

日本卷

2

蔡瀾食單

蔡瀾

著

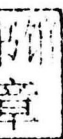
山東出版社

日本卷

2

蔡澜

著



山東畫報出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

蔡澜食单. 日本卷. 2 / 蔡澜著. — 济南: 山东画报出版社, 2017.3

ISBN 978-7-5474-2103-1

I. ①蔡… II. ①蔡… III. ①饮食—文化—日本
IV. ①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第290491号

责任编辑 徐峙立

装帧设计 李海峰

项目完成 徐峙立工作室

主管部门 山东出版传媒股份有限公司

出版发行 山东画报出版社

社 址 济南市经九路胜利大街39号 邮编 250001

电 话 总编室 (0531) 82098470

市场部 (0531) 82098479 82098476 (传真)

网 址 <http://www.hbchs.com.cn>

电子信箱 hbcbs@sdpress.com.cn

印 刷 山东金坐标印务有限公司

规 格 130毫米 × 184毫米

8.5印张 151幅图 160千字

版 次 2017年3月第1版

印 次 2017年3月第1次印刷

定 价 52.80元

为《蔡澜食单》作序

很多人问我：“你什么时候开始对饮食发生兴趣？何时成为食家？”

基本上，我是一个好奇心极重的人，不但对饮食，对任何知识我都想追求。小时就爱到厨房看母亲和奶妈烧菜，把生的东西变成熟的，是多么美好的一件事！

老实说，我并不会吃。我只懂得比较。觉得在住宅附近吃一碗平凡的云吞面，不如加点努力，走到远方，吃一碗更好的。

成为所谓的食家，纯粹出于偶然。有一年父母由新加坡来香港，我带老人家去饮茶，但座位要等个半天，侍者的服务态度也差到极点，这促使我在报纸上的专栏多写一些关于食物的文字，写得多，写到编辑们以为我真的会吃，就叫我在杂志上写餐厅的评论。

这一来，有了一点恶势力，不必等位，招呼变好。可惜父母逝去，没有多少机会享受“贵宾”的待遇，一切枉然。小时听老人家说要对父母好，就要趁早。这句话，当今，由我说了。

言归正传，对于食物，我只分好吃和不好吃，不会用很多花



巧的词句去形容。友人批评我的文字不能嚼噬，我一笑置之，嚼噬的应该是食物呀。

这一辑书，只是我个人的记录，希望能反映我这个年代的人，吃过的是什么东西，就此而已。没有什么文化价值，看与不看，无所损失。特此奉告。

书名怎么起？有些人建议《饕不绝口》，我不置可否。今晚和查先生、倪匡兄，及陶杰吃饭时，提出这个问题。

我们都知道查先生一向不喜欢以谐音为题的，轮到陶杰，他说：“干脆叫《饮食天书》！”

“好！好！就那么叫吧！”倪匡兄即刻附和。

2
我的脸更红得厉害，倪匡兄又说：“叫为《天书》并不必惭愧，你不用，别人也会用。”

后来，苏美璐从英国发电邮来，说不喜欢这个书名。我再三考虑，最后还是决定用《蔡澜食单》，是抄袭袁枚的《随园食单》。古人能用，今人也不必怕被人骂了。

目 录



福冈・冈山・下关篇

- 六天五晚 / 2
满足馆 / 4
纪念会 / 6
构想 / 8
水蜜桃团 / 10
夏日水果 / 12
下关游 / 14

神户・金沢・淡路岛篇

- 飞苑 / 20
婆娑罗 / 26
一二楼 / 32
沙律酱 / 34
飞机餐 / 36
烧鱼头 / 38



旅行备忘录 / 40

加贺屋 / 44

百万石 / 46

仙台・和歌山篇

满足 / 50

鱼饼 / 52

吉野家 / 54

气仙沼 / 56

仙台之旅 / 58

次货 / 64

Tore Tore Ichiba / 66

民宿Atsumaya / 68

食材及饮食文化篇

早餐 / 72

中餐 / 74

晚餐 / 76

野味 / 78

牛井 / 80

中华井 / 82

山葵 / 84

自炊 / 86

不那么简单 / 88

不再横行 / 90

蟹 / 92

蟹的吃法 / 94

商业概念 / 96

入门 / 98

手艺 / 100

彼岸 / 102

生虫 / 104

鲷 / 106

三文鱼 / 108

蛙 / 110

鲑 / 112

鲷和鲈 / 114

海蛸 / 116

鲛鰵之肝 / 118

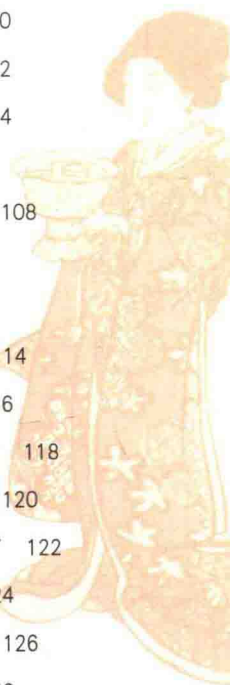
鳗鱼饭 / 120

鱿鱼吃法 / 122

蛸烧 / 124

卡路里 / 126

河豚 / 128



吃鲸 / 130
锄烧 / 132
烧鸟 / 134
子牛登记证明书 / 136
牛的复仇 / 138
找肉 / 140
没肉的日子 / 142
樱和牡丹 / 144
烧肉店 / 146
荷尔蒙 / 148
不健康 / 150
乌冬学校 / 152
拉面人 / 154
碗仔面 / 156
札幌拉面 / 158
拉面大赛 / 160
面道 / 164
无妨 / 168
最贵公仔面 / 170
花餐 / 172
双城差别 / 174
咖喱 / 176
海苔 / 178

莼菜 / 180
独活 / 182
葱坊主 / 184
Tonburi / 186
Caboeha / 188
寒天 / 190
旬 / 192
弁当盒 / 194
Ika Sumi / 196
Croquettes / 198
味噌 / 200
纳豆 / 204
松茸 / 206
大根 / 208
日本草饼 / 210
米 / 212
白米 / 214
皇帝酱油 / 216
酱油联想 / 218
珍珠酱 / 220
味之素 / 222
牛奶和豆奶 / 224
健康饮料 / 226



桃之天然水 / 228

冰 / 230

雪糕 / 232

怪雪糕 / 234

动脑筋的饮食节目 / 236

夜总会 / 238

《辣得好吃》 / 240

蓝莓园 / 242

绿屋厨房 / 244

进修旅馆 / 250

趣味旅馆 / 252

购物 / 254

福冈·冈山·下关

篇



六天五晚

2

饱饱上机。空中小姐问说要不要晚餐？我当然摇头，对机上供应的那碟三文鱼沙律头盘和冷日本面，一想起就怕怕。

“吃点水果吧！”她建议。

“有没有冰淇淋？”我问。

“这一段飞行不供应雪糕。”

“那什么都不要了。”

“不如试试我们的姜汁撞奶。”

这倒引起我的食欲，记得上次去当空中服务员烹饪赛的评委时，甜品部门选出冠军的有这一道东西，用很浓的奶汁，现叫现做，冲出凝固柔软的乳糕来。

即刻要了一客，空姐捧出来的是一个小巧扁平的圆盒，原来已做了制成品，塑胶盒，盖上的锡纸印刷精美。

吃进口，第一个感觉是糖下得很少，一点也不过甜。口感像是

现做出来的，姜汁味道甚浓，拿到便利店去卖，也会大受欢迎。

一小盒一下子吃完，空姐问还要不要多来一个？即点头。平时我不太喜欢吃甜的东西，尤其是热的，很少去碰。我认为任何甜品，都应该吃冷的，姜汁撞奶给他们那么一做，冰冻过，非常可口。

昏昏入睡，瞬眼到达福冈，不愿意的停站飞行，原来那么容易过的。

走出关闸，日本有一个钟时差，是晚上九点。“国民文化祭”的工作人员前来接机，把我送到“Okura”酒店。

出发之前听友人说福冈的旅馆不行，但这间新建的很有气派，房间舒服干净宽大，保持“Okura”是酒店的传统，住得过。我开始构思带团来福冈旅行的可能性，晚上抵达，早上回去，已损失了两天，是个致命伤。我们通常是四晚五天的行程，办成六天五晚补足，问题不就解决了吗？





满足馆

九州曾是香港人旅游的热门地点，但这股狂潮一下子消失，大家都跑到北海道去了。

有了阿苏火山，一定有温泉，不过当地的住宿相当简陋，又安排不出什么好吃的东西，加上晚去早返的不便，是令人敬而远之的原因。

福冈本身是一个热闹之中带宁静的都市，所有著名的百货公司都有分行，名牌店林立，附近又有日本庭园和寺庙，从我下榻的酒店窗口望出，面临海港，不被高楼大厦遮挡，风景绝佳。

放下行李，沿着河流步



行十分钟，就是“屋台街”，也就是小贩街的意思。百多个小档，卖的不止是著名的博多拉面，还有烤牛舌、烧鸟、天妇罗、中华饺子等等。卖海鲜的小贩在食材下面铺了碎冰，摆上各种刺身和贝



类，有点像台南担仔面档口的摆设，大概台湾人是从此学去的。

如果带了团体来，分开买东西吃，我们的工作人员照顾不了，还是有规模的餐厅较佳。我遛达了一会儿，找到了一家。普通的居酒屋已不流行，当今级数提高，改称为“居乐屋”，布置得相当高尚。只有这种地方，生意才做到深夜。

叫了十多种东西试，味道甚佳，当成正餐还是过不了关，消夜嘛，算不错的了。

福冈的“中州”自古以来，是闻名的红灯区，有如东京的吉原和札幌的薄野，各种色情玩意儿，你能想到的都有。

最厉害的是一座十层楼的大厦，里面都是“肥皂王国”，楼层低的是普通货色，很便宜，愈高愈贵，顶楼的女人最漂亮，三个小时的娱乐，消费达到十万日币，合七千多港元。

这座大厦的名字有趣，叫为“满足馆”，日语是Manzokukan，强调了那个Man字的发音。Man，是Omanko的简写，为女性生殖器。



纪念会

第二天一早，我叫了一辆的士到福冈的“柳桥连合市场”，这是像东京筑地的一个地方，场外布满寿司店，咖喱屋和拉面档，可惜鱼市场只限经营者进入，不能看到海鲜的拍卖、下次一定要预早叫当地的观光局，替我安排到里面去看看。

福冈出名的食物，除了拉面之外，还有牛舌，和成龙一起去看拍《霹雳火》的外景时，试过一餐，把牛舌切成薄片，在炭火上烤。

“味道怎样？”餐厅经理跑过来问。

“不怎样。”我直接说。

经理也坦白：“全国的日本人都来福冈吃牛舌，哪有那么多？都是美国进口的冷冻货，没什么味道，是应该的。”牛舌之外，还有牛杂，这倒是相当精彩，我在鱼市场外面的店里叫了一锅已经滚好的，里面有牛腩、牛肠、牛胃，还有一点味道也没有

的“蒟蒻”，用魔芋做成的粗粉丝，经面酱和牛杂一齐煲过，十分可口。

饱饱，回去酒店换了衣服，到福冈中央图书馆，和香港电影资料馆的罗卡兄，以及日本著名影评人山根贞男一块儿演讲。

西本太太来了，我们好多年不见，互诉家常。这位在香港住了数十年的家庭主妇，广东话说得好，人又慈祥，是从前日本女性的典范。西本先生去世后她一人独居，儿女不在身边，在日本是常见的事。她说一点也不寂寞，因为有许多研究西本先生的年轻人找她聊天，日子过得很快。

演讲开始，大家的话题较为学术性，我则以西本先生的琐碎趣事娱乐听众，乐得他们哈哈大笑，圆满结束。最后司仪要我们一人讲一句对福冈的印象，人家以住宿机票请我过来，总得捧场一下，我说：“西本正先生是福冈人，你们为他举行纪念会，可见福冈文化水准很高。我走了，香港不会替我做什么活动的。”





构 想

福冈的手信，选择不少，最佳为Fuguya的明太子，是一种腌渍的鱼春，用来送粥送酒，真是一流。

这里的明太子分染色和自然色、增盐和减盐四种，当然是自然色的减盐最适合我们香港人，但售价不便宜，大条的鱼卵，每条约一百港币左右。

临行的晚上，香港驻日观光局的友人带我去红灯区里面一家高级料理店，用鱼池里的游水鱼切来做刺身，其他菜也不错，是去得过的铺子。福冈的吃，还有著名的佐贺牛和肥后牛，猪肉则有鹿儿岛黑豚，还有吃螃蟹的专门店。对吃的方面，组起旅行团来，是不用担心的。

但要吃最美味的河豚，则非到离开福冈一个多小时的“下关”不可，那里的又肥又大，全国出名。下关离开韩国很近，到处可以看到韩文的招牌，也许遇到一个野蛮游客当女友也说不