

徐建
编

日本国
鲁山人



限以

陕西人民出版社

のキヤベツ

寿司

YZL10890155162

北大路
埋手帖

人地不習、物産不備、
 無服、
 恒無進退、
 性口不饒、
 故、
 此正徳治、時代の幕開き、
 歐、
 不備、
 始の本陣、
 阿茶而不光、
 有名なその食事の高々
 私はグルメと、言つて
 の自然な不本意に反す
 北路、
 食の文化に埋め込ま
 不老長春

[illegible]



北大路魯山人著 杨晓钟等译 徐建 编

陕西人民出版社
陕西出版集团

独步天下

日本料理美学的精髓



YZLI0890166162

图书在版编目 (CIP) 数据

独步天下：日本料理美学的精髓 / (日) 北大路鲁山人著；杨晓钟，赵心僮，孟俭译. —西安：陕西人民出版社，2011

ISBN 978 - 7 - 224 - 09886 - 0

I. ①独… II. ①北… ②杨… ③赵… ④孟 III. ①菜谱 - 日本 ②饮食 - 文化 - 日本 IV. ①TS972. 183. 13 ②TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 188959 号

独步天下：日本料理美学的精髓

作 者 [日] 北大路鲁山人

翻 译 杨晓钟 赵心僮 孟 俭

出版发行 陕西人民出版社 (西安北大街 147 号 邮编：710003)

发货联系电话 (传真)：(010) 88203378

印 刷 北京兴鹏印刷有限公司

开 本 710mm × 1000mm 16 开 14.5 印张 8 插页 189 千字

版 次 2011 年 11 月第 1 版 2011 年 11 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 224 - 09886 - 0

定 价 29.80 元

目 录

我的生活 / 1
美食七十年之体验 / 4
日本料理的基本观念 / 7
料理的第一步 / 13
料理与餐具 / 15
务必拯救日渐衰落的日本料理 / 18
料理笔记 / 23
料理表演 / 31
材料？料理？ / 34
火锅料理 / 36
香鱼的吃法 / 40
初尝香鱼的日子 / 43
弦斋的香鱼 / 45
香鱼之乡 / 47
关于小香鱼的味道 / 49
香鱼的盐烤 / 51

假香鱼 / 53
烤甘鲷 / 56
清蒸鲍鱼片 / 58
夜话鲛鰈鱼 / 60
俊俏的条纹鲚鱼 / 62
鳗鱼 / 64
美中不足的泥鳅 / 68
美味豆腐 / 70
冻豆腐 / 73
说米 / 75
黄瓜 / 77
香菇 / 79
烩年糕 / 80
京都的“杜父鱼茶泡饭” / 82
对虾茶泡饭 / 84
盐海带茶泡饭 / 85
鳗鱼·康吉鳗·鲭鱼茶泡饭 / 87
金枪鱼茶泡饭 / 90
金枪鱼食话 / 93
对河豚敬而远之的误解 / 98
河豚是毒鱼吗? / 101
海鲜底汤的做法 / 106
寒夜围火品菜粥 / 109
剩菜的处理 / 113
从闻听世界“料理之王逝世”说起 / 115
欧美料理与日本 / 116

我看法国料理 / 118

夏威夷的食用蛙料理 / 121

美国的猪肉、牛肉 / 123

丹麦啤酒 / 125

日本的一切均优于外国 / 127

美味畅谈 / 131

味觉愚人 / 140

传不习乎 / 154

寿司名人 / 160

茶美与生活 / 171

对现代茶人的批判 / 178

梅花与黄莺 / 186

刨子与女人 / 190

充分表达很重要 / 193

个性 / 197

寄语近作陶器之会 / 200

古陶瓷的价值 / 203

——写于东京上野松阪屋楼上

业余爱好者不宜建窑制陶 / 211

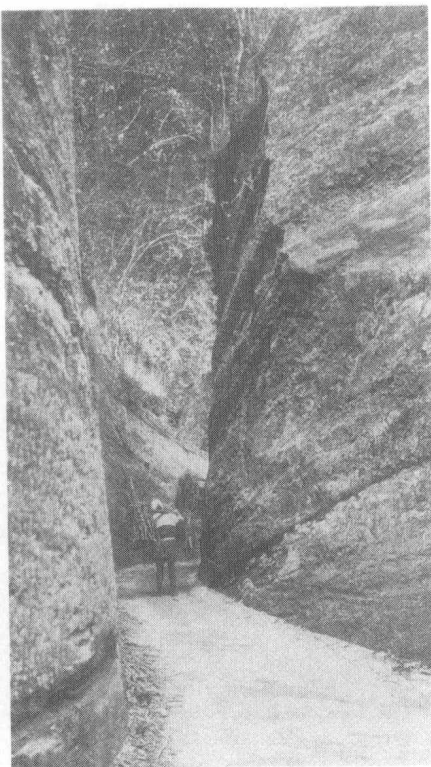
——曾在制陶问题上惹怒前山久吉先生之过失

浮生一日 / 224

我的生活

虽不是名山峻岭，我也在这小山深处度日三十余载，离群索居，不问世事。不过有时也会像快艇一般，不由自主地让生活快进。

不是吹嘘，在这种时候，周围的救援船只由于一切都在超速运转而忙得晕头转向，但在我眼里，一切都进展得太缓慢了。周围的人忙乱，主要是他们的日子都过得不如意。很简单，因为大家都没能和我一样有充足的睡眠，也没有像我平常一样注重摄取所需的营养，并且会为一些无足轻重的琐事自寻烦恼。像我这样，全身心寻找美的生活，仿佛就在另一个世界。



如我般热爱自由的人与加入组 通往鲁山人宅邸的道路——卧龙峡谷
织一类的事是无缘的。画联、艺术同盟等完全是别处的风景。

至于一日三餐，我看到多数人是别人准备什么就吃什么，以此维持身体营养需要。他们满足于妻女做好的饭菜或厨师照菜谱做的菜，就这样草草打发了自己的饮食生活。

看到这些，意识到竟然有这么多人对饮食世界一无所知，我很震惊。人们竟不知道什么才是自己喜欢的食物。

这些人不知道人类是自由的，可以像山林里的小鸟、野兽一样不断寻找自己喜欢的食物，获取足够的营养。不知人们是从什么时候起变成这样，根本不去了解饮食，草率应付自己的饮食生活。

我认为现成的食物不可能提供一个人所需的充足的营养。我这个人追求美食七十年，吃自己喜欢的食物，吸收足够的营养保持健康，那些现成食物一直远离我的生活。我一向不以价格高低或广告多少来选择食物。

我深信正是这样使我摄取了自身所需的足够的营养，并保持了健康。在这个已经满头白发的岁数，我还没尝过生病的滋味，起码没有一处可以称为病症的地方。这就是最好的证明。吃得香，睡得熟，仿佛山林里的鸟儿一般活得自由自在，这就是我的生活。



鎌仓山崎鲁山人宅邸的星冈窖全景

我早睡，晚起，喜欢睡午觉，晚上一觉睡上八到十二个小时，一睁眼就全身心投入工作，干几倍于常人的工作。每天回家先泡个澡，泡完立刻咕咚咕咚来上几小瓶啤酒。我的家安在人迹罕至的山里，视线里都是淳朴自然的山野。家里摆放着近乎顶级的古代美术珍品，周围还有狗、有猫、有鸡、有鸭子。鸟儿在四周悠闲地嬉戏。我的身边就是这样，没有任何损害健康的因素。也许我的健康就得益于它们。

当然，无亲无故，无妻无子，我这样孤独的生活恐怕也不多见。也许正是没有这些牵绊，我才能过得如此逍遥吧。若是有了兄弟姐妹或妻儿，难免要向生活有所妥协——穷流浪汉不可能让每个家人都满意，也不可能独享自己喜欢的生活和美食。

果真如此，野兽、山禽的生活比人类真不知要惬意多少。它们应该也没有人类那么多病痛吧。

我想像山林里的鸟儿一样单纯，像日出而作、日落而息的山林之鸟一样……

美食七十年之体验

谈美食也并非想象中那么容易。以前，诸如木下的《美味求真》、大谷光瑞的《饮食》、村井弦斋的《食道乐》、波多野承五郎的《探求食味真髓》、大河内正敏的《味觉》，等等，各自都表述了自己的一家之言。可是，一旦触及实质的美食问题，能够表述清楚、值得学习借鉴的却不多。

十分遗憾，他们每一位都受自身美食体验方面的局限，谈不出值得一读的东西。之所以这么讲，是因为他们缺乏亲自做菜方面的经历，看法、想法只停留在表面。另外一个理由便是先天素质方面的欠缺。首先，他们缺少对美的感动。

总之，饮食文化涉及面太广，底蕴太深，似乎无法轻率而论。因此，许多人有关食物的观



北大路鲁山人

点从来都是一派胡言。说极端一点，他们既不懂享受美食的方法，也没有足够的学习愿望。

我个人在饮食行业摸爬滚打七十年，也未必能说已穷尽其中之道，仅仅只是进入享受其乐趣的境界。可是，七十年从不间断地埋头于美食生活，结果的确和别人有所不同，有种感觉像是走到了尽头，吃遍了所有极品美味的东西，真正达到在这一领域的游刃有余，无拘无束，因此也难免不产生曲高和寡、“欢乐极兮哀情多”的感慨。这就是今天的我之心境。

这样一来，许许多多认识我的人认为我很不幸。或许情形果真如此吧。也许他们觉得美食怪癖七十年的我，最终也难逃以不幸收场，这不值得玩味、嘲笑一番吗？

不过，在受到大自然诸多眷顾的人世间，食物直接关系到人的生命。任何对于食物的敷衍糊弄都是不能容忍的。成千上万种食物，分别具有各自不同的味道，给人类带来无尽的快乐。心怀感激接受它们的本味、享受它们，这就是用餐，同时也是料理之道。拙劣的料理破坏了食物之本质，使其本味丧失殆尽。这样的料理可谓有悖天理！吃的人，不



鲁山人于烟花节期间在家中烧烤鸡串

哼不哈，毫无反应，只顾填饱肚子，然后不断生病——这不正是众多人的饮食姿态吗？实在令人痛心啊！收音机、电视、杂志上天天都在讲营养学，这是否从侧面告诉人们，我们的社会存在大量营养失调者？

肤浅的营养学研究者似乎把“营养餐”和“营养药”混为一谈。所谓“营养餐”是指口感好、愉悦人类，成为人类精神缔造者的物质；相反，“营养药”却是在病人逐渐病入膏肓时不得不用的是令人极其讨厌的东西。再换个角度进一步来看，营养是人类自身内在的欲求，对于它的摄取、咀嚼，在咂吧舌头、连连称好声中自然维护我们的健康，提高营养效果。正如许多事实表明的那样，一旦某种营养餐被大家评论、认定为“难吃”，那么，其理论上的营养效果又怎能实现呢！

既然谈“食”，就不得不敏锐地观察每种食物所具有的特质，由此钻研寻找料理的技法，合理操作，实现其美味。做到了这一点，其营养功能自然会实现。食用者身心愉悦，健康必然相伴左右。这样一来，对于料理的思考也就具有了艺术性，变得更加有意思。假如心甘情愿被世风日下的奸商料理、心浮气躁的低能料理轻易蒙蔽，世人自然难逃被慢性杀戮的厄运。“衣食足而知礼仪”——此话至真，当今亦不例外。本人绝对没有炫耀自己人生经历之意，不过我还是得告诉大家：按照我一贯的饮食信念坚持下来，这七十年的日子里，我几乎不曾身患什么大病。相反，至今保持气色红润，常常被误以为刚刚喝过酒。首先，我不大会感觉冷；对于酷暑，也能泰然处之。同时，自以为工作量是普通人的好几倍。加之别人送给我的赞美之词——乐观、健谈，从不为没钱花、被人耻笑之类的事犯嘀咕等，所以如今我依然身体健康、精力充沛。一心只追求自己想要的好“饵料”，这便是我七十年的美食经历吧。

日本料理的基本观念

外出旅游时，有时不得不吃火车上的盒饭或是旅馆里的饭菜。那质量，真让人难以下咽。这种日本料理根本就是个应付。相比之下，西餐倒还可吃，中国菜也行。看来，西餐、中餐之类加工相对容易简单，只要记住规程，照章办事，也许人人都能做成。可是，看看日本料理，就做不到这一点。我们得用专业厨师，即便这样，从早到晚还要不断唠唠叨叨，训斥教导他们。不过，日本料理一旦做成，便可以满足所有日本人的嗜好，其菜品口感完全适合我们。可是，这种完全适合的境界却是不易达到的。

在圈内，无论我们再怎样训诫呵斥，厨师们一般也会当耳旁风。因此，想借此宝贵机会，也让他们仔细听听。这样一来，一边给大家作报告，一边也说给日本的厨师们听，似乎有借此场合利用大家的嫌疑，还望谅解。

我们常听人说，给几岁的孩子吃什么样的食品、怎样的饭菜才好等诸如此类的话题。那种吃饭的老生常谈，这里恕不涉及。我今天在这里要说的是这个萝卜和那个萝卜比怎么样，这个水和那个水、这个“什么”和那个同类比较孰好孰坏的细微玄妙之处。比如说紫菜，探讨“怎样的紫菜才是最好的”这类带有比较、评议的话题。再比如说，一

流料理店用于生鱼片的酱油各不相同，能否把它们一一区别开来，等等。说句冒昧的话，这些对大家来说恐怕有点太过专业了。总之，我想要说的是：从所谓美食家的立场，要说奢侈也的确是从极其奢侈的嗜好出发，来探讨食品的话题。请大家有个思想准备。

所谓料理即料察食材之理

“料理”二字，字面上就是料察食材之理。不过我感觉似乎其意义更为深邃。总之，还应该具有必须具有合理性、切忌违背食材物理、合理处理对待食材等含义。所谓“割烹”^①，仅指切、煮之意，没有料察食物之理的意思。所谓“料理”，应该是指始终料察食理、不做违背自然的勉强之事。

真正美味的料理靠“热蒸现卖”学来的技术是做不出来的。邻居家太太能做我也试试的想法是不行的。必须打心底里喜欢、并且拥有敏锐的味觉方能做出好的料理。

料理必须看人下菜

不能把自己的料理强加于人。就像医生必须对症下药一样，做饭菜也应该仔细考虑适合的对象。这自然就需要花心思。医生要对症下药，须了解患者病状；同理，料理师则要分辨食者的嗜好，无论男女老幼，都应当满足其愿望要求。对方是否饥肠辘辘，之前吃过什么样的食品、吃了多少、质量如何，以及其平常的生活、现在的身体状况等都应予以考虑。没有相当长的料理经验，想要顾及这么多恐怕办不到。

味淡、味重也不能一概而论，淡有淡的独到，重有重的妙处。任何味道都必须根据人的嗜好，也就是说不能违背食材之物理。因此，仅仅

① 译者注：日语中指食物调理的另一个词汇。

颜色诱人不行，只凭口感赢人也不够。首先通过变换花样、改变颜色搭配，然后再到追求味觉，总之让所有感觉都得到满足，才能成就美味之大观。看来，想成为名医、名厨都不容易。

选料最为重要

以鸡为原料来看，最能体现鸡肉美味的应该是不大不小的中等鸡。加吉鱼大致以一公斤半到两公斤大小的味道最佳，超过四公斤或更大个儿的味道就有些差。不过，就算味道稍差，大个儿加吉鱼的鱼头用来蒸着吃还是很不错的。大个儿加吉鱼虽然形状和颜色好，看着感觉不错，味道却谈不上。当然，也不能因为小的味道好就专门只选小的，毕竟有时也会有例外，凡事都不能那么绝对。对此，希望大家作为常识尽可能多了解，多琢磨，然后随机应变，择机而处。

美味佳肴原本都要依赖好材料。材料不好，手艺再高的厨师也无能为力。比如说芋头，如果天生质地粗硬，无论用什么方法、任哪位高厨来煮也不管用。鱼也一样，如果本身没有脂肪，不管你是煮是烤，也不管你是涂黄油还是抹海胆，任凭怎样折腾也难入味。这就是为什么要精选材料的缘由。分辨材料的优劣，绝非容易之事。虽然难，经过仔细钻研，加上一定的天赋还是能够掌握的。明知材料不好，抱着听天由命、稀里糊涂试试看的心里是做不出好的菜肴的。

不要妨害食材的原味

不妨害食材原味是料理的秘诀之一。黄瓜就是黄瓜、蚕豆就是蚕豆，各有自己本身的味道。烹饪时一定要尽量注意不破坏这种天然的味道。就说一颗小芋头的味道，人力是无论如何也模仿不了的。所以保留其本味也就是处理鲜活材料的过程本身。比如做水煮豆腐，就一定要找到相应的好豆腐。可是，人们往往不谈豆腐，只探讨酱油、作料等。当

然，也不是说这些东西可以不仔细，毕竟探讨这些问题应该是第二位的。比起这些，最最重要的在于研究豆腐。在精心选材的同时注意不破坏材料的原味。这些味道，科学、人工无法造就，必须珍惜！

高档料理忌用味精

虽然近来被大力广泛宣传，但我仍然接受不了味精的味道。一旦味精进入厨房，由于懒惰，厨师们很容易形成过度依赖，使用过量，从而影响菜品口感。我们一直不在料理操作间放味精这类东西。当然，若使用方法得当，味精也可以调制出一些可口的副食菜品，但却不适用于高档料理。总之，眼下若想保证料理的品质档次，尽量不使用味精为好。对于高档料理、极品料理来讲，经验告诉我们，味精之味档次不够且无法保持味道的稳定，还是应该用自己制作的海带高汤、鲣鱼高汤之类来调制才对。

蔬菜越新鲜越好

老年人一般喜欢蔬菜料理。这从健康角度来看也非常好。我因为在镰仓做陶器，在那边有一小块地，所以能吃到刚采摘下来、最新鲜的芋头、大葱等，感觉味道的确不同寻常，非常好吃，有时甚至让人怀疑吃着别的什么美味一般。蔬菜采摘后稍微一放，味道便有很大下降。在东京，自然难以做到了；但在镰仓，我招待客人时，不到做菜紧跟前，我是不会让人去地里采摘蔬菜的。

芋头的情形略有不同。采挖、清洗再到烹煮等几道工序下来，即使新鲜度稍稍下降，因为食用期较长，也无大碍。当然，若能吃上新鲜的那自然再好不过了。现在正是采摘松茸的时节，如果进山现采现烹，一定美味无比。我现在是从京都一带采购，由于每次购量较大，在运输途中，松茸会在筐子中继续生长，等送到时个头会增大。但因为属于无营

养源的生长，自然会消耗自身养分，从而导致变味。竹笋也是这样，发货时五寸，收货时一般会多长出一寸。这正是这些蔬菜看似新鲜，其实味道却变得不新鲜（死味）的原因。所以，作为蔬菜的美食原则是：一定要吃真正活着的。否则，便无法品尝到真正的美味。

分辨鱼和蔬菜是死是活，显然前者容易后者难。所以，蔬菜以新鲜的为好，即从采摘到食用所间隔的时间越短越好。加吉鱼等较大鱼类放一两天反而味道更好的情况也是有的。蔬菜在采摘之后的一段时间内仍会存在非自然的发育，因而需要作相应处理。比如把大葱的葱叶部分摘掉，只留葱白部分保存；否则，葱叶继续生长会消耗葱白的营养。白萝卜如果不切掉缨子，则会继续消耗萝卜的养分，应尽快切除。切下来的萝卜缨子可用做腌菜之类，也不会浪费。如此看来，蔬菜保存也有小窍门。不过，说到底蔬菜最好用刚采摘下来的，越新鲜越好。

鱼、禽类体大者可适当存放后食用，体小者则越新鲜越好

鱼、禽类个头越大的越能久存。不过，小型的禽类，如斑鸠、鹌鹑、麻雀等，小型的鱼类，如沙丁鱼、鲱鱼等以刚捕捞或刚宰杀的味道最好。

个头大的东西多来源于海里或山里，存放三五天后反而味道更好。

妙趣餐具、煞风景餐具

好不容易做出来的菜肴，盛装进不相称的餐具，结果会大煞风景。即使菜肴上佳，若配以怪异的餐具，也无法给人以好感。盛装菜品，使之具有鲜活感者，我称之为妙趣餐具；相反，抹杀菜肴色、香、味的称之为煞风景餐具。就像茶艺师们看重茶具，为购得中意之器具，往往不惜花费血本，上乘的餐具可以让菜品锦上添花；相反，餐具低档粗俗，菜品也无法显出品位。总之，菜品和餐具要保持协调一致。