

筑地鱼道

筑地人教我的鱼类知识

〔日〕要原友◆著 唐晓艳◆译

さかな道

南海出版公司

筑
地
鱼
道

〔日〕

栗原友

唐晓艳

译

著

南海出版公司

2018·海口

图书在版编目 (CIP) 数据

筑地鱼道 / (日) 栗原友著; 唐晓艳译. — 海口:
南海出版公司, 2018.8
ISBN 978-7-5442-9356-3

I. ①筑… II. ①栗… ②唐… III. ①海产鱼类 - 基
本知识 - 日本 IV. ①Q959.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第127369号

著作权合同登记号 图字: 30-2018-019

TITLE: [クリトモのさかな道 築地が教えてくれた魚の楽しみ方]

BY: [栗原 友]

Copyright © Tomo Kurihara 2016

Original Japanese language edition published by Asahi Shimbun Publications Inc.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the
written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with Asahi Shimbun Publications Inc., Tokyo through
NIPPAN IPS Co., Ltd.

本书由日本朝日新闻出版社授权北京书中缘图书有限公司出品并由南海出版公司在中国
范围内独家出版本书中文简体字版本。

ZHUDI YU DAO

筑地鱼道



策划制作: 北京书锦缘咨询有限公司 (www.booklink.com.cn)

总 策 划: 陈 庆

策 划: 邵嘉瑜

作 者: [日] 栗原友

译 者: 唐晓艳

责任编辑: 雷珊珊

排版设计: 王 青

出版发行: 南海出版公司 电话: (0898) 66568511 (出版) (0898) 65350227 (发行)

社 址: 海南省海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编: 570206

电子信箱: nhpublishing@163.com

经 销: 新华书店

印 刷: 北京美图印务有限公司

开 本: 889毫米×1194毫米 1/32

印 张: 8

字 数: 196千

版 次: 2018年8月第1版 2018年8月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5442-9356-3

定 价: 58.00元

前言

大家好，我是栗原友。我母亲是料理研究家栗原晴美、父亲是编辑兼美食家栗原玲见，自己这样说可能不太好，我从小就是吃各种美食长大的。父亲竭尽所能让我品尝各种外国珍馐，而且总是把最好吃的部位留给我。母亲总是给我详细讲解餐桌上摆放的各种珍贵食材，并教授我烹饪方法。也许正因如此，我和弟弟栗原心平都踏上了料理这条道路。

但是，相比其他国家，日本的美食节目、料理人、料理研究家真是太多了。在我踏进料理领域的第七个年头，我就开始思索：如果我不掌握一些真本事的话，就没法成为像母亲那种能够给人带来感动的料理家。因此，我决定从头学习。那么，我要学习什么呢？在所有菜当中我唯一不擅长的就是鱼。我非常喜欢吃鱼，但是并不擅长处理鱼。在超市和鱼店买鱼时，我都会请店员帮我把鱼处理好。店内摆放着各种通过养殖或冷冻保存的非季节性鱼类，但我不能分辨出时令鱼是什么……因此，我决定开始“学习鱼类”！立刻上网搜索所有与鱼相关的公司，并一个一个开始打电话，看看是否有公司在招人。终于有一家水产公司邀请我去面试了。这家公司就是我现在工作的、位于筑地市场的齐藤水产。

在这里工作的每一天都是新奇的。来这儿工作之前，我每天想喝到几点就喝到几点，没有工作的日子睡到中午才起，临近交

稿期就通宵赶稿，生活毫无规律可言。到这里工作之后，每天六点以前便起床工作了。比如，去同行那里订购打包材料，补充保冷剂，剥牡蛎或螃蟹，按照顾客的要求刮鳞、去内脏，等等。还有一项有趣的工作就是给员工们做饭。用海带煮汤，加入时令鱼制作而成的味噌汤味道鲜美，喝上一口不禁赞叹真是大海的馈赠。

这本书记录了我筑地的生活点滴。通过精选文章，向大家介绍时令鱼的美味、烹调方法，希望可以改善现代日本人疏远鱼现状，并向大家传达我所感受到的鱼贝类的魅力。请多多关照。

栗原友



学习开始	鱼类初学者 2013年1~12月	009
1月21日	冷冻金枪鱼, 略动心思也会很美味	010
2月5日	市面上难得一见的新鲜银鳕鱼	012
2月12日	用时令鲱鱼制作意大利面和腌制品	014
2月19日	带子章鱼与什么食材搭配更好?	016
2月26日	肉质细嫩美味的盐烤本土带鱼	018
3月19日	代表吉祥的鲷鱼如何烹调更好吃?	020
3月26日	除了蘸酱油, 新鲜樱虾还可以怎么吃?	024
4月2日	真是太难区分马苏大马哈鱼与鲑鱼了!	026
4月9日	一起品尝雌雄扇贝的不同吧!	028
4月16日	为了吃到美味的三线矶鲈追到了寿司店	030
5月14日	在家自己做刺鲇干	034
5月21日	初尝银腹贪食鲂鱼	036
5月28日	甲鱼的处理方法	038
6月4日	到了吃岩牡蛎的季节啦!	042
6月11日	香鱼终于解禁了!	046
7月2日	鲜美的龙利鱼让人情不自禁称赞	048
7月9日	除了做寿司, 皮皮虾还可以做沙拉	050
7月16日	我要征服世界上最难吃的海鞘!	052
7月30日	与鳗鱼同样奢侈的康吉鳗!	054
8月6日	“能让鲜花盛开”的花咲蟹!	056
8月27日	尽情享用时令秋刀鱼!	058
9月3日	现在就做酱油腌鲑鱼子!	060
9月10日	秋天鲜美多汁的鲭鱼	064
9月17日	即使不逢年过节也可以品尝日本龙虾的美味	066
9月24日	口感嫩滑、味道甘甜的赤贝	068
10月1日	海鳗料理属京都最有名, 但在家也可以吃到!	070
10月22日	我的比目鱼是右撒子	072
10月29日	鲜美无比的大翅鲔鱼	074
11月5日	肉质饱满、味道浓厚的真牡蛎	076
11月12日	松叶蟹的禁渔期结束啦! 赶紧蒸熟了尝尝鲜	078
11月19日	制作腌乌贼	080
11月26日	活力满满的云纹石斑鱼火锅	084
12月3日	我特别钟爱面目狰狞的八角鱼	086
12月10日	试做叉牙鱼火锅	088
12月17日	鳗鱼的时令是冬季, 重达1.1kg的野生鳗鱼	090
专栏	某一天的筑地① 各种各样的伙食	092

还有很多初次相识的鱼类 2014年1~12月	093
1月9日 番外篇 追寻鱼的征途中遇到了心爱的丈夫	094
1月14日 喜欢吃白肉的话就选鲂鲱	096
1月21日 用肉质紧致味道甜美的北极贝做咖喱饭	098
1月28日 鲛鳔鱼美味的“七大宝”	100
2月4日 超赞的河豚寿喜锅	104
2月18日 适合身体不适时食用的鱼	106
2月25日 搬家期间吃的金目鲷小火锅	108
3月11日 女儿节品鉴蛤蜊	110
3月18日 与银宝鱼的第一次亲密接触	112
3月25日 味道浓厚！海胆西红柿奶油意面	114
4月1日 超级深海鱼阿留申平鲉	116
4月8日 萤乌贼的诱惑	118
4月15日 一起关注一下飞鱼吧	120
4月22日 幼鳔可不是配角！	122
5月13日 春天高价的“时鲑”	124
5月20日 毛蟹该怎么烹调呢？	126
5月27日 千叶的鲱鱼天下第一！	128
6月3日 时令竹筴鱼大比拼	130
7月15日 夏天！咖喱！海鲜咖喱！	132
7月22日 即使没有肉 餐桌依旧可以很丰盛	134
7月29日 用高级的东洋鲈做一道奢华的意面	136
8月5日 肉质鲜嫩的小鲑鱼	138
8月26日 秋刀鱼，秋天的味道	140
9月2日 金华鲭的时令马上就到了	142
9月9日 美味不输给蓝鳍金枪鱼的大眼金枪鱼	144
9月24日 意式腌醉乌贼	146
9月30日 最好吃的刺身——丝背细鳞鲷	148
10月14日 油炸梭子鱼超好吃	150
10月28日 今年也吃到了美味的柳叶鱼！	152
11月4日 鲷鱼中的精品——明石鲷鱼	154
12月2日 明石产的时令蓝点马鲛最为美味	156
12月16日 今年最后的奢侈是什么？	158
12月24日 为新年大餐作准备	160
专栏 某一天的筑地② 潜入非公开金枪鱼拍卖现场！	166

希望女儿也能喜欢鱼 2015年1～12月	167
1月13日 红方头鱼的鱼鳞如花朵般绽放	168
1月27日 带来春天气息的鱼类	170
2月3日 被称为梦幻的牡蛎	174
3月10日 今年新鲜的青海菜上市啦!	176
3月17日 用连头带尾的鲷鱼庆祝女儿节和百天	178
3月31日 樱花时节一定要吃马苏大马哈鱼	180
4月7日 偶尔也会吃一次虾宴	182
5月12日 我们家的新宠——北极贝竹叶寿司	184
6月2日 千叶的沙丁鱼迎来了时令	186
6月9日 北太平洋雪蟹的各种花式吃法!	188
6月16日 用鱼汤做婴儿辅食	190
6月23日 难忘的味道——龟足味噌汤	194
7月7日 海蜇的各种做法	196
7月28日 立秋前18天的丑日吃鳗鱼宴	198
8月4日 提前感受秋的气息	200
10月6日 聚会上时令鱼大集合	202
11月17日 制作鲭鱼棒寿司	206
12月1日 珍味之黄金鲑鱼子	208
12月8日 用创意比萨庆祝女儿的生日	210
专栏 某一天的筑地③ 筑地的年末年初非常快乐!	212
今年我要做鱼的传道士 2016年1月～	213
1月5日 我的年末年初	214
1月19日 知道极品带鱼的来历后,吃的时候感觉更幸福	216
1月26日 大家听说过国产的王鲑吗?	218
2月2日 杂烩粥才是吃火锅的最终目标	220
2月23日 品尝冬天最后的味道	222
3月1日 轻松在家吃河豚大餐	224
4月19日 出水的竹筴鱼最美味	226
4月26日 我们家招待客人的饭菜也是千奇百怪	228
5月10日 用菲律宾蛤仔做的菜饭和蛤仔意大利面	230
5月17日 引领我走上“鱼之道”的社长	232
5月24日 我的最爱——黑鲑鱼泰国红咖喱饭	236
6月7日 让孩子爱上鱼的育儿方法	238
6月14日 用凉拌竹筴鱼驱散梅雨季节的潮湿	240
7月5日 用豪华的手卷寿司庆祝父亲节	242
7月12日 在高知体验草烧鲱鱼	244
时令鱼一览表	246
栗原友工作地——筑地的日常场景	249

筑
地
鱼
道

〔日〕

栗原友

唐晓艳

译

著

南海出版公司

2018·海口





前言

大家好，我是栗原友。我母亲是料理研究家栗原晴美、父亲是编辑兼美食家栗原玲见，自己这样说可能不太好，我从小就是吃各种美食长大的。父亲竭尽所能让我品尝各种外国珍馐，而且总是把最好吃的部位留给我。母亲总是给我详细讲解餐桌上摆放的各种珍贵食材，并教授我烹饪方法。也许正因如此，我和弟弟栗原心平都踏上了料理这条道路。

但是，相比其他国家，日本的美食节目、料理人、料理研究家真是太多了。在我踏进料理领域的第七个年头，我就开始思索：如果我不掌握一些真本事的话，就没法成为像母亲那种能够给人带来感动的料理家。因此，我决定从头学习。那么，我要学习什么呢？在所有菜当中我唯一不擅长的就是鱼。我非常喜欢吃鱼，但是并不擅长处理鱼。在超市和鱼店买鱼时，我都会请店员帮我把鱼处理好。店内摆放着各种通过养殖或冷冻保存的非季节性鱼类，但我不能分辨出时令鱼是什么……因此，我决定开始“学习鱼类”！立刻上网搜索所有与鱼相关的公司，并一个一个开始打电话，看看是否有公司在招人。终于有一家水产公司邀请我去面试了。这家公司就是我现在工作的、位于筑地市场的齐藤水产。

在这里工作的每一天都是新奇的。来这儿工作之前，我每天想喝到几点就喝到几点，没有工作的日子睡到中午才起，临近交

稿期就通宵赶稿，生活毫无规律可言。到这里工作之后，每天六点以前便起床工作了。比如，去同行那里订购打包材料，补充保冷剂，剥牡蛎或螃蟹，按照顾客的要求刮鳞、去内脏，等等。还有一项有趣的工作就是给员工们做饭。用海带煮汤，加入时令鱼制作而成的味噌汤味道鲜美，喝上一口不禁赞叹真是大海的馈赠。

这本书记录了我在筑地的生活点滴。通过精选文章，向大家介绍时令鱼的美味、烹调方法，希望可以改善现代日本人疏远鱼现状，并向大家传达我所感受到的鱼贝类的魅力。请多多关照。

栗原友



学习开始	鱼类初学者 2013年1~12月	009
1月21日	冷冻金枪鱼, 略动心思也会很美味	010
2月5日	市面上难得一见的新鲜银鳕鱼	012
2月12日	用时令鲜鱼制作意大利面和腌制品	014
2月19日	带子章鱼与什么食材搭配更好?	016
2月26日	肉质细嫩美味的盐焗本土带鱼	018
3月19日	代表吉祥的鲷鱼如何烹调更好吃?	020
3月26日	除了蘸酱油, 新鲜樱虾还可以怎么吃?	024
4月2日	真是太难区分马苏大马哈鱼与鲑鱼了!	026
4月9日	一起品尝雌雄扇贝的不同吧!	028
4月16日	为了吃到美味的三线矶鲈追到了寿司店	030
5月14日	在家自己做刺鲷干	034
5月21日	初尝银腹贪食鲈鱼	036
5月28日	甲鱼的处理方法	038
6月4日	到了吃岩牡蛎的季节啦!	042
6月11日	香鱼终于解禁了!	046
7月2日	鲜美的龙利鱼让人情不自禁称赞	048
7月9日	除了做寿司, 皮皮虾还可以做沙拉	050
7月16日	我要征服世界上最难吃的海鞘!	052
7月30日	与鳗鱼同样奢侈的康吉鳗!	054
8月6日	“能让鲜花盛开”的花咲蟹!	056
8月27日	尽情享用时令秋刀鱼!	058
9月3日	现在就做酱油腌鲑鱼子!	060
9月10日	秋天鲜美多汁的鲭鱼	064
9月17日	即使不逢年过节也可以品尝日本龙虾的美味	066
9月24日	口感嫩滑、味道甘甜的赤贝	068
10月1日	海鳗料理属京都最有名, 但在家也可以吃到!	070
10月22日	我的比目鱼是右撒子	072
10月29日	鲜美无比的大翅鲑鮠	074
11月5日	肉质饱满、味道浓厚的真牡蛎	076
11月12日	松叶蟹的禁渔期结束啦! 赶紧蒸熟了尝尝鲜	078
11月19日	制作腌乌贼	080
11月26日	活力满满的云纹石斑鱼火锅	084
12月3日	我特别钟爱面目狰狞的八角鱼	086
12月10日	试做叉牙鱼火锅	088
12月17日	鳗鱼的时令是冬季, 重达1.1kg的野生鳗鱼	090
专栏	某一天的筑地① 各种各样的伙食	092

还有很多初次相识的鱼类 2014年1~12月	093
1月9日 番外篇 追寻鱼的征途中遇到了心爱的丈夫	094
1月14日 喜欢吃白肉的话就选鲂鮄	096
1月21日 用肉质紧致味道甜美的北极贝做咖喱饭	098
1月28日 鲛鳕鱼美味的“七大宝”	100
2月4日 超赞的河豚寿喜锅	104
2月18日 适合身体不适时食用的鱼	106
2月25日 搬家期间吃的金目鲷小火锅	108
3月11日 女儿节品鉴蛤蜊	110
3月18日 与银宝鱼的第一次亲密接触	112
3月25日 味道浓厚! 海胆西红柿奶油意面	114
4月1日 超级深海鱼阿留申平鲉	116
4月8日 萤乌贼的诱惑	118
4月15日 一起关注一下飞鱼吧	120
4月22日 幼鳕可不是配角!	122
5月13日 春天高价的“时鲑”	124
5月20日 毛蟹该怎么烹调呢?	126
5月27日 千叶的鲱鱼天下第一!	128
6月3日 时令竹筴鱼大比拼	130
7月15日 夏天! 咖喱! 海鲜咖喱!	132
7月22日 即使没有肉 餐桌依旧可以很丰盛	134
7月29日 用高级的东洋鲈做一道奢华的意面	136
8月5日 肉质鲜嫩的小鲑鱼	138
8月26日 秋刀鱼, 秋天的味道	140
9月2日 金华鲭的时令马上就到了	142
9月9日 美味不输给蓝鳍金枪鱼的大眼金枪鱼	144
9月24日 意式腌鲱乌贼	146
9月30日 最好吃的刺身——丝背细鳞鲷	148
10月14日 油炸梭子鱼超好吃	150
10月28日 今年也吃到了美味的柳叶鱼!	152
11月4日 鲷鱼中的精品——明石鲷鱼	154
12月2日 明石产的时令蓝点马鲛最为美味	156
12月16日 今年最后的奢侈是什么?	158
12月24日 为新年大餐作准备	160
专栏 某一天的筑地② 潜入非公开金枪鱼拍卖现场!	166

希望女儿也能喜欢鱼 2015年1~12月	167
1月13日 红方头鱼的鱼鳞如花朵般绽放	168
1月27日 带来春天气息的鱼类	170
2月3日 被称为梦幻的牡蛎	174
3月10日 今年新鲜的青海菜上市啦!	176
3月17日 用连头带尾的鲷鱼庆祝女儿节和百天	178
3月31日 樱花时节一定要吃马苏大马哈鱼	180
4月7日 偶尔也会吃一次虾宴	182
5月12日 我们家的新宠——北极贝竹叶寿司	184
6月2日 千叶的沙丁鱼迎来了时令	186
6月9日 北太平洋雪蟹的各种花式吃法!	188
6月16日 用鱼汤做婴儿辅食	190
6月23日 难忘的味道——龟足味噌汤	194
7月7日 海蜇的各种做法	196
7月28日 立秋前18天的丑日吃鳗鱼宴	198
8月4日 提前感受秋的气息	200
10月6日 聚会上时令鱼大集合	202
11月17日 制作鲭鱼棒寿司	206
12月1日 珍味之黄金鲑鱼子	208
12月8日 用创意比萨庆祝女儿的生日	210
专栏 某一天的筑地③ 筑地的年末年初非常快乐!	212
今年我要做鱼的传道士 2016年1月~	213
1月5日 我的年末年初	214
1月19日 知道极品带鱼的来历后,吃的时候感觉更幸福	216
1月26日 大家听说过国产的王鲑吗?	218
2月2日 杂烩粥才是吃火锅的最终目标	220
2月23日 品尝冬天最后的味道	222
3月1日 轻松在家吃河豚大餐	224
4月19日 出水的竹筴鱼最美味	226
4月26日 我们家招待客人的饭菜也是千奇百怪	228
5月10日 用菲律宾蛤仔做的菜饭和蛤仔意大利面	230
5月17日 引领我走上“鱼之道”的社长	232
5月24日 我的最爱——黑鲑鱼泰国红咖喱饭	236
6月7日 让孩子爱上上鱼的育儿方法	238
6月14日 用凉拌竹筴鱼驱散梅雨季节的潮湿	240
7月5日 用豪华的手卷寿司庆祝父亲节	242
7月12日 在高知体验草烤鳊鱼	244
时令鱼一览表	246
栗原友工作地——筑地的日常场景	249



2013年

1~12月

学习开始 鱼类初学者

鼓起勇气开始了在筑地的鱼类学习。

所见所闻都充满了新鲜感，

本章节讲述的是一位鱼类初学者的故事。