

味日本

日本の食文化



陈杰·李洁○著

这不是一本简单的美食书。它极具文艺情怀地讲述了寿司、刺身、拉面、天麸罗等日式经典美食的文化渊源。日式料理，不仅仅是美味、美型这么简单，它背后有着日本文化的细腻、温婉、精致和丝丝入扣的匠心。

鹭书客

鹭书客
出版

陈杰·李洁○著

日本の食文化

味儿本



陕西出版传媒集团
陕西人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

日本味儿 / 陈杰, 李洁 著. — 西安: 陕西人民出版社,

2014

ISBN 978-7-224-11086-9

I. ①日… II. ①陈… ②李… III. ①饮食—文化—日本

IV. ①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第061669号

出品人: 惠西平



总策划: 宋亚萍

策划编辑: 关宁 韩琳

责任编辑: 王倩 王凌

整体设计: 左岸

日本味儿

作者 陈杰 李洁

出版发行 陕西出版传媒集团 陕西人民出版社

(西安北大街147号 邮编: 710003)

印刷 陕西金和印务有限公司

开本 787 mm×1092 mm 16开 13.5 印张

字数 160 千字

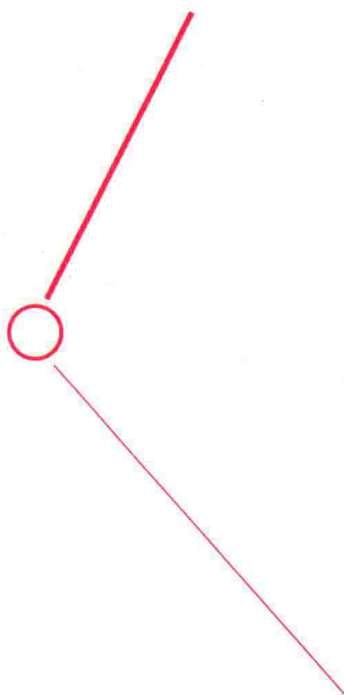
版次 2014年9月第1版 2014年9月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-224-11086-9

定价 39.80 元



一个人，遇见一本书





吃货自述

代前言

很巧的是，写下这本书的第一句的时候正好是2012年12月21日——“食芥末日”。在这个特殊的日子，听着窗外的雨声，捧着杯热咖啡，突然觉得冬至必须吃点什么，于是老妈整了两段年糕，加了两勺白糖，一裹就进了口，咬下去糖和年糕迸出交融的味儿，甜混合着糯直接沁到胃里。这味儿立刻让我想起了前几天看过的电影《联合舰队司令长官山本五十六》里，山本在长门号上大嚼的那“长冈特产”水馒头。那满满的一钵头晶莹剔透的玩意儿其实是葛粉，里面一般还包着馅料，夏天吃这个会很不错，凉凉的，带着爽口的感觉，不过像剧中的山本那样加几大勺子白糖倒也真有点“重口味”。此时，突然觉得其实天下美食，大多有相通之处，不管是哪里的人，什么肤色，什么种族，舌头的构造其实都一样，对于美食的认知恐怕也都相差无几吧。

吾人生而被归入“吃货”的行列，从小时候开始就对“吃”这一道表现出异乎寻常的兴趣。不过那时候无论是条件还是经济实力都相当有限，于是便变着法儿满足自己的口腹之欲。相信许多人和我有一样的经历：小时候偷偷从外婆的粉丝中拔出那么一根，从正在咕嘟作响的开水锅底下小心翼翼地探进煤炉的火焰中，“咻啦”一声响，抽出来的就是一根黑焦的粉丝条，一口下去，那焦香的味儿直透鼻翼，唯一的小缺憾就是太细了，不怎么过瘾。小时候的另一个记忆是外婆家做的糖蘸实心包子，十岁小孩的拳头大小，底部蘸上糖，吃着嘎吱嘎吱响，又糯又甜。冬天的腊笋烧肉也是一绝，上好的五花肉，三分肥七分瘦，配上江南特有的腊笋，满满一大盆儿，腊笋的鲜味都沁进了猪肉里，带出了猪肉的香味，热腾腾地端上来，不过那个时候嗜肉如命，我和弟弟往往会把肉全挑光，留下一锅子腊笋。而奶奶家的特色菜

则是锤扁土豆，要找那小颗的圆土豆，先水煮，再敲扁，下油锅煎至金黄，略撒盐花，吃下去的时候香里带着一

种不均匀的咸味，比现在大街上卖的薯条薯片美味。

到了工作的时候，很不幸地，周围聚集着一群“吃

货”，于是，隔三岔五地出去大吃大喝就成为常态。而

每到一地也必然去试试这里最有名的吃的玩意儿。到了

海南，一群人都在大嚼海鲜，狂灌椰子汁；到了西安，

下车就奔着回民街找那羊肉泡馍去了；到了兰州，少不

了来上一碗正宗的兰州拉面。有那么一段时间，快到家

的时候，超级想吃点儿葱包桧儿之类的东西填填肚子，

所以又会中途跑进附近的菜市场寻找隐藏在深处的美食

摊儿。

至于日本料理，似乎是除了“国产”美食以外的个

人最爱，现在想来，最重要的是它比起又甜又油腻的西

式餐点来，更符合同为亚洲人的中国人的口感吧。在炎

热的夏天，口感清爽的寿司和刺身无疑是消暑的好选择，

而数九寒天的时候，吃上配料满满的一碗日式拉面，或

者一大碗拌着照烧鸡块的白米饭，一种温暖感觉就油然

而生了。

其实美食有时候真的很简单，用不着专门上某烹饪

学校去学。早上起来，烧开一锅水，烧入两个蛋，用勺

子兜成形，煮到恰好流黄的时候捞出，然后倒入一点点

生抽，就是一道绝佳的早点。下午煮一小杯咖啡，加上

两三片蛋糕，就是一顿非常惬意的下午茶了。美食可以

很简单，但不简单的，却是凝聚在美食中的文化。

陈杰



第一章：被鱼加持的米饭——寿司 \ 001

- 1 保存鱼的秘诀 \ 002
- 2 从“鲈”到“早寿司” \ 007
- 3 江户前寿司 \ 011
- 4 “煮饭三年”——寿司师傅养成计划 \ 015
- 5 稻荷寿司 \ 018

第二章：吃出声音来——面 \ 025

- 1 中国渡来——乌冬 \ 026
- 2 庶民口味——二八荞麦面 \ 032
- 3 不拉的拉面 \ 038

第三章：生吃的艺术——刺身 \ 045

- 1 割主烹从 \ 046
- 2 可以生吃的鱼 \ 051
- 3 不可少的配角——日本酱油 \ 056
- 4 不是鱼也可以生吃 \ 060

第四章：油炸物——天麸罗 \ 065

- 1 南蛮来风 \ 066
- 2 受诅咒的天麸罗 \ 070
- 3 “萨摩扬”和“精进扬” \ 075

第五章：禅意——怀石料理 \ 079

- 1 武家风——本膳料理 \ 080
- 2 旬、季节感 \ 084
- 3 怀石与禅 \ 088

第六章：幸福满满的米饭——丼物 \ 095

- 1 还是米哦 \ 096
- 2 不产于天津的天津丼 \ 100
- 3 V的代表——胜丼与天丼 \ 104

4 元太的鳗鱼饭 \ 107

5 不给猫吃的猫饭 \ 111

6 便当与定食 \ 114

第七章：渍物 \ 119

1 当茶恋上饭——茶渍け \ 120

2 储存萝卜大作战——沢庵渍け \ 125

3 在京都寻找古老的渍物 \ 131

4 止渴的诱惑——梅干し \ 135

5 七种“野菜”调和的妙物——福神渍 \ 138

第八章：季节风零食——和果子 \ 143

1 茶与和果子 \ 144

2 是星星，不是金平糖 \ 149

3 团子一家子 \ 154

4 这个，能叫饼吗？ \ 158

第九章：火的洗礼——熟食 \ 163

1 海军范儿——肉じやが \ 164

2 文明开化的象征——寿喜锅 \ 169

3 和风BBQ——焼き物 \ 173

4 蛋的魔法 \ 176

第十章：不可少的东西 \ 181

1 芥末 \ 182

2 抹茶 \ 187

3 清酒 \ 191

4 味噌 \ 198

后记 \ 203



日本味儿

1

被鱼加持的
米饭——寿司

1

保存鱼的秘诀

时逢腊月,家里的窗台上沿和阳台上都挂满了各式各样的腊味和酱物。用盐保存食物是中国古代人流传下来的智慧,而南方一到寒冬腊月,家家户户免不了做一些咸肉、酱鸭,这已经成为过冬的一大传统。看到每家每户门前拉了一根晾竿儿,用挂钩挂起的几串子酱鸭、咸肉在寒风中瑟瑟晃动,江南的年味儿就出来了。这里面有一味儿叫酱鱼,从做法到成品,完全可以列为黑暗料理界的最高神作,但口感却毫无违和感。

在下曾目睹制作酱鱼的全过程,第一招就是技术活。一般剖鱼都从鱼腹柔软处下手,酱鱼则反其道而行之,取鲜活乱跳的肥美黑鲫鱼,以利刃刺入其背,划开以后取出内脏,挖去红鳃,用清水洗净血污。接着就是重点,取一大盆,倒上满满的酱油,加上糖、茴香等物(特别提醒:依据个人口味添加调料,如喜吃辣,可以加入适当辣椒),将剖开洗净的生鱼浸入泛着冷光并散着浓香的酱汁中,浸泡二至三日,待整条鱼身染上一层鲜亮的酱色时捞起,用一根竹签将鱼身撑起,挂至通风处阴干即可。保存时就置于坛中,

放上白酒。吃时拿出来，加一点白酒提味，上锅一蒸，酱香会溢满狭小的厨房。这鱼，完全没有了河鱼特有的腥味，肉质有韧感，入口有回甘，寒冷冬天最适合吃这样热腾腾的腊味。

打住，说了半天的酱鱼，这和日本料理有什么关系？酱鱼也可做寿司么？如果有人告诉你，寿司最早和酱鱼一样，不过是保存鱼的一种方式，你会不会觉得是天方夜谭？

寿司当然要吃新鲜的了！记得2010年的时候，我飞去日本，在大阪关西机场降落时已是当地时间下午5点，正是觅食的时间。到了下榻宾馆，时近7点，幸运地发现附近有一家大型的超级市场，走进去溜达了一圈，一眼就看中了冷藏柜里那一盒盒的寿司，品种多样，制作精美，看着就很有食欲（特别是对正饿着肚子的人来说）。拿起来一看，上面贴着两张价格标签，上面的那张是下面那张的6折左右，饿肚子再遇上大减价，这简直是再好不过的事情。后来才知道，原来日本对熟食的管理很严格，当天制作的寿司当天必须售完，卖不掉的，到了晚上就会打折出售，越晚折扣越高，再卖不掉，就只有倒掉销毁了。

听起来是种很浪费的行为吧？如果寿司像酱鱼那样挂三天再吃，那味儿谁都受不了，而且很可能具有和巴豆相同的疗效。既然如此，酱鱼和寿司这两个完全不是一路子的

すし
鮓



鱼寿司



东西到底有什么关联呢？这必须从“寿司”两个字说起。

汉语中有许多外来语的音译词，如“坦克”、“俱乐部”等等，这些是直接用外语的读音转译成汉字。很少人知道，其实“寿司”也是个音译词，它是日语すしの音译，就读作“SUSHI”，这个字严格而言写成汉字的话是“鲰”或者“鮓”，走到日本的寿司店里，经常会在招牌或门帘上看到“鲰”或者“鮓”字。真要了解这两个字是什么意思，恐怕要求诸中国人自己的古籍了。

翻检《康熙字典》，对于“鲰”这个字是这样解释的：“鲰，鮓属也。”下面又把《尔雅》和《说文解字》里对这个字的意思标了出来。《尔雅·释器》写道：“肉谓之羹，鱼谓之鮓。”而《说文解字》写道：“鱼腊酱也。”（另一说指的是鲑鱼）东汉人刘熙的《释名》里写得更明白一点：“鮓，菹也，以盐米酿鱼以为菹，熟而食之也。”

书袋掉完了，从刘熙的那句话里面，我们终于看到寿司的两大要素出现了——米和鱼。按照刘熙的说法，所谓的“鮓”就是用盐和米发酵把鱼肉酿制好，然后蒸熟了吃。这好像就是前面提到的酱鱼，只不过酱鱼用的是盐和米的另一种形式——酱油和白酒。

当然,十指不沾阳春水的文人是不会把食物的制作方式写得很详细的,我们再求助于古代的一位农学专家——北魏的贾思勰,在他的农学巨著《齐民要术》里面用了整整一节专门写怎么样做“鲊”。



贾思勰的这段文字,从一个专业人士的角度出发,为吃货们详解保存鱼的办法,他说:“凡作鲊,春秋为时,冬夏不佳。”因为冬天太冷,难熟,夏天太热,食物易腐败,要做鲊只能多放盐,盐多就会损害食物原本的鲜味,而且夏天还容易生蛆,所以春秋两季最适合做鲊。做鲊的鱼要求是生鲜的鲤鱼,当然要大鱼比较好,但必须满足一个条件——瘦,因为肥鱼不耐久放。将鱼去鳞,切成长二寸、宽一寸、厚五分的小块,浸入水中去血污,再用清水洗净,放盘中,撒盐,然后放入笼中,在平板石上放置,滴尽盐水。

做到这一步,鱼的腌制过程基本结束了。下一步就是要做保存鱼的“糝”。糝其实就是米饭发酵物,贾思勰特别交代了两个关键:其一,在鱼腌制完滴尽水后,要先炙一片品尝一下咸淡,太咸就直接下“糝”,太淡就要在“糝”里再加盐。其二,做“糝”的米饭,不可以煮得太软,要煮硬一点,软米饭反而容易腐败。米饭煮完后,加上茱萸、橘皮、酒混合后就做成了“糝”。在坛子里铺一层“糝”,再铺一层鱼,切记把鱼肚腹部分肥美的肉块放在最上面,保证这些容易腐坏的肥肉(鱼腹)先被吃掉。最后在坛口放八层叶子(竹叶和

箬叶、芦叶等),用竹签插上,置阴凉干燥处。泛出红浆的时候就要将红浆倒出,等到泛出白浆的时候,鲆也就完成了。

介绍到最后,贾思勰还不忘交代一句食用秘诀:“食时手擘,刀切则腥。”千万千万要用手撕着吃啊!

在这段文字的下面还有一大堆让人看着流口水的各类鲆的制作方法,比如用荷叶包裹鱼和“糝”制作成的“暴鲆”,食用的时候有着荷叶的清香。还有用猪肉代替鱼做成猪肉鲆,食用的时候可以配姜、蒜,当然最好的是用炙,也就是烧烤。

从《齐民要术》的表述来看,我们可以怀疑前面所说的酱鱼其实也是鲆的一种衍生物。很有意思的是,这种保存鱼的方式随着中日文化交流的开启,被遣唐使和唐日之间的商人带往东瀛,在古老的日本生根发芽了。

日本718年制定的《养老律令》中第一次出现了“鲆”和“鲐”这两个字。《养老律令》可不是专门针对养老的法律,这一法律的名字源自当年的年号——718年为日本元正天皇养老二年。这部法律是以中国唐朝的律令为蓝本制定而成,在日本实行律令制,所以,在这个用“舶来品”制作的法律里出现各种“舶来品”也不奇怪了。在该法的《赋役令》的第一条中规定了农民必须要缴纳的“调”。日本当时移植了唐朝的均田制,在土地属于国家的前提下,将土地分给农民租种,农民必须向国家缴纳租种土地的一定量收成米,称为“租”,并服劳役,如免劳役则必须缴纳布、绵、米、盐等物代役,称为“庸”,此外还必须缴纳织物,称为“调”。日本的“调”和唐朝又有所不同,除了布、丝织品等以外,还规定了34种地方特产,也可以作为“调”征收,其中就出现了“鰩鲆”、“貽贝鲆”、“杂鲐”这三样东西。后世研究者认为所谓的“鲆”就是把鱼用米饭和食盐一起腌制以后用重物压实发酵而成的一种食物,“鲐”也大致如此。

既然“鲆”或者“鲐”是将鱼用米饭发酵,它的口感大家大致可以猜测得到,米饭发酵以后就酿成了酒,而酒再存放一段时间变成什么呢?没错,就是醋!从“醋”这个字的组合就可以知道这玩意儿怎么来的,从“酉”从“昔”,摆明了告诉人们醋就是“昔日的酒”,就是放久了的酒。这股醋味儿渗到了鱼里,让鱼也带了一点儿酸酸的口感,古日语中把“酸

的”叫作“SUSHI”，所以这玩意儿就被读成“SUSHI”了。

2

从“鲰”到“早寿司”

《养老律令》诞生的年代是日本的奈良时代（710—794），当时日本的首都位于现在的奈良，称为“平城京”。奈良是一个地处山间的城市，在奈良附近，最有名的山就是拥有延历寺的比叡山，而相比之下，平城京附近的河流就比较少了。大家都知道，古代交通运输，最方便也最廉价的是水路运输，一般的大城市都依水而兴。作为日本的首都，随着人口的增长，平城京不利运输的缺点越来越暴露出来，迁都已经成为必须提上日程的一件事。

城市是不会出产粮食的，特别是大城市，对粮食运输有极度的依赖。中国唐朝的首都长安城就是例子。在唐朝初年，江南一带的米粮全赖大运河运输到洛阳一带，从洛阳到长安的河道却因为黄河、渭河的泥沙而时常淤塞。所以唐朝的皇帝和大臣经常携家带口狼狈不堪地从“西京”长安赶到“东都”洛阳去吃饭，这就是历史上有名的“就食东都”。唐朝这几位皇帝也得了个不太好听的名字——“逐粮皇帝”。

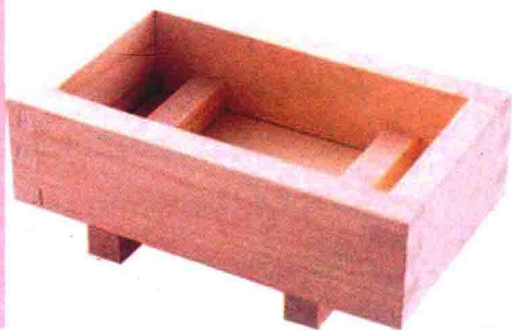
洛中洛外图（描绘战国时代平安京的图屏风，此为右部分，以大内里为中心的部分）





箱寿司

日本木制箱寿司模



皇帝也是人，也靠吃五谷杂粮活着，吃不了饭的皇帝也会死——梁武帝就是例子。

日本天皇也不例外。住在完全模仿唐朝长安城修筑的平城京，天皇也感觉到了饿肚子的危机。所以在延历三年（784），日本的桓武天皇就公

布了一个迁都计划，把都城迁移到距离平城京北面大约 40 公里的长冈，这里有桂川、宇治川和淀川三条河流，交通十分便利。但是，大规模营建的长冈京此后并没有成为首都。桓武天皇和他的同母弟，也是皇位继承人的早良亲王之间发生了一场你死我活的政治斗争，最后，早良亲王成为失败者并死在流放途中。奇怪的是，早良亲王的死令天皇从此诸事不顺，国内天灾人祸不断，阴阳师一占卜，认为是冤死的早良亲王的“怨灵”作祟，这可吓坏了整个朝廷。于是在延历十三年（794），桓武天皇匆匆离开还在工地状态就被“怨灵”所笼罩的长冈京，再次迁都，到达平安京（即今天的日本京都一带）。从此，这座青龙、白虎、朱雀、玄武四灵镇护封杀怨灵的新城市成为日本的首都，“平安时代”自此开始。

平安京一样是一个水运便利的城市，各地缴纳上来的食物通过都城附近的水路源源不断地往城里送，豢养着那群如《源氏物语》中所描写的饱食终日、无所事事，只能尔虞我诈、风花雪月过日子的贵族。这群人要有多幸福就有多幸福，当时的宫中女官清少纳言写