

2023 年秋季号

多言语情报支援员（中国语担当）

加藤 慧

中国上海的早餐

常言道、一年之计在于春、一日之计在于晨。花香鸟语、植物重生、动物啼鸣的春天拉开了一年 365 天的帷幕。早餐、则开始了新的一天。

说到早餐、我会想到西式早餐、日式早餐和中式早餐。

西式早餐、有面包、牛奶、香肠、麦片、、、

日式早餐、有米饭、纳豆、烤鱼、味增汤、、、

中式早餐、根据民族、区域、爱好的不同、有喜欢吃面条的、有喜欢喝粥就酱菜的、还有喜欢早起去饮茶（广式早餐）的。真可谓数不胜数。

在现今、随着注重健康的人群的不断增多、人们更加感觉到了早餐的重要性。

除了喜欢、人们更讲究的是品种丰富、营养俱全、色彩诱人，所以、花在早餐上的时间也就越来越多。

说来说去、我只是想说、不管时代如何变迁、人们的意识如何变化、最好坚持每天吃早餐。

今天、就让我来介绍几种典型的中国上海早点（早餐的一种方式）。

那是让我想起来都会流口水的、忘不了的童年的味道。它们是被称作【四大金刚】的大饼、油条、豆浆和粢饭。

大饼

是用经过发酵的面团揉捏成一定的形状、表面撒上芝麻、然后放在特制的烤炉中烘烤(烘烤时间、由做大饼的师傅自己掌握)的一种食物。



面团里掺入猪油和切碎的小葱做成的是咸大饼、面团里掺入猪油和砂糖做成的是甜大饼。刚刚出炉的大饼、飘着芝麻香、又酥又脆。

油条



是把加入鸡蛋的发酵面团揉捏、切成小块、并将两小块重叠起来、在中间用筷子按一条线、拉长做成麻花型、然后放入加热的油锅中煎炸的一种食物。

上海人特别喜欢在大饼的中间放上炸成金黄色的油条折叠起来大口大口的咬着吃。这味道简直难以用语言来形容！

豆浆

是将浸泡 3 到 8 小时的黄豆用粉碎机磨碎后，用纱布等过滤掉豆渣、在剩下的生豆浆里加水（浓度根据自己的爱好调整）、烧开至 5 到 10 分钟便能饮用的一种食物。



在烧开的原味豆浆里放入榨菜、虾皮、葱花、紫菜和调味料做成的咸豆浆，味道实在是太棒了！

粢饭

就是在蒸熟的糯米饭团中间包上油条（还可以加点糖或者肉松等等）做成的饭团。早上如果吃了粢饭、保证到中午您也不会觉得肚子饿！



现在、在日本、有很多正宗味道的中国料理店和小吃店，如果有机会的话，不妨您也亲自去走一走、尝一尝，肯定收获不会小！

事业推进系通知

<请利用文化交流广场信息角>

用多种语言为外国人提供学习日语和生活信息

【地址】练马区光丘 3-1-1

【电话】03-3975-1252

【开设时间】平日的上午 10 点~下午 1 点

星期六 日 假日的下午 1 点~4 点 年末年始文化广场休馆

【对应语言】英语：星期二 星期四 星期六

中文：星期三 星期五 星期六

韩国语：星期一

※其他语言请先与我们联系

<外语咨询窗口为您服务>

地域振兴课事业推进系可以用英语、中文、韩语、菲律宾语、日语为您提供咨询服务，并接受电话咨询。

【地址】地域振兴课（练马区役所本厅 9 楼） 练马区丰玉北 6-12-1

【电话】03-5984-4333

【开设时间】平日下午 1 点~5 点

【对应语言】英语：星期一~星期五 中文：星期一~星期五

韩语：星期五

菲律宾语：星期一

※ 其他语言请先与我们联系

<日本人与外国人定期举办交流会 详情请见下>

【区公式 HP】

<https://www.city.nerima.tokyo.jp/gaikokunohitomuke/bunka.html>

【QR】



练马区地域振兴课事业推进系

〒176-8501 练马区丰玉北 6-12-1

练马区役所本厅 9 楼

电话:03 (5984) 4333

e-mail:CHIIKI17@city.nerima.tokyo.jp

编辑：文化交流广场

（光丘 3-1-1）

多语言情报支援员

石田 厚子（英语担当）

加藤 慧（中国语担当）

韩 明铉（韩国语担当）