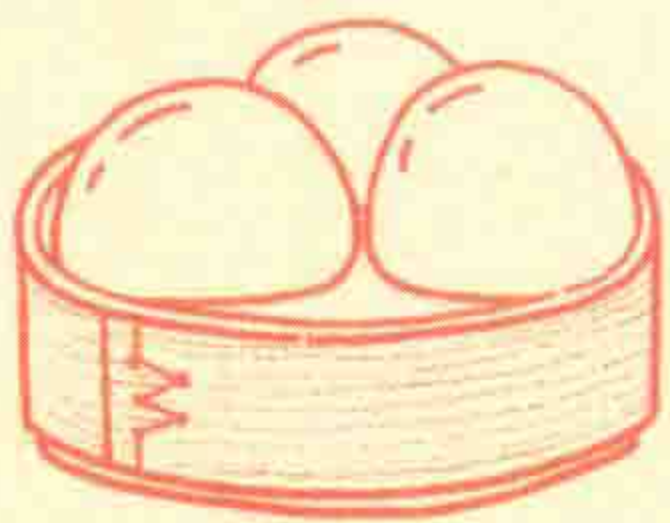


日本的餐桌

ニッポンの食卓

「日」石毛直道 著 连雪雅 译

Naomichi Ishige



浙江人民出版社

日本的餐桌

[日] 石毛直道 著 连雪雅 译

图书在版编目 (CIP) 数据

日本的餐桌 / (日) 石毛直道著; 连雪雅译. — 杭州: 浙江人民出版社, 2017.8
ISBN 978-7-213-08050-0

浙江省版权局
著作权合同登记章
图字: 11-2017-150

I. ①日… II. ①石… ②连… III. ①饮食—文化—日本 IV. ①TS971.203.13

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第112867号

NIPPONN NO SYOKUTAKU

by Naomichi Ishige

© Naomichi Ishige 2006

All rights reserved.

Originally published in Japan by HEIBONSHA LIMITED, PUBLISHERS, Tokyo
Chinese (in simplified character only) translation rights arranged with
HEIBONSHA LIMITED, PUBLISHERS, Japan

through Tuttle-Mori Agency Inc. in association with Beijing Kareka Consultation
Center

本简体中文版翻译由台湾远足文化事业股份有限公司授权

日本的餐桌

(日) 石毛直道 著 连雪雅 译

出版发行 浙江人民出版社 (杭州市体育场路347号 邮编310006)

责任编辑 张世琼

责任校对 俞建英

整体设计 鲁明静

电脑制版 书情文化

印刷 河北鹏润印刷有限公司

开本 880毫米×1230毫米 1/32

印张 5.75

字数 90千字

版次 2017年8月第1版

印次 2017年8月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-213-08050-0

定价 48.00元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与市场部联系调换。

质量投诉电话: 010-82069336

壹

001	认识餐桌上的配菜
003	莴苣
005	番茄
007	菊花
009	栗子
011	地瓜
013	菇类
015	水田渔业
017	温室栽培
019	素食主义

贰

021	餐桌上的世界之旅
023	豆腐
025	馒头
027	纳豆
029	昆布
031	辣明太子
033	阿茶罗渍
035	粽子
037	煎饼
039	镜饼
041	面线
043	鸡蛋
045	奶油与奶酪
047	伍斯特沙司
049	醋
051	苦味

叁

053 饮食的偏见？

055 狸猫

057 蝗虫

059 蛙

061 狗

063 食人

065 禁忌

肆

067 围炉品锅

069 未来的餐桌

071 石头火锅

073 涮涮锅

075 河豚锅

077 混合的料理

079 热石料理

081 成吉思汗锅

伍

083 午茶时光

085 弹珠汽水与西打

087 樱花茶

089 南蛮点心

091 冰激凌

093 口香糖

陆

095 进厨房探险去

097 日本的碗筷文化

099 锅底变平的原因

101 日本的厨房

103 菜刀一把

105 外送一份！

107 我要开动了

109	碗与盘
111	灶神
113	煮饭
115	配膳方式与传统
117	家庭的饮食、社会的饮食

柒

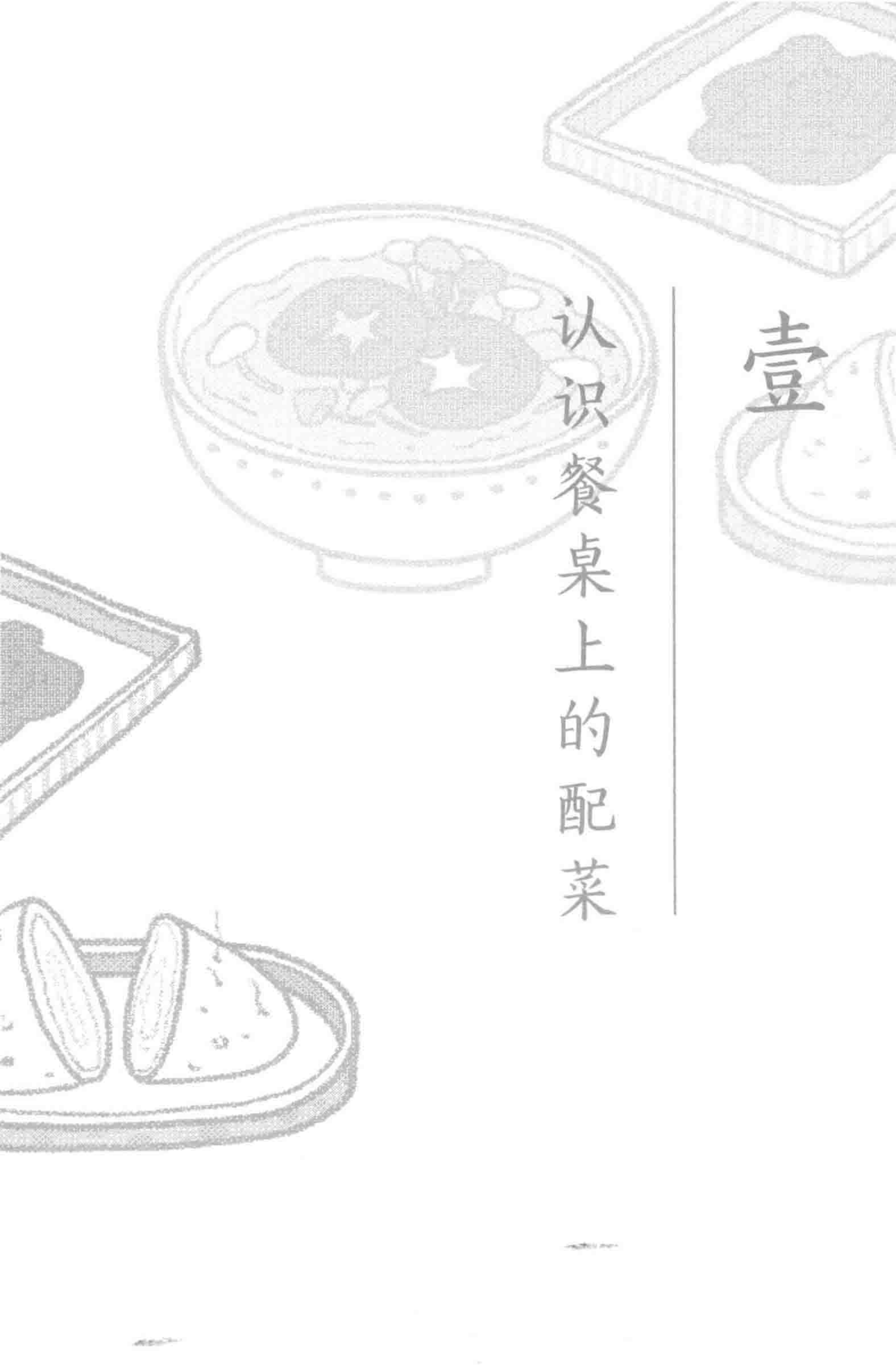
119	休筷闲聊
121	离乳食
123	仙人的饮食
125	创意料理
127	君子的“伪善”
129	爱下厨的老人
131	大胃王比赛

捌

133	还是少不了酒
135	啤酒
137	柳荫
139	梅酒
141	菊花酒
143	马奶酒
145	酒后生事，情有可原
147	梦幻美酒
149	回敬酒
151	我的酒
153	“加料版”结语
157	大食轩酩酊的住院记

壹

认识餐桌上的配菜





莴苣

流传万世的植物

莴苣为菊科植物，与制作沙拉使用的西生菜^①属同种作物。地中海沿岸到小亚细亚地区为此种植物的原产地，后经由中国传入日本。

莴苣的茎被切断时会流出白色的乳汁，故莴苣又被称为“乳草”。

在大伴家持^②的《万叶集》^③中出现过“乳草花盛开”这么一句话，更有记载指出在奈良时代（710—794）莴苣便已被人们食用。

日本栽种的是叶用莴苣（俗称生菜），通常种植于农家的庭院等处。由于它叶茎朝下，故食用时要从最底层的叶子开始往内剥取。在日本，莴苣的烹调方式有酱拌、凉拌、炖煮、腌

① 大多从西方引进，故称西生菜，属于叶用莴苣，以新鲜嫩叶供食。

② 大伴家持（718—785），日本奈良时代的政治家、诗人。

③ 《万叶集》为日本最古老的诗歌总集。

渍，但做成沙拉这种生食方式倒还没有。

在欧洲，莴苣主要被当作沙拉用的蔬菜。欧美国家培育出各种以生食为目的的莴苣种类，如结球莴苣、沙拉菜等。

在明治时代（1868—1912），这类莴苣被当成西洋蔬菜引进，然而当时的需求量很少。半个世纪前，说到沙拉，一般的日本人想到的都是土豆泥沙拉，很少有人去吃使用莴苣等新鲜蔬菜制作的沙拉。这是因为当时的人们担心，食用新鲜的生蔬菜会感染寄生虫。

过去，日本曾是世界上寄生虫带原率极高的国家，第二次世界大战后，七八成的日本国民都是蛔虫的带原者。这是因为蛔虫容易附着在蔬菜上，可能是当时人们使用人粪或尿液施肥造成了蛔虫传染。

后来爱吃沙拉的美军进驻，他们大量订购清净栽培^①的莴苣，一方面使得日本也开始致力于莴苣的栽种，另一方面使得日本的传统蔬菜拔叶莴苣日渐消失。

① 使用化学肥料的栽培方式。

番茄

中国与意大利的
加工保存食物

每到八月，中国北方黄土高原上的农村主妇就会将大量番茄放进蒸笼里清蒸。她们是在做什么呢？

她们将蒸好的番茄带皮切成细末，在空啤酒瓶口上插上漏斗，再将切碎的番茄末用筷子塞进去。原来她们是在做番茄糊，不过当地人称为“西红柿酱”。她们一次做个十几瓶，作为全家人的入冬储备食物。

这些西红柿酱不是当成意大利面的酱汁使用，而是当作炒土豆等蔬菜时的调味料。在夏季，当地人会直接生食番茄或切碎炒来吃，但进入夏末，田里的番茄就会全部被采收并加工保存。

意大利的农家也会自制番茄糊与番茄酱保存一整年。在利比亚沙漠的绿洲，那里的人们则将番茄加工为“番茄干”，其实只是把摘下来的番茄晒干而已。沙漠的气候干燥，番茄光是放着水分就能蒸发，表皮会干皱收缩，最后变成如纸团般的状

态，轻到吹口气就会滚动。之后人们将番茄干捏碎，加入盐、辣椒等一起煮，就做成了番茄酱。

因为现在冬天也能吃到温室栽培的新鲜番茄，所以我们都忘了番茄原本是夏季的蔬菜。在那些将番茄当作调味料使用的地区，则是把夏季采收的番茄加工保存，才得以全年使用。

半个世纪前的日本把番茄视为夏季的水果，食用时会撒盐，现在番茄则变成做沙拉的专用食材。番茄糊与番茄酱现在在市面上都买得到，通常不特别自制了。

但是，日本至今尚未出现有名的番茄料理。

菊花

代表
日本饮食的美学

赏菊、爱菊始于中国。人们称梅、兰、竹、菊为“四君子”，它们被视为气质不凡的植物，常被当作水墨画的题材。

菊花被形容为具有长寿药效的植物，是“神仙之食”。在中国古老的医书中曾提到以菊花为原料，经由特殊处方制成的药丸，佐酒服用后，坚持百日，身体会变得轻盈，皮肤充满光泽；坚持一年，白发会变成黑发；坚持五年，八旬老翁也会返老还童。

每年农历九月初九饮菊花酒可以延年益寿的风俗，也从中国传至了朝鲜半岛及日本。在中国，人们还会将菊花花瓣晒干，用于泡菊花茶喝。

此外，人们在食用蛇肉料理时为避免中毒也会在料理中加入菊花，但时至今日，中国已经很少有人直接食用菊花了。

东亚国家中，现在最常食用菊花的就属日本。日本还培育了专供食用的菊花品种，菊花在市场上被当作一种蔬菜来

售卖。

“妻菊”是一种黄色的小菊花，主要用来当作生鱼片的盘饰，很少人会食用。但是人们不知道菊花有防腐、消毒的功效，与生鱼片一起食用可以预防食物中毒。爱知县丰桥市周边就是“妻菊”的产地。

“阿房宫”是在江户时代（1603—1867）后期培育出来的“食用菊”品种。它一般栽种于东北地区^①，除了当作蔬菜售卖，也可种植于庭院，秋季时用于家庭料理中。

将菊花瓣用醋水稍微氽烫，去除水汽后再进行烹调，可同时享受到爽脆的口感、美丽的色泽及高雅的香气，菊花是日本饮食美学的代表食材。

用醋拌过的菊花瓣，是俳句大师松尾芭蕉爱吃的食物，他还曾写下“蝴蝶也来舞翩翩，大快醋菊餐”这样的句子。

^① 日本东北部，包括青森县、岩手县等。

栗子

战国武士出征前
的祈运食物

栗本、栗田、栗山、栗林，等等，在日本有很多“栗”字开头的姓氏。这是因为自古以来，栗树就被当成重要的果树。对住在山林村落里的人来说，栗子是救荒食物，许多地方更是禁止砍伐栗树。

约一万年以前到公元前1世纪前后的遗迹中也发现了不少栗子的存在。在青森县的三内丸山遗迹^①中，则发现了很早以前人类就开始栽种栗子。日本栽培的栗子品种达五百多种，起初只是对生长在北海道中部以南地区的自生山栗进行了品种改良。

橡子^②与栗子是绳文时代人们重要的淀粉来源，他们采集之后会储藏起来当成主食食用。橡子必须先去除苦味，磨成粉末状后再加工食用，操作起来烦琐费时。但是栗子可以生吃，或者通过烤、煮等简单的烹调方法就会变得很美味。

① 全日本最大的绳文时代的村落集散地。

② 又称橡子果。

栗子经过干燥处理后，果实会变小，皮也会变皱，用臼杵捣磨就能将表皮与涩皮分离，这在日语中被称为“捣栗”（kachi guri）。

在日本战国时期（1467—1615），武士出征前为了祈求胜利，会将捣栗、鲍鱼干（noshi）与昆布当成下酒菜在出征前食用。这是因为捣栗的“捣”在日语中的发音与“胜”字相同，意为“战胜敌人”。而“noshi”在今日的日本是指纸制的礼签，原本的含义是指将鲍鱼敲扁拉长制成鲍鱼干，“敲打”这个动作在日语中的发音与“讨敌”的发音相似。至于昆布则是因为与日语的“喜悦（yorokobu）”发音相似，取谐音为“讨伐敌人、战胜敌人，获得胜利的喜悦”之意。

日本有句古老的俗谚是这么说的：“烤栗前先摘芽。”

自从地炉逐渐消失，人们也不再焚烧落叶了，越来越少的人会在家中烤栗子。不过，使用微波炉加热栗子时，别忘了先在表皮上划几道切痕，否则栗子发生爆裂就麻烦了。

地瓜

不会使人发胖的
健康食品

地瓜源自中美洲，16世纪末，经由菲律宾的吕宋岛传入中国南方。

1605年，琉球国王派遣的中国使节团，从中国福建省将地瓜苗带回琉球。

琉球的自然环境不利种稻，加上台风造成作物减产，当地的居民常受饥饿之苦，于是栽种于地下的地瓜，很快成为琉球人的主食。在琉球，说到“薯类”指的就是地瓜。

后来地瓜从琉球传至日本后，南九州与四国的部分地区因认为地瓜是从大唐（中国）传来的薯类，故称为唐薯。而在北九州、中国^①与近畿地区则认为地瓜是从琉球传来的薯类，故称为琉球薯。

1734年，在日本被称为“甘薯先生”的青木昆阳，奉吉宗

① 此处“中国”为日本地名，位于日本本州的西部。