

White Mushroom

03

WithEating 食帖

Umami特集
林江 主編

www.witheating.com
special issue vol.3/36

¥39.00

Soybean



Prawn



Snapper

食鲜最高



Onion

Reeves shad

If it's not sweet,
sour, bitter or
salty, it's got to be
umami!

UMAMI
INFORMATION
CENTER



Ayu



Radish



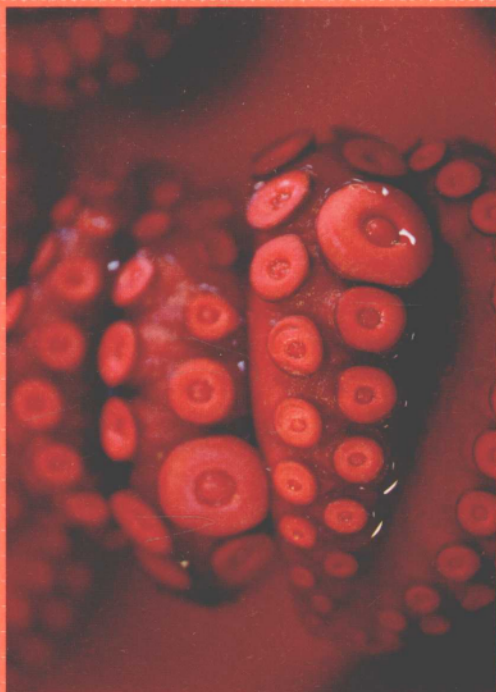
Chinese Mitten Crab



Tomato

自给自足
Self-sufficiency





食帖

WithEating



苏式市场的前世今生

guide

page 86-95

ISBN 978-7-5086-5142-2



9 787508 651422 >

类别 | 美食 / 生活 定价 | 39.00元

食帖

WithEating



出版人 * 苏静
总编辑 * 林江
艺术指导 * 马仕睿

内容监制 * 杨慧
编辑 * 陈晗 杨慧
王境晰 蔡咏

特约记者 * 思琦 (东京)
特约摄影师 * 张青 (墨尔本)
张力中 (东京)
PHY00

特约插画师 * biiig bear
策划编辑 * 王菲菲 段明月
责任编辑 * 赵娟
平面设计 * 黄莹 吴言 (typo_d)

Producer * Johnny Su
Chief Editor * Lin Jiang
Art Director * Ma Shi Rui

Content Producer *
Yang Hui
Editor * Chen Han,
Yang Hui,
Wang Jing Xi,
Cai Yong
Special Correspondent *
Si Qi (Tokyo)

Special Photographer *
Zhang Qing (Melbourne),
Zhang Li Zhong (Tokyo),
PHY00

Special Illustrator *
biiig bear
Acquisition Editor *
Wang Fei Fei
Duan Ming Yue
Responsible Editor
Zhao Juan
Graphic Design *
Huang Ying (typo_d)
Wu Yan (typo_d)

图书在版编目 (CIP) 数据

食帖. 3, 食鲜最高 / 林江主编. — 北京: 中信出版社, 2015.5
ISBN 978-7-5086-5142-2

I. 食… II. 林… III. 饮食—文化—世界 IV. TS971
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 081781 号

食帖. 3, 食鲜最高

主 编: 林江

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承 印 者: 鸿博昊天科技有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16 插 页: 4
印 张: 9.5 字 数: 174 千字
版 次: 2015 年 5 月第 1 版
印 次: 2015 年 5 月第 1 次印刷
广告经营许可证: 京朝工商广字第 8087 号
书 号: ISBN 978-7-5086-5142-2/G · 1193
定 价: 39.00 元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84849555 服务传真: 010-84849000

投稿邮箱: author@citicpub.com

食帖

With Eating

㉟ ㉟ 03

CONTENTS
Umami 特集

FEATURES

Opening

012 鲜的复杂与高妙

Interview

024 在鱼市场的美食修为

028 寻味一德路

034 两千万个天妇罗里的江户前风情

042 三人谈河豚，为何称其为白身鱼之至鲜？

050 欧洲人的越南鱼露之行

054 鱼子酱：来自卡斯皮海的馈赠

058 松露：一个大隐隐于市的菌中传奇

066 一位粤菜主厨的鲜味心得

069 法餐之鲜，万变不离其材

073 滨田统之的法式料理新境地：不在远方，正在脚下

082 沪上味，怎能不精致

Guide

086 筑地市场的前世今生

096 墨尔本市集巡礼：在市集，呼吸一座城的味道

103 生蚝，来自海洋的法式深吻

105 又识食材：15种鲜味加分

109 非鲜之鲜：细说干货12味

114 日本寻鲜笔记

别册「自给自足」

狼与鹭的小院子，小白子 002

罗勒，意大利菜的“半个灵魂”

REGULARS

118 *Restaurant* 东京有家“蛋餐厅”

122 *Recipe* 寻常鲜：猪油与酱油

126 *旬味 Recipe* 奈梅享餐桌札记 02 煎三文鱼配烤红皮小土豆 & 帕尔玛干酪配坚果沙拉

130 *Column* 吉井忍的食桌 03 女儿节定番的美丽与哀愁

133 *Column* 食不言，饭后语 03 酒精度数

134 *Column* 鲜能知味 02 虽然寒酸，可真好吃

White Mushroom

03

WithEating 食帖

Umami特集
林江 主编

www.witheating.com
special issue vol.3/36

¥39.00

Soybean



Prawn



Snapper

食鲜最高



Onion

Reiny shad

If it's not sweet,
sour, bitter or
salty, it's got to be
umami!

UMAMI
INFORMATION
CENTER



Sea bream



Radish



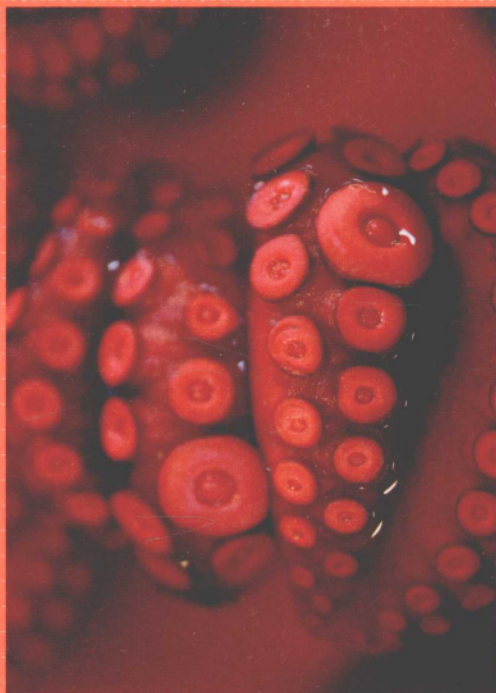
Chinese Mitten Crab



Tomato

自给自足
Self-sufficiency





食帖

WithEating



瓯地市场的前世今生

guide

page 86-95

ISBN 978-7-5086-5142-2



9 787508 651422 >

类别 | 美食 / 生活 定价 | 39.00元

食帖

With Eating

㉟㉟ 03

CONTENTS
Umami 特集

FEATURES

Opening

012 鲜的复杂与高妙

Interview

024 在鱼市场的美食修为

028 寻味一德路

034 两千万个天妇罗里的江户前风情

042 三人谈河豚，为何称其为白身鱼之至鲜？

050 欧洲人的越南鱼露之行

054 鱼子酱：来自卡斯皮海的馈赠

058 松露：一个大隐隐于市的菌中传奇

066 一位粤菜主厨的鲜味心得

069 法餐之鲜，万变不离其材

073 滨田统之的法式料理新境地：不在远方，正在脚下

082 沪上味，怎能不精致

Guide

086 筑地市场的前世今生

096 墨尔本市集巡礼：在市集，呼吸一座城的味道

103 生蚝，来自海洋的法式深吻

105 又识食材：15种鲜味加分

109 非鲜之鲜：细说干货12味

114 日本寻鲜笔记

别册「自给自足」

狼与鹭的小院子，小白子 002

罗勒，意大利菜的“半个灵魂”

REGULARS

118 *Restaurant* 东京有家“蛋餐厅”

122 *Recipe* 寻常鲜：猪油与酱油

126 *旬味 Recipe* 奈梅享餐桌札记 02 煎三文鱼配烤红皮小土豆 & 帕尔玛干酪配坚果沙拉

130 *Column* 吉井忍的食桌 03 女儿节定番的美丽与哀愁

133 *Column* 食不言，饭后语 03 酒精度数

134 *Column* 鲜能知味 02 虽然寒酸，可真好吃

食帖

WithEating



出版人 * 苏静
总编辑 * 林江
艺术指导 * 马仕睿

内容监制 * 杨慧
编辑 * 陈晗 杨慧
王境晰 蔡咏

特约记者 * 思琦 (东京)
特约摄影师 * 张青 (墨尔本)
张力中 (东京)
PHY00

特约插画师 * biiig bear
策划编辑 * 王菲菲 段明月
责任编辑 * 赵娟
平面设计 * 黄莹 吴言 (typo_d)

Producer * Johnny Su
Chief Editor * Lin Jiang
Art Director * Ma Shi Rui

Content Producer *
Yang Hui
Editor * Chen Han,
Yang Hui,
Wang Jing Xi,
Cai Yong
Special Correspondent *
Si Qi (Tokyo)

Special Photographer *
Zhang Qing (Melbourne),
Zhang Li Zhong (Tokyo),
PHY00

Special Illustrator *
biiig bear
Acquisition Editor *
Wang Fei Fei
Duan Ming Yue
Responsible Editor
Zhao Juan
Graphic Design *
Huang Ying (typo_d)
Wu Yan (typo_d)

图书在版编目 (CIP) 数据

食帖. 3, 食鲜最高 / 林江主编. — 北京: 中信出版社, 2015.5
ISBN 978-7-5086-5142-2

I. 食… II. 林… III. 饮食—文化—世界 IV. TS971
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 081781 号

食帖. 3, 食鲜最高

主 编: 林江

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承 印 者: 鸿博昊天科技有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16 插 页: 4
印 张: 9.5 字 数: 174 千字
版 次: 2015 年 5 月第 1 版
印 次: 2015 年 5 月第 1 次印刷
广告经营许可证: 京朝工商广字第 8087 号
书 号: ISBN 978-7-5086-5142-2/G · 1193
定 价: 39.00 元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84849555 服务传真: 010-84849000

投稿邮箱: author@citicpub.com

七人 话食鲜

蔡咏 / interview & edit



冰清

美食专栏作家，美国食品营养硕士，硅谷创业者

你认为最“鲜”的一种食材是什么？

鲜味来自游离氨基酸和核苷酸，凡是含有这类成分的食物尝起来都很鲜，比如笋、蘑菇、海鲜、肉等。但是我吃过的最鲜的，是一种只产于海里的植物——海竹笙，也叫海虫子。虽然它属于海藻类，但是煮汤非常鲜，只要小小一节，就可以煮一大锅汤，那汤尝起来像海鲜炖出来的一样，鲜得掉眉毛。

你觉得“鲜”与酸、甜、苦、咸四味有什么区别？

尝起来有鲜味的物质多半在结构上含羟基和酯基，它们会让鲜味在舌头上有相应的受体，使人有尝鲜的感觉。

酸多半是食物中含电离出的氢离子，有机酸如苹果酸、酒石酸等，都会尝起来有点酸的感觉。甜是因为食物中含有两个羟基，并且两个基团的距离正好在某个长度范围内，这样的物质尝起来就是甜的。不一定只有糖是甜的，具备这样结构的物质，尝起来都是甜的，比如可以用于做炸药的乙二醇是甜的，氨基酸中的甘氨酸也是甜的。还有一些水果，含有某些物质，可以和舌头上的味蕾受体结合，产生奇妙的甜味，比如神秘果，其中产生甜味的并不是糖。有时候做菜放点糖，会让菜提鲜，这在上海菜里非常普遍。

苦味是人类保护自己的利器，一种食物，若尝起来是苦的，就很可能有毒的。《甄嬛传》里不是有拿苦杏仁杀人的情节吗？不过也有例

外，苦瓜虽苦，却对人体有益，科学家还在里面发现了抗癌成分呢。

咸是最基本的味道。菜做得好不好吃，会不会放盐是关键，不会用盐的人一定不是好厨师。盐可以让食物变得鲜美可口，如果能和鲜味食物配合，则能产生协同作用，由此可以得出，如果你放鸡精或者味精，那么盐的量大大减少，吃起来口味依然不打折扣。

推荐几个“食鲜”的好去处。

美国巴尔的摩码头附近的菲利普海鲜餐厅，盛产蓝螃蟹，在那里可以吃到鲜甜的蟹肉，还有蟹肉饼、蟹肉汤、蟹肉沙拉；旧金山渔人码头的水煮螃蟹和装在面包碗里的蛤蜊浓汤；新奥尔良密西西比河畔的卡真麻辣小龙虾、小龙虾烩饭、海鲜浓汤、海鲜什锦饭；西雅图派克市场的阿拉斯加雪蟹；波士顿昆西市场的新英格兰蛤蜊浓汤、曼哈顿红海鱼汤；厦门烧酒配的海鲜大排档、融汇状元楼的红鲷蒸饭；北京的玖食龙虾，十几种龙虾做法，把龙虾的各种烹饪方式表现得淋漓尽致；海南的鱼市场，鱼是很新鲜的，可惜当地厨师手艺不精，没能很好表现出鱼的鲜味。



庄祖宜

哥伦比亚大学人类学硕士，三十岁出头决定转行学厨，代表著作《厨房里的人类学家》其实大家都想做菜！

你认为最“鲜”的一种食材是什么？

所有腌渍发酵的食物都富含鲜味，如酱油、酸菜、火腿、咸鱼、虾酱、味噌、陈年干奶酪……但如果谈生鲜食材的话，我认为很少有什么比蛤蜊更鲜的，因为它同时含有鲜味元素（天然的谷氨酸钠）与恰到好处海盐，是少数烹煮时可以完全不调味就好吃的食材。

你觉得“鲜”与酸、甜、苦、咸四味有什么区别？

造成鲜味的主要元素是谷氨酸钠，以人工形式呈现就是味精，你如果单吃味精就会知道，它不加盐、糖是吃不出什么味道的，然而只要与酸甜苦辣咸结合在一起，富含鲜味的食材就会让整体感觉更圆满、平衡、深远、回味无穷。是一种会直接冲向脑门，让人微微眩晕的满足感，有人将鲜称为“第五味”。反之，酸甜苦辣咸里欠缺了鲜，整体感觉就会比较呆板，少一味。很多人说，新鲜的食材以原味呈现就很鲜美，其实我不太赞同（除非是本身已结合咸与鲜的蛤蜊）。大多数食材都需要经过烹煮调味或腌渍烟熏等使之升华，否则鲜味显现不出来。

推荐几个“食鲜”的好去处。

什么餐厅和市场都有味鲜的食材，再不行就去酱园买腌菜和豆腐乳吧！倒是谈起西餐，很多国人吃不惯，多半是因为少了酱油和豆瓣酱的鲜。其实地中海系的料理运用了很多鲜味元素，如番茄、野菇、凤尾鱼（anchovies）、酸豆（capers）、帕玛森干酪（parmesan）等等，只要善用那些食材，地道西餐也可以很合中国胃。



老爷 Samuele

艺术总监

你认为最“鲜”的一种食材是什么？

最“鲜”的一种食材我会说是昆布，中国人名为海带的一种食材。日本人池田菊苗博士早在1908年就研究“鲜”味的来源，更把“鲜”味定名为Umami（剑桥字典及Wikipedia中均有注解），根据1979年一份研究文章《The Umami Taste》，“鲜”味源自谷氨酸、鸟苷酸及肌苷酸，中国的冬菇、酱油都含有以上成分，而昆布每百克含2240毫克谷氨酸，绝对是一众食材之冠。

你觉得“鲜”与酸、甜、苦、咸四味有什么区别？

我觉得酸、甜、苦、辣、咸五味都是用来引发及提升“鲜”味的不同风味与层次的。

推荐几个“食鲜”的好去处。

我会推荐大阪的多古安，他们家卖的野生河豚，清香细腻的鲜味是养殖河豚无法企及的。其中又特别喜爱“莺嘴”，即河豚鱼唇，由于野生的关系，一尾至少6千克重，自然鱼唇丰厚肥美，入口像极蟹鱼裙边，鲜香黏稠而感觉缠绵。



Miss Mi

Missmikitchen.com 回到厨房运动创始人

你认为最“鲜”的一种食材是什么？

香菇。

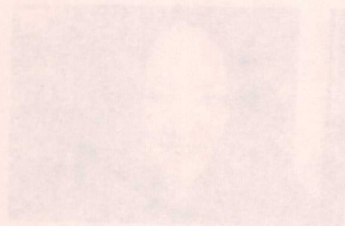
你觉得“鲜”与酸、甜、苦、咸四味有什么区别？

我们喜欢甜味，是源于基因中对快速能量的偏好（所以长身体的小朋友们最爱吃糖）；喜欢咸味，是血压调节的本能需求；酸和苦曾经意味着食物中会有危险，所以并不是所有人都能品酸、能吃苦，年龄和阅历的增长能够帮人识得这两种滋味；鲜味总让人想起脂香（虽然完全没有气味），它能够激发进食欲望和满足感，并放大酸甜苦辣咸的味觉效果。

从某种意义上讲，鲜味意味着蛋白质的摄入，可能是人体基于氨基酸苛求的结果，食鲜之人多为“壮士”。肉食之鲜大家都习惯了，所以可以用植物中的鲜美来点缀菜肴。

推荐几个“食鲜”的好去处。

身在多伦多，自然要推荐闻名全加拿大的圣劳伦斯市场（St. Lawrence Market），这个已经经营了200多年的多伦多中心菜市场本身就是个名胜古迹，市场里有诸多百年老字号的菜铺，每到周六更是有安大略当地农夫市集汇集在此，世界各地的新鲜原材料在圣劳伦斯市场一年四季都可以找到。



张逗和张花

优酷原创视频作者，人气网络节目《老美你怎么看》创作者

你认为最“鲜”的一种食材是什么？

我们认为干贝是最鲜的食材，每次汤里加一些干贝都可以帮助调出鲜味。

你觉得“鲜”与酸、甜、苦、咸四味有什么区别？

鲜味的不同在于它没有酸甜苦咸那么有刺激性。

推荐几个“食鲜”的好去处。

推荐大家去尝尝美国的蛤蜊浓汤（Clam Chowder）。说实话，只要食材新鲜，都会有自己的鲜味。美国几家连锁超市 Whole Foods、Costco 等里面的食材就都很新鲜。



楚惜刀

作家，代表作《魅生》系列

你认为最“鲜”的一种食材是什么？

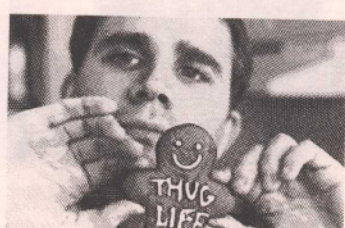
吃天然饲料的散养土鸡。

你觉得“鲜”与酸、甜、苦、咸四味有什么区别？

鲜的滋味很提神、很上瘾，吃了还想吃，不会厌。

推荐几个“食鲜”的好去处。

浦东崂山路“丽江印象斑鱼府”切片如蝉翼的黑鱼片很赞；虹泉路“锦绣江山”的各种韩式海鲜锅和清蒸帝王蟹。



马腾

美国南方人，人气在线料理节目《宅男美食》创作者

你认为最“鲜”的一种食材是什么？

因为我是美国人，我对“鲜”的理解是对英文“Fresh”的认知。感觉最 Fresh 的食材是生菜。生菜配上牛油果和柠檬汁非常清爽。

你觉得“鲜”与酸、甜、苦、咸四味有什么区别？

Fresh 的东西是最原味的，偏淡。感觉疲劳时，吃鲜的东西可以让大脑清醒。

推荐几个“食鲜”的好去处。

让我感觉很 Fresh 的餐厅是三明治连锁店 Subway（赛百味），在那里什么时候都可以 Eat Fresh。



筑地市场作为世界最大海产交易市场之一，有着丰富和新鲜的海洋食材，除了不得不说的金枪鱼，这儿金目鲷、海胆、鲑鱼、章鱼、北极贝、对虾、鲭鱼等海产也是琳琅满目。

FEATURES

Opening

Interview

Guide

The background is a solid red color. It is decorated with a repeating pattern of downward-pointing triangles. There are two colors of triangles: a larger orange triangle and a smaller teal triangle. They are scattered across the page in a non-uniform but rhythmic pattern.

FEATURES

Opening

鲜的复杂与高妙

■提起“鲜”之一字，大家通常会想到“鱼羊为鲜”，此典故始于彭祖。传说彭祖有一小儿，喜爱去水边嬉戏。彭祖恐其危险，便禁止他去。谁知小儿照去不误，还捉了条鱼回家。孰料刚好迎面遇上彭祖，情急之下，小儿将鱼塞进了彭祖正在烹制的羊肉中，躲过一劫。开饭时，彭祖觉得今天的羊肉味道极美，不同寻常，吃到后面，才发现里面有条鱼。后来，彭祖的老家徐州便流传起一道名菜：羊方藏鱼。

■传说归传说，《说文解字》却把“鲜”字定义为一种鱼的名称。最早字形是左鱼右𩺰，后来逐渐简略为左鱼右羊，意思也不再只是鱼。唐初的《尚书正义》注疏本中记载：“《礼》有鲜鱼腊，以其新杀鲜净，故名为鲜，是鸟兽新杀曰鲜，鱼鳖新杀亦曰鲜也。”可见在古代，鲜也有“新鲜”之意。

■“新鲜”只是鲜的一个层面，鲜更是一种味觉体验。我们使用“鲜”字数千年，却迟迟说不清“鲜味”到底为何，只知道，它有别于明显可感的酸甜苦辣咸，是一种微妙而难描述的味道。中文尚且赋予它一个“鲜”字，英语里却遍寻不到一个完全对应的词，至多是“fresh”、“tasty”，最接近的是“Umami”，却是来自日语。日本人对鲜味的重视程度绝不亚于我们，不过他们也是到20世纪初，才给这道味命名为“うまみ”（Umami），并将其与甜咸酸苦四味一起，合称为“五味”。这里要注意，我们常说“酸甜苦辣咸”，以为这就是五味，但其实“辣”是一种刺激感，并非真实的“味道”（Basic Taste），日本人和西方人都将它与“涩”味并列，归于“味觉”（Taste）。所以，完整的五味是：酸、甜、苦、咸、鲜。

■“Umami”的命名者是一位东京帝国大学的学者，他从海带中发现了鲜味成分谷氨酸钠，意识到那美妙又无法言说的风味，原来是这化学成分的功劳。后来他的学生从鲣鱼花中发现了肌苷酸钠；其后又有人从香菇中发现鸟苷酸钠。

酸甜咸苦皆可述，唯鲜一言难蔽，
这种复杂的暧昧，便是它的高妙所在。

陈晗、Satsuki/ text & edit

由此我们可以清晰地知道，鲜味主要来源于三种氨基酸：谷氨酸钠、肌苷酸钠、鸟苷酸钠。氨基酸类物质呈现的味道，明显区别于“咸=盐=氯化钠”，它是多种风味的复合体，是综合质感，这也就是鲜味难以形容的原因。

■谷氨酸钠（MSG）：味精的主要成分，广泛存在于各类食物中。海带、豆类、鱼、肉中的含量相对较高。通常在发酵过程中，谷氨酸钠浓度会大幅增加，所以酱油、豆豉、鱼露等发酵调味品，具有明显的增鲜作用。

■肌苷酸钠（Sodium Inosinate）：主要存在于鱼虾和肉类中。

■鸟苷酸钠（Disodium 5'-Guanylate）：广泛存在于菌类，尤其是香菇中。但是只有经过烹饪或风干，其中的相关物质才会转化成鸟苷酸钠，所以干香菇比鲜香菇闻起来更香。

■三种氨基酸是互相协同的，混合在一起鲜味加倍，所以料理时的食材搭配很重要，蘑菇炖鸡很鲜美，蘑菇炖青菜就不一定了。

■至此，人类发现了食材自身鲜味的秘密，但我们最终尝到的，经过烹饪后的“鲜味”，却远不止于此。

■存其真味，不是要存其“生”味。我们尝到的大多数“鲜”，其实是对真味的提炼与升华。这当中包含考究的烹饪工艺，节制的调味技巧和对食材的珍惜、忠诚与尊重。袁枚在《随园食单》里写：“清鲜者，真味出而俗尘无之谓也；若徒贫淡薄，则不如饮水矣。”食材再清鲜，若被粗暴对待，也会变得淡薄。

■由此看来，“鲜”不只是一种味道，也是对食材的不辜负，甚至是一种节制考究、细致用心的生活态度。酸甜咸苦皆可述，唯鲜一言难蔽，这种复杂的暧昧，便是它的高妙所在。