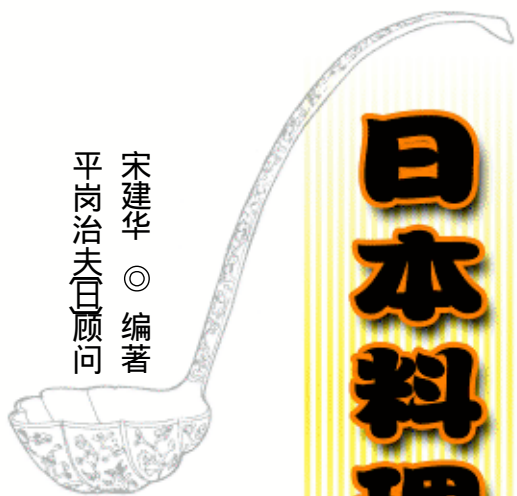


食经系列

# 日本料理点菜高手

宋建华 ◎ 编著  
平岗治夫 顾问

上海科学技术出版社



# 内容提要



本书从文化的视角,全面、详细地介绍了日本料理的历史发展、基础料理、基本特色、门类划分、餐厅规格、品种分类以及有关调味料、酒茶饮料等内容,尤其重点介绍了日本料理中最具风味的寿司和刺身两大部分内容。阅读本书之后,即使从未吃过刺身、不知寿司为何物的人,对于日本料理也可以有个基本的概念,也可以基本了解日本料理的基础知识,甚至可以说,打开了解东瀛饮食文化的一扇窗户。

本书还从实用的角度,比较清晰地介绍了日本料理的进餐程序,特别是具体介绍了日本料理的菜式品种,并且在各个菜品之后,还设计了“点菜技巧”和“美食门槛”两个小贴士栏目,使得日本料理的点菜和品尝更为细节化。相信用心阅读以后,一定会产生品尝日本料理的“冲动”。在与日本料理美食零距离接触时,也一定会有似曾相识的感觉。品尝之后,更加能够体会到本书的实用价值。

本书附有日本料理有关礼仪内容,为你提供日本料理用餐全过程中的礼仪知识。本书还附有中国北京、上海、广州及杭州四大城市日本料理店的索引,为你提供地址和订座电话。





### 礼失求诸“野” ——《日本料理点菜高手》先读记

已有两年未见的宋建华兄突然打来一个电话，约我到一家日本料理馆小酌。在那里坐定之后，递过来一本书稿：“请你作序。”这一份“作者审读样”上，书名赫然是《日本料理点菜高手》，不由得肃然起敬，真是“士别三日”呀！

日本料理吃过不少类，也曾遇见不止一位厨间高手。有时徜徉在古籍中突对日本料理的“顿悟”时，会感叹这东邻同中国不仅在地域上是“一衣带水”，而且在文化上，往往是“一脉相承”。日本料理中的刺身，当是源自中国古食“脍（鲙）”。只是脍包括鱼和肉，还要切得极细，所谓“脍不厌细”嘛。肉脍日本人不食，因为讲究食材新鲜、卫生的日本人认为，生的红肉（猪、牛、羊）中的寄生虫多且不易排出体外，故不食之矣。孔子在《论语·乡党第十》中说“不得其酱不食”。后人诠释曰：“鱼脍非得芥酱则不食也”。当今日本人吃刺身连以芥末为佐料都传承过去。肉脍谁传承了——在吃韩国料理“生拌小牛肉”时，才恍然大悟：原来被高丽人吸纳过去了！

日本料理中表示寿司的“鲐”、“鮓”，中国古代都有，“鲐”指腌渍、糟制过的鱼。“鮓”表示用鱼做酱。大约因为寿司里都有腌渍过的鱼以防腐的缘故吧。而醋，在中国古代写成酢，就念cù。今天云南傣族有道美食“酢什锦”，是将猪的肉、肚、舌、心、肝、肠、排骨切片后，加米粉、姜丝、料酒、八角入罐，腌渍10~15天出酸味后上笼蒸吃，也是腌渍发酸，不过，主角由鱼换成了猪肉。

日本的精进料理是指素食。其实，这也是从中国佛教传过去的。这是佛教“六度（音波罗密多，即梵文paramit的意译，谓从生死此岸度人到涅槃彼岸的法门）”之一，那五度是布施、持戒、忍辱、静虑（禅定）、智慧（般若）。而精进的本意是：精，清纯无恶杂；进，升进不懈怠。大约是吃了很感清爽，可以不懈怠地修行。

中国料理有五味之说，即咸、辛、甘、酸、苦。日本料理多了一味“淡”。但中国料理有“大味若淡”、“淡则存真”之说。

汤，在日本料理中叫“汁”，而中国古代则称之为“羹”。“汤”在日本是开水，温泉之意，门口挂个“汤”字招牌，不是餐馆，而是浴场。“汤”在中国古代也是开水之意。故林冲被公差烫坏脚，用的是“百沸滚汤”。而用开水下的面食谓之“汤饼”，小儿满月请吃面，称为开“汤饼会”。

日本怀石料理源自和尚过午不食的教规教义，年青和尚忍不住饿，用布包了烧热的石子暖胃。后来引申为茶前食。那和尚为什么饮茶呢？原来，鉴真传过去的茶可以清口（除臭）、清醒（提神），还可以清心（寡欲），故大受和尚欢迎。

古人将失去的礼仪（文化）从老、少、边、穷地区找回来叫“礼失求诸野”。建华兄多年努力，是力图从大海的彼岸找回失去的文化，可谓功德无量也。

其无量功德还在于帮助想吃日本料理而不会吃的、不会点菜的中国人保持了尊严，既不失礼，又不浪费，还长了见识。茶余饭后，对自己所爱的人，以及爱自己的人，也许还能讲出个子丑寅卯。人生至此，夫复何求？

作为饮食文化的研究者，自诩也懂得些许日本料理常识的我，怎么就没有从消费者角度出发，从点菜入手，写出如此佳作呢？值得深思、自省也。

花甲老猿 江礼畴  
丙戌仲春于野鹤斋中



## 第一章

### 日本料理的历史

- 一、日本料理的历史发展 /2
- 二、日本料理的基础料理 /5



## 第三章

### 日本料理餐厅

- 一、各种专门店 /28
- 二、各种档次的餐厅 /30
- 三、日本料理餐厅的内部布置 /32
- 四、日本料理的进餐形式 /35

## 第二章

### 日本料理的特色

- 一、用眼睛“吃”菜 /22
- 二、“一口”艺术 /22
- 三、四季分明 /24
- 四、原味至上 /24



## 第四章

### 日本料理的丰富品种

- 一、先付和前菜 / 40
- 二、煮物 / 46
- 三、蒸物 / 48
- 四、扬物 / 50
- 五、烧物 / 53
- 六、锅物 / 59
- 七、吸物 / 63
- 八、面 / 65
- 九、米饭 / 69



## 第五章

### 原味的刺身

- 一、刺身料理的特点 / 75
- 二、常见刺身种类 / 78
- 三、常见刺身的饰料和佐料 / 84

## 第七章

### 日本料理中的调味品

- 一、酱油 / 104
- 二、醋 / 105
- 三、味素 / 105
- 四、味噌 / 106
- 五、味醂 / 107
- 六、紫苏 / 108
- 七、昆布 / 109
- 八、鲣鱼 / 109
- 九、出汁 / 111
- 十、芥末 / 111



## 第六章

### 至味的寿司

- 一、寿司的历史和文化 / 90
- 二、寿司的常见形式 / 94

## 第八章

### 日本料理的茶、酒和饮料

- 一、茶 / 114
- 二、酒 / 116
- 三、饮料 / 120



附录一 日本料理用餐礼仪 / 121

附录二 北京、上海、广州、杭州的日本料理餐厅  
一览 / 133

# 第一章



# 日本料理 的历史



日本料理富有日本民族独有的传统风味和鲜明的特色。随着日本经济的发展,日本料理逐渐跃登世界各大菜系之林,在欧美、东南亚国家及中国港澳台地区掀起一阵阵热潮。日本料理以其独树一帜的生鱼文化,成为国际餐饮的新宠。

中国改革开放后不久,日本料理就登陆中国大陆,而今中国各大城市都有“寿司”、“沙西米”的身影。目前在中国的异国美食,数日本餐馆的数量最多,影响也最大。

在日本有这样一句俗语:“服装一代,住宅两代,饮食三代。”就是说服装在当代即可制作得合体舒适;住宅要经过两代人居住,方能整治得舒适易居;而饮食需要三代人的智慧才能烹制得美味可口。日本料理发展到今天的水平和特色,绝非一日之功,它和世界其他菜系一样,都是经过千锤百炼,都有自己民族饮食文化的基础、进程,才取得现在的成果。

## 一、日本料理的历史发展

据记载,日本料理已有3 000多年的历史。公元前一万年的绳文时代开始形成的大和民族,基本上以采集野生食物、狩猎和渔捞为生,逐渐从只能食用植物性食物,发展到食用鸟兽等动物性食品,进而发展到从大海捕捞鱼鳖。随着文明的发展,日本民族形成用火烤、水煮并添加佐料调味的烹调方式。

**弥生时代**(公元前3世纪~公元3世纪)出现以水稻为主的农业,人们逐渐从游牧转到定居,进入农耕时代。这给日本的饮食生活带来一大变革。由于学会了种稻、饲养牲畜,所以有条件将主副食分开;大米等谷物有了剩余,人们学会了酿酒,在做菜肴时添加些佐料。也就是在这个时期,奠定了日本菜的基础。

**奈良时代**(710~794年),日本上层人物开始与中国交往,带回中国的饮食文化和宴席制度。当时佛教已传入日本,受佛教的

影响，日本开始禁吃肉食，做菜基本不用油，生活非常简朴。为了保证营养，食用牛奶和奶制品的人增多。食品不仅种类增加，而且烹调花样丰富。人们有余力过节及举办祭祀活动，杂煮和屠苏酒等节日食品问世。

平安时代（794~1184年），贵族势力兴旺，社交活动频繁，食品有了剩余，需要保存下来。保存获得成功，食品种类自然增



会席料理套餐

加。但贵族与平民的食品质量相差很大。

🍷 **镰仓时代**（1184~1333年），贵族走下坡路，武士兴起。武士经营庄园，促进了农耕的发展，物产丰富了，日本人从吃粗米为主变化到吃半精米为主。日本人开始腌咸菜，尽量把食品保存下来。后来出现较多的战争，需要长时间保存食品。人们为了增强体质，开始寻找药物食品，以及用茶来养生。

🍷 **室町时代**（1336~1573年），佛教禅宗和茶叶从中国大陆传入日本，诞生了后来日本菜的主流——怀石料理。怀石料理是茶文化的产物。这一时期，中国人围八仙桌吃饭的形式传入日本，日本民族称其为“桌袱菜”。欧洲的天妇罗（油炸类的菜肴）传入日本，也在东瀛安家落户了。

🍷 **江户时代**（1600~1853年）是日本菜去粗取精的集大成时代，也是日本料理基本形成的重要阶段。江户时代聚会多，宴请多，促进了日本饮食业的发展。生活富裕了，供神、祭祀变得普遍，出现不少祭祀用食品。1657年以后，路旁开始出现了商业性质的小饭馆。佛教的影响加大，佛家倡导的“自然、平和”融入到了日本文化中，也渗透到日本人的日常饮食中，这一时期逐渐形成了本膳、桌袱、会席、怀石四大料理。



烤生蠔



套餐

这四大料理，构成日本料理的基础，发展演变，形成今天的日本料理。加上富有历史渊源、新近又很风行的精进料理，五大料理成为现今日本的基础料理，存在于当今日本人的日常生活中。

## 二、日本料理的基础料理

### 1. 本膳料理

本膳料理是在室町时代的武士家各种庆典仪式和筵席的基础上发展起来的程序菜，原来称为“一之膳”，江户时代（1600～1853）末期改称本膳料理，是相对于二之膳、三之膳而言的主膳；二之膳、三之膳是在主膳之后按次序上来的料理，数量比主膳小。主膳是摆在客人正面的一套包括汤、醋拌生鱼丝、日本煮、日本泡菜、米饭的料理。

本膳料理的程序在室町时代（1336～1573）逐渐形成，其基本程序是四品，但是由于日本人忌讳说“四”的发音，故意把四



考究的新年用餐具

品分开来说叫“一汤三菜”。日本人认为，数字之中，奇数为阳，偶数为阴。日本人喜欢奇数，所以，本膳料理全都用奇数组合，如“一汤五菜”、“三汤七菜”之类。

本膳料理一般放在一个高约40厘米的台子上，摆在用餐者的正面，二之膳则用较低一点的台子摆在用餐者的右面，三之膳则用更低的台子摆在用餐者的左边。现在这种用餐方式在东京等大城市已经很少见了，但在传统思想比较浓厚的京都和一些观光地还可以见到，多出现在极少数的婚丧嫁娶、成年仪式及祭祀宴会上，也有料理店打着“本膳料理”的旗号推出一些特色宴席。本膳料理充分体现了日本料理重视“形”与“色”，讲究“食物”与“器皿”在造型、色彩搭配的特点。

## 2. 桌袱料理

桌袱料理来自于日本禅宗隐元和尚所创的寺庙餐食，“桌袱”是指铺着桌巾的圆桌。

一般来说，日式的桌子都是方形，按照身份、等级坐一定的

位子，一道菜也按人数分成几小碟，各人夹食自己碟子里的菜。唯有桌袱料理打破这种拘泥的形式，大红圆桌上摆满了菜，大家坐着靠背椅子，围着圆桌热热闹闹地吃饭，圆桌上不分等级，大家从大盘子里夹菜吃，连公筷母匙都免了。

这种轻松简单的用餐形式大受一般平民的欢迎，据说是早年中国的福建人将中国的传统饮食方式带到了长崎，并且在长崎的民间流行起来。可以说，桌袱料理是中国餐饮日本本土化，或者说是日本式的中国餐饮。现在，桌袱料理已经成为日本长崎最具代表的美食，所以，又被称为“长崎料理”。

桌袱料理既是平民菜肴，长崎人日常三餐都可吃桌袱料理；也是昂贵筵席，婚丧喜庆的筵席就是桌袱料理。现在要吃顿全套的桌袱料理，花费不菲；也有许多餐厅推出了迷你桌袱料理。

### 3. 会席料理

这是古代日本文人吟诗聚会时举行的一种宴席形式。最初，这种宴席形式比较突出聚会主题的性质。在以后的发展过程中，

其餐饮的实用性慢慢地取代了聚会形式的主题性，逐渐演变到现在这样比较随意、吃法也较自由的宴席形式。现在日本将凡是不受礼仪约束而比较随意的宴席料理，均称为会席料理。会席料理可说是宴客



三点拼盘



茶碗蒸

的料理,几乎都是  
以劝客人喝酒为  
目的的。

现在,在日本  
料理店菜单上仍  
然有会席料理名  
称,但是实际上  
就是套餐。一般  
公司开会或商务  
宴请,大都安排  
会席料理,似乎

还有古时会席料理的遗风。

会席料理的品种因价格不同而有区别,许多料理店推出豪华  
会席料理招徕客人。

#### 4. 怀石料理

怀石料理目前已成为高级日本料理的同义词,得到很多人的  
喜爱。简单地说,怀石料理就是煎茶之前的膳食。日本菜系中,  
最早、最正统的烹调系统是怀石料理。其特点是,原料以鱼和蔬  
菜为主,尽量保持原料本身的味道,烹制方法上沿袭古代的程序,  
料理简单、雅致,讲究环境幽静。

##### (1) 怀石料理的来历

为什么称为“怀石”呢?

所谓的“怀石”就是抱着温暖的石头以暖腹。相传日本的僧  
侣在修行的时候,必须严格遵行戒律,只食用早餐和午餐,下午  
不可吃饭。而一些年轻的僧侣耐不住饥饿和寒冷,将蛇纹石、轻  
石等用火加热,包在碎布中,称为“温石”,揣在怀里用以暖胃止  
饥,后来发展到少吃一些起到“温石”的作用,怀石料理就是引

用这个意思。

怀石料理与茶道文化有着密切的关系,最早源于日本正式茶会。日本的“茶道”是一种隆重的品尝茶的仪式,也是接待贵客的方式之一。有客人来访时,主人会把珍藏的茶具拿出来泡茶,但因为空腹饮浓茶会使人感到不舒服,所以,为了达到愉快的饮茶,避免空腹品尝不出浓茶的真正原味,需要在喝茶前吃一些简单的料理,适当地填一填肚子,这就是茶怀石料理,后来便衍生了一汤三菜的茶怀石料理。

在日本,有时又将怀石料理称作“京怀石料理”,因为怀石料理与会席料理在读音上正好相同。为了区别二者,将怀石料理又称为“京怀石料理”,因为京都是怀石料理的发源地,也是古代京城所在。怀石料理不仅是京都的料理,更是皇室贵族的料理。所以,怀石料理不同于一般大众料理,无论是材料、餐具、礼仪、做法,比一般的料理要精致得多,讲究得多。

## (2) 怀石料理的特色

怀石料理最大的特色是配合季节变化、口味清淡、保持原味。怀石料理菜单依季节变化,一个月换一次,每个月又拟一个比较有代表文化性的主题,如松、竹、樱、桃、菖蒲、枫……来发挥,一年就有12个主题。以三月来说,樱花就是主角。比如春季料理用产卵季的鲷鱼和新萌芽的野菜、竹笋,并以梅枝、樱花等春季的花卉作盘饰点



怀石料理前菜