

OMAKASE 认鱼课 · 整合电子书

认鱼图鉴

从赤身、白身到光物、贝类的系统识别课

73 款 neta · 中 / 日 / 美式菜单英文名对照

真正懂 omakase 的人，看的是旬、切付与下仕事

如何在板前认鱼

这本电子书把一桌 omakase 会遇到的鱼介，按职人分组的方式整理：先看大类（赤身 / 白身 / 光物 / 青物 / 贝类 / 头足 / 虾蟹 / 珍味），再落到每一款的切面、颜色、脂线与下仕事。

- **颜色与切面**——赤身是红，白身是白，光物带银皮。脂肪多的部位发白、有雪花纹。
- **下仕事**——醋締め、昆布締め、炙、煮，处理方式往往比鱼种本身更能说明这是哪一贯。
- **季节**——旬（当季最肥的时段）决定风味。每页都给了旬季参考。
- **点菜对照**——每款都标了美式餐厅菜单上的常用英文名，文末还有一张速查表。

说明：本书为个人学习整理的图鉴，配图由 AI 生成、仅供辨识参考，非物种鉴定标准。

寿司形式速览

板前递上来的，先认「是什么形式」，再认「是什么料」

握り

Nigiri · 握寿司

醋饭（舍利）上放一片鱼料，板前手捏成型。omakase 的主体形式，讲究饭温、捏合松紧与鱼料平衡。

常见：赤身 · 白身 · 光物多以握呈现

軍艦巻き

Gunkan · 军舰卷

饭团外圈裹一圈海苔成「船舷」，上面盛放流动或细碎的料。

常见：海胆 · いくら · とびこ · ねぎとろ

巻物

Makimono · 卷物

海苔把醋饭与料卷起。细卷只一种料，太卷多种料。

常见：鉄火巻（金枪鱼）· 河童巻（黄瓜）· 干瓢巻

手巻き

Temaki · 手卷

海苔现卷成锥形，趁海苔还脆时吃，常作收尾。

常见：ねぎとろ手巻 · 納豆手巻

刺身

Sashimi · 刺身 / 切付

不带饭的鱼料切付，蘸酱油与山葵。讲究刀工：平作り、薄造り、削ぎ作り。

常见：河豚薄造り · 鯛削ぎ作り

下仕事术语表

「下仕事」是上桌前的处理。看懂它，往往比认出鱼种更说明这是哪一贯

漬け Zuke

用煮切酱油腌渍鱼料，多用于赤身金枪鱼，颜色转深、味道更醇。

酢 / 酢 Sujime

先盐后醋腌渍，光物（小肌、鯖）去腥、定型、增酸香。

炙り Aburi

喷枪或炭火炙烤表面，逼出脂香、添焦香。中トロ、金目、のどぐろ。

ツメ Tsume

煮物刷的甜咸浓稠酱汁，穴子、蛤、章鱼常用。

昆布締め Kobujime

用昆布夹住白身脱水，鱼肉吸昆布旨味、带微黏。鯛、平目常见。

湯霜 / 皮霜 Yushimo

热水浇烫鱼皮后立刻冰镇，皮香软而肉仍生。鯛、鲈的「皮霜造り」。

煮切り Nikiri

板前刷在料上的酱油，由酱油、味醂、酒煮成，替代蘸碟。

塩・酢橘 Shio

以盐加酸橘代替酱油，凸显本味。白身、乌贼、车海老常见。

02

赤身与瘦肉类

RED FLESH & LEAN CUTS

金枪鱼家族的核心：赤身、中トロ、大トロ，以及鲣鱼与长鳍。
颜色由深红到雪花，脂肪决定段位。

本组 8 款



本鲔赤身

ほんまぐろ あかみ · Hon Maguro Akami

Bluefin Tuna (Akami)

别名 / aka: Akami · Hon Maguro · Lean Bluefin Tuna · Tuna (Akami)

脂 弹 香 肉色

基础信息

中文	本鲔赤身
日本語	本マグロ赤身 / ほんまぐろ あかみ
英文·菜单	Bluefin Tuna (Akami)
学名	Thunnus orientalis (太平洋蓝鳍金枪鱼) / Thunnus thynnus (大西洋蓝鳍)
类别	赤身



整鱼



握 / 切付

常见产地

日本青森大间、日本北海道、西班牙巴伦西亚、美国波士顿外海、墨西哥下加利福尼亚

旬季参考

冬季 11-2月脂肪最厚、赤身最醇；夏季较瘦

易混淆

メバチマグロ赤身（眼睛较大、色泽略暗）、キハダマグロ（黄鳍金枪鱼，色更浅、质地更软）

1 如何辨认
切面呈深宝石红至鲜红色、几乎无脂肪纹路、肌肉纤维细密均匀、光泽度高

2 口感与风味
质地紧实有弹性、咬感清爽利落、铁质与海味鲜味并重、酸味隐约回甘

3 omakase 常见呈现
多见握寿司（刷煮切酱油）、渍け（酱油腌渍后握）、偶见薄切刺身

4 知识点
赤身的红色来自高含量肌红蛋白，是深海高速游泳大量耗氧的结果；大间产冬季本鲔因洋流饵料丰富，赤身与腹部同时达到脂味顶峰，常于新年前后拍出天价

中腹（中トロ）

ちゅうとろ · Chutoro

Medium Fatty Tuna (Chutoro)

别名 / aka: Chutoro · Chu-toro · Medium Tuna Belly · Bluefin Medium Fatty Tuna

脂 ■■■■■ 弹 ■■■■■ 香 ■■■■■ 肉色 ●

基础信息

中文	中腹（中トロ）
日本語	中トロ / ちゅうとろ
英文·菜单	Medium Fatty Tuna (Chutoro)
学名	Thunnus orientalis / Thunnus thynnus
类别	中トロ



整鱼

常见产地

日本青森大间、日本长崎壹岐、
西班牙地中海养殖本鲔、墨西哥
下加利福尼亚

旬季参考

冬季 11-2月脂质最丰；秋季亦佳

易混淆

大腹（脂肪纹更宽密、几乎不见
红肉）、赤身（无明显脂肪纹、色
更深）



握 / 切付

- 1 如何辨认**
切面呈粉红至玫瑰红、可见白色
细网状脂肪纹路交织于肌肉间、
介于赤身与大腹之间、光泽柔润
- 2 口感与风味**
入口先有轻微咬劲随即化开、脂
肪与瘦肉比例均衡、甜度与鲜味
兼备、余韵绵长
- 3 omakase 常见呈现**
握寿司为主、有时炙烤（炙り）
后刷盐柠檬、偶见刺身
- 4 知识点**
中腹取自腹侧中段与背侧前端两
处，同一条鱼可出现两种截然不
同纹理的中腹；板前常将背部中
腹（カミ・ナカ・シモ分切）与
腹部中腹分别呈现，鉴赏价值各
异

大腹（大トロ）

おおとろ · Otoro

Fatty Tuna (Otoro)

别名 / aka: Otoro · O-toro · Bluefin Tuna Belly · Hon Maguro Otoro · Toro

脂 ■■■■■ 弹 ■■■■■ 香 ■■■■■ 肉色 ●

基础信息

中文	大腹（大トロ）
日本語	大トロ / おおとろ
英文·菜单	Fatty Tuna (Otoro)
学名	Thunnus orientalis / Thunnus thynnus
类别	大トロ

常见产地

日本青森大间、日本长崎壹岐、
西班牙巴伦西亚养殖本鲔、墨西哥太平洋沿岸

旬季参考

冬季 12-2月脂质顶峰；全年供应
但品质有别

易混淆

中腹（仍可见红色肌肉线条、脂肪纹较稀）、养殖本鲔大腹（脂肪颜色偏黄白、缺乏野生的细腻甜味）



整鱼



握 / 切付

- 如何辨认**
切面呈淡粉白至乳白色、白色脂肪纹极宽密几乎覆盖整片、几乎看不见红色肌肉、表面有油脂光泽
- 口感与风味**
入口即化如黄油、几乎无需咀嚼、浓郁脂肪甜味充满口腔、鲜味持久、油脂感重而不腻
- omakase 常见呈现**
握寿司（常刷柚子盐或昆布）、炙烤大腹握、有时以蒸寿司或手卷形式出现
- 知识点**
大腹取自腹部最前端（カマトロ近鳃盖处脂肪最高），一条大型本鲔仅出约3-4公斤大腹，稀缺性是其高价的核心原因；大腹在室温下会因脂肪熔点极低而迅速软化，因此握后须立即食用

鲣鱼（初鰹/戻り鰹）

かつお · Katsuo

Bonito (Katsuo)

别名 / aka: Katsuo · Skipjack Tuna · Bonito · Skipjack (Katsuo)

脂 ■■■■ 弹 ■■■■ 香 ■■■■■ 肉色 ●

基础信息

中文	鲣鱼（初鰹/戻り鰹）
日本語	鰹 / かつお
英文·菜单	Bonito (Katsuo)
学名	Katsuwonus pelamis
类别	赤身



整鱼

常见产地

日本高知县、日本宫城县气仙沼、日本静冈烧津、印度尼西亚、太平洋中西部

旬季参考

两季：初鰹（春季4—6月，清瘦鲜爽）/ 戻り鰹（秋季9—11月，脂肪丰厚味浓）

易混淆

メバチマグロ赤身（眼睛大、腹部无纵纹）、ビンチョウ（色更浅、质地更软）



握 / 切付

- 1 如何辨认**
鱼身腹部有4—6条深蓝黑色纵纹、肉色呈深红褐色、切面比金枪鱼赤身更暗且略带褐调、纤维较粗
- 2 口感与风味**
初鰹质地爽脆、口味清淡略有酸腥感；戻り鰹脂肪渗入肌肉、鲜甜浓郁、野味突出
- 3 omakase 常见呈现**
多见稻草炙烤（藁焼き）後切片、搭配薑末、葱、蒜片、柚子醋；握寿司较少见但高端 omakase 偶有呈现
- 4 知识点**
江户时代初鰹被江户人视为时令极品，有「初鰹为了吃，卖了老婆也值得」的俗语；稻草高温炙烤是土佐（高知）传统做法，表皮焦香而内生食，是鲣鱼最经典的呈现方式

大眼金枪鱼（目鉢）

めばちまぐろ · Mebachi Maguro

Bigeye Tuna (Mebachi)

别名 / aka: Mebachi · Big Eye Tuna · Bigeye · Mebachi Maguro

脂 ■■■■■■ 弹 ■■■■■■ 香 ■■■■■■ 肉色 ●

基础信息

中文	大眼金枪鱼（目鉢）
日本語	メバチマグロ / めばちまぐろ
英文·菜单	Bigeye Tuna (Mebachi)
学名	Thunnus obesus
类别	赤身



整鱼

常见产地

太平洋热带海域、大西洋赤道带、印度洋、日本三崎港（三浦半岛）、夏威夷

旬季参考

全年供应；冬季脂质较佳

易混淆

本鲔赤身（色泽更鲜亮、鲜味更丰富）、キハダマグロ黄鳍（色更浅偏橙红）



握 / 切付

- 1 如何辨认**
切面呈中深红色、略带暗调（比本鲔赤身色稍暗）、眼睛明显偏大是整鱼最易辨认特征、腹部脂肪纹比本鲔稀疏
- 2 口感与风味**
质地介于本鲔与黄鳍之间、适度咬劲、鲜味扎实但略逊于本鲔、脂肪感温和
- 3 omakase 常见呈现**
握寿司、刺身（常作拼盘基础件）；中低价位omakase用其替代本鲔
- 4 知识点**
大眼金枪鱼是美国寿司店出现频率最高的金枪鱼，因价格约为本鲔1/3至1/2而被广泛使用；其名称来自明显偏大的眼睛，这是深水（500米以下）活动适应低光环境的进化结果

白鲔（宾长鲔）

びんちょうまぐろ · Binnaga Maguro

Albacore (Binnaga)

别名 / aka: Bincho · Binnaga · Albacore Tuna · Tombo · White Tuna · Binnaga Maguro

脂 ■■■■ 弹 ■■■■ 香 ■■■■ 肉色 ●

基础信息

中文	白鲔（宾长鲔）
日本語	ビンチョウマグロ / びんちょうまぐろ
英文·菜单	Albacore (Binnaga)
学名	Thunnus alalunga
类别	赤身（淡）



整鱼

常见产地

日本太平洋沿岸、北太平洋、地中海、美国西海岸俄勒冈外海

旬季参考

夏季至秋季 6-10月为旺季

易混淆

シロマグロ（同为白肉但并非同种）、キハダ黄鳍（色稍深、质地更紧实）



握 / 切付

- 1 如何辨认**
胸鳍极长（可延伸至背鳍后方，远超其他金枪鱼）、肉色呈淡粉红至米白色、质地最嫩滑、纤维几乎不可见
- 2 口感与风味**
质地极嫩软滑、脂肪分布均匀但含量低于中腹、味道温和清淡、几乎无腥味、入口微甜
- 3 omakase 常见呈现**
握寿司（常炙烤后刷盐或醋橘）、偶见昆布締め后握；因其温和口味常作omakase前段开场件
- 4 知识点**
ビンチョウの日文名来自其超长胸鳍（ビン=鬃，意指两侧长翅膀）；在美国超市标注为White Tuna的罐头产品即多为此鱼；omakase中炙烤白鲔可产生类似鸡肉质感的惊喜口感转变

鎌腹肉（金枪鱼颈领肉）

カマトロ · Kamatoro

Kama Toro (Bluefin Tuna Collar)

别名 / aka: Kama Toro · Tuna Collar Fatty Tuna · Bluefin Tuna Collar

脂 ■■■■■ 弹 ■■■■■ 香 ■■■■■ 肉色 ●

基础信息

中文	鎌腹肉（金枪鱼颈领肉）
日本語	鎌トロ / カマトロ
英文·菜单	Kama Toro (Bluefin Tuna Collar)
学名	Thunnus orientalis (Pacific Bluefin Tuna)
类别	金枪鱼特殊部位



整鱼

常见产地

日本近海、太平洋蓝鳍金枪鱼产区（东大西洋、地中海亦有）、波士顿港拍卖市场（美国货源）

旬季参考

秋冬为佳（鱼体脂肪最丰时段，9月至翌年2月）

易混淆

大腹（O-Toro）、中腹（Chu-Toro）、蛇腹（Jabara）



握 / 切付

- 1 如何辨认**

取自金枪鱼颌骨与鳃盖交界处的镰形肉块，非腹部切片。每条鱼仅出约0.5至0.7公斤，极为稀少。切面呈深粉红至浅玫瑰色，脂肪纹路比大腹更密集、更不规则。师傅多以喷枪稍燎使脂肪融化后再握成军舰或薄切握寿司。
- 2 口感与风味**

入口即化，脂肪含量超过大腹（O-Toro），有时带轻微金属感；炙烤后焦香与鱼油相互叠加，余味悠长
- 3 omakase 常见呈现**

通常以单贯握寿司呈现，表面以喷枪稍燎使脂肪融化；有时以薄切刺身配柚子盐或山葵泥，偶见撒少许葱花或海盐提味
- 4 知识点**

カマトロ是部位名而非鱼种，来自金枪鱼最靠近头部的镰区（颌+鳃盖），脂肪密度高于O-Toro，产量极低，每条大型蓝鳍约只能取1至2贯；部分顶级师傅（包括小野二郎）认为其油脂过重不适合握寿司，故多以炙烤或特殊处理呈现。

黄鳍金枪鱼

キハダマグロ · Kihada Maguro

Yellowfin Tuna (Ahi)

别名 / aka: Ahi Tuna · Ahi · Yellowfin · Kihada

脂 ■ ■ ■ ■ ■ 弹 ■ ■ ■ ■ ■ 香 ■ ■ ■ ■ ■ 肉色 ●

基础信息

中文	黄鳍金枪鱼
日本語	黄鳍鮪 / キハダマグロ
英文·菜单	Yellowfin Tuna (Ahi)
学名	Thunnus albacares
类别	赤身鱼



整鱼

常见产地

太平洋热带与亚热带海域、夏威夷附近海域、墨西哥湾、印度洋

旬季参考

全年供应，夏秋为旺季

易混淆

蓝鳍金枪鱼赤身（本枪赤身）、大眼金枪鱼（Bigeye Tuna）、长鳍金枪鱼（Albacore）



握 / 切付

1 如何辨认

肉色比蓝鳍金枪鱼浅，呈淡粉红至浅红色。脂肪含量低，质地较瘦实。鱼身侧面有金黄色条纹，背鳍与臀鳍呈亮黄色细长刀状。

2 口感与风味

肉质紧实细腻，口感清爽，鱼味干净而温和，远比蓝鳍清淡，几乎无油腻感，适合初次尝试赤身的食客。

3 omakase 常见呈现

多以握寿司形式呈现，偶尔轻腌酱油或昆布締め；高端店会对比蓝鳍赤身同台上桌，供食客感受油脂差异；也常见以塔塔或薄片刺身出场。

4 知识点

"Ahi"为夏威夷语，原指黄鳍与大眼金枪鱼两种，在美国菜单上几乎等同于黄鳍。美国市场上最常见的金枪鱼neta，价格亲民但远低于蓝鳍本枪，脂肪约为蓝鳍的三分之一。

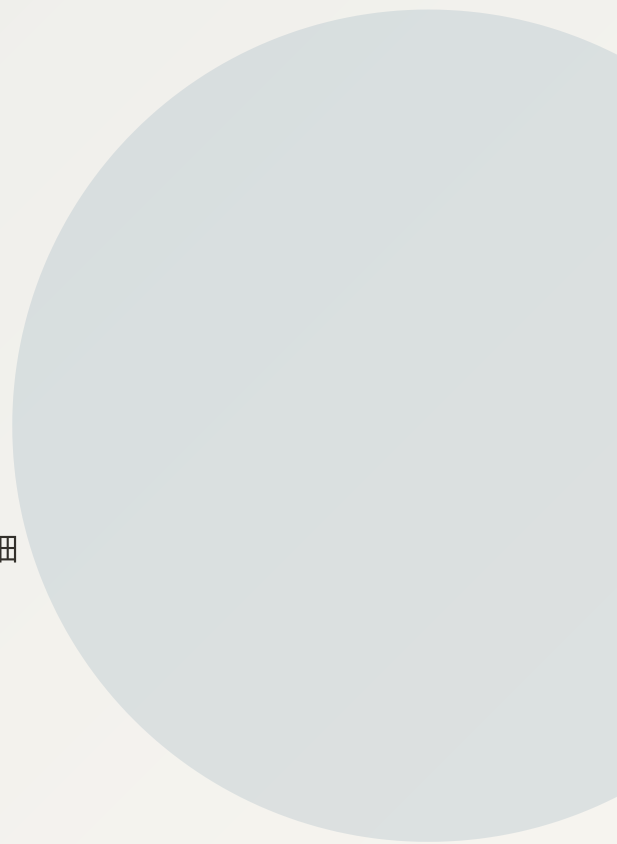
03

白身基础

WHITE-FLESH FOUNDATIONS

清淡甘鲜的白身，是 omakase 的开场。鲷、平目、缘侧，靠细腻甜味与弹牙口感取胜。

本组 8 款



真鯛

まだい · Madai

Red Sea Bream (Madai)

别名 / aka: Sea Bream (Tai) · Japanese Red Snapper (Tai) · Tai

脂 ■ ■ ■ 弹 ■ ■ ■ 香 ■ ■ ■ 肉色 ●

基础信息

中文	真鯛
日本語	真鯛 / まだい
英文 · 菜单	Red Sea Bream (Madai)
学名	Pagrus major
类别	白身

常见产地

日本爱媛县、日本三重县、日本明石（兵库县）、日本鸣门（德岛县）、韩国

旬季参考

春季 3—5月产卵前最肥；冬季「寒鯛」亦受追捧

易混淆

血鯛 (Chidai)、黄鯛 (Kidai)、赤魚 (Akauo) ——居酒屋常见廉价替代品



整鱼



握 / 切付

1 如何辨认
切面呈半透明珍珠白、带浅粉晕、皮下脂肪线清晰、皮面可见细小银鳞反光、鱼皮为鲜艳玫瑰红色

2 口感与风味
质地紧实而有弹性，咀嚼时释放清爽鲜甜；脂肪含量适中，鲜味持久不腻；昆布締め处理后鲜味浓缩、甜感更突出

3 omakase 常见呈现
多握寿司（薄切、有时松皮造り炙皮）、昆布締め、松皮造り（热水浇皮后冰镇）

4 知识点
真鯛是日语「めでたい（可喜可贺）」的谐音，日本婚礼与新年料理必备、地位相当于鱼中王者；「明石鯛」因濑户内海潮流强劲、肌肉紧实，被视为全日本品质最高的野生真鯛；人工养殖个体皮下脂肪厚、颜色偏深，行家可从切面厚度与光泽区分野生与养殖

日本鲈鱼（鲈）

すずき · Suzuki

Japanese Sea Bass (Suzuki)

别名 / aka: Sea Bass (Suzuki) · Asian Sea Bass · Suzuki

脂 ■ ■ ■ 弹 ■ ■ ■ 香 ■ ■ ■ 肉色 ●

基础信息

中文	日本鲈鱼（鲈）
日本語	鱸 / すずき
英文·菜单	Japanese Sea Bass (Suzuki)
学名	Lateolabrax japonicus
类别	白身



整鱼

常见产地

日本东京湾、日本濑户内海、日本有明海、韩国、中国沿海

旬季参考

夏季 6—8月梅雨至盛夏最肥；为日本代表性夏季白身鱼

易混淆

平鲈 (Hira-Suzuki / Lateolabrax latus)、欧洲海鲈 (European Sea Bass)、条纹鲈 (Striped Bass) —— 美国产地替代品



握 / 切付

- 如何辨认**
切面白中略带灰调、肌理较粗、可见细小白色脂肪点；鱼皮银白带浅灰横纹；鱼片较宽厚、皮下有一层明显脂肪
- 口感与风味**
口感软嫩中带适度弹性；脂肪分布均匀，鲜味清爽不腥；夏季个体皮下脂肪增厚，「皮霜造り」（热水烫皮）后皮肉之间的脂肪层特别香甜
- omakase 常见呈现**
握寿司（薄切）、皮霜造り（鱼皮烫处理保留皮肉一同食用）、昆布締め；板前常以柚子或酢橘点睛
- 知识点**
鲈是日本著名的「出世鱼」（随成长而改名的鱼）——幼鱼依次叫做コッパ、セイゴ、フッコ，成鱼才称スズキ，象征步步高升；东京湾野生鲈曾因工业污染口碑下滑，近年水质改善后「江戸前スズキ」重获好评；「平スズキ（Hira-Suzuki）」是体型更大的近缘种，冬季捕捞，被部分板前视为比普通鲈更高级的食材

甘鯛（马头鱼）

あまだい · Amadai

Tilefish (Amadai)

别名 / aka: Japanese Tilefish · Amadai · Blanquillo · Golden Tilefish (Amadai)

脂 ■■■■ 弹 ■■■■ 香 ■■■■ 肉色 ●

基础信息

中文	甘鯛（马头鱼）
日本語	甘鯛 / あまだい
英文·菜单	Tilefish (Amadai)
学名	Branchiostegus japonicus (赤甘鯛) / Branchiostegus albus (白甘鯛)
类别	白身



整鱼



握 / 切付

常见产地

日本京都府若狭湾（若狭ぐじ）、日本长崎县、日本山口县、台湾、韩国

旬季参考

秋冬季 10—翌年2月最肥；若狭湾产「若狭ぐじ」以秋冬为旬

易混淆

白甘鯛 (Shiro-Amadai/Shirakawa) ——更稀有高级、赤魚 (Akamutsu/日本银鲷) ——同属橘红皮鱼类、美国金马头鱼 (Golden Tilefish) ——非同种

1 如何辨认

切面呈浅粉红白色、肌理细腻、水分含量高（肉质较湿润）；鱼皮为鲜艳橘红色（赤甘鯛）或白色（白甘鯛），鳞片大而光亮；与其他白身相比含水量明显偏高

2 口感与风味

生食口感柔软细腻带轻微甜味；因含水量高，板前常以「若狭焼き」（盐烤）或炙烤逼出水分，使质感更集中；鳞片炙烤后酥脆如薯片，是招牌呈现方式

3 omakase 常见呈现

「松笠焼き/松笠揚げ」（带鳞炙烤/油炸，鳞片竖起如松果）为招牌技法；握寿司以炙烤居多；昆布締め亦常见；若狭焼き（盐烤）是京都料亭经典

4 知识点

甘鯛在京都被称为「ぐじ」，是京料理最重要的白身鱼之一，历史上从若狭湾运至京都的运输路线称为「鯖街道」；「松笠焼き」的立鳞技法（带鳞炙烤使鳞片竖立酥脆）是甘鯛在omakase中最具视觉冲击力的呈现，外酥里嫩形成极强对比；白甘鯛（シラカワ）比赤甘鯛更稀少，价格高出数倍，被部分行家视为白身鱼之最高峰

石鯛（条纹石鯛）

いしだい · Ishidai

Striped Beakfish (Ishidai)

别名 / aka: Ishidai · Striped Knifejaw · Rock Porgy

脂 ■ ■ ■ 弹 ■ ■ ■ ■ 香 ■ ■ ■ 肉色 ●

基础信息

中文	石鯛（条纹石鯛）
日本語	石鯛 / いしだい
英文·菜单	Striped Beakfish (Ishidai)
学名	Oplegnathus fasciatus
类别	白身



整鱼

常见产地

日本高知县、日本长崎县、日本三重县、日本和歌山县、韩国济州岛

旬季参考

夏秋季 7-10月最肥；钓获难度大，夏季磁壁钓是日本磁钓名物

易混淆

条石鯛 (Ishigaki-Dai / Oplegnathus punctatus) —— 斑点型近缘种、真鯛 (Madai) —— 同属白身但截然不同、黑鯛 (Kurodai/Chinu)



握 / 切付

- 1 如何辨认**

切面呈纯白略带透明感、肌理细腻致密、脂肪分布均匀；鱼皮带7条明显黑白竖纹（幼鱼），老鱼纹路渐淡；喙状硬牙（用于咬碎贝类）是辨认活鱼的关键特征
- 2 口感与风味**

口感极为紧实弹Q，咀嚼感强烈；脂肪含量中等，鲜甜味干净纯粹；白身中少见的「食べ応え（嚼劲）」型代表；炙烤或昆布締め后鲜味进一步浓缩
- 3 omakase 常见呈现**

握寿司（较厚切以保留嚼劲）、昆布締め、偶见炙烤；在美国 omakase 出现频率低，属稀有 neta
- 4 知识点**

石鯛以坚硬的喙状牙齿啃食岩礁上的贝类、甲壳类与海胆为食，因此鱼肉带有独特的海潮矿物味，与一般白身的清淡有所区别；在日本被称为「磯の王者（礁岩霸主）」，因栖息于水流湍急的岩礁地带、体力强健，是矶钓（磁釣り）玩家最梦寐以求的目标鱼；美国市场上几乎无法取得野生石鯛，偶有出现必为空运日本产，价格极高

红鲷 / 真鲷

マダイ · Madai

Red Snapper (Tai)

别名 / aka: Tai · Japanese Sea Bream · Red Sea Bream · Madai · Japanese Red Snapper

脂 ■■■■■ 弹 ■■■■■ 香 ■■■■■ 肉色 ●

基础信息

中文	红鲷 / 真鲷
日本語	真鯛 / マダイ
英文·菜单	Red Snapper (Tai)
学名	Pagrus major (真鯛) / Lutjanus campechanus (美国红鲷, 另一种)
类别	白身鱼



整鱼



握 / 切付

常见产地

日本濑户内海、九州近海、韩国西南海域、中国东海

旬季参考

春季 (3-5月) 樱鲷最佳, 秋冬亦为旺季

易混淆

美国红鲷 (Lutjanus campechanus, 笛鲷科)、红石斑 (Grouper)、红魴 (Kinmedai / Splendid Alfonsino)

1 如何辨认

真鯛 (Pagrus major) 通体粉红至银红, 体侧散布蓝色光点, 鱼鳍边缘黑色, 体型椭圆扁平, 属鲷科 (Sparidae)。美国红鲷 (Lutjanus campechanus) 体色更深红, 无蓝色光点, 属笛鲷科 (Lutjanidae), 二者分类截然不同。

2 口感与风味

真鯛肉质紧实细嫩, 口感清爽, 有淡淡的甜味与海水鲜气, 属经典白身。久经昆布締め后鲜味更浓, 口感更有层次。美国红鲷质地略粗、味道较重。

3 omakase 常见呈现

日本omakase以真鯛握寿司为标配, 常做昆布締め (kombu jime) 去除多余水分、提升鲜味; 有时轻炙或松皮造り (皮烫处理), 展现鱼皮风味。美国菜单写"Red Snapper"实际多为真鯛或近缘鱼, 需分辨。

4 知识点

命名混淆是美国市场最大陷阱: 日本sushi菜单的"Red Snapper"实指真鯛 (Pagrus major, 鲷科), 而美国本土"red snapper" (Lutjanus campechanus, 笛鲷科) 是截然不同的鱼种。真鯛在日本文化中象征喜庆, 谐音"medetai" (可喜可贺), 是婚宴寿宴头牌食材。

大比目鱼

オヒョウ · Ohyo

Halibut

别名 / aka: Pacific Halibut · Alaska Halibut · Ohyo · Hirame (misabeled on some US menus)

脂 ■ ■ ■ 弹 ■ ■ ■ ■ 香 ■ ■ ■ ■ 肉色 ●

基础信息

中文	大比目鱼
日本語	大鰯 (大兵) / オヒョウ
英文·菜单	Halibut
学名	Hippoglossus stenolepis (太平洋大比目鱼)
类别	白身鱼



整鱼



握 / 切付

常见产地

阿拉斯加、白令海、北太平洋、加拿大不列颠哥伦比亚

旬季参考

春末至秋季 (5-10月) 最为肥美

易混淆

比目鱼 / 牙鲆 (Hirame, *Paralichthys olivaceus*)、格陵兰比目鱼 (Greenland Halibut)、鲽鱼 (Karei / Flounder, 右眼系)

1 如何辨认

体型极大，成鱼可超百公斤，远大于比目鱼 (Hirame)。背面棕色至橄榄绿，腹面白色，扁平菱形体。肉色洁白、质地致密，纹理粗于Hirame。日本市场常以大鰯冒充比目鱼腹部边肉 (Engawa)。

2 口感与风味

肉质白净，口感扎实有嚼劲，比Hirame (鲆) 更紧实、纤维感更强。脂肪含量适中偏低，味道清淡，适合用黄油或橄榄油烹制；生食亦可，但鲜味层次不及Hirame丰富。

3 omakase 常见呈现

美国omakase菜单常写"Halibut"，实际食材可能为太平洋大比目鱼 (Ohyo) 或牙鲆 (Hirame)，二者在美国市场界限模糊。高端店区分二者并标注来源；握寿司形式呈现，有时搭配柚子盐或酸橘汁代替酱油。

4 知识点

美国菜单上"Halibut"与日本"Hirame" (牙鲆, *Paralichthys olivaceus*) 经常被混用，实为两种不同鱼。太平洋大比目鱼 (Ohyo) 是世界最大的比目鱼之一，最大记录超过220公斤；日本高端寿司店明确区分Ohyo与Hirame，价格和口感均有差异。

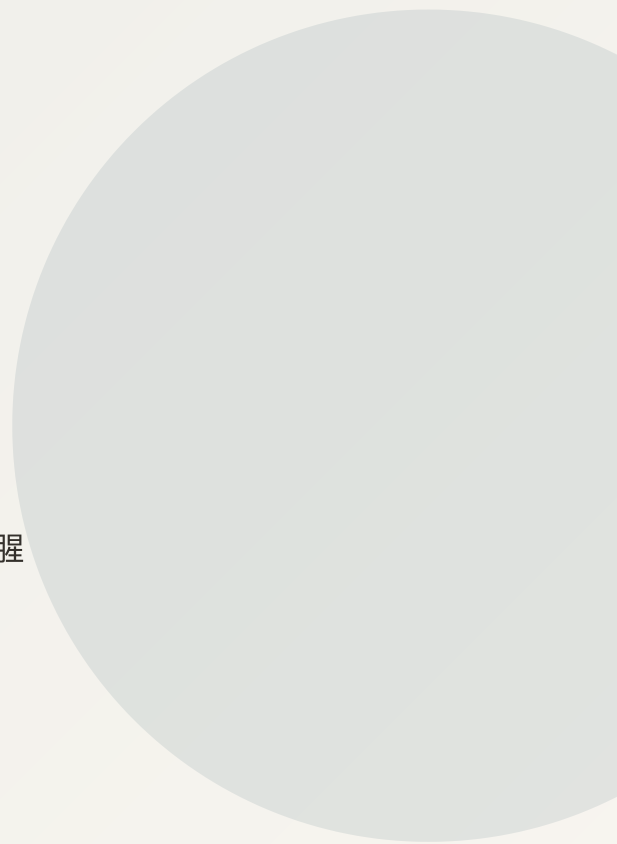
04

光物与脂类

SHINY SILVER FISH

银皮发光的青背鱼，江户前的灵魂。靠醋締め、盐与时间驯服腥气，越是处理见功夫。

本组 7 款



小鳍 / 斑节鲮

こはだ · Kohada

Gizzard Shad (Kohada)

别名 / aka: Gizzard Shad · Kohada · Small Gizzard Shad

脂 ■ ■ ■ ■ 弹 ■ ■ ■ ■ 香 ■ ■ ■ ■ 肉色 ●

基础信息

中文	小鳍 / 斑节鲮
日本語	小鳍 / こはだ
英文 · 菜单	Gizzard Shad (Kohada)
学名	Konosirus punctatus
类别	光り物

常见产地

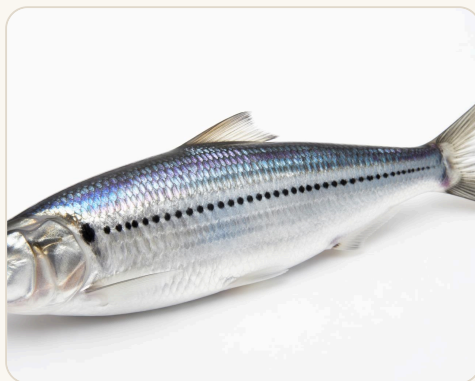
日本东京湾、日本有明海、日本濑户内海

旬季参考

秋冬为旺季，9—12月最佳；幼鱼「新子」夏初入市

易混淆

鯖（外形相似但体型大）、鰯（同为光り物但无黑斑）



整鱼



握 / 切付

- 1 如何辨认**
鱼皮银蓝带细密黑斑点、背部带一排黑斑、腹部银白泛光、切面银皮完整附着于鱼肉上
- 2 口感与风味**
肉质细腻紧实、经醋渍后酸香与鱼脂融合、尾韵带淡淡苦甘、风味层次在光り物中最为复杂
- 3 omakase 常见呈现**
几乎只见握寿司；经盐腌+醋渍（酢こはだ）后捏成nigiri，表面划花刀，是江户前技艺的代表性一貫
- 4 知识点**
同一鱼种随成长阶段有不同名称：幼鱼为「新子」、再大为「コハダ」、成鱼为「ナカズミ」再至「コノシロ」，江户时代曾是平民鱼，如今因醋渍工艺精深而成为衡量板前功力的试金石

竹荚鱼

あじ · Aji

Horse Mackerel (Aji)

别名 / aka: Japanese Horse Mackerel · Aji · Jack Mackerel

脂 ■ ■ ■ ■ 弹 ■ ■ ■ ■ 香 ■ ■ ■ ■ 肉色 ●

基础信息

中文	竹荚鱼
日本語	鰯 / あじ
英文 · 菜单	Horse Mackerel (Aji)
学名	Trachurus japonicus
类别	光り物

常见产地

日本大分、日本长崎、日本神奈川（松輪産が高級品）

旬季参考

春至秋均有，夏季（6-8月）脂肪最盛、品质最佳

易混淆

島鰯/Shima Aji（条纹鰯，自身非光り物）、鯖（背纹不同且无棱鳞）



整鱼



握 / 切付

- 如何辨认**
侧线有明显骨质棱鳞（硬鳞板）一排从头延伸至尾、背部青蓝色、腹银白、体型较鯖更细长、尾部收窄明显
- 口感与风味**
肉质比鯖更清爽细嫩、脂香适中不腻、带淡淡海水咸鲜、生食时风味清洁、搭配姜泥与葱末是经典配法
- omakase 常见呈现**
主要见握寿司（nigiri），板前常在鱼皮上划细花刀；亦见鱼肉剁碎配姜葱的「叩き」吃法；偶见昆布締め
- 知识点**
竹荚鱼与黄尾鰯（hamachi）和红甘（kanpachi）同属鰯科，并非真正的鯖鱼；长崎松輪産鰯因饵料与海流特殊、脂肪含量极高，被称为「黄金鰯」，价格堪比高级白身鱼

沙丁鱼

いわし · Iwashi

Sardine (Iwashi)

别名 / aka: Japanese Sardine · Iwashi · Pacific Sardine

脂 ■■■■■ 弹 ■■■■■ 香 ■■■■■ 肉色 ●

基础信息

中文	沙丁鱼
日本語	鰯 / いわし
英文·菜单	Sardine (Iwashi)
学名	Sardinops melanostictus
类别	光り物



整鱼

常见产地

日本千叶、日本茨城、日本北海道

旬季参考

夏末至秋季最佳，8—11月脂肪最为丰厚

易混淆

小鰭/Kohada（同为银皮但有斑点排列不同）、鯖（体型更大花纹不同）



握 / 切付

- 1 如何辨认**
体侧有一排清晰黑点（通常5—7个）沿腹部上方排列、背部深蓝绿色、腹银白、体型小而扁薄、鱼皮极薄易破
- 2 口感与风味**
脂肪极丰、味道浓烈鲜甜、口感柔软几乎入口即化、腥味在光り物中最为明显、需极新鲜方可生食
- 3 omakase 常见呈现**
主要见握寿司；因极易氧化变味，omakase中必为当日进货；亦见炙烧手法压制腥气；偶配姜泥、葱、紫苏叶
- 4 知识点**
鰯是最易腐败的光り物，江户前时代「旬の鰯」素有「鰯の鮮度は一刻を争う」之说；同时也是DHA、EPA含量最高的寿司材料之一

秋刀鱼

さんま · Sanma

Pacific Saury (Sanma)

别名 / aka: Pacific Saury · Sanma · Mackerel Pike

脂 ■■■■■ 弹 ■■■■■ 香 ■■■■■ 肉色 ●

基础信息

中文	秋刀鱼
日本語	秋刀魚 / さんま
英文 · 菜单	Pacific Saury (Sanma)
学名	Cololabis saira
类别	光り物

常见产地

日本北海道、日本三陆（岩手、宫城）、日本千叶

旬季参考

秋季最佳，9—11月；名字字面意为「秋天的刀鱼」

易混淆

細魚/Sayori（同为细长喙鱼但体色和季节不同）、鰯（体型相似但无喙）



整鱼



握 / 切付

- 1 如何辨认**

体型极细长如刀、上下颌均延伸成尖喙、背部深蓝近黑、腹部银白发光、鱼身几乎无鳞感、比其他光り物更为纤细
- 2 口感与风味**

脂肪丰盈带明显油脂香、肉色偏深红、味道浓郁略带苦甘（特别是近内脏处）、炙烤后焦香与油脂形成极佳平衡
- 3 omakase 常见呈现**

omakase中多见生食nigiri或炙烧（炙り）握寿司；亦见鱼皮单面炙烤呈半熟状态；秋季限定性强，高端omakase以此标示季节感
- 4 知识点**

秋刀鱼近年因过度捕捞和海水升温，日本沿海产量骤降，omakase中价格与稀缺性均上升；内脏苦味被视为风味精髓，盐烤时常保留内脏整条上桌

针鱼 / 日本下鱈

さより · Sayori

Japanese Halfbeak (Sayori)

别名 / aka: Halfbeak · Sayori · Japanese Needlefish

脂 弹 香 肉色

基础信息

中文	针鱼/日本下鱈
日本語	細魚 / さより
英文·菜单	Japanese Halfbeak (Sayori)
学名	Hyporhamphus sajori
类别	光り物

常见产地

日本东京湾、日本濑户内海、日本九州

旬季参考

晚冬至春季，2—5月最佳；是春季代表性应季食材

易混淆

秋刀魚/Sanma（同有喙但秋刀鱼上下颌均延伸、体型更粗）、針魚/Needlefish（不同科，上下颌均长）



整鱼



握 / 切付

1 如何辨认
下颌延伸成细长红尖喙、上颌极短形成不对称嘴型、背部青蓝色、腹部白色透亮、体型细长近透明感、银色鱼皮极薄

2 口感与风味
肉质极为清淡细腻、脂肪含量低于其他光り物、口感爽脆、带有隐约春日清新气息、余韵干净、是光り物中风味最雅致的一种

3 omakase 常见呈现
主要见握寿司；板前常将细长鱼身切片后交叉排列于米饭上形成美丽造型；亦见昆布締め；春季 omakase 菜单上的季节性亮点

4 知识点
さよりの汉字「細魚」意为「纤细的鱼」，下颌红喙在活鱼时尤为鲜艳、死后褪色，因此极鲜的个体喙色越红越被视为品质佳；是江户前春季寿司的代表物种之一

纹鲭（条纹鲭）

シマアジ · Shima Aji

Striped Jack (Shima Aji)

别名 / aka: White Trevally · Striped Jack · Striped Horse Mackerel

脂 ■■■■■■ 弹 ■■■■■■ 香 ■■■■■■ 肉色 ●

基础信息

中文	纹鲭（条纹鲭）
日本語	縞鯧 / シマアジ
英文·菜单	Striped Jack (Shima Aji)
学名	Pseudocaranx dentex
类别	银皮鲭科鱼

常见产地

日本南部温暖近海（高知、长崎、鹿儿岛）、新西兰（养殖货源）、澳大利亚

旬季参考

夏季为旬（6月至8月为盛期，春末亦佳）

易混淆

竹荚鱼（アジ / 真鲭）、勘八（Kanpachi）、黄尾鰺（ハマチ）



整鱼



握 / 切付

1

如何辨认

体型修长，体侧有明显金黄色纵纹从眼后延伸至尾部，腹部银白。与普通竹荚鱼（アジ）相比体型更大、纹路更鲜明。幼鱼（约30厘米）最适合握寿司，皮面带有光泽感，是标准光物处理鱼。切面呈白中带粉的半透明感，脂肪细密均匀。

2

口感与风味

质地紧实中带细腻弹性，味道清爽甘甜，微有酸香，脂肪分布均匀而不腻，比竹荚鱼更温和，接近勘八（Kanpachi）风格

3

omakase 常见呈现

去皮握寿司或带皮轻压（ \times ）握寿司均有；高端场合多用野生幼鱼，皮面留薄层银皮，不腌渍，仅以盐与柚子皮调味；或切薄片做松皮造刺身

4

知识点

縞鯧虽名含「鯧」字，实为鯧科中的独立属（Pseudocaranx），与普通竹荚鱼（真鯧）风味差异显著。现市面多为养殖品，野生夏季货价格极高；夏季旬期油脂与鲜味同时达峰，是江户前师傅夏季菜单的标志性食材之一。

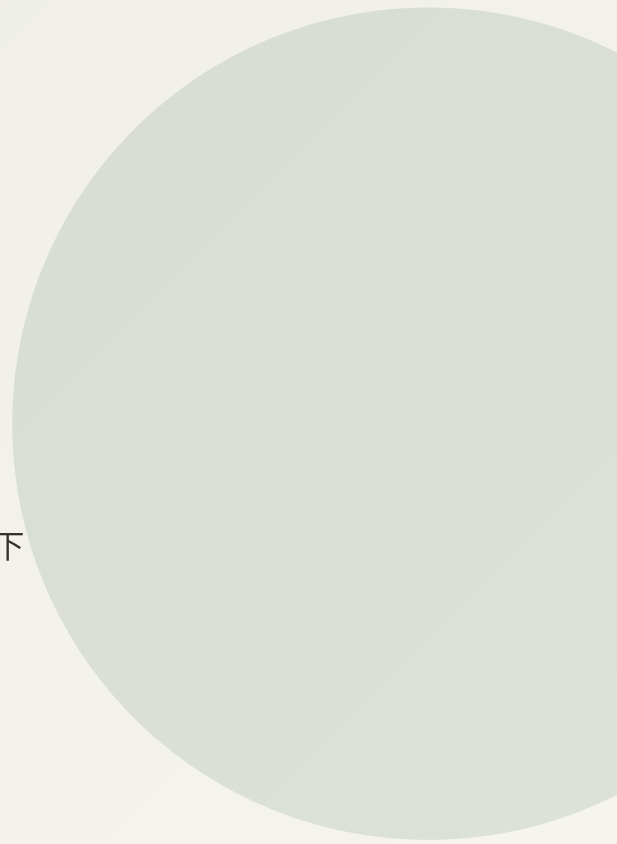
05

青物与脂肪白身

BLUE FISH & FATTY WHITE

鰹系与高脂白身：金目鲷、喉黑、太刀鱼。冬季最肥，炙烤一下香气翻倍。

本组 10 款



鰺鱼（成鱼） / 寒鰺

ぶり · Buri

Yellowtail (Buri)

别名 / aka: Winter Yellowtail · Kanburi · Japanese Amberjack

脂 ■■■■■ 弹 ■■■■■ 香 ■■■■■ 肉色 ●

基础信息

中文	鰺鱼（成鱼） / 寒鰺
日本語	鰺 / ぶり
英文·菜单	Yellowtail (Buri)
学名	Seriola quinqueradiata
类别	青物



整鱼

常见产地

日本富山湾、日本石川县（能登）、日本高知县、日本鹿児島

旬季参考

冬季 11-2月最肥，寒鰺（寒ブリ）为最佳

易混淆

哈马奇（小体鰺/养殖黄尾）、间八（カンパチ）、平政（ヒラマサ）



握 / 切付

1 如何辨认

切面呈淡粉偏象牙白，脂肪纹路清晰细密、油光可见、比哈马奇明显更肥厚，鱼皮侧带一条深色血合线，断面随温度升高即渗出油脂

2 口感与风味

口感丰腴绵密，入口即化感强，脂甜浓郁、带矾香，余味悠长，比哈马奇甘味更深

3 omakase 常见呈现

握寿司为主；板前常轻炙（炙り）逼出脂肪；冬季以「寒鰺」单品特供；偶见昆布締め后切盛

4 知识点

鰺为出世鱼，同一条鱼按体型从小到大依次叫作ワカシ→イナダ→ワラサ→ブリ；野生寒鰺以能登产最具品牌价值，重量须达7公斤以上方可冠名；鰺中含DHA/EPA极高，脂肪率冬季可达30%

哈马奇（幼鰺 / 养殖黄尾鱼）

はまち · Hamachi

Yellowtail (Hamachi)

别名 / aka: Hamachi · Farmed Yellowtail · Japanese Amberjack (Young)

脂 ■■■■■■ 弹 ■■■■■■ 香 ■■■■■■ 肉色 ●

基础信息

中文	哈马奇（幼鰺 / 养殖黄尾鱼）
日本語	鰺 / 鰺（若魚） / はまち
英文·菜单	Yellowtail (Hamachi)
学名	Seriola quinqueradiata
类别	青物



整鱼



握 / 切付

常见产地

日本爱媛县、日本香川县、日本高知县、美国加州（养殖）

旬季参考

全年供应（养殖为主）；春末夏初野生哈马奇可得

易混淆

寒鰺（Buri）、间八（Kanpachi）、平政（Hiramasa）

- 1 如何辨认**
切面比Buri浅淡、偏透明粉白，脂肪纹路较少且稀疏，血合线细而浅，鱼肉紧实、水分感更高
- 2 口感与风味**
口感爽脆弹牙，脂肪感轻于Buri，味道清甜带轻微鱼香，余味干净短促
- 3 omakase 常见呈现**
握寿司最常见；腌汁（ポン酢）或柚子胡椒搭配；亦见薄造り刺身或盐烤形式
- 4 知识点**
Hamachi在日本关西方言中特指体重约3-5kg的年轻鰺鱼，同鱼不同年龄；美国餐厅菜单几乎将Hamachi与Buri统称"Yellowtail"，须靠备注区分；日本大分、爱媛养殖量全球最大

间八 / 红甘鱼

かんぱち · Kanpachi

Amberjack (Kanpachi)

别名 / aka: Greater Amberjack · Kanpachi · Almaco Jack

脂 ■■■■■ 弹 ■■■■■ 香 ■■■■■ 肉色 ●

基础信息

中文	间八 / 红甘鱼
日本語	間八 / 勘八 / かんぱち
英文·菜单	Amberjack (Kanpachi)
学名	Seriola dumerili
类别	青物



整鱼

常见产地

日本鹿儿岛、日本长崎、日本高知、夏威夷（养殖，品牌Kona Kampachi）

旬季参考

夏季 7-9月野生最肥；养殖全年可得

易混淆

哈马奇 (Hamachi)、平政 (Hiramasa)、寒鰺 (Buri)



握 / 切付

1 如何辨认

切面比Buri/Hamachi更白净透亮、几乎无血合色，脂肪分布均匀但整体偏清淡，肌肉纤维感明显，额部有一条"八"字形深色斜纹（活鱼可见）

2 口感与风味

口感最为清爽弹脆，脂肪感轻，鲜味干净明亮，几乎无腥味，余味清冽

3 omakase 常见呈现

握寿司、薄造り刺身；因脂肪少常见盐+柑橘提鲜；高端餐厅偶见昆布締め或轻炙

4 知识点

幼鱼额头的"八"字斜纹是得名由来（间八/勘八）；与Buri/Hamachi同属鰺属但为不同种；夏威夷Kona Kampachi为美国本土养殖品牌，海水网箱饲养，全年稳定供应美国餐厅

金目鯛

きんめだい · Kinmedai

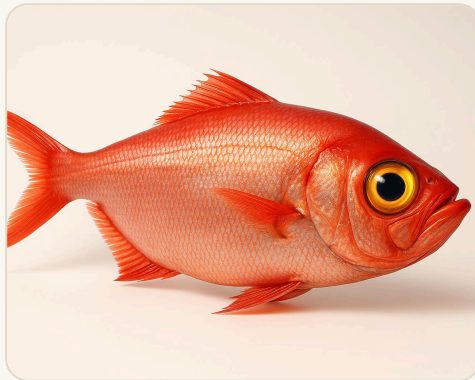
Golden Eye Snapper (Kinmedai)

别名 / aka: Splendid Alfonsino · Kinmedai · Berycidae Snapper

脂 ■■■■■ 弹 ■■■■■ 香 ■■■■■ 肉色 ●

基础信息

中文	金目鯛
日本語	金目鯛 / きんめだい
英文·菜单	Golden Eye Snapper (Kinmedai)
学名	Beryx splendens
类别	脂白身



整鱼

常见产地

日本静岡（伊豆稻取）、日本千叶（银座级产区）、新西兰、台湾

旬季参考

冬春 11-4月脂肪最丰；夏季品质下降

易混淆

喉黑（Nodoguro）、鯛鱼（Tai/Madai）、血鯛（Chidai）



握 / 切付

1 如何辨认

鱼皮鲜红、带金属光泽，眼大而金黄是标志性外观；切面呈珍珠粉白，皮下脂肪层明显，昆布締め后切面更通透，皮可食用

2 口感与风味

肉质细腻如奶油，脂肪感柔和甜润，皮层胶质丰富，昆布締め后鲜味倍增，余味带轻微深海矿物感

3 omakase 常见呈现

握寿司带皮炙烤（皮目炙り）最常见，使皮下脂肪融化渗入鱼肉；亦见昆布締め握り或薄造り刺身

4 知识点

金目鯛是深海鱼（水深200-800m），生长极慢，寿命可达30年以上；静岡稻取港是最知名产地，当地渔民至今用竹竿钓（一本釣り）保持鱼体完整；其学名 Beryx splendens 与常见误称 "snapper" 毫无亲缘关系

喉黑 / 赤鯿 (黑喉鲈)

のどぐろ · Nodoguro

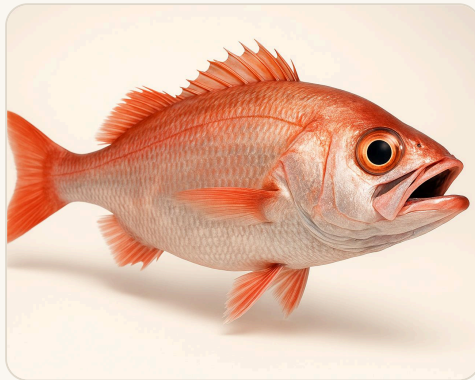
Blackthroat Seaperch (Nodoguro)

别名 / aka: Rosy Seabass · Akamutsu · Blackthroat Sea Perch

脂 ■■■■■ 弹 ■■■■■ 香 ■■■■■ 肉色 ●

基础信息

中文	喉黑 / 赤鯿 (黑喉鲈)
日本語	喉黒 / のどぐろ
英文·菜单	Blackthroat Seaperch (Nodoguro)
学名	Doederleinia berycoides
类别	脂白身



整鱼

常见产地

日本新潟 (最高品牌价值)、日本石川县、日本山阴地区 (岛根/鸟取)、日本长崎

旬季参考

秋冬 9-2月最肥；全年脂肪含量均高于同类白身鱼

易混淆

金目鲷 (Kinmedai)、鲷鱼 (Madai)、喜知次 (Kitsuji/花鲈)



握 / 切付

- 如何辨认**
鱼喉内壁漆黑是得名来源 (活鱼张嘴可见)；体表玫瑰红至深粉红，鳞片银光泽；切面雪白、肌间脂肪极丰，几乎看不到血合色，皮薄可食
- 口感与风味**
脂肪感在白身鱼中最为突出，入口即化如奶油布丁，鲜甜馥郁，皮层胶质使余味持续绵长，被称为「白身鱼之王」
- omakase 常见呈现**
握寿司带皮炙烤 (炙り) 为标志性做法；亦见盐烤整条 (盐焼き)、昆布締め刺身；高价位 omakase 常以单品特供
- 知识点**
喉黑因喉部内壁呈黑色得名，学名与鲷毫无关系；新潟产喉黑为日本最高价白身鱼之一，零售价可超金枪鱼大腹；脂肪率全年稳定在20%以上，炙烤时皮下油脂渗出形成“自熔”效果

平政（黄尾拟鲷）

ヒラマサ · Hiramasa

Yellowtail Amberjack (Hiramasa)

别名 / aka: Yellowtail Kingfish · Hiramasa Kingfish · Amberjack · Yellowtail

脂 ■■■■■■ 弹 ■■■■■■ 香 ■■■■■■ 肉色 ●

基础信息

中文	平政（黄尾拟鲷）
日本語	平政 / ヒラマサ
英文·菜单	Yellowtail Amberjack (Hiramasa)
学名	Seriola lalandi
类别	鲷科脂肪鱼

常见产地

日本近海（石川、富山、长崎）、
澳大利亚（养殖，Hiramasa Kingfish品牌）、新西兰

旬季参考

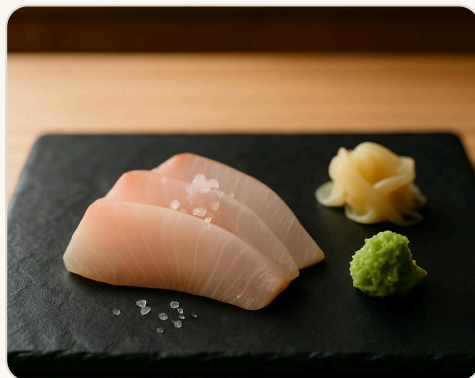
夏季为旬（6月至9月，与鲷鱼相对，秋冬是鲷季，夏季是平政季）

易混淆

鲷（Buri/Hamachi）、勘八（Kanpachi）、间八（ヒレナガカンパチ）



整鱼



握 / 切付

1

如何辨认

外形与鲷（Buri）、勘八（Kanpachi）相似，三者统称鲷族。平政体侧黄色纵纹更宽且色泽更金亮，吻部较尖，体型更扁平（名称「平政」由此而来）。切面肉色淡粉白，纹理比鲷更细腻，脂肪含量三者中最低，口感最清爽。

2

口感与风味

肉质紧实细密，口感清爽而有深度，鲜味突出，甘甜后味持久，脂肪含量低于鲷（Buri）和勘八（Kanpachi），不腻，适合追求清淡鲜味的食客

3

omakase 常见呈现

多以握寿司或薄切刺身呈现，不经腌渍；高端场合切厚片刺身配海盐与柠檬，或切薄片做炙烤握寿司；日本本地多用野生夏季平政，美国则常见澳洲养殖的Kingfish品牌

4

知识点

平政与鲷（Buri）、勘八（Kanpachi）同属鲷科鲷属，并称鲷三杰；夏季是平政的旬期，而冬季是寒鲷（Kan-Buri）的天下，两者在季节上形成互补。平政脂肪含量三者最低，风味最精细，被认为是鲷族中最适合追求清爽鲜味的选择。

鲑鱼（三文鱼 / 鮭）

サーモン · Saamon

Salmon

别名 / aka: Atlantic Salmon · King Salmon · Ora King Salmon · Salmon Belly (Harasu) · Sake

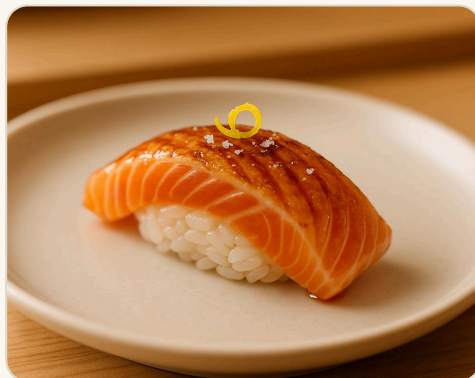
脂 弹 香 肉色

基础信息

中文	鲑鱼（三文鱼 / 鮭）
日本語	鮭 / サーモン
英文 · 菜单	Salmon
学名	Salmo salar (Atlantic Salmon) / Oncorhynchus tshawytscha (King Salmon)
类别	脂肪鲑科鱼



整鱼



握 / 切付

常见产地

挪威（大西洋鲑，养殖）、苏格兰、智利、新西兰（Ora King王鲑）、阿拉斯加（野生国王鲑）

旬季参考

全年皆有（养殖为主，无明显旬期；野生国王鲑旺季约5月至9月）

易混淆

鲑鱼（Sake，日语）与三文鱼（外来词サーモン）两词在菜单上混用、鱈鱼（マス / Masu Trout）、国王鲑（King Salmon）与大西洋鲑（Atlantic Salmon）

1 如何辨认

肉色鲜橙至深橙红，脂肪纹理粗而明显（白色油花均匀分布）；腹部切片（ハラス / Harasu）油脂最丰。生鱼切面呈半透明橙色，与红肉类（鲔鱼）不同。三文鱼入寿司的传统极短，是1980年代挪威人推广的现代创新，非江户前传统食材。

2 口感与风味

质地柔软细腻，脂肪含量高，口感丰腴奶油感强，鲑鱼特有的清甜与轻微海水腥气共存；腹部（Harasu）更为油润；炙烤后脂肪香气更突出

3 omakase 常见呈现

美国市场极为普遍：握寿司、炙烤握寿司（特别是腹肉）、刺身均有；高端Omakase多选Ora King、苏格兰野生或阿拉斯加国王鲑，配海盐、柚子皮或薄涂味噌炙烤

4 知识点

三文鱼入寿司是现代创新而非江户前传统——原因是江户时代近海鲑鱼寄生虫风险高，不适合生食；直至1980年代挪威通过冷冻技术推广养殖大西洋鲑，才逐渐进入日本及全球寿司市场。如今它是美国寿司菜单上点单率最高的食材之一。

银鳕鱼

ギンダラ · Gindara

Black Cod (Gindara)

别名 / aka: Sablefish · Butterfish · Black Cod · Gindara · Alaska Black Cod

脂 ■■■■■ 弹 ■■■■■ 香 ■■■■■ 肉色 ●

基础信息

中文	银鳕鱼
日本語	銀鱈 / ギンダラ
英文·菜单	Black Cod (Gindara)
学名	Anoplopoma fimbria
类别	脂肪白身鱼

常见产地

阿拉斯加白令海、北太平洋、加拿大不列颠哥伦比亚、日本北海道近海

旬季参考

全年供应，冬季脂肪最丰

易混淆

真鳕 (Pacific Cod / *Gadus macrocephalus*)、大西洋鳕 (Atlantic Cod)、黄油鱼 (Butterfish, 另一种小型鱼)



整鱼



握 / 切付

1

如何辨认

表皮深灰至黑色，腹部浅灰。肉质雪白、油脂极高，切面有明显光泽。体型结实，成鱼8-10磅，最大可达40磅。与真鳕 (*Gadus*) 无亲缘关系，分类上近似绿鳞鱼 (*Ainame*)。

2

口感与风味

极度丰腴，口感如奶油般丝滑，入口即化。脂肪含量在白身鱼中居首，鱼味浓郁却不腥，微带甜感，油脂香气持久。

3

omakase 常见呈现

最经典为西京烧 (Saikyo-yaki) ——以西京白味噌腌制数日后烤制，表面焦糖化，内里湿润绵软；高端omakase亦见lightly cured生食握寿司或炙烤nigiri，搭配柚子盐提鲜。

4

知识点

历史上北太平洋渔获大量运往东京筑地，是日本高级料亭的常客。“银鳕”之名虽含“鳕”字，实与真鳕科无关；美国菜单上“Black Cod”与“Sablefish”可互换，部分市场称之为“Butterfish”。

06

乌贼与章鱼

SQUID & OCTOPUS

头足类的甜与糯。乌贼讲究刀工与透明度，章鱼讲究煮的火候与回弹。

本组 5 款



障泥乌贼

アオリイカ · Aori Ika

Bigfin Reef Squid (Aori Ika)

别名 / aka: Aori Ika · King Squid · Bigfin Squid

脂 ■ ■ ■ 弹 ■ ■ ■ 香 ■ ■ ■ 肉色 ○

基础信息

中文	障泥乌贼
日本語	障泥烏賊 / アオリイカ
英文·菜单	Bigfin Reef Squid (Aori Ika)
学名	Sepioteuthis lessoniana
类别	イカ / 烏賊



整鱼

常见产地

日本高知县、日本长崎县、日本鹿儿岛、日本冲绳

旬季参考

夏至初秋（6—9月）为旬；部分产地秋冬亦有供应

易混淆

枪乌贼（Yari Ika）、墨乌贼（Sumi Ika）、甲乌贼



握 / 切付

- 如何辨认**
 切面纯白、半透明感强、肉质厚实均匀、表皮带淡紫色斑纹、切割后呈宽厚矩形片、无明显中央软骨痕迹
- 口感与风味**
 咬感富有弹性而不韧、越嚼越甜、鲜味浓郁清雅、脂感轻盈、被誉为乌贼之王
- omakase 常见呈现**
 多作握寿司，板前常在切面划细纵刀纹以助入味；以柚子盐或醋橘汁点食；高档场合亦有生鱼片拼盘或昆布缔呈现
- 知识点**
 障泥乌贼因鳍大如马鞍垫（障泥）而得名、体型是日本近海最大食用乌贼之一；极度新鲜时肉色带透明感、放置数小时后转为纯白并甜度提升；产量有限、市场价格高于其他食用乌贼

枪乌贼

ヤリイカ · Yari Ika

Spear Squid (Yari Ika)

别名 / aka: Yari Ika · Japanese Spear Squid

脂 弹 香 肉色

基础信息

中文	枪乌贼
日本語	槍烏賊 / ヤリイカ
英文·菜单	Spear Squid (Yari Ika)
学名	Heterololigo bleekeri
类别	イカ / 烏賊

常见产地

日本北海道、日本青森县、日本山口县、日本三重县、日本爱知县

旬季参考

冬至春季（12—4月）为旬；产卵期雌体含卵、风味最佳

易混淆

障泥乌贼（Aori Ika）、墨乌贼（Sumi Ika）、鱿鱼（真乌贼）



整鱼



握 / 切付

- 如何辨认**
体型细长如枪矛、鳍呈菱形位于尾端、体表透明感强（新鲜时近半透明）、放置后转纯白、肉质比障泥乌贼薄而细
- 口感与风味**
肉质柔软细嫩、甜味干净清甜、咬感轻盈不韧、含春季产卵雌体时有独特奶香与浓郁鲜味
- omakase 常见呈现**
多作握寿司，板前于上桌前在切面密划细横刀纹以软化并助甜味释放；春季含卵雌体常作煮熟整只握或煮物；偶见生鱼片
- 知识点**
枪乌贼极度新鲜时切面仍带透明感，放置约一天后变纯白并释放最大甜度，因此旺日本板前常以透明度判断新鲜程度；春季含卵雌体（抱卵）是珍品，整只炖煮后风味极丰；雄体体型较雌体细长

萤火鱿

ホタルイカ · Hotaru Ika

Firefly Squid (Hotaru Ika)

别名 / aka: Hotaru Ika · Firefly Squid · Sparkling Enope Squid

脂 ■■■■■ 弹 ■■■■■ 香 ■■■■■ 肉色 ●

基础信息

中文	萤火鱿
日本語	蛍烏賊 / ホタルイカ
英文·菜单	Firefly Squid (Hotaru Ika)
学名	Watasenia scintillans
类别	イカ / 烏賊 (珍味)

常见产地

日本富山湾（主产）、日本兵库县、日本石川县

旬季参考

春季（3—5月）为旬；富山湾3月至5月集中捕捞

易混淆

小型普通乌贼幼体、萤光枪乌贼（不同种）



整鱼



握 / 切付

- 1 如何辨认**
体型极小（全长约7—8cm）、通体深紫蓝色、触腕末端有发光器（三枚大型光点）、整只呈现、无法切片单独食用
- 2 口感与风味**
质地柔嫩多汁、内脏带浓郁苦鲜味、整只食用时味道层次丰富、鲜味强烈而稍带海洋气息
- 3 omakase 常见呈现**
多作前菜或小钵：酢味噌（醋味噌）凉拌、整只醋腌、炙烤后点少许柚子胡椒；顶级场合偶以极鲜生食整只或作军舰卷
- 4 知识点**
萤火鱿是全球极少数能发出可见蓝白光的乌贼，富山湾春季产卵涨潮时数以百万计漂聚海面、形成著名的「萤火虫海」奇观；因内脏可能含旋尾线虫幼虫，生食须经低温杀虫处理；产季极短，美国市场多为急冻进口品

07

海老与蟹

SHRIMP & CRAB

甜虾、牡丹虾、车海老到各色蟹。生食的甜糯与熟制的紧实，是两套语言。

本组 8 款

甜虾

あまえび · Ama Ebi

Sweet Shrimp (Amaebi)

别名 / aka: Amaebi · Sweet Shrimp · Northern Pink Shrimp

脂 ■ ■ ■ ■ 弹 ■ ■ ■ ■ 香 ■ ■ ■ ■ 肉色 ●

基础信息

中文	甜虾
日本語	甘海老 / あまえび
英文·菜单	Sweet Shrimp (Amaebi)
学名	<i>Pandalus borealis</i>
类别	海老



整鱼

常见产地

加拿大不列颠哥伦比亚省、北海道、新潟

旬季参考

全年供应，冬季（12-2月）最肥甜

易混淆

牡丹海老、樱海老



握 / 切付

- 如何辨认**
外壳红橙色、半透明、生食时虾身白粉色、切面带自然光泽、头部可见乳白色虾脑
- 口感与风味**
生食口感软糯细腻、带明显天然甜味、微微黏舌、鲜味清爽不腥
- omakase 常见呈现**
去壳生食握寿司为主、虾头另行油炸或盐烤单上、偶见军舰配鱼子
- 知识点**
「甘」即甜，名副其实；虾头经油炸后壳酥脆、脑香浓郁，是板前常送的bonus小食。加拿大产量全球最大，北海道产的体型更小、甜度更集中。

牡丹虾

ぼたんえび · Botan Ebi

Spot Prawn (Botan Ebi)

别名 / aka: Botan Ebi · Botan Shrimp · Peony Shrimp · Santa Barbara Spot Prawn

脂 ■ ■ ■ ■ 弹 ■ ■ ■ ■ 香 ■ ■ ■ ■ 肉色 ●

基础信息

中文	牡丹虾
日本語	牡丹海老 / ぼたんえび
英文·菜单	Spot Prawn (Botan Ebi)
学名	Pandalus platyceros
类别	海老



整鱼

常见产地

加拿大不列颠哥伦比亚省、美国加州圣巴巴拉、北海道

旬季参考

春末至初夏（4-6月）为旺季，北美产全年可获

易混淆

甘海老、车海老



握 / 切付

- 如何辨认**
 体型显著大于甘海老、外壳深红至栗红色、腹节两侧有白色斑点（即「斑」点）、虾肉生食呈乳白色半透明、质地更厚实
- 口感与风味**
 肉质饱满弹牙、甜度浓郁且持久、比甘海老更有嚼劲、带轻微海潮香气
- omakase 常见呈现**
 大只者对半剖开握寿司、展示切面光泽；虾头常炙烤或盐煮单上；偶见刺身拼盘
- 知识点**
 名称「牡丹」源自其展开后酷似牡丹花；是北美omakase中出现频率最高的高级生虾，体型可达甘海老两倍以上。Santa Barbara产的春季spot prawn脂肪含量特别高。

车虾

くるまえび · Kuruma Ebi

Japanese Tiger Prawn (Kuruma Ebi)

别名 / aka: Kuruma Ebi · Kuruma Prawn · Tiger Prawn · Japanese Prawn

脂 ■ ■ ■ ■ ■ 弹 ■ ■ ■ ■ ■ 香 ■ ■ ■ ■ ■ 肉色 ●

基础信息

中文	车虾
日本語	車海老 / くるまえび
英文 · 菜单	Japanese Tiger Prawn (Kuruma Ebi)
学名	Marsupenaeus japonicus
类别	海老



整鱼

常见产地

日本濑户内海、九州熊本、爱知三河

旬季参考

夏至秋（7-10月）最肥，冬季活虾供应稀少价高

易混淆

牡丹海老、甘海老



握 / 切付

- 如何辨认**
 外壳黄褐色带蓝黑色横纹（弯曲时如车轮花纹）、活虾肌肉透明有弹性、煮熟后变鲜橙红色、体型中大
- 口感与风味**
 Edomae传统熟食虾代表：煮后肉质紧实、甜味清雅、弹性十足、微带海水咸鲜
- omakase 常见呈现**
 Edomae正统做法：活虾即点即煮（odori煮）、去壳温握；现代omakase也见半生炙烤；极少生食
- 知识点**
 江户前寿司唯一传统以「熟」而非「生」入寿司的虾种；弯曲后体侧条纹呈放射状如车轮，故名「車海老」。日本国内养殖产业成熟，但野生濑户内产价格是养殖的数倍。

虾蛄（濑尿虾）

しゃこ · Shako

Mantis Shrimp (Shako)

别名 / aka: Shako · Mantis Shrimp · Squilla

脂 弹 香 肉色

基础信息

中文	虾蛄（濑尿虾）
日本語	蝦蛄 / しゃこ
英文·菜单	Mantis Shrimp (Shako)
学名	Oratosquilla oratoria
类别	甲殼類

常见产地

日本东京湾、濑户内海、中国渤海

旬季参考

春末至夏（4—7月）为旺季；抱卵雌虾（卵shako）于5—6月最珍

易混淆

车海老（外形）、蟹棒（颜色）



整鱼



握 / 切付

- 如何辨认**
 节肢扁长、外壳灰绿至茶褐色、煮熟后呈暗红橙色、比虾更扁平似蜈蚣状、前肢有强力捕食爪
- 口感与风味**
 肉质细嫩紧致、甜味浓郁似龙虾、涂tsume（熬酱）后带微甜焦糖香、抱卵时卵粒沙细有层次感
- omakase 常见呈现**
 必须熟食（轻水煮后腌制）、刷tsume酱握寿司、偶见卵shako军舰；是少数在日本比美国更常见的omakase食材
- 知识点**
 shako不是虾也不是蟹，属口足目甲壳动物；其捕食爪出拳速度可达80km/h，冲击力堪比子弹。东京湾曾盛产，现因环境变化产量锐减，价格攀升。美国omakase少见但近年高端店开始引入。

松叶蟹 / 楚蟹

まつばがに / ずわいがに · Matsuba Gani / Zuwai Gani

Snow Crab (Zuwai Gani)

别名 / aka: Zuwai Gani · Snow Crab · Queen Crab · Matsuba Crab · Echizen Crab

脂 ■ ■ ■ ■ ■ 弹 ■ ■ ■ ■ ■ 香 ■ ■ ■ ■ ■ 肉色 ○

基础信息

中文	松叶蟹 / 楚蟹
日本語	松葉蟹 / ズワイガニ / まつばがに / ずわいがに
英文·菜单	Snow Crab (Zuwai Gani)
学名	Chionoecetes opilio / Chionoecetes japonicus
类别	蟹



整鱼



握 / 切付

常见产地

日本鸟取（松叶蟹）、福井（越前蟹）、北海道、加拿大、阿拉斯加

旬季参考

冬季（11月—3月）；日本产雄蟹11月开禁，越前蟹禁渔期更严格

易混淆

帝王蟹（外形）、毛蟹（外形）

- 如何辨认**
蟹腿修长纤细、外壳橙红色（熟后）、蟹肉白色纤维状、纹路细密、蟹黄（雌）量少色深
- 口感与风味**
蟹肉纤维细长、甜味清甜淡雅、水分饱满、口感比帝王蟹更柔软、鲜味层次丰富
- omakase 常见呈现**
握寿司（蟹肉散置于醋饭上）、军舰（蟹肉+蟹黄）、茶碗蒸、蟹肉手卷；顶级日本产雄蟹常整只呈现
- 知识点**
同一物种在不同产地有不同品牌名：福井产称「越前蟹」、鸟取产称「松叶蟹」、京都称「間人蟹」，价格差异悬殊。日本政府为品控设立「黄色标签」认证。美国市场以加拿大/阿拉斯加snow crab供应为主，日本产极罕见。

毛蟹

けがに · Kegani

Horsehair Crab (Kegani)

别名 / aka: Kegani · Hairy Crab · Hokkaido Hairy Crab · Horsehair Crab

脂 ■■■■ 弹 ■■■■ 香 ■■■■ 肉色 ●

基础信息

中文	毛蟹
日本語	毛蟹 / けがに
英文 · 菜单	Horsehair Crab (Kegani)
学名	Erimacrus isenbeckii
类别	蟹

常见产地

北海道（鄂霍次克海、根室）、青森陆奥湾、俄罗斯库页岛附近

旬季参考

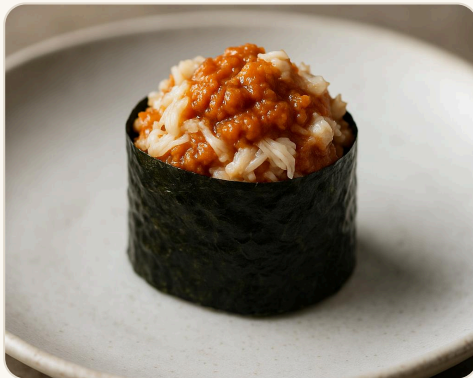
春季（3—5月）及秋季（9—11月）；北海道各地解禁期略有不同

易混淆

楚蟹（ズワイ）、帝王蟹



整鱼



握 / 切付

- 1 如何辨认**
体型小而圆、全身覆盖短密棕色刚毛（即「毛」）、外壳深橙棕色、蟹黄（味噌）比例极高、蟹腿相对较短粗
- 2 口感与风味**
蟹肉紧实甜美、蟹黄（kani miso）浓郁奶香带苦甘、鲜味复杂度在日本三大蟹中最突出
- 3 omakase 常见呈现**
高端omakase常整只蒸熟后拆肉呈现、或蟹肉+蟹黄混合军舰、茶碗蒸；极少见握寿司形式
- 4 知识点**
日本「三大蟹」之一（另两位为帝王蟹和楚蟹），但因体型小、拆肉费时，单价/克反而最贵。蟹黄（kani miso）被认为是所有蟹种中最鲜美的，是本食材的最大价值所在。

帝王蟹

たらばがに · Tarabagani

King Crab (Tarabagani)

别名 / aka: Tarabagani · King Crab · Alaska King Crab · Japanese King Crab

脂 ■ ■ ■ ■ 弹 ■ ■ ■ ■ 香 ■ ■ ■ ■ 肉色 ●

基础信息

中文	帝王蟹
日本語	タラバ蟹 / たらばがに
英文·菜单	King Crab (Tarabagani)
学名	Paralithodes camtschaticus
类别	蟹



整鱼

常见产地

阿拉斯加白令海、北海道根室、俄罗斯堪察加半岛

旬季参考

秋冬（10—1月）为旺季；阿拉斯加产有严格配额管制，日本北海道活蟹11月前后上市

易混淆

楚蟹（腿形相似）、毛蟹



握 / 切付

- 1 如何辨认**
体型极大、蟹腿粗长、外壳鲜红（熟后）或暗红带刺（生时）、蟹肉块状洁白、纤维粗而分明、脂肪感明显
- 2 口感与风味**
肉质厚实多汁、甜味浓郁带奶油感、弹性适中、鲜甜度高但层次不及毛蟹复杂
- 3 omakase 常见呈现**
握寿司（大块蟹腿肉）、军舰、茶碗蒸、酢橘（柑橘）蘸汁刺身；顶级日本活タラバ常整腿炙烤呈现
- 4 知识点**
タラバ（鱈場）字面意思是「鳕鱼场」，因与鳕鱼共栖同一渔场而得名。生物学上属寄居蟹科（非真正的蟹），只有4对腿（真蟹5对）。阿拉斯加产因配额严格，活蟹价格近年持续走高。

伊势龙虾

イセエビ · Ise Ebi

Spiny Lobster (Ise Ebi)

别名 / aka: Japanese Spiny Lobster · Ise Ebi · Ise Lobster

脂 ■ ■ ■ ■ 弹 ■ ■ ■ ■ 香 ■ ■ ■ ■ 肉色 ●

基础信息

中文	伊势龙虾
日本語	伊勢海老 / イセエビ
英文·菜单	Spiny Lobster (Ise Ebi)
学名	Panulirus japonicus
类别	甲壳类·龙虾

常见产地

日本三重县伊势志摩、千叶县、静冈县、台湾及东亚暖流海域

旬季参考

秋冬旬（10月至翌年4月，产卵前禁渔期结束后风味最佳）

易混淆

锦绣龙虾（花龙）、波纹龙虾、草虾（车海老）



整鱼



握 / 切付

- 1 如何辨认**

体色鲜红带黄褐斑纹，无大螯，头胸甲布满坚硬棘刺。触须极长，可超过体长两倍。体型粗壮，成体通常25—40厘米。与普通龙虾最大区别在于完全无螯肢。
- 2 口感与风味**

生食时肉质紧弹、甜润清冽，带有大海清鲜气息；炙烤或略焯后甘甜更浓，脂香溢出，口感介于弹牙与柔嫩之间。
- 3 omakase 常见呈现**

高端怀石或割烹常整只上桌——壳劈两半活造刺身（踊り造り），或炭火整烤后蘸橙醋；Edomae风格将尾肉切厚片握成豪华nigiri，有时以喷枪轻炙增香，头壳另做味噌汁。
- 4 知识点**

伊势龙虾是日本神社供奉与婚庆宴席的吉祥食材，因弯曲的体形象征长寿白头。产地以三重县伊势志摩最负盛名，每年9月至翌年4月为合法捕捞期，禁渔期严格保护资源。活虾现杀比冰鲜风味高出一个层级，顶级料理人坚持当日到店现杀。

09

云丹 · 奥马尔 · 鲟 · 白子

UNI · LOBSTER · CAVIAR · SHIRAKO

珍味篇。海胆的产地与品种、龙虾、鱼子酱与白子，价格与稀有度都在顶端。

本组 5 款

海胆

うに · Uni

Sea Urchin (Uni)

别名 / aka: Uni · Bafun Uni · Murasaki Uni · Hokkaido Uni · California Uni · Santa Barbara Uni

脂 弹 香 肉色

基础信息

中文	海胆
日本語	雲丹 / うに
英文 · 菜单	Sea Urchin (Uni)
学名	Strongylocentrotus intermedius (バフンウニ) / Heliocidaris crassispina (ムラサキウニ)
类别	珍味·海胆



整鱼



握 / 切付

常见产地

日本北海道、日本三陆·岩手、美国加州斯塔芭芭拉、美国缅因州、俄罗斯库页岛

旬季参考

バフンウニ夏季6-8月最肥（北海道）；ムラサキウニ冬季11-3月风味佳；加州産全年可得

易混淆

バフンウニ与ムラサキウニ相互混淆、加州红海胆（Red Urchin）误标为日本産

1 如何辨认

バフンウニ（马粪海胆）卵巢呈深橙至金黄色、颗粒饱满紧实、气味甘甜浓郁、尺寸较小、苦味极低、ムラサキウニ（紫海胆）卵巢色泽偏淡黄至浅橙、体积较大、海水咸鲜味更重、品质差者有明显苦涩

2 口感与风味

入口即化的奶油质感、兼具海洋鲜咸与甘甜、バフン浓郁度高于ムラサキ、鲜度下降后苦味明显上升

3 omakase 常见呈现

军舰卷（军舰巻き）或握寿司、有时置于蛋壳·贝壳·小石臼中作otsumami、高端场合搭配鱼子酱或金箔点缀

4 知识点

日本将海胆卵巢按等级标注（A/AA/AAA），「利尻昆布締め」无矾海胆被视为顶级规格；美国产海胆通常以明矾（alum）防腐，会带来苦味，「無添加（alum-free）」标注代表品质更高；バフン与ムラサキ两种在北海道均有养殖，但野生産最受追捧。

龙虾

おまーるえび · Omāru Ebi

Lobster (Omaru Ebi)

别名 / aka: Maine Lobster · Boston Lobster · Spiny Lobster · Japanese Lobster · Ise Ebi

脂 ■■■■■ 弹 ■■■■■ 香 ■■■■■ 肉色 ●

基础信息

中文	龙虾
日本語	オマール海老 / おまーるえび
英文·菜单	Lobster (Omaru Ebi)
学名	Homarus americanus (美国波士顿龙虾) / Panulirus japonicus (日本伊势龙虾)
类别	珍味·甲壳



整鱼



握 / 切付

常见产地

美国缅因州·波士顿、加拿大新斯科舍、日本三重伊势、日本千叶

旬季参考

美国龙虾夏秋季（6-11月）产量最丰；伊势龙虾冬季（10-3月）肉质最肥

易混淆

伊势海老（日本龙虾）与波士顿龙虾混称、天使虾（Angel Prawn）误作小型龙虾

- 如何辨认**
美国龙虾（Homarus）有大螯·身体蓝黑色煮后变红；伊势龙虾（Panulirus）无螯·身披橘红斑纹脊刺触角长；sushi台上多以尾肉呈现、切面呈半透明粉白色
- 口感与风味**
弹牙紧实带甜、生食（活造）质地近似甜虾但更厚实、轻烫或炙烤后甜味更集中、熟度过高则失去弹性
- omakase 常见呈现**
活造（ikizukuri）刺身、轻炙握寿司、头部制成味噌汤或bisque作otsumami、有时整尾开背盐烤作压轴料理
- 知识点**
日本高端omakase所用「伊势海老」与欧美流行「オマール」（Homarus属）是不同品种，前者属刺龙虾科无大螯；美国缅因龙虾在日本以「ボストンロブスター」之名进口，价格远低于伊势龙虾；活龙虾在板前现杀取尾肉是演出重要组成。

鱼子酱

きゃびあ · Kyabia

Caviar

别名 / aka: Ossetra Caviar · Kaluga Caviar · Osetra · Sturgeon Caviar · Caviar Bump

脂 弹 香 肉色

基础信息

中文	鱼子酱
日本語	キャビア / きゃびあ
英文·菜单	Caviar
学名	Acipenser gueldenstaedtii (俄罗斯鲟) / Huso dauricus × Acipenser schrenckii (卡露加杂交鲟)
类别	珍味·鱼卵



整鱼



握 / 切付

常见产地

伊朗·里海、中国浙江·四川（养殖）、法国养殖、美国加州养殖、乌拉圭养殖

旬季参考

养殖鱼子酱全年供应；传统野生里海产秋冬季（10-2月）品质最稳定

易混淆

鲑鱼子（Ikura）因同为鱼卵被混淆、仿制素食鱼子酱（海藻珠）

- 1 如何辨认**

颗粒呈正圆形·直径2-4mm·色泽深灰至墨绿或金褐（金色Almas为白化鲟）·表面光亮无破损·咬破瞬间爆裂感明显·腥味极低者为上品
- 2 口感与风味**

入口轻微爆裂、海盐鲜味与黄油坚果感交织、Ossetra带轻微榛果香、Beluga（已禁）最为绵密、劣质品腥气重
- 3 omakase 常见呈现**

直接置于toro·uni握寿司顶部作点缀、以母贝勺或珍珠勺单独奉上作otsumami（「Caviar Bump」）、有时配温泉蛋或blini
- 4 知识点**

美国禁止进口野生白鲟（Beluga）鱼子酱，高端omakase多用Ossetra或Kaluga杂交品种；「Caviar Bump」指直接将鱼子酱置于手背虎口食用，是部分omakase的仪式感设计；中国现为全球最大养殖鱼子酱出口国，品质已进入Michelin餐厅供应链。

白子（鱼白 · 鱼精巢）

しらこ · Shirako

Shirako (Cod Milt)

别名 / aka: Cod Milt · Fish Milt · Tara Shirako · Soft Roe

脂 ■■■■■ 弹 ■■■■■ 香 ■■■■■ 肉色 ○

基础信息

中文	白子（鱼白·鱼精巢）
日本語	白子 / しらこ
英文·菜单	Shirako (Cod Milt)
学名	Gadus macrocephalus (真鳕·マダラ) / Takifugu spp. (河豚白子)
类别	珍味·白子



整鱼



握 / 切付

常见产地

日本北海道·三陆（鳕鱼）、日本山口·下关（河豚白子）、韩国东海

旬季参考

冬季专属，11月—翌年2月；12月—1月为峰值，鳕鱼产卵前精巢最饱满

易混淆

白魚（Shirauo·银鱼，完全不同食材）、タラコ（鳕鱼卵·雌性）
误与白子（雄性精巢）混淆

1 如何辨认

外观呈乳白色不规则叶状囊体·表面光滑无血丝·气味极淡带轻微海水气息·生食质地柔软如豆腐·加热后外皮收紧内部仍呈奶油糊状

2 口感与风味

生食入口即化·质感似冷豆腐或凝脂·轻度加热后表皮微弹内部绵密·鲜味层次深·无腥味·河豚白子风味更细腻甘甜

3 omakase 常见呈现

生食握寿司或军舰卷、烫霜（湯引き）后配柚子醋与萝卜泥、茶碗蒸内嵌入、炸天妇罗（偶见）、顶级场合用河豚白子（フグ白子）

4 知识点

「白子」指雄性鱼类精巢，英文直译为milt或soft roe，与「白魚」（白饵小鱼）完全不同；河豚白子（フグ白子）价格是鳕鱼白子的数倍，只有持证厨师方可处理河豚；因外观易令初食者产生抵触，许多omakase用

「Shirako」原名呈现以保留神秘感。

鮫肝（安康鱼肝）

あんきも · Ankimo

Ankimo (Monkfish Liver)

别名 / aka: Monkfish Liver · Angler Fish Liver · Foie Gras of the Sea

脂 弹 香 肉色

基础信息

中文	鮫肝（安康鱼肝）
日本語	鮫肝 / あんきも
英文·菜单	Ankimo (Monkfish Liver)
学名	Lophius litulon (黄鮫鱈) / Lophiomus setigerus (黑鮫鱈)
类别	珍味·肝脏



整鱼

常见产地

日本茨城·千叶（黄鮫鱈）、日本北陆·富山、韩国西海、美国东北海岸

旬季参考

冬季，10月—翌年3月；1—2月脂肪含量最高，风味最浓

易混淆

鳕鱼肝（タラ肝）色泽相似但风味较淡、鹅肝（Foie Gras）非鱼类食材但常被类比



握 / 切付

- 如何辨认**
整块蒸制后呈深褐至棕红色圆柱状·切面纹理细密均匀如法式肉冻·无明显血丝或斑点·气味浓郁类似鹅肝·质地紧实不松散
- 口感与风味**
口感绵密厚实似鹅肝·脂肪感丰腴·鲜味极深带轻微海洋气息·配橙醋（ポン酢）和紅葉おろし后酸脂平衡·余味悠长
- omakase 常见呈现**
冷食薄切配橙醋·紅葉おろし·细葱作otsumami（最经典）、握寿司（薄片置于shari上）、偶见烤制或酱煮（煮ごり冻胶）
- 知识点**
鮫肝在日本被称为「海のフォアグラ」（海中鹅肝），传统Edomae料理中地位极高；制作需先以盐脱水去腥，再以清酒·味噌·酱油卷紧蒸制定型，工序繁琐；大多数美国omakase的ankimo为提前批量蒸制冷藏，少数顶级餐厅坚持每日现制。

10

江戸前补充与贝类

EDOMAE STAPLES & SHELLFISH

帆立、赤贝、北寄到穴子、玉子、いくら。煮、炙、生并存，是江戸前的底盘。

本组 13 款

扇贝

ほたてがい · Hotate

Scallop (Hotate)

别名 / aka: Hokkaido Scallop · Japanese Scallop · Hotate Nigiri

脂 弹 香 肉色

基础信息

中文	扇贝
日本語	帆立貝 / ほたてがい
英文·菜单	Scallop (Hotate)
学名	Mizuhopecten yessoensis
类别	貝

常见产地

日本北海道、日本青森、日本岩手

旬季参考

冬至春季，11月—3月最肥；夏季亦有流通

易混淆

北寄貝 (Hokkigai)、鳥貝 (Torigai)



整鱼



握 / 切付

1 如何辨认

切面呈象牙白至淡乳色、半透明质感、表面光滑微有光泽、厚实圆柱形肌肉柱

2 口感与风味

质地柔嫩多汁、入口有天然甜味与轻微海水鲜感、余味带奶油感

3 omakase 常见呈现

握寿司最常见，有时轻炙（炙り）或以昆布締め处理；偶见配盐麹腌制或海胆叠放

4 知识点

北海道产帆立贝（Ezo Hotate）肉柱可达直径6—8厘米，被视为全球品质标杆。帆立贝能快速开合壳体游泳逃避天敌，是少数会「游泳」的双壳类。

赤贝

あかがい · Akagai

Ark Shell (Akagai)

别名 / aka: Red Clam · Blood Clam · Akagai

脂 ■■■■■ 弹 ■■■■■ 香 ■■■■■ 肉色 ●

基础信息

中文	赤贝
日本語	赤貝 / あかがい
英文·菜单	Ark Shell (Akagai)
学名	Scapharca broughtonii
类别	貝

常见产地

日本宫城县、日本爱知县、韩国

旬季参考

秋末至春季，冬季（12月—3月）
风味最佳，2—3月临产卵前为旬峰

易混淆

血蛤（Torigai外观）、北寄貝



整鱼



握 / 切付

- 1 如何辨认**
切开呈鲜红至深红色（因含血红蛋白）、蝴蝶展开剖面、表面有细密纹路、边缘呈锯齿状
- 2 口感与风味**
肉质紧脆富嚼劲、鲜甜中带轻微矿物感与海水咸鲜、咀嚼后释放独特芳香
- 3 omakase 常见呈现**
经典握寿司，用醋水洗净后蝴蝶切展开；板前常将贝肉用力拍案令肉质更紧；贝裙（ひも）可单独成一贯
- 4 知识点**
赤贝血液含血红蛋白而非血蓝蛋白，是极少数含血红蛋白的双壳贝类，这也是其肉色鲜红的原因。江户前赤贝曾大量产自东京湾，如今多来自宫城县及韩国进口。

鸟蛤

とりがい · Torigai

Japanese Cockle (Torigai)

别名 / aka: Heart Clam · Bird Shell · Cockle

脂 弹 香 肉色

基础信息

中文	鸟蛤
日本語	鳥貝 / とりがい
英文·菜单	Japanese Cockle (Torigai)
学名	Fulvia mutica
类别	貝

常见产地

日本大阪湾、日本濑户内海、日本爱知县

旬季参考

春季极短旬，4月—5月初为旬峰，旬期结束即从菜单消失

易混淆

赤贝（颜色易混）、帆立贝



整鱼



握 / 切付

- 1 如何辨认**
足部呈深紫黑色至墨绿色、扁平水滴状、表面光滑略带光泽、与其他贝类色泽差异显著
- 2 口感与风味**
肉质柔软轻盈、甜味突出为贝类之冠、轻微焯烫后释放馥郁鲜香、余味清爽
- 3 omakase 常见呈现**
多以握寿司呈现；板前通常将足部在沸水中瞬间焯烫（2—3秒）令其卷曲收紧，增香提味；极少生食
- 4 知识点**
鸟蛤旬期是所有江户前寿司食材中最短的，从上市到退市往往不足两个月。其名称来源于足部形似鸟嘴。在美国市场，冷冻版本全年可见，但品质远不及春季鲜品。

北寄贝

ほっきがい · Hokkigai

Surf Clam (Hokkigai)

别名 / aka: Arctic Surf Clam · Stimpson's Surf Clam · Hokkigai

脂 弹 香 肉色

基础信息

中文	北寄贝
日本語	北寄貝 / ほっきがい
英文·菜单	Surf Clam (Hokkigai)
学名	<i>Spisula sachalinensis</i>
类别	貝

常见产地

日本北海道、日本青森、加拿大
大西洋海域

旬季参考

全年供应，冬末至春季（2月—4月）肉质最饱满甘甜

易混淆

帆立贝、蛤（Hamaguri）



整鱼



握 / 切付

1

如何辨认

生肉呈灰白色，焯烫后边缘转为鲜橙红色至粉红色；切面厚实宽大；呈半月形或扇形展开

2

口感与风味

口感弹脆有嚼劲、甜味自然柔和、略带淡淡海水咸鲜、无腥味

3

omakase 常见呈现

握寿司为主，通常经短暂焯烫令边缘变色后切开；偶见生食；在美国中级寿司店亦常见

4

知识点

北寄贝焯烫前后色差显著——生品近灰白，烫后外缘变橙红，这一色变是辨识关键。加拿大进口的北大西洋产品（Arctic Surf Clam）在美国供应量很大，与日本北海道产在口感上有一定差异。

鲍鱼

あわび · Awabi

Abalone (Awabi)

别名 / aka: Japanese Abalone · Awabi · Steamed Abalone

脂 弹 香 肉质

基础信息

中文	鲍鱼
日本語	鮑 / あわび
英文 · 菜单	Abalone (Awabi)
学名	Haliotis discus
类别	貝

常见产地

日本千叶县（黑鲍）、日本北海道（蝦夷鲍）、日本伊豆

旬季参考

晚春至夏季，5月—8月为旬；黑鲍（Kuro Awabi）夏季最受推崇

易混淆

蝾螺（Sazae）、大蛤



整鱼



握 / 切付

- 1 如何辨认**
壳面粗糙呈深褐绿色带孔列、切开肉质呈米白至浅灰褐色、表面有自然光泽与肌理纹路
- 2 口感与风味**
生食质地紧实弹韧、经蒸煮后变得柔嫩带肝酱风味；鲜味层次深、余韵悠长带矿物感
- 3 omakase 常见呈现**
多以蒸鲍鱼（蒸しあわび）呈现，配肝酱（肝ソース）；亦见生切薄片握寿司或酒蒸后上桌；是 omakase 最具代表性的高端食材之一
- 4 知识点**
江户前传统以酒蒸或盐蒸处理鲍鱼，并以其自身肝脏调制酱汁回淋，风味极具辨识度。鲍鱼生长极缓，一只手掌大的鲍鱼往往需要10年以上。

玉子烧

たまご · Tamago

Tamagoyaki (Tamago)

别名 / aka: Egg Omelette · Japanese Egg · Sweet Egg · Tamago Nigiri

脂 ■ ■ ■ ■ 弹 ■ ■ ■ ■ 香 ■ ■ ■ ■ 肉色 ●

基础信息

中文	玉子烧
日本語	玉子 / たまご
英文·菜单	Tamagoyaki (Tamago)
学名	N/A
类别	卵 (玉子)

常见产地

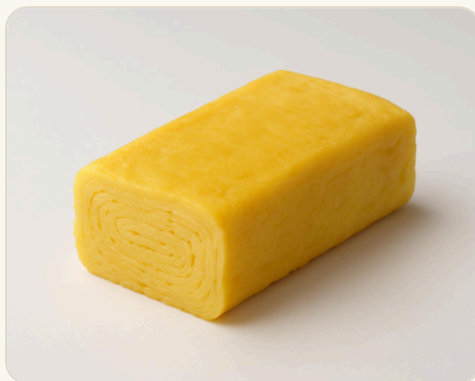
日本 (各地寿司店自制)

旬季参考

全年供应

易混淆

茶碗蒸、普通煎蛋



整鱼



握 / 切付

1

如何辨认

呈金黄色多层叠压长方体、表面光滑有微弱光泽、质地均匀无气泡、厚度约2—3厘米

2

口感与风味

入口细腻绵密、甜咸平衡、层层叠叠的蛋香、部分店家加入出汁或虾泥令风味更复杂

3

omakase 常见呈现

传统上是omakase最后一贯，被称为「板前的名片」——考验厨师的调味功底；形式为厚切玉子叠于醋饭上，通常不刷酱油

4

知识点

高端寿司店的玉子烧配方属商业机密，部分店家加入白虾泥、出汁或特制甜酒，制作一块需反复翻折十余次。食客可通过品评玉子烧判断寿司屋的整体水准。

文蛤

はまぐり · Hamaguri

Japanese Hard Clam (Hamaguri)

别名 / aka: Orient Clam · Japanese Clam · Hamaguri

脂 弹 香 肉色

基础信息

中文	文蛤
日本語	蛤 / はまぐり
英文·菜单	Japanese Hard Clam (Hamaguri)
学名	Meretrix lusoria
类别	貝

常见产地

日本三重县、日本茨城县、中国（进口）

旬季参考

冬末至春季，2月—4月为旬；雛祭り（女儿节）传统食材

易混淆

北寄貝 (Hokkigai)、蚬 (Shijimi)



整鱼



握 / 切付

- 1 如何辨认**
贝壳光滑呈米白至淡褐色带棕色放射纹、肉质呈米白色偏厚实、蒸开后贝肉饱满呈浅橙色
- 2 口感与风味**
肉质丰腴柔嫩、鲜味（琥珀酸）极浓郁纯粹、汤汁格外清甜、有别于其他蛤类的浓厚回甘
- 3 omakase 常见呈现**
多以蛤汤（お吸い物）形式在 omakase 中途呈现；握寿司形式较少见但亦有；亦见酒蒸或直接明火烤制
- 4 知识点**
文蛤含有极高浓度的琥珀酸（succinic acid），这是其汤汁鲜甜无比的关键所在。日本女儿节传统以蛤蜊汤祈愿姻缘，因为文蛤双壳仅能与同一只配对，象征专一。

鳗鱼（淡水鳗）

うなぎ · Unagi

Freshwater Eel (Unagi)

别名 / aka: Unagi · Freshwater Eel · Grilled Eel · Eel

脂 ■■■■ 弹 ■■■■ 香 ■■■■ 肉色 ●

基础信息

中文	鳗鱼（淡水鳗）
日本語	鰻 / うなぎ
英文 · 菜单	Freshwater Eel (Unagi)
学名	Anguilla japonica
类别	淡水鳗 · 烤物

常见产地

日本（静岡、鹿儿岛、爱知养殖为主）、中国大陆养殖、台湾养殖

旬季参考

夏季为盛（土用丑日、7-8月）；
养殖品全年供货

易混淆

穴子（海鳗·Anago，海水星鳗，肉质更薄嫩）、星鳗（同为Anago的别称）



整鱼



握 / 切付

- 如何辨认**
 鱼身修长、截面呈圆形，皮面深褐色带光泽；以蒲烧酱反复烧烤后呈棕黑色焦糖外皮。与穴子（海鳗）相比：鳗鱼脂肪更厚、肉色更深、口感更浓郁；穴子（Anago）为海水星鳗，肉质更细腻清淡、体型略扁。
- 口感与风味**
 肉质丰腴软糯，脂肪含量高；蒲烧酱汁赋予甜咸焦香，入口即化中带有弹性。
- omakase 常见呈现**
 江户前做法以白烧（无酱清烤）或蒲烧（刷酱反复炙烤）呈现；握寿司时置于醋饭上，常以刷酱代替山葵，偶见撒山椒粉提香。
- 知识点**
 鳗鱼为降海洄游鱼类，在淡水中成长、入深海繁殖，日本鳗鱼资源已列濒危；土用丑日（夏季大暑前后）吃鳗饭是江户时代传承至今的民俗。江户前寿司中鳗鱼多以白烧处理，与蒲烧盖饭有别。

象拔蚌（海松贝）

みるがい · Mirugai

Geoduck Clam (Mirugai)

别名 / aka: Geoduck · Giant Clam · Mirugai · Gaper Clam · Elephant Trunk Clam

脂 弹 香 肉色

基础信息

中文	象拔蚌（海松贝）
日本語	海松貝 / みるがい
英文·菜单	Geoduck Clam (Mirugai)
学名	Panopea generosa
类别	大型贝·生食



整鱼

常见产地

美国太平洋西北岸（华盛顿州、阿拉斯加）、加拿大不列颠哥伦比亚省、日本产原生海松贝（数量稀少）

旬季参考

秋冬为峰（10月至翌年2月）；北美养殖品全年可得

易混淆

赤贝（Akagai，色泽赤红，脆度略低）、北寄贝（Hokkigai，紫红色边缘）、日本本土海松贝（体型稍小，现已极罕见）



握 / 切付

- 1 如何辨认**
贝壳小而无法完全闭合，水管（虹吸管）极长可达1米，外皮棕褐色粗糙；切片后虹吸管肉呈象牙白至淡米色，纹理清晰。美国料理多用北美象拔蚌替代日本原产海松贝。
- 2 口感与风味**
脆度极高、嚼劲强；风味清甜鲜美，带淡淡海潮气息，几乎无腥味。
- 3 omakase 常见呈现**
虹吸管去皮后切薄片或蝴蝶片，略烫或全生摆盘；握寿司时以斜切薄片覆于醋饭上，常搭配少量盐与酢橘，不用酱油以保全本味。
- 4 知识点**
象拔蚌寿命可逾140年，是已知长寿动物之一；日本本土海松贝资源极稀，美国及加拿大在严格配额制度下进行商业捕捞，产品大量出口日本；其爽脆口感在贝类中首屈一指。

峨螺（辣螺）

つぶがい · Tsubugai

Whelk (Tsubugai)

别名 / aka: Whelk · Tsubugai · Japanese Whelk · Sea Snail · Bai-gai · Ezo-bai

脂 弹 香 肉色

基础信息

中文	峨螺（辣螺）
日本語	螺貝 / つぶがい
英文·菜单	Whelk (Tsubugai)
学名	Neptunea arthritica
类别	海螺·脆食

常见产地

北海道（蝦夷产为佳）、青森、岩手等东北沿岸、韩国东海岸

旬季参考

冬末至春季为旬（12月至翌年5月）；秋冬肉质最紧实

易混淆

蝾螺（Sazae·サザエ，壳有刺突，体型更大，风味更浓）、红螺（Akani·アカニシ，壳呈橙红色）、鲍鱼（Awabi，扁平单壳，口感不同）



整鱼



握 / 切付

1 如何辨认

螺壳呈纺锤形，灰白至浅褐色，螺旋清晰；取出后肉身象牙白，边缘带淡褐色裙边，横切面呈同心圆纹理。需注意部分个体含四硫酸旋毒素（tetramine），处理时需去除唾液腺。

2 口感与风味

质地坚实脆弹，咀嚼感强烈；风味清甜鲜咸，带淡淡矿物感，尾韵略有甘甜。

3 omakase 常见呈现

常作为omakase前段的下酒小食（おつまみ）出场：煮后切薄片直接摆盘，或切片握成军舰·棒寿司；亦可生切刺身，配山葵与淡口酱油。

4 知识点

峨螺因壳形似‘つぶ’（粒）得名；北海道产蝦夷峨螺（Ezo-bai）体型最大、品质最优。部分峨螺唾液腺含四硫酸旋毒素，商业处理品已去除，但处理新鲜活螺时须特别注意。

牡蛎

かき · Kaki

Oyster (Kaki)

别名 / aka: Pacific Oyster · Japanese Oyster · Oyster Nigiri · Kaki

脂 ■ ■ ■ ■ 弹 ■ ■ ■ ■ 香 ■ ■ ■ ■ 肉色 ●

基础信息

中文	牡蛎
日本語	牡蠣 / かき
英文 · 菜单	Oyster (Kaki)
学名	Crassostrea gigas
类别	贝类

常见产地

日本广岛、日本三陆（宫城/岩手）、日本北海道仙凤趾、美国西北太平洋（华盛顿州）

旬季参考

秋冬（9月至翌年2月）；日本产以冬季最为肥美

易混淆

帆立贝（扇贝）、赤贝（Akagai）、平牡蛎（欧洲扁牡蛎）



整鱼



握 / 切付

1 如何辨认

壳形不规则、深杯状，外壳灰褐色粗糙，内壁白色带珍珠光泽。生食鲜体呈乳白色，边缘有深色花边。肉质饱满，带明显海潮气。与扇贝（帆立贝）区别在于牡蛎壳左右不对称且无规律纹路。

2 口感与风味

质地嫩滑、入口即化；味道浓郁鲜咸，带矿物质感与海水甜味，回甘悠长。

3 omakase 常见呈现

多以军舰卷或置于贝壳上生食呈现，有时轻火蒸烤、点柚子（柚子醋）或细葱；高级料理会搭配腌渍海带水或昆布冰提鲜。

4 知识点

江户前传统中牡蛎并非主流握り食材，现代Omakase引入后多以「旬贝」形式登场。广岛产量占日本全国七成，但高端料理更推崇三陆与仙凤趾产地的小粒精品。生食需严格冷链管理，诸如病毒风险是餐厅决定生/蒸的关键依据。

11

高级季节物与稀有篇

PREMIUM SEASONAL & RARE

河豚、九绘、白鱼、唐墨。当季限定与高难度处理，遇到就是缘分。

本组 9 款

白鱼 / 冰鱼

しらうお · Shirauo

Ice Fish (Shirauo)

别名 / aka: Japanese Ice Fish · Icefish (Shirauo) · Whitebait (Shirauo)

脂 弹 香 肉色

基础信息

中文	白鱼 / 冰鱼
日本語	白魚 / しらうお
英文 · 菜单	Ice Fish (Shirauo)
学名	Salangichthys microdon
类别	小型白身 / 光り物邻类 / 季节珍品



整鱼

常见产地

日本茨城县涸沼、日本岛根县宍道湖、日本青森县

旬季参考

早春 2-4月为旺季，江户前传统春告鱼

易混淆

银鱼 / シラス (Shirasu) —— 沙丁鱼幼鱼，外形相似、小女子 (Kounago) —— 玉筋鱼幼鱼，同为春季小鱼



握 / 切付

- 1 如何辨认**
鱼体极小 (5-10 cm)，全身半透明白色近玻璃质、内脏可透视、群体摆盘时整条连头带尾、加热后变为不透明白色
- 2 口感与风味**
鱼肉极细嫩柔滑，几乎无刺，清甜淡鲜，生食有轻微水润感，加热后口感略变酥糯
- 3 omakase 常见呈现**
多见军舰卷 (数条叠放) 或以海苔带束握寿司；亦有踊り食い (活食)；偶见天妇罗或卵とじ作为小品开场
- 4 知识点**
白鱼是江户前春季代表性食材，与「春の七草」意象相连；与银鱼 (シラス/Shirasu, 沙丁鱼幼鱼) 常被混淆，但两者为完全不同物种

乌鱼子 / 唐墨

からすみ · Karasumi

Dried Mullet Roe (Karasumi)

别名 / aka: Karasumi (Dried Mullet Roe) · Bottarga (Karasumi) · Cured Mullet Roe

脂 ■■■■■ 弹 ■■■■■ 香 ■■■■■ 肉色 ●

基础信息

中文	乌鱼子 / 唐墨
日本語	唐墨 / からすみ
英文 · 菜单	Dried Mullet Roe (Karasumi)
学名	Mugil cephalus (鲻鱼)
类别	珍味加工品 / 卵物



整鱼

常见产地

日本长崎县（最高级产地）、台湾（大宗产地）、意大利撒丁岛（意式Bottarga同类）、美国佛罗里达州（近年美产）

旬季参考

秋冬制作 10—12月，腌制风干需1—2月，冬至春节期间上桌

易混淆

数の子 (Kazunoko) ——同为珍贵卵制品，常同盘出现、意大利Bottarga——工艺相似但风味差异显著



握 / 切付

1 如何辨认

整块呈深琥珀至红棕色蜡状长椭圆形，切片后截面橙红色、质地细密均匀、光泽油润；日本产比台湾产色泽更深、甜度更高、盐度较低

2 口感与风味

质地蜡质略硬有嚼劲，鲜味浓郁集中（谷氨酸含量极高），带蟹黄般的海鲜甘甜，余韵绵长，日本产尤为甜润，远比意大利Bottarga咸度低

3 omakase 常见呈现

多见薄片搭白萝卜（大根）作开胃小品，或磨碎撒于握寿司/茶碗蒸/冷冬面；高级omakase常与数の子同盘呈现，作为日本三大珍味组合

4 知识点

日本「三大珍味」之一（另两者为越前海参内脏「このわた」和海胆「うに」）；「からすみ」名称来自其形状酷似中国传来的唐墨（松烟墨块）；台湾乌鱼子年产量远超日本长崎，但日本精品价格仍数倍于台湾产

鲱鱼子

かずのこ · Kazunoko

Herring Roe (Kazunoko)

别名 / aka: Kazunoko (Herring Roe) · Pacific Herring Roe · Salted Herring Roe

脂 ■■■■■ 弹 ■■■■■ 香 ■■■■■ 肉色 ●

基础信息

中文	鲱鱼子
日本語	数の子 / かずのこ
英文·菜单	Herring Roe (Kazunoko)
学名	<i>Clupea pallasii</i> (太平洋鲱鱼)
类别	卵物 / 珍味



整鱼

常见产地

加拿大不列颠哥伦比亚省（产量最大）、美国阿拉斯加、日本北海道（传统产地，现产量极少）

旬季参考

春季捕捞 2-4月；作为御节料理传统在元旦至正月期间食用

易混淆

飞鱼子 (Tobiko) ——同为小粒卵，但颜色、大小、质感均不同、鲑鱼子 (Ikura) ——同为鱼卵但颗粒更大且为橙红色



握 / 切付

- 1 如何辨认**

整块鱼卵囊呈金黄色至淡黄色，表面密布微小均匀的卵粒、质地紧实富弹性；盐渍品需提前脱盐，切开后截面卵粒排列规则整齐
- 2 口感与风味**

咬下有独特脆爽弹感（日语称「ぼりぼり」），鲜味清淡，轻微咸鲜，经调味出汁浸渍后带淡淡鰹节甘香
- 3 omakase 常见呈现**

多见作为正月御节料理的一环（象征多子多孙）；omakase中常以出汁腌制后握寿司或置于昆布上呈现，亦搭配からすみ同盘作珍珠拼盘
- 4 知识点**

「数の子」字面意为「众多子嗣」，是日本新年不可缺的吉祥食材；鲱鱼在北海道的捕获量自1950年代急剧下降，现数の子原料几乎全依赖加拿大、阿拉斯加进口；昆布上自然产卵的「子持昆布」价格远高于普通数の子

飞鱼子

とびこ · Tobiko

Flying Fish Roe (Tobiko)

别名 / aka: Tobiko (Flying Fish Roe) · Tobiko Caviar

脂 弹 香 肉色

基础信息

中文	飞鱼子
日本語	飛び子 / とびこ
英文·菜单	Flying Fish Roe (Tobiko)
学名	Cheilopogon agoo 及近缘种 (日本飞鱼)
类别	卵物



整鱼

常见产地

日本 (传统产地)、台湾 (主要加工出口地)、东南亚 (印尼、越南)

旬季参考

全年供应；天然旬季为春夏，商业产品全年不断

易混淆

Masago (毛鳞鱼子) —— 颗粒更小、偏暗、口感较软、Ikura (鲑鱼子) —— 颗粒大得多、橙红色球状

- 1 如何辨认**

颗粒细小均匀 (直径约0.5—0.8 mm)，天然色为鲜橙红色，商业产品有调色版 (黑色/墨鱼汁、红色/辣椒、绿色/芥末、金色/柚子)；颗粒间有明显光泽感，咬破有脆响声
- 2 口感与风味**

口感酥脆爆裂，轻盈，咸鲜带淡淡海洋气息；单颗风味较为中性，主要贡献是质感层次和视觉色彩
- 3 omakase 常见呈现**

常见军舰卷外裹、手卷表面裹粒、或顶置于握寿司 (如海胆 tobiko 军舰)；高端omakase中较少单独呈现，多作配料或点缀；偶见以不同颜色tobiko组成色彩对比的「万华镜」军舰
- 4 知识点**

市面「Masago (毛蟹子/毛鳞鱼子)」常被用来冒充Tobiko，区别在于颗粒更小、色泽偏暗橙、口感稍软；真正的tobiko比masago贵约2—3倍；日本传统用法原为寿司卷外层装饰，西式fusion将其运用范围极度扩展



握 / 切付

喜知次

キンキ · Kinki / Kichiji

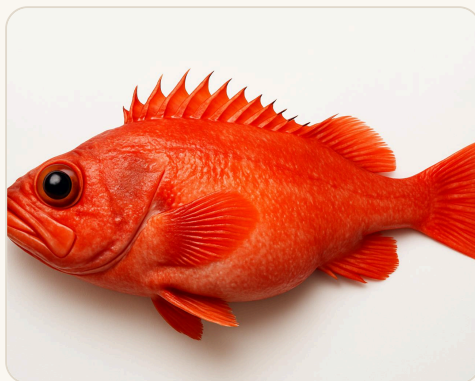
Channel Rockfish (Kinki)

别名 / aka: Kinki · Kichiji · Broadbanded Thornyhead · Thornyhead Rockfish · Channel Rockfish

脂 ■■■■■ 弹 ■■■■■ 香 ■■■■■ 肉色 ●

基础信息

中文	喜知次
日本語	喜知次 / キンキ
英文·菜单	Channel Rockfish (Kinki)
学名	Sebastolobus macrochir
类别	白身鱼·深海鱼



整鱼

常见产地

北海道鄂霍次克海、三陆沿海、
美国俄勒冈州及阿拉斯加深海、
日本海200—500米深水区

旬季参考

秋冬旬（9月至翌年2月，产卵前
脂肪最厚、风味最佳）

易混淆

赤魚（アコウダイ，另一种红色
深海鲷鱼）、笠子（カサゴ，虎
鱼）、朱鱧（スミヤキ）



握 / 切付

1 如何辨认

体色深红至橘红，头部宽大、眼睛突出（大眼适应深海弱光环境）。体侧无明显斑纹，背鳍棘坚硬锐利。体长约30—40厘米，腹部圆鼓，脂肪层厚实，剖开可见皮下明显白色脂膏。

2 口感与风味

脂质含量极高，为白身鱼中少见的高脂肥美鱼种。生食时肉色乳白，入口即化，甜味深沉绵长；煮或炖后皮胶原溶出，汤汁浓郁似高汤；盐烤后皮脆肉润，脂香四溢。

3 omakase 常见呈现

日本料理最经典手法为「煮付け」（酱油味醂煮），皮肉吸饱汤汁后呈琥珀色。Omakase中偶见昆布締め薄造刺身或炙烤nigiri；炭烤整条上桌亦为大将炫技之作。由于捕获量极稀，出现在菜单上即视为当日珍品。

4 知识点

キンキ（喜知次）是北海道市场上单价最高的白身鱼之一，脂肪含量可媲美大腹金枪鱼（大トロ），在白身鱼中极为罕见。鱼名在北海道俚语中念作「キンキ」，正式名「吉次（きちじ）」在东京以南较为通用。近年美国俄勒冈州外海亦有捕获，部分美国omakase餐厅以Oregon Kinki为卖点，品质接近北海道货。

多春鱼籽 / 毛鳞鱼籽

まさご · Masago

Masago (Capelin Roe)

别名 / aka: Smelt Roe · Masago Caviar · Masago

脂 ■■■■■ 弹 ■■■■■ 香 ■■■■■ 肉色 ●

基础信息

中文	多春鱼籽 / 毛鳞鱼籽
日本語	真砂子 / まさご
英文·菜单	Masago (Capelin Roe)
学名	Mallotus villosus
类别	鱼卵类

常见产地

冰岛、加拿大纽芬兰、挪威、日本北海道（柳叶鱼籽版本）

旬季参考

冬春（毛鳞鱼产卵期11月至翌年4月）

易混淆

飞鱼籽 (Tobiko)、鲑鱼籽 (Ikura)、虾夷鱼籽 (Shrimp Roe)



整鱼



握 / 切付

- 1 如何辨认**

颗粒极细小（直径约0.5–0.8mm），天然色淡黄至橙色（商业版多染成鲜橙色）。与飞鱼籽（Tobiko）相比：颗粒更小、质地更软、弹性更弱、味道更淡、价格更低。不像Tobiko有天然金黄色且颗粒较大（约0.8–1.0mm）、咬破声脆。
- 2 口感与风味**

质地细软，轻微弹性，咬感远不如飞鱼籽脆；味道清淡微咸，略带海鲜鲜味，几乎无苦涩感，适合初食者。
- 3 omakase 常见呈现**

多用于卷物外层装饰或军舰卷顶部铺满；高端Omakase少独立呈现，通常作为配色点缀；偶有加入芥末、辣椒、乌贼墨调色版本。
- 4 知识点**

Masago在北美通常来自毛鳞鱼（Capelin），在日本则多指柳叶鱼（Shishamo）卵，两者生物学接近但产地不同。常被餐厅用作飞鱼籽（Tobiko）的低成本替代品，颜色相近但颗粒更小更软；食客难以肉眼区分，需靠口感辨别——Masago明显更软、爆裂感弱。

明太子 / 鳕鱼籽

めんたいこ · Mentaiko / Tarako

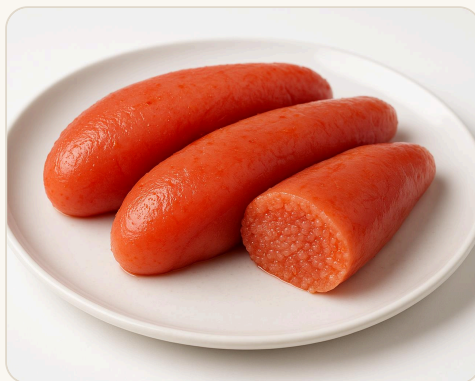
Mentaiko (Spicy Pollock Roe)

别名 / aka: Spicy Cod Roe · Tarako · Karashi Mentaiko · Spicy Pollock Roe Gunkan · Mentaiko

脂 ■■■■■ 弹 ■■■■■ 香 ■■■■■ 肉色 ●

基础信息

中文	明太子 / 鳕鱼籽
日本語	明太子 / めんたいこ
英文 · 菜单	Mentaiko (Spicy Pollock Roe)
学名	Gadus chalcogrammus (Alaska Pollock)
类别	鱼卵类



整鱼



握 / 切付

常见产地

日本福冈（博多）、日本北海道、韩国釜山（历史来源）、美国阿拉斯加（原料产地）

旬季参考

全年可得；秋冬（10月至翌年2月）风味最佳，鳕鱼产卵前腹卵最饱满

易混淆

Tobiko（飞鱼籽）、Masago（多春鱼籽）、Ikura（鲑鱼籽）、Kazunoko（鲱鱼籽）

1 如何辨认

整条卵巢囊状，表面呈粉红至红色（辣椒腌渍版为鲜红色）。明太子经辣椒腌渍偏红，Tarako为盐渍版呈淡粉色。切面可见密集细小鱼卵粒。不同于颗粒分散的Masago或Tobiko，明太子是完整卵巢结构。

2 口感与风味

卵巢柔软、轻压即破；卵粒细腻，入口带咸鲜与辣椒辛香（Mentaiko版），Tarako版则以纯粹咸鲜为主，均有浓厚鲜味与海洋气息，回味悠长。

3 omakase 常见呈现

寿司吧多做军舰卷（整段卵巢铺于醋饭上，围以海苔）；部分高端Omakase以半烤形式（炙烤Mentaiko）呈现，外皮微焦内仍柔嫩；亦作握りtopping或搭配柠檬汁提鲜。

4 知识点

明太子是Tarako（盐渍鳕鱼籽）的辣椒腌渍升级版，源于二战后日本人将韩国明卵渍技法带回福冈博多改良。在美国菜单上「Mentaiko」特指辣味版，「Tarako」则指无辣版——两词均指阿拉斯加鳕鱼（Walleye Pollock）卵，并非真鳕鱼（Cod）。

点菜避雷 · 菜单警示

在美国点 omakase / 寿司，这几个坑最常见——认得出，才不会花冤枉钱或吃错东西

- ! 「白金枪鱼」未必是金枪鱼 *White Tuna / Escolar*

美式菜单上的「White Tuna」常是油鱼 (escolar / 异鳞蛇鲭)，并非真正的白金枪鱼 (长鳍 Albacore)。油鱼含蜡酯，吃多易腹泻。想要真白身金枪鱼，直接点 Albacore (ビンチョウ)。

- ! 「金枪鱼」是哪一种? *Which tuna?*

只写「Tuna」太笼统。本鲔 (Bluefin)、大目 (Bigeye)、黄鳍 (Yellowfin / Ahi) 价格与风味差很多。点单时问一句「which tuna — bluefin, bigeye or yellowfin?»。

- ! 三文鱼不是江户前传统 *Salmon is modern*

生三文鱼入寿司是 1980 年代挪威推广的现代做法。江户时代近海鲑寄生虫风险高、不生食。它好吃，但别拿它当「正统江户前」的尺子。

- ! 养殖还是野生? *Farmed vs wild*

三文鱼几乎都是养殖；鰺 / 哈马奇也常是养殖。养殖脂肪更稳定，野生风味更野。在意就问一句 wild or farmed。

- ! 河豚要认牌照 *Fugu needs a license*

河豚内脏含剧毒，处理需持牌厨师。只在正规、有牌照的店吃，别碰来路不明的货。

- ! 「蟹肉」可能是蟹棒 *Real crab vs surimi*

便宜卷物里的「crab」常是蟹味棒 (カニカマ / surimi 鱼浆仿制)，不是真蟹。真蟹会标 snow crab / king crab / 毛蟹等具体品种。

- ! 「红鲷」未必是真鲷 *Snapper substitution*

美国「Red Snapper」可能是别的笛鲷甚至罗非鱼替代；日式「鯛 / Tai」也未必是真鲷 (真鯛 Madai)。在意品种就确认拉丁名或产地。

点菜速查表

中文 · 日本語(罗马音) · 美式菜单英文名 · 旬季

中文	日本語	English (menu)	旬
赤身与瘦肉类 · Red Flesh & Lean Cuts			
本鲔赤身	ほんまぐろ あ かみ Hon Maguro Akami	Bluefin Tuna (Akami)	冬季 11-2月脂肪最厚、赤身最醇；夏季较瘦
中腹（中トロ）	ちゅうとろ Chutoro	Medium Fatty Tuna (Chutoro)	冬季 11-2月脂质最丰；秋季亦佳
大腹（大トロ）	おおとろ Otoro	Fatty Tuna (Otoro)	冬季 12-2月脂质顶峰；全年供应但品质有别
鰹鱼（初鰹/戻り 鰹）	かつお Katsuo	Bonito (Katsuo)	两季：初鰹（春季4-6月，清瘦鲜爽）/ 戻り鰹（秋季 9-11月，脂肪丰厚味浓）
大眼金枪鱼（目 鉢）	めばちまぐろ Mebachi Maguro	Bigeye Tuna (Mebachi)	全年供应；冬季脂质较佳
白鲔（宾长鲔）	びんちょうま ぐろ Binnaga Maguro	Albacore (Binnaga)	夏季至秋季 6-10月为旺季
鎌腹肉（金枪鱼颈 领肉）	カマトロ Kamatoro	Kama Toro (Bluefin Tuna Collar)	秋冬为佳（鱼体脂肪最丰时段，9月至翌年2月）
黄鳍金枪鱼	キハダマグロ Kihada Maguro	Yellowfin Tuna (Ahi)	全年供应，夏秋为旺季
白身基础 · White-Flesh Foundations			
真鲷	まだい Madai	Red Sea Bream (Madai)	春季 3-5月产卵前最肥；冬季「寒鯛」亦受追捧
比目鱼（牙鲆）	ひらめ Hirame	Fluke (Hirame)	冬季 11-2月鱼体最肥美；梅雨期至秋季亦可，但冬季 「寒ヒラメ」为旬
比目鱼鳍缘肉（缘 侧）	えんがわ Engawa	Fluke Fin (Engawa)	冬季 11-2月，随平目旬期而定
日本鲈鱼（鲈）	すずき Suzuki	Japanese Sea Bass (Suzuki)	夏季 6-8月梅雨至盛夏最肥；为日本代表性夏季白身鱼

点菜速查表（续）

中文	日本語	English (menu)	旬
甘鯛（马头鱼）	あまだい Amadai	Tilefish (Amadai)	秋冬季 10—翌年2月最肥；若狭湾产「若狭ぐじ」以秋冬为旬
石鯛（条纹石鯛）	いしだい Ishidai	Striped Beakfish (Ishidai)	夏秋季 7—10月最肥；钓获难度大，夏季磁壁钓是日本磁钓名物
红鯛 / 真鯛	マダイ Madai	Red Snapper (Tai)	春季（3—5月）櫻鯛最佳，秋冬亦为旺季
大比目鱼	オヒョウ Ohyo	Halibut	春末至秋季（5—10月）最为肥美
光物与脂类 · Shiny Silver Fish			
小鱈/斑节鱈	こはだ Kohada	Gizzard Shad (Kohada)	秋冬为旺季，9—12月最佳；幼鱼「新子」夏初入市
鯖鱼/青花鱼	さば Saba	Mackerel (Saba)	秋冬最肥，10—2月；「旬さば」指此时段脂肪最丰
竹荚鱼	あじ Aji	Horse Mackerel (Aji)	春至秋均有，夏季（6—8月）脂肪最盛、品质最佳
沙丁鱼	いわし Iwashi	Sardine (Iwashi)	夏末至秋季最佳，8—11月脂肪最为丰厚
秋刀鱼	さんま Sanma	Pacific Saury (Sanma)	秋季最佳，9—11月；名字字面意为「秋天的刀鱼」
针鱼/日本下鱈	さより Sayori	Japanese Halfbeak (Sayori)	晚冬至春季，2—5月最佳；是春季代表性应季食材
纹鲆（条纹鲆）	シマアジ Shima Aji	Striped Jack (Shima Aji)	夏季为旬（6月至8月为盛期，春末亦佳）
青物与脂肪白身 · Blue Fish & Fatty White			
鰯鱼（成鱼）/ 寒鰯	ぶり Buri	Yellowtail (Buri)	冬季 11—2月最肥，寒鰯（寒ブリ）为最佳
哈马奇（幼鰯 / 养殖黄尾鱼）	はまち Hamachi	Yellowtail (Hamachi)	全年供应（养殖为主）；春末夏初野生哈马奇可得
间八 / 红甘鱼	かんぱち Kanpachi	Amberjack (Kanpachi)	夏季 7—9月野生最肥；养殖全年可得
金目鯛	きんめだい Kinmedai	Golden Eye Snapper (Kinmedai)	冬春 11—4月脂肪最丰；夏季品质下降
喉黒 / 赤鯮（黑喉鲈）	のどぐろ Nodoguro	Blackthroat Seaperch (Nodoguro)	秋冬 9—2月最肥；全年脂肪含量均高于同类白身鱼

点菜速查表（续）

中文	日本語	English (menu)	旬
太刀鱼 / 带鱼	たちうお Tachiuo	Beltfish (Tachiuo)	夏秋 7-10月为旬；夏季鱼体脂肪最足
鯖 / 日本马鲛鱼	さわら Sawara	Spanish Mackerel (Sawara)	春季 3-5月（春鯖）与冬季 12-2月（寒鯖）各有旨味；寒鯖脂肪更丰，春鯖鲜味更明亮
平政（黄尾拟鲷）	ヒラマサ Hiramasa	Yellowtail Amberjack (Hiramasa)	夏季为旬（6月至9月，与鰺鱼相对，秋冬是鰺季，夏季是平政季）
鲑鱼（三文鱼 / 鲑）	サーモン Saamon	Salmon	全年皆有（养殖为主，无明显旬期；野生国王鲑旺季约5月至9月）
银鳕鱼	ギンダラ Gindara	Black Cod (Gindara)	全年供应，冬季脂肪最丰
乌贼与章鱼 · Squid & Octopus			
障泥乌贼	アオリイカ Aori Ika	Bigfin Reef Squid (Aori Ika)	夏至初秋（6-9月）为旬；部分产地秋冬亦有供应
墨乌贼（甲乌贼）	スミイカ / コウイカ Sumi Ika	Cuttlefish (Sumi Ika)	初夏至春季（8月初-翌年3月）；盛夏幼体「新乌贼」价高、秋冬成体肉最厚
枪乌贼	ヤリイカ Yari Ika	Spear Squid (Yari Ika)	冬至春季（12-4月）为旬；产卵期雌体含卵、风味最佳
萤火鱿	ホタルイカ Hotaru Ika	Firefly Squid (Hotaru Ika)	春季（3-5月）为旬；富山湾3月至5月集中捕捞
章鱼	タコ Tako	Octopus (Tako)	夏季（6-8月）为旺；日本明石章鱼以秋冬肥美著称（10-2月）
海老与蟹 · Shrimp & Crab			
甜虾	あまえび Ama Ebi	Sweet Shrimp (Amaebi)	全年供应，冬季（12-2月）最肥甜
牡丹虾	ぼたんえび Botan Ebi	Spot Prawn (Botan Ebi)	春末至初夏（4-6月）为旺季，北美产全年可获
车虾	くるまえび Kuruma Ebi	Japanese Tiger Prawn (Kuruma Ebi)	夏至秋（7-10月）最肥，冬季活虾供应稀少价高
虾蛄（濑尿虾）	しゃこ Shako	Mantis Shrimp (Shako)	春末至夏（4-7月）为旺季；抱卵雌虾（卵shako）于5-6月最珍
松叶蟹 / 楚蟹	まつばがに / ずわいがに Matsuba Gani / Zuwai Gani	Snow Crab (Zuwai Gani)	冬季（11月-3月）；日本产雄蟹11月开禁，越前蟹禁渔期更严格
毛蟹	けがに Kegani	Horsehair Crab (Kegani)	春季（3-5月）及秋季（9-11月）；北海道各地解禁期略有不同

点菜速查表（续）

中文	日本語	English (menu)	旬
帝王蟹	たらばがに Tarabagani	King Crab (Tarabagani)	秋冬（10-1月）为旺季；阿拉斯加产有严格配额管制，日本北海道活蟹11月前后上市
伊势龙虾	イセエビ Ise Ebi	Spiny Lobster (Ise Ebi)	秋冬旬（10月至翌年4月，产卵前禁渔期结束后风味最佳）
云丹・奥马尔・鲟・白子・Uni・Lobster・Caviar・Shirako			
海胆	うに Uni	Sea Urchin (Uni)	パフンウニ夏季6-8月最肥（北海道）；ムラサキウニ冬季11-3月风味佳；加州産全年可得
龙虾	おまーるえび Omāru Ebi	Lobster (Omaru Ebi)	美国龙虾夏秋季（6-11月）产量最丰；伊势龙虾冬季（10-3月）肉质最肥
鱼子酱	きゃびあ Kyabia	Caviar	养殖鱼子酱全年供应；传统野生里海产秋冬季（10-2月）品质最稳定
白子（鱼白・鱼精巢）	しらこ Shirako	Shirako (Cod Milt)	冬季专属，11月-翌年2月；12月-1月为峰值，鳕鱼产卵前精巢最饱满
鮫肝（安康鱼肝）	あんきも Ankimo	Ankimo (Monkfish Liver)	冬季，10月-翌年3月；1-2月脂肪含量最高，风味最浓
江戸前补充与贝类・Edomae Staples & Shellfish			
扇贝	ほたてがい Hotate	Scallop (Hotate)	冬至春季，11月-3月最肥；夏季亦有流通
赤贝	あかがい Akagai	Ark Shell (Akagai)	秋末至春季，冬季（12月-3月）风味最佳，2-3月临产卵前为旬峰
鸟蛤	とりがい Torigai	Japanese Cockle (Torigai)	春季极短句，4月-5月初为旬峰，旬期结束即从菜单消失
北寄贝	ほっきがい Hokkigai	Surf Clam (Hokkigai)	全年供应，冬末至春季（2月-4月）肉质最饱满甘甜
鲍鱼	あわび Awabi	Abalone (Awabi)	晚春至夏季，5月-8月为旬；黑鲍（Kuro Awabi）夏季最受推崇
海鳗（穴子）	あなご Anago	Saltwater Eel (Anago)	夏季至秋季，6月-9月为旬；传统上以夏季江户前穴子最受重视
玉子烧	たまご Tamago	Tamagoyaki (Tamago)	全年供应
鲑鱼子	いくら Ikura	Salmon Roe (Ikura)	秋季，9月-11月为旬；北海道新鲜筋子上市时节
文蛤	はまぐり Hamaguri	Japanese Hard Clam (Hamaguri)	冬末至春季，2月-4月为旬；雛祭り（女儿节）传统食材

点菜速查表（续）

中文	日本語	English (menu)	旬
鳗鱼（淡水鳗）	うなぎ Unagi	Freshwater Eel (Unagi)	夏季为盛（土用丑日、7-8月）；养殖品全年供货
象拔蚌（海松贝）	みるがい Mirugai	Geoduck Clam (Mirugai)	秋冬为峰（10月至翌年2月）；北美养殖品全年可得
蛾螺（辣螺）	つぶがい Tsubugai	Whelk (Tsubugai)	冬末至春季为旬（12月至翌年5月）；秋冬肉质最紧实
牡蛎	かき Kaki	Oyster (Kaki)	秋冬（9月至翌年2月）；日本产以冬季最为肥美
高级季节物与稀有篇 · Premium Seasonal & Rare			
河豚	ふぐ Fugu	Puffer Fish (Fugu)	冬季 11-2月，腊月至春节前为旺季
鬼鲈 / 长齿石斑	くえ Kue	Longtooth Grouper (Kue)	冬季 12-2月脂肪最丰，俗称「冬クエ」
白鱼 / 冰鱼	しらうお Shirauo	Ice Fish (Shirauo)	早春 2-4月为旺季，江户前传统春告鱼
乌鱼子 / 唐墨	からすみ Karasumi	Dried Mullet Roe (Karasumi)	秋冬制作 10-12月，腌制风干需1-2月，冬至春节期间上桌
鲱鱼子	かずのこ Kazunoko	Herring Roe (Kazunoko)	春季捕捞 2-4月；作为御节料理传统在元旦至正月期间食用
飞鱼子	とびこ Tobiko	Flying Fish Roe (Tobiko)	全年供应；天然旬季为春夏，商业产品全年不断
喜知次	キンキ Kinki / Kichiji	Channel Rockfish (Kinki)	秋冬旬（9月至翌年2月，产卵前脂肪最厚、风味最佳）
多春鱼籽 / 毛鳞鱼籽	まさご Masago	Masago (Capelin Roe)	冬春（毛鳞鱼产卵期11月至翌年4月）
明太子 / 鳕鱼籽	めんたいこ Mentaiko / Tarako	Mentaiko (Spicy Pollock Roe)	全年可得；秋冬（10月至翌年2月）风味最佳，鳕鱼产卵前腹卵最饱满