

寻味日本

慢游日本列岛，发现当地极品美味

墨刻编辑部 编著

30种食材零距离的原味感动

北海道·日本东北·关东·中部北陆·关西·四国·九州岛

螃蟹 海鲜 乌贼 道产蔬菜 南部法度锅 比内地鸡 扇贝 牛舌 米泽牛 鳗鱼饭 江户前寿司 酒庄料理 庄园美食 伊势虾 松阪牛 越前蟹 飞驒牛 加贺料理 神户牛肉 京料理 汤豆腐 乌冬什锦锅 濑户内料理 牡蛎 星鳗 赞岐乌冬面 河豚 城下鲷 马肉 鹿儿岛黑猪肉



寻味日本

墨刻编辑部 编著



北方文艺出版社

黑版贸审字 08-2011-069 号

Copyright©2010 by Mook Publishing Ltd.

All rights reserved.

本书中文简体字版本经城邦文化事业股份有限公司墨刻出版股份有限公司独家授权，同意经由北方文艺出版社出版中文简体字版本。非经书面同意，不得以任何形式任意重制、转载。

版权所有 不得翻印

图书在版编目（CIP）数据

寻味日本/墨刻编辑部编著；—哈尔滨：北方文艺出版社，2011.12

ISBN 978-7-5317-2793-4

I. ①寻… II. ①墨… III. ①饮食—文化—日本②旅游指南—日本 IV. ①TS971②K931.39

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第265622号

寻味日本

作 者	墨刻编辑部
责任编辑	王金秋
出版发行	北方文艺出版社
地 址	哈尔滨市道里区经纬街26号
网 址	http://www.bfwy.com
邮 编	150010
电子信箱	bfwy@bfwy.com
经 销	新华书店
印 刷	北京和谐彩色印刷有限公司
开 本	787 × 960 1/16
印 张	12
字 数	200千
版 次	2012年3月第1版
印 次	2012年3月第1次
定 价	35.00元
书 号	ISBN 978-7-5317-2793-4

目

contents

录

北海道

- 006 螃蟹 × 札幌
- 014 海鲜丼 × 钏路・小樽
- 020 乌贼 × 函馆
- 026 道产蔬菜 × 美瑛・富良野

日本东北

- 032 南部法度锅 × 岩手盛冈
- 038 比内地鸡 × 秋田市・角馆
- 044 扇贝 × 青森市
- 050 牛舌 × 宫城仙台
- 056 米泽牛 × 山形米泽



关东

- 062 鳗鱼饭 × 东京上野・六本木
- 068 江户前寿司 × 东京筑地市场
- 074 酒庄料理 × 山梨胜沼
- 082 庄园美食 × 伊豆高原





中部北陆

- 088 伊势虾 × 三重伊势志摩
- 092 松阪牛 × 三重松阪市
- 096 越前蟹 × 福井越前
- 100 飞弹牛 × 岐阜飞弹高山
- 104 加贺料理 × 石川金泽



关西

- 108 神户牛肉 × 神户北野・旧居留地
- 116 京料理 × 京都祇园
- 124 汤豆腐 × 京都清水寺・高台寺
- 130 乌冬面 × 大阪道顿堀・心斋桥

山阴山阳・四国

- 138 瀬户内料理 × 广岛尾道・仓敷
- 146 牡蛎 × 广岛宫岛
- 154 星鳎 × 广岛市
- 162 赞岐乌冬面 × 四国香川
- 168 河豚 × 山口・下关



九州

- 174 城下鲷 × 大分别府温泉
- 180 马肉 × 阿苏・黑川温泉
- 186 鹿儿岛黑猪 × 鹿儿岛





螃蟹

かに

札幌



鲜甜蟹肉 挑动日本人的味觉神经

要说北海道是螃蟹王国绝对当之无愧，因为无论哪种螃蟹的出产，最多的都在北海道。鄂霍次克海冰冻的海水是养育肥美螃蟹的极佳渔场，这里出产的螃蟹那饱满弹牙的肉质、清甜的香气，还有蟹盖中满溢的香浓蟹膏，无不挑动日本人的味觉神经。

日本人吃螃蟹不小家子气，最热门的三大蟹——松叶蟹、毛蟹、帝王蟹（鳕场蟹）皆以肉肥膏多著称。特别是最受台湾游客喜爱的鳕场蟹，蟹脚简直比手腕还要粗，将蟹脚肉整条拉起送入嘴中，痛快到极点。

有趣的是，古时候螃蟹是难登大雅之堂的，毕竟螃蟹吃起来必须又剥又挑的，实在有失风度。还有人因看到蟹壳狰狞恐怖，竟把美食当做避邪的装饰。尽管如此，螃蟹的鲜甜滋味仍旧逐渐征服日本人的味觉，成为所费不赀的终极美味。

不像其他地区只有在冬季才能见到螃蟹，北海道几乎全年皆为螃蟹产季。冬天是鳕场蟹最肥美的季节，而当春季鄂霍次克海的流冰消融，甜味与肉质皆达到顶点的花蟹、松叶蟹紧接着就翩然登场。札幌的螃蟹专卖店也因此全年都有鲜蟹供应，带给食客不同的味觉盛宴。





地址：札幌市中央区北11条西22丁目
电话：011-621-3545
交通：JR“桑园”站徒步10分钟。或是地下铁东西线“二十四”轩站徒步5分钟。两人以上即可打电话预约，到下榻的饭店免费接送
时间：7:00~15:00 休日：全年无休
价格：整只帝王蟹火烤 ¥5800起



01_窗明几净的店内向来是高朋满座 02_活跳跳的帝王蟹 03_水煮最能展现螃蟹的鲜甜



产地直送新鲜螃蟹 海鲜食堂 活海鲜现场烹调



海鲜食堂的海鲜料理均使用由鄂霍次克海渔场产地直送的鱼贝类。食客还可以在海鲜市场购买食材，交给店内师傅代为料理。这种做法和台湾渔港现买海鲜当场请店家调理的做法非常相似，只是这里的食材更为丰富，陈列更干净明亮，价格也便宜，绝对是爱吃海鲜人的首选。现场挑一只活的帝王蟹，可以选择火烤、余烫以及难得的刺身吃法。

由于产量大减，目前市面上看到的螃蟹大多来自俄罗斯或加拿大，因而从日本海域捕捉的活蟹更显珍贵。螃蟹一捕上岸马上就会被买家相中，直接送至札幌或筑地市场出售。只要处理得当，冷冻螃蟹依然美味，然而要和新鲜活蟹相比仍旧差了一大截，鲜蟹那弹牙爽口的肉质，还有煮熟后汩汩流出的香甜肉汁，只要吃过一次就怎样也忘不了。

除了现场捕捞现场吃掉的鲜蟹大餐，在水槽中游动的乌贼经过厨师巧手，马上化身为米线般纤细弹牙的乌贼刺身。北海道特产的花鱼、银鳕等也是当场用炭火烧烤，送到顾客桌前。顶级食材就是要抢鲜食用，才最能凸显鲜甜美好的味道。



地址：札幌市中央区南4条西2丁目大楼10F 电话：011-252-1733
 时间：周一～周四、周日17:00～23:00；周五、周六、假日前天17:00～24:00
 休日：不定休 价格：矶金ラーメンサラダ（矶金拉面色拉）¥790
 交通：地下铁东丰线“丰水すすきの”站2号出口，徒歩1分钟。
 地下铁南北线“すすきの站”站1号出口，徒歩3分钟



01_店里除了吧台区，也有团体用小包厢
 02_年轻有为的若大将
 03_拉面色拉上有满满蟹脚肉



北海道原野及山海特产

矶金

一蟹多吃的难忘美味



矶金餐厅内绝大多数的食材，都采用产自北海道当地的特产，就连产地及生产者都经过严格选择，以确保顾客送入口中的都是当季盛产和质量有保证的生鲜海产。

走进摩登、明亮的店内，可以看到无论是菜单上或墙上都挂着“枝幸港”的照片或字样。这是因为老板出身于枝幸港。由于从小就在海边长大，与海鲜为伍，身为“渔港之子”的老板挑选食材的眼光格外准确，总是能够用便宜的价格买进高质量的鲜鱼。为了不负自家渔港的招牌，老板更是费尽千辛万苦从北海道各地的渔场进货，好让客人吃到最肥美的“网走”产的石狗公鱼、“石狩湾”产的鲑鳰鱼等。

矶金令当地人最引以为傲的是集合各家渔港精华，满满排放7种海鲜的生鱼片船。此外这里特殊的不仅仅是食材，更令人叫绝的是料理的手法，即使是看似简单的凉面，经过妙手调制，也能成为超级大热门的不容错过的“矶金ラーメンサラダ（矶金拉面色拉）”，上面布满高高堆起的松叶蟹撕成的蟹肉，配上番茄、小黄瓜及带有芝麻味的独门酱汁，让螃蟹的美味提升到更高的层次。

地址：札幌市中央区南4条西2丁目11
 电话：011-222-1117
 交通：地下铁南北线“すすきの”站1号出口，徒歩1分钟
 时间：周一至周五11:00~15:00（最后点餐14:00）和17:00~22:30（最后点餐22:00）；周六、周日、假日前一天11:00~22:30（最后点餐22:00）
 休日：全年无休
 价格：¥1260起



01_在精致的和风环境中用餐 02_鲜甜的松叶蟹 03_螃蟹套餐阵容豪华，价格却相当实惠

三大蟹一次品尝

かに屋

现场捕捞海产大饱口福



这是一家大型的螃蟹料理连锁餐厅，连京都也有分店，札幌本店隔壁的“螃蟹将军”也是同一个老板所经营。这里全年备有帝王蟹、毛蟹和松叶蟹，三种螃蟹各有不同的风味，可以一次品尝。

有些店家会以便宜的相似蟹种来代替高价的帝王蟹，可是味道和肉质的紧实度却相去甚远。螃蟹屋和螃蟹将军只选用西经161°、北纬56°附近海域所产的帝王蟹，一年只有一周可以捕获，这里的螃蟹肉质紧实，是最高级的真帝王蟹。

这里虽然是高级装潢的正式餐厅，却不用担心螃蟹料理的高昂价格，因为店里中午有特价推出的螃蟹套餐，共有三种选择，从1260日元到1890日元，花很少的费用就能够有如此丰盛的餐点，也只有大型连锁店才做得到了。

除了最常见的水煮、烧烤，师傅还会将蟹脚冰镇，做成富有口感的生鱼片，以及爽口的涮涮锅风味。另外也可尝试“甲罗酒”，在蟹壳中倒入吟酿清酒，炭火加热后直接饮用，鲜味与酒精直冲入喉，蟹膏的鲜美无所遁形。

01_札幌地下街

地下购物天堂

札幌地下街中有超过150家的流行服饰店、餐厅、土产店，还有Parco百货公司、APIA购物美食街（アピア）。在此购物，不论外面刮风下雨还是下雪，一样很尽兴。札幌地下街由地下铁大通站开始，穿越了大通公园、电视塔、狸小路，延伸到地铁“すすきの站”（薄野），总计跨越7条大街。

地址：札幌市中央区北5西2、3

时间：10:00~21:00（餐厅街11:00~23:00，依店铺而异）

休日：无休 交通：JR“札幌”站地下

02_時計台

开拓时代的踪迹

時計台一直是札幌的市标建筑，美国西部开拓风味的白色两层木造建筑，原是札幌农校（北海道大学的前身）的演武场（军训与体育课用的教室），今则为日本现存最古老的钟楼。至今，時計台已经为札幌市民报时超过一百年。

地址：札幌市中央区北1西2 时间：9:00~17:00

门票：内部历史馆门票成人¥200、中小学生¥100

休日：周一，遇节日则不休，改休周二

交通：地下铁“大通”站徒步5分钟

01



活力缤纷北海道第一大城
札幌

在都市水泥丛林之外却拥有丰盈的绿意，
是景色宜人的花园城市

02

03



03_大通公园

北海道的都会绿洲

大通公园是个绿带型公园，不论是徜徉在草地上或坐在凉椅上欣赏喷泉，都很惬意。每年2月初的札幌雪祭，还有夏季举行的啤酒花园祭，都是以大通会场为主要场地。公园北端的札幌电视塔顶，是鸟瞰市区的绝佳地点。电视塔高度虽非札幌第一，但可以更清楚地欣赏到大通薄野商业区五颜六色的奇幻夜景，札幌雪祭与冬季点灯节时，这里更是最佳贵宾席。

地址：札幌市中央区大通西1~12 时间：自由参观

门票：免费 交通：从JR“札幌”站起，徒步20分钟



04

04_狸小路

平民购物天堂

狸小路是北海道最大的商店街，从一丁目一直延伸到七丁目，游客可以在此购买北海道土产，这里还有数家开到晚上9点半的土特产礼品店，是晚上血拼买礼物的好地点。此外，狸小路也聚集了众多的拉面店，成为拉面客继薄野拉面街后的另一选择。

交通：地下铁南北线“大通”站下车，徒步5分钟

05_羊之丘展望台

绿意盎然的欧式风景

以一句“少年们，要有大志向啊”闻名于北海道的克拉克博士的雕像是观光客最爱照相的地点。展望台一旁还有能吃到成吉思汗烤羊肉的羊之丘餐厅和卖冰淇淋、礼品的羊之丘澳洲馆。在澳洲馆后方则是一大片绿油油的草地，处处散发悠闲自在的气氛。

地址：札幌市丰平区羊ノ丘1

门票：巴士快进入羊之丘时，会有收票员上车收门票¥500

时间：9:00~21:00（11~4月到17:00，5、10月到20:00）

交通：地下铁东丰线“福住”站下车转搭往“羊之丘展望台”方向的巴士并在终点下车



05



06

06_JR Tower

展望北国美景

历时25年才完成的JR Tower，是札幌最高最宽广的建筑。离地160米的JR Tower展望台T38，能够360°将札幌市景尽收眼底。白天可从北侧欣赏飞机起降，而夜晚的灿烂夜景更成为情侣约会的首选。此外札幌市街景尽在眼下的“展望厕所”也是一大特色，男性有机会务必试试。

地址：札幌市中央区北5西2タワー38F

时间：10:00~22:30 门票：¥700 休日：无休

交通：JR“札幌”站搭乘电梯上楼



07

07_北海道大学

漫步浪漫银杏道

由北海道大学北门往该校农学部、理学部走去，即到达著名的白杨木（ゴブラ并木）林道。在北海道青空下笔直耸立的白杨木，是北海道大学最著名的景致。

校园内另一代表景观是银杏林道（イチヨウ并木）。这段林道的最佳观赏季节是秋天，届时林道两旁的银杏树会染成一片金黄色，非常醉人。

地址：札幌市北区北9西8

时间：自由参观

交通：JR札幌车站徒步10分钟



08

08_札幌“拉面共和国”

名家拉面吃到饱

开在札幌车站旁ESTA百货大楼10楼的“札幌拉面共和国”，自从开业以来就人潮汹涌，广场内集合了10家左右目前北海道最受欢迎的人气拉面店，如以豚骨野菜汤头取胜的札幌拉面、钏路拉面、旭川拉面、函馆盐味拉面等。

地址：札幌市中央区北5西2 JR札幌站旁的ESTA百货大楼10楼

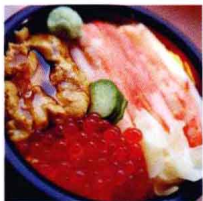
时间：11:00~22:00 休日：无休 门票：免费

交通：JR札幌车站徒步3分钟

海鲜丼

かいせんだん

钏路・小樽



珠宝盒般闪闪发光的 海鲜盖饭

红粉肥嫩的鲑鱼、硕大的干贝、紧实饱满的牡丹虾、颗粒分明而又膏腴肥美的海胆，还有红宝石般晶莹闪烁的鲑鱼卵……满满的海中珍馐不留下一丝空间，完全遮盖住碗内白饭，仿佛珠宝盒一般闪耀诱人。海鲜丼（丼：日式盖浇饭）是北海道的代表美食，内行的人都知道，想要吃到真材实料、物廉价美的海鲜丼，就得亲自来北海道走一遭。

北海道是日本的渔业重镇，而海鲜丼就像是北国丰富渔产的缩图。利尻岛产的高级马粪海胆、函馆现捞乌贼、鄂霍次克海所养育的巨无霸帝王蟹，还有各渔港盛产的鲑鱼、鳕鱼、鲈鱼等，第一时间趁鲜请入锅中，其鲜度和口感绝非冷冻或经由长时间运送的普通海鲜所能比拟。而海港直送的海产价钱却是比本岛要便宜个三四成，真的是吃到又赚到。

品味海鲜丼最有名的地方，除了札幌、函馆等大城之外，东部的钏路因为独特的“胜手丼”文化而人气暴涨。另外札幌北部的港都小樽也以盖浇饭出名，这里自古以来就是贸易重镇，为了满足刁嘴的小樽食客们，当地寿司店开发出独特的二色丼、三色丼。顾客们可以自由选择两种或三种配料的海鲜丼，尝到海胆配鲑鱼卵、干贝加蟹肉配海胆等奢华美味。





地址：钏路市黑金町13-25
交通：JR钏路站前徒歩3分钟
时间：8:00~18:00
休日：周日



01_琳琅满目的海鲜 02_日币50元就能吃到肥美甜虾 03_这么丰盛的海鲜丼，只要2000日元出头

特色胜手丼 和商市场

想吃什么就拿什么



位于JR“钏路”站前的“和商市场”与函馆的朝市、札幌的二条市场并列为北海道三大市场。和商市场聚集约八十家店，卖的不外乎新鲜的海鲜、土产和水果等。不过和商市场更有趣的地方是特别的“胜手丼”文化。“胜手丼”起源于钏路市的和商市场，鱼铺老板们看到饥寒交迫，口袋中却没几个子儿的年轻旅人，灵机一动将白饭和鱼鲜分成小份贩卖，如此一来，只要零钱铜板就能够吃到一顿美味。善心意外创造商机，这种配料DIY的自助海鲜丼马上大受旅客欢迎，想吃什么就点什么，不仅省荷包还能发挥创意。

先到熟食店买碗醋饭（小碗120日元，中碗240日元，大碗300日元），接下来就如同“胜手丼”字面上的意思，随心所欲到各家鱼铺挑选喜爱的配料。鱼铺早就把鲑鱼、干贝、螃蟹、鲔鱼等各种海鲜配料分成约100克的小分量，跟老板胡乱指一番，想捡便宜就来碗1000日元左右鲑鱼亲子丼，就算豪华些加个马粪海胆、帝王蟹脚，或是改成肥滋滋的鲔鱼肚肉，也只要2000日元上下，既发挥了创意又满足了口腹之欲，食客们每个人手中的丼饭都成了最美味的独门组合。