

真味

日本料理的奢华

〔日〕神田裕行 著
孙雅甜 译



南海出版公司

真味

日本料理的奢华

〔日〕神田裕行 著
孙雅甜 译

图书在版编目(CIP)数据

真味——日本料理的奢华/[日]神田裕行著;孙雅甜译.

—海口:南海出版公司,2016.3

ISBN 978-7-5442-6181-4

I. ①真… II. ①神…②孙… III. ①菜谱—日本

IV. ①TS972.183.13

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第294265号

著作权合同登记号 图字:30-2015-100

《NIHON RYOURI NO ZEITAKU》

© Hiroyuki Kanda 2010

All rights reserved.

Original Japanese edition published by KODANSHA LTD.

Publication rights for this Simplified Chinese character edition arranged with
KODANSHA LTD. through KODANSHA BEIJING CULTURE LTD. Beijing, China.

真味——日本料理的奢华

[日] 神田裕行 著

孙雅甜 译

出 版 南海出版公司 (0898)66568511

海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206

发 行 新经典发行有限公司

电话(010)68423599 邮箱 editor@readinglife.com

经 销 新华书店

责任编辑 翟明明

特邀编辑 马文富

装帧设计 韩 笑

内文制作 杨兴艳

印 刷 北京中科印刷有限公司

开 本 850毫米×1168毫米 1/32

印 张 6.25

字 数 70千

版 次 2016年3月第1版

印 次 2016年3月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5442-6181-4

定 价 32.00元

版权所有, 未经书面许可, 不得转载、复制、翻印, 违者必究。

目 录

序 //1

第一章 前菜

- 9 吧台即舞台
- 11 根据第一口酒来设计菜单
- 12 品尝四季的时令味道
- 14 关于鸡蛋羹的那些回忆
- 15 元麻布“神田”家的鸡蛋羹
- 16 蒸鸡蛋羹的火候秘诀——慢
- 17 白芝麻豆腐拌菜
- 18 用酱汁冻搭配烫拌生鲜蔬菜
- 19 芝麻橙醋
- 19 日本料理和剑道

第二章 生鱼片

- 25 鱼的大小决定了“神田”的座位数
- 26 一天只营业一次
- 28 春鲷、秋鲷、冬鲷
- 29 夏天要吃鲷鱼
- 30 牙鲆要第二天吃
- 32 为什么要将鲑鱼切成细段？
- 33 YOKO 生鱼片的回忆

- 34 生鱼片的厚度和酱油的挑选
- 35 盐，还是酱油？
- 37 鲣鱼和鲔鱼的大游行
- 41 大海和太阳
- 42 “元麻布神田”和“冲滨神田”

第三章 碗装料理

- 47 双手捧碗品汤汁
- 48 追求“淡”的哲学：“真味只是淡”
- 49 做高汤的水必须是软水
- 50 热能可以对流的锅
- 51 一等高汤的做法
- 54 根据高汤的味道放盐
- 55 谷氨酸和肌苷酸的方程式
- 57 时令肉末真薯
- 59 食材拥有的自然甜味
- 60 虾仁蚕豆真薯
- 61 一盘菜里最多有三样元素
- 61 “第六感”感受到的“真品”美味

第四章 寿司

- 67 寿司是告一段落的标志
- 68 醋泡鱼必须用酸橘

- 70 点缀四季的寿司
- 73 日本料理不需要食谱
- 74 母亲做的寿司卷
- 76 美味的秘诀是香味和酸味
- 78 用酸味串联起来的一道道料理

第五章 烤鱼

- 83 盐烤活香鱼
- 86 烤鳊鱼不要用冷水冷却
- 87 用平底锅制作烤鳊鱼
- 88 用砂锅浅煎炒芝麻
- 89 干货的效果
- 90 蒲烧要在焦痕处涂抹调味汁
- 91 蒲烧沙丁鱼
- 92 日本特有的炭火烧烤
- 93 日本舌鳎与法国龙利鱼
- 95 是烤，是蒸，还是炸？
- 96 天妇罗的妙味

第六章 煮菜

- 101 淡味煮菜
- 102 适合煮菜的沙丁鱼干高汤的制作方法
- 103 咸味煮菜

- 103 *feu expansion* 和 *feu à l'intérieur*
- 104 调味的顺序
- 105 圆形砂锅
- 106 煮白萝卜和炭烧油菜花
- 108 那些用日本蔬菜做出来才好吃的煮菜

第七章 肉类烹饪

- 113 响应客人的需求
- 114 牛肉松茸寿喜锅
- 115 挑选牛肉的方法
- 117 如何在牛排上烤出美味的焦痕
- 117 嫩煎猪里脊要用肩部里脊肉
- 118 炎热地区的猪肉更好吃
- 119 美味的肥肉
- 120 既有嚼头又有滋味的土鸡
- 121 烤鸡鸭肉时，皮要烤至焦脆
- 123 不同部位肉类的柔软程度
- 124 肉类的成熟
- 126 和牛、红肉、鹅肝——烹饪时如何活用食材的油脂
- 127 进化的沙拉

第八章 米饭

- 133 要“浅蒸”才能吃到最好吃的新米

- 135 日本人是世界第一美食家
- 136 米饭不需要保温
- 137 新米就像新鲜的香菇
- 138 过了一夏的大米如何吃才美味?
- 139 大米的甜味
- 140 用带沿儿铁锅和砂锅煮饭
- 141 如何浇蛋液?
- 142 做出蛋黄软糯的鸡蛋盖饭
- 144 食材丰富的浇汁盖饭
- 145 油菜花竹笋蒸饭
- 146 北海道毛蟹蒸饭
- 147 素面要用冰水揉搓后才会筋道
- 148 番茄素面
- 148 美味的大米产自严酷的环境

第九章 甜点

- 153 “神田”的甜点
- 154 日本料理中为什么没有甜点
- 156 调味是为了调动食材的甜味
- 157 根据菜肴和酒挑选最合适的甜点

第十章 饮品

- 161 精选出来的日本清酒单

162	对葡萄酒的兴趣
163	葡萄酒的鲜味和酸味
164	日本的葡萄和波尔多的葡萄
166	血橙汁——两种酸味的协奏曲
166	酒和环境
167	醉酒的方式
168	无酒精饮料
169	中国绿茶的魅力

第十一章 味道的创造

173	新料理诞生之时
175	有深度的奢华
176	厨师的经验
178	一流的烹饪要用一流的餐具
179	超越时空概念的料理
180	质量上乘的朴素
185	后记

序

日本料理，就像一株生长在日本，并在这里盛开的鲜花。

仿佛是只能生长在高山上的花朵，又仿佛是只能生存于清流中的鱼儿，日本料理也只能存活于日本的水、土壤和空气之中。若是换了别处，这株鲜花就会枯萎，或是变成其他种类的植物。在我看来，日本料理就是这样的存在。

我年轻的时候，曾在巴黎做日本料理。我当时认为，在国外做日本料理是一件很有意义的事，一心想让外国人也感受到日本料理的魅力，并且下定决心把这件事当作毕生的事业来经营。

回国以后，我并没有放弃这个念头。那段时间，我有时在前辈介绍国外烹饪的讲座上当助手，有时去参加巴黎饭店的日本料理展览会。与此同时，这个念头也在我心里

变得越来越强烈。

可另一方面，我也在不停地追问自己：“在国外做出真正意义上的日本料理，是不是一件根本就不可能的事？”

日本料理，以日本特有的食材和日本人的审美意识为基础。食材的新鲜程度与品质，会直接左右菜肴的口味。首先要找到好的烹饪食材，然后在这种食材的口味达到最佳状态的时候，对其进行最小程度的加工，这就是日本料理的烹饪方法。烹饪的目的不是为了将食材加工得美艳华丽，而是要让加工后的食材迸发出最自然的光彩。

依靠技术和方法论的法国料理，可以漂洋过海，在全世界开花结果。即使在日本，也有许多著名的法国餐馆，他们将法国料理的烹饪技术和方法论运用在日本食材上，依然能够制作出美味的法国料理。日本料理却不是这样。日本料理更多依赖的是日本特有的食材以及日本快捷的运输速度所保障的食材的新鲜程度，因此在海外很难烹饪出真正意义上的日本料理。

日本是一个四季分明的国度。用于烹饪的食材自然也随着四季的更迭而改变。

春天，是吃嫩芽的时节。常见的食材有榆木芽、荚果蕨嫩芽、玉簪嫩芽等。整个冬天，太阳都有气无力地悬挂在天空中，而到了春天，万物复苏，太阳也恢复了生气，播撒阳光，照耀大地。于是，土壤的温度开始上升，微生

物开始活动，各种植物也渐渐发芽。荚果蕨、蜂斗菜、欧洲蕨、玉簪、土当归、竹笋……所有植物竞相拱出嫩芽。春天是食用植物嫩芽的季节，人们通过这种方式将生命的能量摄入体内。

夏天则要吃“果实”。黄瓜、茄子、西红柿、苦瓜以及吸收了太阳的能量而结出果实的各种蔬菜。西瓜、甜瓜、南瓜等各种瓜类都是藤蔓类植物的果实。从“吃嫩芽”到“吃果实”，说明人类从古时候起，就已经知道根据营养的流动来食用蔬菜的相关部位。还有一样也是要在夏天吃的，那就是叶子。夏天，植物的叶子沐浴了充足的阳光，吃起来十分美味。

到了秋天，树木开始积蓄能量，为留下来年的种子而结下果实。有柿子、梨、银杏、栗子……这类孕育着种子的果实中储藏了丰富的营养。不久后，果实掉落地面，回到土壤中；又或者被动物吃掉，种子则被带到陌生的土地上，在那里等待春天的到来。

冬天来临，植物的枯枝败叶和种子一起落到地上，为土壤提供了营养。这个时候最好吃的，是那些在大地中不断积蓄营养的蔬菜，比如萝卜、芜菁、胡萝卜等根菜类蔬菜。在寒冷的季节里，生命在土壤中静静地孕育并成长。

日本人便是依着四季的更迭来安排饮食，我觉得这就是“时令”。品尝和享受日本四季里新鲜的时令食物的味道，

称得上是日本料理的精髓。当然，日本料理也有其独特的烹饪技术、风格和哲学，但所有这些，都是为了更好地发挥出时令食物本身的味道。

美味存在于自然之中，在非自然的食物中是寻找不到美味的。

我所说的“自然”，除了“四季”“天然”，还包括了烹饪学角度的含义，或者说是一种自然的法则。

在锅里，在案板上，烹饪的奇迹每时每刻都在发生。如果用科学的眼光来看待，你会发现许多现象都是十分自然的。为什么锅的形状不同，炖煮食物所需的时间也不同？为什么只要将锅盖错开一点点，就能做出水润细腻的鸡蛋羹？为什么用木炭烧烤食物，味道会如此醇香？这二十多年来，我几乎每天都有一大半的时间是在厨房里度过的。这期间，我目睹了许多烹饪过程中的神奇现象，而现在我知道，这些“奇迹”都是自然发生的。是的，我想把烹饪的这种不可思议之处分享给大家。

年轻的时候，我喜欢夏加尔^①和马蒂斯^②等人的油画。也是因为这个缘故，我来到了法国。如今，我更喜欢日本绘画，尤其钟爱水墨画这类构图简洁、画风质朴的绘画。

① 马克·夏加尔 (Marc Chagall, 1887~1985)，超现实主义画家，出生于俄国的犹太家庭，后定居法国。

② 亨利·马蒂斯 (Henri Matisse, 1869~1954)，法国画家、雕塑家及版画家，野兽派创始人。

我最喜欢的画家是长泽芦雪。长泽芦雪是江户时代中期、十八世纪后半叶的画家，浅淡的色彩和巧妙的墨色运用是其画风的主要特征。日本画往往用一根线条勾勒出轮廓，或是只用轮廓的弧线来表现一个实际的事物。比如只用一根线条勾勒出臀部或是脸颊的轮廓，而不是通过反复细致的修改来完成。这样的创作，最大限度地利用了空间，但同时也无法进行二次修改。与此相对照，西洋绘画的创作方式则是一遍遍地涂改。通过不断的涂抹、上色，让图案充满整个画面，不留余白。

油画和水墨画的区别，让人联想到法国料理中的高汤和日本料理中的底汤的不同。日本料理中的底汤“出汁”，主要成分是水。百分之九十九的水加入少许鲣鱼干与海带的美味和香气，以及非常少的盐和酱油。法国料理中的小牛高汤（fond de veau）看起来也有很多水分，但实际上大部分都是胶质和蛋白质，并不是液体，而是液态的固体物质的集合。之所以这么说，是因为小牛高汤一旦冷却，就会凝固成类似肉冻的东西。这种高汤的做法是先将牛骨放在烤盘上烤，然后放入洋葱和胡萝卜翻炒，再加入香草，将多种香味重重叠加，最后炖煮，熬制成高汤。

与此相对，日式底汤则是以水为根本，有一种清淡的香味和风味，给人一种似有若无的淡泊味道。

水墨画中，画的部分固然重要，但余白也不可或缺，

空白处是不能画多余的东西的，这和日本料理有异曲同工之处。底汤给我的感觉，就像画师一边思量要在何处留出余白，一边挥洒自如，绘出意境深远的水墨山水。

余白之美——正是日本人的美学思想。不加入任何多余的东西，没有浓妆重彩，即使必要的东西也不过度使用。

我在二三十岁的时候，曾一度认为，要努力创作出全新的菜式，必须打破既有的观念，否则自己做烹饪又有什么意义呢？也就是说，当时的我，一心只想满足自己的表现欲。于是，我不断尝试制作各种各样的料理，可做着做着，自己却厌倦了，因为有太多多余的东西。渐渐地，我无法认可自己做出的料理。我开始明白，这样的料理中并没有我所追求的真实。虚假的创作是毫无意义的。当我过了不惑之年，终于悟出了这个道理。唯有经历这个过程，你才会发现——日本这个拥有丰富的自然资源的国家所孕育出的食材，是多么优质，多么珍贵。

第一章 前菜

