（当时有同学说接下来的日子要吃土了，哈哈！）。晚餐结束后，很多人都略显疲劳，大家各自冲回宾馆，搞定各自的事，各自睡下了。

第二天我们去了东京海洋大学，恰逢东京海洋大学的开放日，我们去参观了东京海洋大学的实验室。暂且不说他们的研究相较于国内领先好多年，就实验室的干净、整洁、物品的归类都给了我深深的震撼，仪器即使使用三五十年仍然保养良好，拥有干净整洁的实验氛围才能保证实验数据的严谨性，这一点是值得我们去学习的。第三天早上六点我们去了筑地渔市场，这是我第二次去海鲜市场，它与国内的海鲜市场的最大的区别是我们能够看到海产品的简单的加工，例如金枪鱼的切割，分装等。海产品的肉质及其鲜嫩，但价格也是昂贵的。日本人食用的海产品都是野生的，它的肉质、鲜度比国内高。

第四天去了日本最顶尖的大学--东京大学农学部，浓郁的历史气息，深厚的文化底蕴，拥有巨大藏书量的图书馆，环境优美的校园，还有东大的代名词红门，终于实现了我梦寐以求的可以亲眼目睹、亲身感受到的一切。

第五天我们转战函馆市的北海道大学水产学部，从到函馆的第一天开始，我们一直沉浸在一种祥和宁静的氛围中。目之所及到处是干净的马路，到处是简洁古朴的像童话世界中的积木似的房舍、建筑。马路两旁行人稀少，道路很宽阔，但却十分干净。耳之所闻，没有喧闹，没有繁杂，一切都显得那么自然和谐。是那么的温馨，那么的惬意。日本的日出和日落都来的很早，每天清晨都是被和煦的阳光唤醒，漫步在日本的街道上 ，清新的空气凉凉的，轻轻的抚摸着我的发丝、我的脸庞，让我全身心地放松，顿时全身的疲惫没有了，身上的酸痛感也没了。

北海道大学的第一天，都木教授给我们介绍了鱿鱼，让我对鱿鱼有了基本的认识，即鱿鱼有三颗心脏，血液是蓝色的，它的新鲜度是根据血液蓝色的深浅来判断的，颜色越深鱿鱼越不新鲜，价格也就不同。之后又讲述函馆市的鱿鱼的加工，体验了鱿鱼丝、鱿鱼包饭和海鲜盖饭的制作过程，做完之后的美食就当做我们的晚餐，这是我第一次吃正宗的日本料理，虽然有些吃不惯，但不得不说这是极其健康营养的食物。

日本人身材苗条且长寿，这跟日本人平时的饮食习惯有很大关系。日本人长寿的秘诀:量少、味淡 、爱海鲜。首先日本人吃饭种类多。日本人的一餐丰富多彩，主食、汤、主菜、配菜、水果、甜点样样俱全，营养均衡。日本人喜欢吃海产品。我们都知道，一般红肉中含有较多饱和脂肪酸，会增加血液中的中性脂肪和胆固醇，但一些鱼类的脂肪中大多是DHA、EPA等不饱和脂肪酸，具有降低血液中的中性脂肪和胆固醇的功效，同时能有效预防体脂异常、高血压、动脉硬化、心脑血管疾病等慢性病。以鱼为主的饮食方式，使心脏疾病致死概率降低了36%，有效增加了OMEGA-3脂肪酸，平均寿命增加了2.2年。日本人喜欢吃发酵食品，例如腌咸菜、梅干、酱油、味噌、纳豆等。发酵食品中的乳酸菌会帮助调理肠道，纳豆菌会帮助血液流动更加顺畅。此外，发酵食品富含的微生物可以促进免疫细胞活性化，使其有效抵抗进入体内的病原体。日本还喜欢吃海藻，海藻不仅热量极低，而且富含钙、磷、锌、碘等多种矿物质。海藻中含有丰富的自然碘，可以加快身体新陈代谢，还可以促进生长激素分泌，帮助孩子成长。另外，绿茶也是日本人喜爱的饮品。绿茶有许多保健功效，可以降低心脏病的风险，抗击病毒，加速体内脂肪燃烧，降低血糖，抑制胆固醇的吸收，减少坏胆固醇，把糖尿病的风险降低到三分之一，预防痴呆症。除了种类多，我们还可以观察到日本人的菜量小，每道菜少而精致。俗话说过犹不及，吃八分饱才健康，日本人的饮食讲究定量。家庭餐桌上几乎人人都分好菜量，用小小的盘子盛放好菜品摆在各人眼前。日本料理的一大特点便是清淡，讲究不过多的烹饪，比如海产品大多都是生吃，生鱼片、刺身等等都是不烹饪直接蘸料入口。日本料理是用水包裹着的，多用水煮、清蒸等烹饪方式。因而料理大多少油、少盐、少调味品，吃起来健康清淡。另外，清蒸、凉拌、水煮的烹调方法可最大程度地提供丰富的纤维素、维生素、矿物质和其他活性物质，减少致癌物质的产生，对健康和长寿意义重大。

接下来的行程又来到了北海道工业技术中心（HITEC）。在这里我们学到了关于昆布的知识，昆布中含有的活性成分岩藻聚糖、褐藻多糖、褐藻酸和岩藻黄素等已被用于化妆品和保健品中。北海道的昆布产品已经有200多种，年产值高达100亿日元。此外，还学到了日本先进的水产品保鲜技术--流化冰保鲜。流化冰是由海水或盐水通过一定的比例制成的一种冰，它是一种流体，可以在3-27℃的室温下保持在一个稳定的温度-2.5℃24h内恒温。这种流化冰保鲜技术的应用打破了之前的冰块保鲜的诸类弊端，例如保温效果差、损伤海产品的品质等。

函馆市的第三天我们去了函馆市水产品市场，在这里我们看到了海产品的拍卖，采用降价拍卖的方式。各种各样的野生海产品琳琅满目，其中看到了与国内不同的海胆，它的外壳是黑色的而国内的是红色。我们还从都木教授那里了解到日本的水产市场每年都会对海产品捕捞的数量进行统计，以便保持海中生物的平衡，避免由于过度捕捞造成某一物种的濒危灭绝。

函馆的行程在紧凑的课程学习之余，也有忙里偷闲的旅游观光时间，第二天晚上去了世界著名的函馆山看夜景。函館山夜景与香港及意大利的那不勒斯并称为“世界三大夜景”，是函馆观光必到的观光行程，日落后的函馆夜景集所有光芒于一身，港湾更可看到钓乌贼的渔船照射的強光，宛如点点星光十分有趣。在夜间似乎所有的观光客都跑到函馆山來了，人潮汹涌，与白天的人烟稀少、祥和宁静的函馆形成了鲜明的对比。

 在日本的最后一站是岩手大学。首先，衷心的感谢袁老师，这一趟日本游学活动是由岩手大学的袁老师发起的。在岩手大学的五天里，我们没有了函馆紧张的学习氛围，相对来说是轻松愉快的学习加课外实践。岩手大学所在的岩手县是一个文化底蕴深厚，人情纯朴的地方，其校园优美的环境令人向往。第一天晚上我们集体住在岩手大学的青年学生交流之家，在交流之家我们学到了日本的基本习俗。交流之家的住宿条件是比较严苛的，在入住前，管理员给我们宣读了一些礼仪，例如，进出大厅要换鞋，吃饭前要洗手消毒，洗澡的时候要先冲洗干净身体再到浴池里泡，在离开房间前要将住宿的房间还原到原样。在管理员讲述结束后，我还特地到网上查了一下日本的文化，对其饮食、礼仪文化有了大致的了解。

一、餐饮礼仪

日本人自古以来就以大米为主食，他们爱吃鱼。一般不吃肥肉和猪内脏，有的人不吃羊肉和鸭子。不论在家中或餐馆内，坐位都有等级，一般听从主人的安排即可。日本有一种富有参禅味道，用于陶冶情趣的民族习俗——茶道，虽然不少现代日本青年对此已不感兴趣，但作为一种传统艺术仍受到社会的重视。

用餐前后 日本人在用餐之前及之后都要高声表达两种感受，用餐前要说 “Itadkimasu!”，意思是欣赏这顿饭食；用餐后要说 “Go-chiso-samadeshita!”，意思是感谢款客者预备这顿极美味的饭食。

 用餐期间 日本人的一餐饭食包括一碗饭、一碗味噌汤、两道或三道菜肴，配菜越多，那顿饭便越够体面，若有数道菜肴端上餐桌，已令客人颇难选择先品尝那一道。用餐的正确次序是先喝小口热汤，后吃那道菜也可，但不要只集中吃光同一道菜肴，应顺序循环吃每道菜肴，使各份比例均等，才可同一时间吃光所有菜肴。

用餐方式 日本人的用餐礼仪似乎严厉，但日本人容许狼吞虎咽式吃法，这吃法甚至令其他国家的人感到惊讶。例如吃寿司，日本人习惯赤手拿著寿司浸一浸豉油，然后直接放入口中，他们不会用筷子吃寿司；又例如吃面，日本人直接从汤碗把面吸啜入口，且必会发出响声，依据日本人的习俗文化，吃面时发出响声是表示面食很美味，亦是对厨师表示赞赏的方式。

 日本人深爱茗茶，在同一餐的不同时间会端上不同种类的茶。一般来说，用餐之前会端上绿茶，用餐期间及用餐之后会端上煎茶。 虽然用餐礼仪很重要，但亦要放松自己，尽情享受美味的饭食。

二、洗澡风俗

日本人洗澡不仅是为了洗净身体，而且是将身体浸在浴池里，慢慢地暖和身体的一种习惯。所以洗身体和去除污垢都在浴池外面进行。浴池里的热水可以加温，当热水减少时，可以再添水加温。几个人进同一个浴池，意味着大家是非常亲近、互相信任的朋友，最后一个人洗完澡后，放掉浴池里的水。

在岩手县的第三天，我们学习了制作寿司，在去之前我事先了解了一下日本的寿司文化。

  寿司(SUSI)或称(sushi)是日本人最喜爱的传统食物之一，日本人常说“有鱼的地方就有寿司”，这种食物据说来源于亚热带地区，那儿的人发现，如果将煮熟的米饭放进干净的鱼膛内，积在坛中埋入地下，便可长期保存，而且食物还会由于发酵而产生一种微酸的鲜味，这也就是寿司的原型。

    现在日本的寿司，主要是由专门的寿司店制作并出售。店中身着白色工作服的厨师，会根据顾客的要求，将去了皮的鲜鱼切成片和其它好材料码在等宽的米饭块上，由于各类鱼虾的生肉颜色不同，寿司也是五颜六色，十分好看。

    另外，日本家庭也会在特殊的场合，自制寿司款待宴客，但作法大都比较简单，并可在卷米饭的同时加入烤紫菜或鸡蛋片，咸菜之类。

 寿司在日本以外地区也十分流行，世界各地回转寿司式的寿司店也多不胜数。不过外国人有时会误把“寿司”与“刺身”（sashimi，生鱼片）混为一谈，这也是日本料理典型的印象之一。

寿司虽然是日本食品，但原本来自中国。寿司亦作「鮨」，这个字首先出现于公元前3至4世纪的中国辞典《尔雅．释器》，其中记载「肉谓之羹，鱼谓之鮨。」意指肉酱叫羹（也叫醢，hǎi，ㄏㄞˇ），而搅碎的鱼肉叫鮨（qí，ㄑ－ˊ）。

 寿司是在饭里放醋做主材料的日本料理，味道鲜美，很受日本民众的喜爱。寿司和其他日本料理一样，色彩非常鲜明。制作时，把新鲜的海胆黄、鲍鱼、牡丹虾、扇贝、鲑鱼籽、鳕鱼鱼白、金枪鱼、三文鱼等海鲜切成片放在雪白香糯的饭团上，一揉一捏之后再抹上鲜绿的芥末酱，最后放到古色古香的瓷盘中……如此的色彩组合，是真正的“秀色可餐”。

吃寿司，讲究的是食用的完整，就是整块寿司要一口吃下，唯其如此，饭香与生鱼片的香味才能完全相融，将齿颊间填得满满，不留一丝缝隙，那浓香的滋味无处可逃，在口中久久徘徊，一波三折。

岩手县的最后一站是釜石，2011年日本海啸灾区，我们去看了灾后重建的釜石，不得不说，人类在自然灾害面前是渺小的，无论是多么智慧的民族都逃不过大自然对我们的报复。这一行程也让我对日本这个民族有了重新的认识，他们是集勇敢、智慧于一身的民族。釜石受灾后，政府尽快组织全国人民对灾区进行重建，时至今日，灾难已过五年，但是灾后重建仍然继续，沿途中还是有灾后留下的痕迹。

此外，釜石也给了我一个重大的灾难，在釜石居住的一晚，我们同寝室的三个小伙伴被不知名的虫子咬了，回国的第一天，我的脚整个肿了起来，疼痛难忍，我想，这大概是我最难忘的日本游学的一天吧！

8月13日这一天很快就来临了，当飞机降落在浦东机场的那一刻，我的心情是极其复杂的，有回到祖国怀抱的那份踏实，也有这短短十四天跟小伙伴们一起在日本这个神秘国度度过的美好时光的回忆。这其中有放纵玩乐，有正儿八经的交流访问，我看到了日本，那里不再是神话，不再是海市蜃楼的国度，我看到了自己的不足，世界的宽广。相信开拓的视野给我更广阔的素材，高效严谨的作风将助我学海作舟。