

WithEating 食帖

SPECIAL ISSUE

JAPANESE
CUISINE

vol.22

¥76.00

林江 主编

ごちそうさまでした。

多谢款待！

日本料理

完全保存本

The Book of Japanese Cuisine

食帖

WithEating



ごちそうさまです。
多谢款待！

日本料理

完全保存本

The Book of Japanese Cuisine

林江

主编

图书在版编目(CIP)数据

食帖·多谢款待!日本料理完全保存本/林江主编
北京:中信出版社,2018.3
ISBN 978-7-5086-8517-5

I. ①食… II. ①林… III. ①饮食-文化-世界
IV. ①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第001279号

食帖·多谢款待!日本料理完全保存本

主 编:林 江
策划推广:中信出版社
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)
承 印 者:鸿博昊天科技有限公司

开 本:787mm×1092mm 1/16 印 张:16.75
字 数:256千字 插 页:8
版 次:2018年3月第1版 印 次:2018年3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 978-7-5086-8517-5
定 价:76.00元

版权所有·侵权必究
如有印刷、装订问题,本公司负责调换。
服务热线:400-600-8099
投稿邮箱:author@citicpub.com

◇◇◇ OPENING

拉页 日本料理编年史
四季风物，汇于盘盏

005 融合之食

008 吃日本料理时的内心活动

◇◇◇ Chapter 01

日本料理的基础

The Basic of Japanese Cuisine

012 米，至简之至味

020 出汁，一碗汤的日式美学

030 酵，日本料理的味觉之本

033 我想和强调个性的世界划清界限

045 心意相通的瞬间，即怀石

054 日本料理格局的逐步展开

062 怀石之礼

067 去做料理吧，从你最爱的那道开始

074 极简中的精神内核

085 日本料理十二物

091 来自海的恩惠：江户前三大料理

095 列岛饮食多样性

101 寿司之趣，在于变

105 关西关东，饮食文化 AB 面

108 日本厨刀的选购与保养

◇◇◇ Chapter 02

日本料理的究极味

The Ultimate Taste Of Japanese Cuisine

118 一枚和果子里观四季

126 茶禅一味的日本茶道

133 传统技艺下的纯净甘甜：日本豆腐料理

139 市场，一座城市的饮食日常

155 日本料理中的常见水产

190 和食礼仪规范手册

194 北大路鲁山人，狂放不羁的天才美食家

196 日本料理误区二十解

200 深夜，到居酒屋去

210 校园午餐与国民饮食态度

216 日本料理中的西洋血统

222 无非想吃盘饺子

229 三星十余年，对料理的本质思考

241 和食无国界

243 和食健康分析

245 加利福尼亚卷创始人：新鲜是改良和食的关键

◇◇◇ Chapter 03

每天的日本料理

Japanese Cuisine in Your Life

250 谈谈日本早餐派系

254 日本料理在北京的二十八年

262 和果子的美，自己做过才知道

165 别册：金缮：惜物之心

出版人 / Publisher: 苏静 Johnny Su
总编辑 / Chief Editor: 林江 Lin Jiang
艺术总监 / Art Director: 周末喷水池 Panchito
内容监制 / Content Producer: 叶涛 Ye Tao
运营总监 / Operations Director: 杨慧 Yang Hui
出版总监 / Publication Director: 陈晗 Chen Han

编辑 / Editor: 陈晗 Chen Han 叶涛 Ye Tao 原媛 Yuan Yuan
谢一杰 Xie Yijie 周依 Zhou Yi 张滢晨 Zhang Yichen
高儒静 Gao Rujing 肇天池 Zhao Tianchi 赵雯 Zhao Wen
白雪薇 Bai Xuewei 吴灵珊 Wu Lingshan 李仲 Li Zhong
特约撰稿人 / Special Correspondent: Kira Chen AgnesH 欢
特约翻译 / Special Translator: 月羽升 Yue Yusheng
特约插画师 / Special Illustrator: Ricky F 麦晓雯 Mai Xiaowen
西西 Xi Xi 谢睿 Xie Rui tuotuojun
特约摄影师 / Special Photographer: 冯子珍 Feng Zizhen
白雪薇 Bai Xuewei 卢旭丹 Lu Xudan 中午十三点 Pierre Zhu
刘畅 Liu Chang 王姝一 Wang Shuyi
封面插图 / Cover Illustration: 周末喷水池
平面设计 / Graphic Design: TEAYA (From PT)
周末喷水池 (From PT) Ischacha

策划编辑 / Acquisitions Editor: 王菲菲 Wang Feifei 刘莲 Liu Lian
责任编辑 / Responsible Editor: 刘莲 Liu Lian
营销编辑 / PR Manager: 李晓彤 Li Xiaotong

◇◇◇ OPENING

拉页 日本料理编年史
四季风物，汇于盘盏

005 融合之食

008 吃日本料理时的内心活动

◇◇◇ Chapter 01

日本料理的基础

The Basic of Japanese Cuisine

012 米，至简之至味

020 出汁，一碗汤的日式美学

030 酵，日本料理的味觉之本

033 我想和强调个性的世界划清界限

045 心意相通的瞬间，即怀石

054 日本料理格局的逐步展开

062 怀石之礼

067 去做料理吧，从你最爱的那道开始

074 极简中的精神内核

085 日本料理十二物

091 来自海的恩惠：江户前三大料理

095 列岛饮食多样性

101 寿司之趣，在于变

105 关西关东，饮食文化 AB 面

108 日本厨刀的选购与保养

◇◇◇ Chapter 02

日本料理的究极味

The Ultimate Taste Of Japanese Cuisine

118 一枚和果子里观四季

126 茶禅一味的日本茶道

133 传统技艺下的纯净甘甜：日本豆腐料理

139 市场，一座城市的饮食日常

155 日本料理中的常见水产

190 和食礼仪规范手册

194 北大路鲁山人，狂放不羁的天才美食家

196 日本料理误区二十解

200 深夜，到居酒屋去

210 校园午餐与国民饮食态度

216 日本料理中的西洋血统

222 无非想吃盘饺子

229 三星十余年，对料理的本质思考

241 和食无国界

243 和食健康分析

245 加利福尼亚卷创始人：新鲜是改良和食的关键

◇◇◇ Chapter 03

每天的日本料理

Japanese Cuisine in Your Life

250 谈谈日本早餐派系

254 日本料理在北京的二十八年

262 和果子的美，自己做过才知道

165 别册：金缮：惜物之心

出版人 / Publisher: 苏静 Johnny Su
总编辑 / Chief Editor: 林江 Lin Jiang
艺术总监 / Art Director: 周末喷水池 Panchito
内容监制 / Content Producer: 叶涛 Ye Tao
运营总监 / Operations Director: 杨慧 Yang Hui
出版总监 / Publication Director: 陈晗 Chen Han

编辑 / Editor: 陈晗 Chen Han 叶涛 Ye Tao 原媛 Yuan Yuan
谢一杰 Xie Yijie 周依 Zhou Yi 张滢晨 Zhang Yichen
高儒静 Gao Rujing 肇天池 Zhao Tianchi 赵雯 Zhao Wen
白雪薇 Bai Xuewei 吴灵珊 Wu Lingshan 李仲 Li Zhong
特约撰稿人 / Special Correspondent: Kira Chen AgnesH 欢
特约翻译 / Special Translator: 月羽升 Yue Yusheng
特约插画师 / Special Illustrator: Ricky F 麦晓雯 Mai Xiaowen
西西 Xi Xi 谢睿 Xie Rui tuotuojun
特约摄影师 / Special Photographer: 冯子珍 Feng Zizhen
白雪薇 Bai Xuewei 卢旭丹 Lu Xudan 中午十三点 Pierre Zhu
刘畅 Liu Chang 王姝一 Wang Shuyi
封面插图 / Cover Illustration: 周末喷水池
平面设计 / Graphic Design: TEAYA (From PT)
周末喷水池 (From PT) Ischacha

策划编辑 / Acquisitions Editor: 王菲菲 Wang Feifei 刘莲 Liu Lian
责任编辑 / Responsible Editor: 刘莲 Liu Lian
营销编辑 / PR Manager: 李晓彤 Li Xiaotong



一、上古

旧石器时代 —— (约3万年前 - 1万年前)

人们普遍生食，主食以肉类为主，同时采集果实。

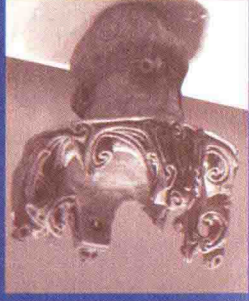
二、古代

飞鸟时代 —— (592 - 710)

通过遣隋使引入中国文化，传入筷子、勺子等食器和酪、酥等乳制品，日本人逐渐养成饮用牛奶的习惯。山葵逐渐成为重要食材。

绳文时代 —— (约1万年前 - 公元前4世纪)

狩猎、采集、捕鱼鱼类，出现了陶器。人们逐渐学会火烤、水煮食物并加佐料调味。出现了原始的水稻耕种。



新潟县津町道尻手遗址出土的玉冠形绳文土器

弥生时代 —— (公元前4世纪 - 3世纪中叶)

水稻种植的开始与铁器的应用，标志着日本正式进入农耕时代，也成为日本“大米文化”的开端。出现了炊米



水碓

古坟时代 —— (3世纪中叶 - 6世纪)

水田面积进一步扩大，出现了灶，甑得到广泛应用。米饭搭配鱼类和蔬菜的“主食+副食”饮食结构被确定下来。

三、中世

镰仓时代 —— (1185 - 1333)

精进料理盛行。豆腐传入日本。茶叶开始规模化种植。以朴素为特点的武家料理诞生。



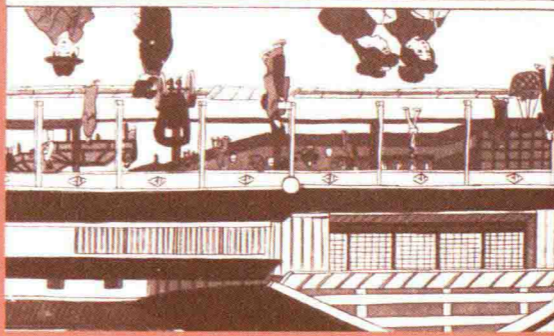
采收茶叶

室町时代 —— (1336 - 1573)

人们开始在料理中使用油。本膳料理的形式正式确立。现代寿司的雏形诞生。味噌汤成为庶民的日常饮食。日本开始与欧洲贸易往来，西洋饮食传入。

安土桃山时代 —— (1573 - 1603)

茶道和怀石料理确立。南蛮贸易盛行，由葡萄牙传入长崎蛋糕(カヌ子)、金平糖等点心，食品进口开始正规化。



大正时期的点心铺，长崎蛋糕在当时已很常见(来自《绘画北越商工便览》，1919年刊)

1. 日本商人与葡萄牙人、西班牙人进行的贸易。

四、近世

江户时代 —— (1603 - 1868)

这是和食的集大成时期。庶民的生活水平提升，由一日两餐变为一日三餐。料理店出现，饮食变得更加自由。将本膳料理的形式简化后的会席料理确立。出现了握寿司。

五、近代

明治时期 —— (1868 - 1912)

明治四年“肉食禁止令”被废止，日本结束了长达1200年的避食肉食的历史。由于明治维新的影响，西餐盛行，出现了啤酒的规模化生产。

大正时期

洋食文化不断向庶民阶层渗透，咖喱饭、可乐饼和炸鸡排并称为“大正三大洋食”。拉面开始在各地区流行起来。



炸鸡排通常会搭配卷心菜丝

昭和时期

战后肉食文化盛行，烤肉、汉堡成为流行食品。20世纪70年代起，快餐连锁产业全面发展，日本传统饮食受到冲击，儿童肥胖率增加。

六、当代

平成时期 (1989年至今)

传统和食与众多新饮食方式并存，日式、中式、西式饮食并行发展，进入饮食全球化时代。

重要历史人物

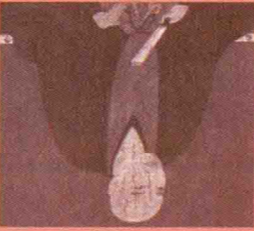
鉴真 —— (688-763)



鉴真第六次东渡图

鉴真曾五次东渡日本均告失败，第六次历经艰险终于到达。他受到孝谦天皇和圣武上皇的礼遇，成为日本律宗的开山鼻祖。鉴真在日本弘扬佛教的同时，也带去了中国的文化和生活方式，其中就包括作为重要调味品的砂糖。

千利休像



千利休 —— (1522-1591)

日本茶道千利休派的始祖，被奉为“茶圣”，以“利休七哲”为代表，门下弟子众多。他提出的“和、敬、清、寂”的思想，对后世茶产生了极大的影响。

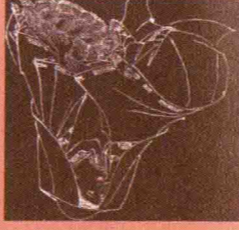
安藤百福 —— (1910-2007)



经典的日清杯面

日本日清食品公司创立者，在自家宅院中研制出世界上首款速食方便面。日清公司于1971年发售了世界上第一款纸杯包装面条“日清杯面”。

藤原山肖像



藤原山荫 —— (824-888)

将遣唐使传入的饮食习惯和料理方式与日本本土饮食文化结合，创立“四条流汤丁式”，直到今天还被日本人视作料理的祖师。

三岛清阳 —— (1878-1974)

1908年游历中国内蒙古地区后，将当地酸奶带回日本进行研究，于1919年开发出日本最早的乳酸菌饮料“可尔必思”，后来成为日本的国民饮料。



1950年《朝日新闻》刊登的可尔必思广告

白石义明 —— (1913-2001)



日本的一家回转寿司店，通常用盘子的颜色来区分价格(来自tc_masan)

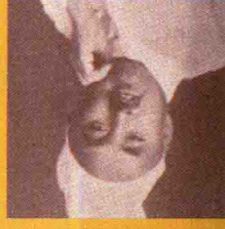
在朝日啤酒厂参观时受啤酒运输传送带的启发，发明了用传送带分发寿司、顾客自助取食的“回转寿司”，并于1958年创立了日本第一家回转寿司店，在全国掀起了回转寿司的热潮。

心地宽心 —— (1207-1298)



传统酱油制作过程中的晒露工序

镰仓时代高丽僧人，曾在中国修行，而茶室僧的做法带回日本。他偶然发现制作味噌的容器上部的油滴液与味噌的味道不同却非常鲜美，这就是日本酱油的由来。

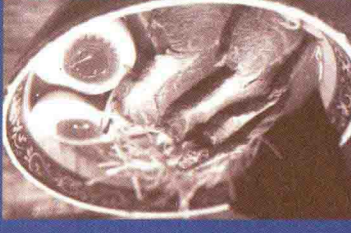


秋山德藏

秋山德藏 —— (1888-1974)

原名高教德藏，在大正、昭和时期一直担任日本皇室的主厨，为法国料理师担任译员。他将西餐带入日本皇室，并促进了西餐在日本的发展。曾翻译出版《法国料理全书》。

大高守人 —— (1919-2000)



叉烧肉和溏心蛋是札幌味噌拉面的经典配菜

出生于日本北海道旭川市的拉面师傅，发明了极具特色的“札幌味噌拉面”。为了将拉面与日本传统调味料味噌相结合，他选取了日本各地的味噌不断试制研发，于1955年开发成功。之后他的拉面店一炮打响，味噌拉面也成为了一款经典的日本拉面。

融合之食

叶涛 | text

人类自进入农耕文明之后，就以小麦和大米作为主食，因此，我们可以粗略地将世界分为麦文化圈和米文化圈。小麦适合寒冷干燥的气候，在西亚、欧洲地区广泛种植；水稻适合温暖湿润的气候，主要在亚洲季风区的东南亚、东亚一带种植。

小麦的外壳难以分离，因此要磨粉过筛，再制成面包等食物，即“粉食”；水稻相对来说脱壳更容易一些，于是被直接煮饭食用，即“粒食”。在麦文化圈地区，人们饲养奶牛等家畜，并形成了面包、乳制品和肉相结合的饮食结构。与之相对，在米文化圈地区，种植水稻需要大量的水，有水则有鱼，于是形成了米和鱼相结合的饮食结构。通常在米文化圈地区，猪肉、鸡肉等肉食也会被纳入饮食体系，而唯一的例外便是日本。日本人自弥生时代从中国传入水稻时就开始饲养猪，但天武天皇四年（675），执政者颁布了“肉食禁止令”，此后一直到明治四年（1871），日本人的饮食结构都是以米和鱼为主体。

将鱼经盐渍、发酵制成鱼酱的做法，始于东南亚湄公河流域，直到现在还作为一种重要的调味品被广泛使用。这种鱼酱制法在北上传播的过程中，鱼被同样蛋白质含量丰富的大豆代替，并改良制成了酱油和味噌，而这两者，构成了和食的重要味觉基础。

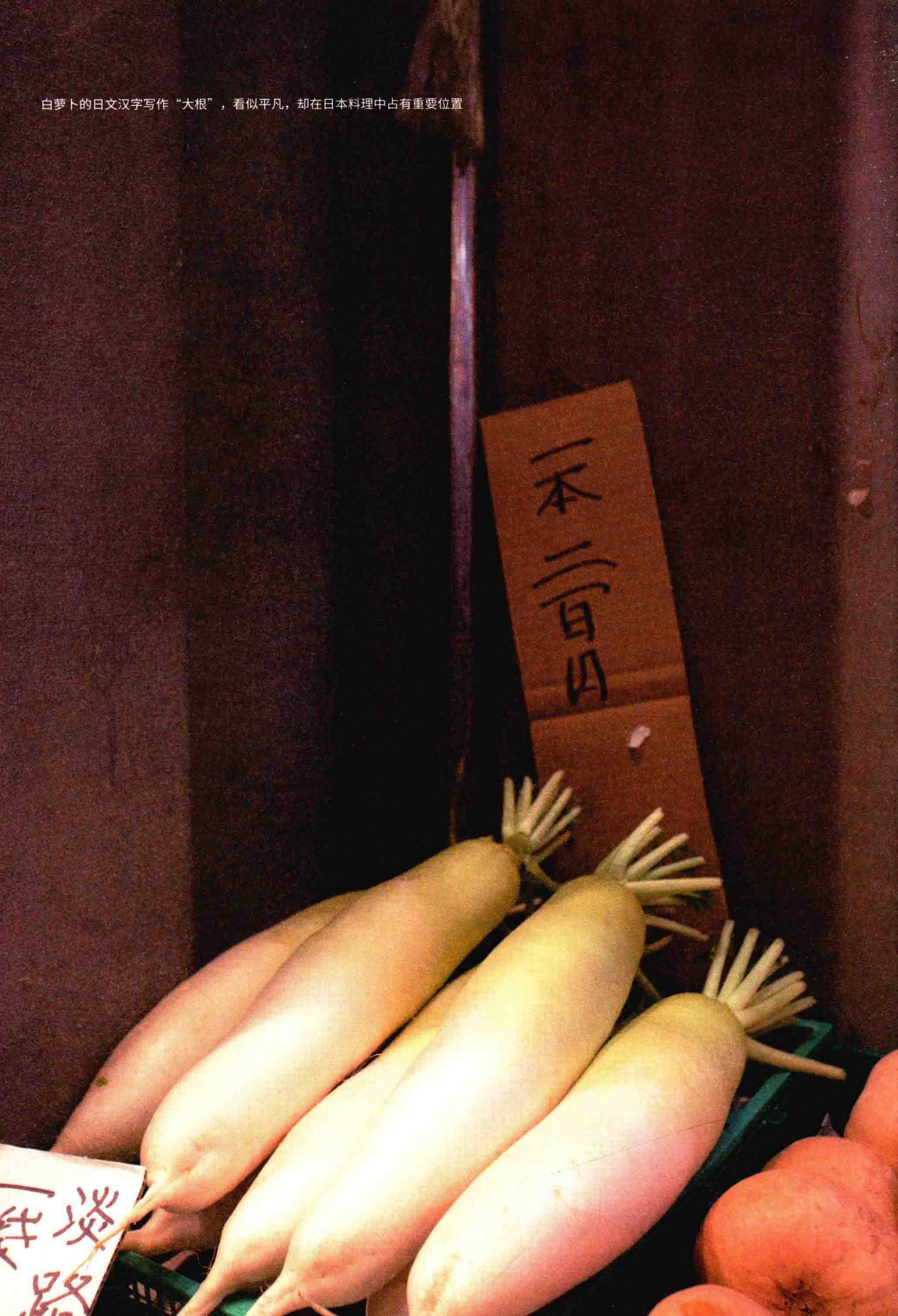
和食的另一味觉基础则是出汁，也就是国人所说的汤底。与用动物的肉、骨熬制的味道浓郁的汤底不同，出汁通常用鲣鱼花、昆布、鱼干等食材熬制，色清而味淡，这与日本的地理特点及肉食禁忌不无关系。

日本列岛多山且四面环海，深受山和海的恩惠。如果说海的恩惠是鱼、贝、海藻，那么山的恩惠就是各类蔬菜和水果，再加上精细的种植方式和品种改良研究的发展，极大地丰富了和食食材的多样性。

明治维新为日本带来了巨大的社会变革，饮食方面也不例外。肉食解禁，西餐逐渐渗透到庶民生活中，西式菜肴和肉料理正式被端上普通人家的餐桌。

事实上，和食从来就不是独立发展的，来自中国、朝鲜、东南亚等地的饮食文化，早已渗透其中。现在的和食，既是融合的，也带着鲜明的日式烙印，这些烙印来自日本的地理人文。透过和食，我们可以看到日本，也能从中观照自身。

白萝卜的日文汉字写作“大根”，看似平凡，却在日本料理中占有重要位置



INTERVIEWEE

受访人

※ 山本征治 ※

米其林三星餐厅“日本料理龙吟”创立者兼主厨。

※ 德冈邦夫 ※

米其林三星餐厅“京都吉兆岚山本店”主厨。

※ 岸田周三 ※

米其林三星法餐厅 Quintessence 创立者兼主厨。

※ 栗原晴美 ※

料理家。以家庭料理为主题出版了多部食谱类畅销书籍。

※ 土井善晴 ※

料理家。于1992年成立“美味食物研究所”。

※ 土江彻 ※

和果子职人。日本和果子老店“福泉堂”第三代继承人，制果经验超过20年。

※ 小仓忠辅 ※

日本历史最悠久的汤豆腐名店“奥丹·清水汤豆腐料理专门店”第15代店主。

※ 李哲 ※

中国中日关系史学会理事。“你好釉花”中国代理机构“蹊径斋”代表。

※ 东条英员 ※

1988年在加拿大温哥华开设 Tojo's restaurant (东条餐厅) 并担任餐厅主厨至今，发明了加利福尼亚卷、BC卷等改良寿司。

※ 保田亮丞 ※

北京“京善怀石料理”店主兼主厨。

※ 小林金二 ※

北京日本料理餐厅“藏善”创立者兼主厨。

※ 馆世志仁 ※

东京寿司美食家。热爱寿司和高尔夫。

※ 西田宗生 ※

日式饭团专营店“华御结”创立者。店铺遍布中国香港各区，他希望将正宗地道的日本米推向全世界。

WRITER

撰稿人

※ 吉井忍 ※

日籍华语作家。旅居北京，专职写作。

※ 小山 HITOMI ※

撰稿人，中日翻译者，Festival/Tokyo 中国项目负责人。

※ 泽田理绘 ※

日本东京人，1997年移居北京。职业料理人，日式创意菜老师。

※ 中午十三点 ※

日本旅行及美食爱好者。撰写过数份日本美食指南。

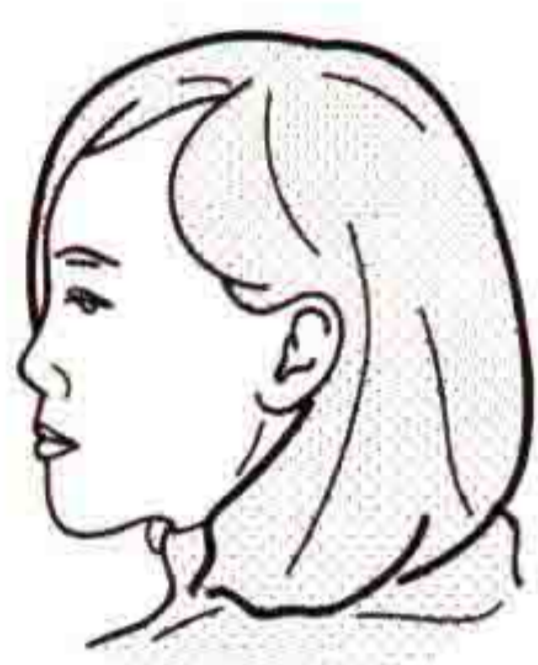
※ 九千 ※

九千刃物店的老板。在国内网络平台普及日式厨刀的先驱。

What Do You Feel When You Eat Japanese Cuisine

吃日本料理时的内心活动

原媛 | interview & edit



旅行美食撰稿人，著有《台湾好物：寻台北生活设计好店》。

喜琳

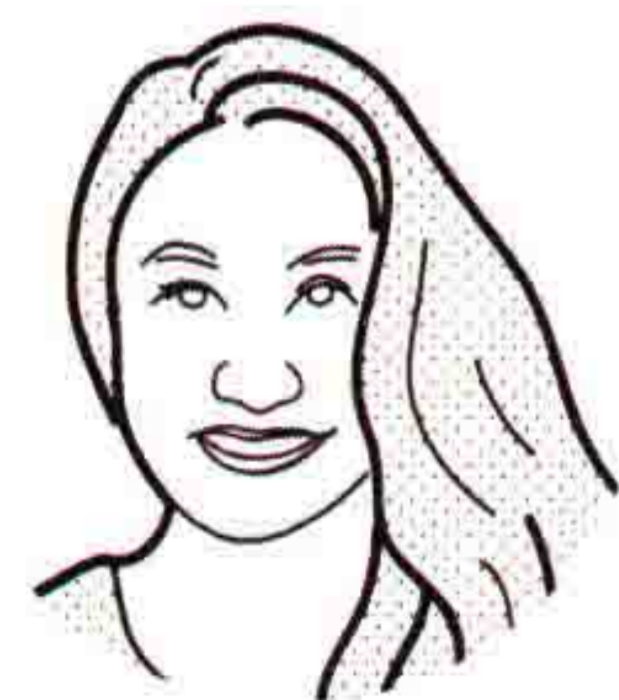
XILIN

※ 1. 你是如何理解日本料理的？

我认为日本料理是能够品尝到季节感和食物本味的料理。同时，日本料理又非常克制，这份克制来自对万物的敬畏之心，每一份食物都饱含对食材的珍惜与敬重，让人每餐都能吃得恰到好处，从而期待下一次的相遇。克制之心是品味美食的先决条件，饮食清淡，味觉才会更加敏感，感受和体验也会更加丰富。有意思的是，跟西方人要做餐前祷告感谢神恩赐食物一样，很多日本人也有在餐前双手合十说“我开动了”的习惯，以表达他们对食物的感激。

※ 2. 第一次吃日本料理时，对日本料理有怎样的初印象？

第一次吃日本料理的过程我实在想不起来了，但第一次吃精进料理的印象却极其深刻。我和好友一起前往高野山，寺院僧人为我们准备了当晚的斋饭，也就是精进料理。碗碟内装盛的食物均是用蔬菜和豆腐制成，感觉除了盐，几乎没有其他调味，味道清淡朴素。其中有一道豆腐汤，虽说清汤之中只有两块豆腐，但却是难得的美味，那时我开始明白，看似简单的食物其实有着耐人细品的味道。



美食作家、画家，著有《大菜香辣煮艺》和《大菜的美食物语》。

大菜

DACAI

※ 1. 你是如何理解日本料理的？

通过日本料理可以了解到日本的历史和人文。日本料理整体比较清淡，更追求食物的本味，有很多饮食习惯和中国相近，比如讲究因时而食和不时不食。对我来说，日本料理最大的魅力在于极致的精细化，日本人崇尚的匠人精神也体现在日本料理的制作中。

※ 3. 如今你最爱吃的日本料理是什么？

我日常比较爱吃的日本料理是寿喜烧，大概因为我是北方人，从小就偏爱锅物，加上寿喜烧在家里也可以享用。到了天气寒冷的冬季，把各类食材放在锅中慢慢炖煮，看着不断升腾的水蒸气，听着咕嘟咕嘟的声响，吃着热腾腾的食物，有种莫名的幸福感。

※ 4. 在国内选择日本料理餐厅时通常会考虑哪些要素？

我会考虑食材是否新鲜，因为好的食材是一切美味诞生的基础，还会考虑厨师的烹饪方式和对食物的态度。很多食客可以品尝出厨师是否在用心烹饪，这个心意是相通的。我对国内的就餐环境没有特别的讲究，有次朋友带我在上海一家日本料理餐厅吃饭，环境虽普通，但食物非常惊艳，吃完后让我念念不忘。

※ 5. 吃日本料理时有怎样的感受？与享用其他类型的美食相比有何不同？

日本料理对时间和空间都有极高的要求，能想到的形容词大概就是“终极”了，说白了就是一种仪式感。我先生有一次住在福冈市的一家温泉酒店，在晚上9点泡完温泉之后他端坐在酒店餐厅，吃了一碗免费的拉面，喝着热煎茶，看着窗外雨中大街上的行人与车辆，他说那一刻，他获得了某种平静。我想那一刻的自由也是一种难得的境界与体验了。所以我想说的是：最大的不同在于你当下的状态，食物并非越贵越好吃。

※ 2. 第一次吃日本料理时，对日本料理有怎样的初印象？

记不太清楚，大概是20多年前，在一家星级酒店里吃的，规格很高，那时候日本料理在北京并不像现在这么普遍，当时感觉很稀奇。

※ 3. 如今你最爱吃的日本料理是什么？

海胆盖饭和生鱼盖饭。日本的米饭很好吃，柔软的米饭搭配鲜甜的海胆或者生鱼，简单却极致的味道，令人大快朵颐，就如同在空白的纸上用五彩颜料恣意渲染，很过瘾。

※ 4. 在国内选择日本料理餐厅时通常会考虑哪些要素？

品质和服务。

※ 5. 吃日本料理时有怎样的感受？与享用其他类型的美食相比有何不同？

吃日本料理时会静心欣赏每一个细节，虽外表平静，但其实早已内心澎湃。



美食作家、美食评论家，著有《半间灶披间》和《有风吹过厨房》。

食家饭 SHIJIAFAN

※ 1. 你是如何理解日本料理的？

我理解的日本料理，其实相当于我理解的日本民族性中的一些特征，比如千锤百炼后的简单、不完美中的完美以及充满时间感。

※ 2. 第一次吃日本料理时，对日本料理有怎样的初印象？

只记得第一次吃高级日本料理是在一家叫作“山里”的花园饭店，那时饭店还做汤豆腐。当时觉得这和吃回转寿司不是一个概念。



上海高校“不正经”老师一枚，热衷自媒体，公众号“偶滴大森啊”创始人，蜻蜓FM广播电台栏目《大森电台》独家签约主播。

曹大森 CAO DASEN

※ 1. 你是如何理解日本料理的？

日本料理的魅力在于它体现了对食材的尊重，让人们静心感受食物的自然之味，而不是漫不经心地品尝。在很多日本电影中，比如《入殓师》，剧中人物在吃河豚白子的时候，突然就抛下了所有的烦恼，满是幸福地沉浸在美食里。这种全身心投入食物的方式，可以看出日本料理具有的仪式感，这是生活中不可或缺的。

※ 2. 第一次吃日本料理时，对日本料理有怎样的初印象？

第一次吃日本料理是在很小的时候，当时吃的是寿司，把芥末当成了蛋黄，一口就吃了下去……那种感觉实在是终生难忘。但是在刺激之余，也让我发现日本料理的重心就是能够让你的味觉在口腔里瞬间迸射，火力全开，再也没有余地去思考别的事情，只能全身心地专注于味觉。

※ 3. 如今你最爱吃的日本料理是什么？

我每次吃日本料理都必须凑满7种食物：辣白菜、枝豆、冷豆腐、一扎朝日啤酒、煎饺、烤饭团还有酒蒸蛤蜊。最爱的还是烤饭团，或许是有情怀吧，以前在全家便利店打工的时候没钱买盒饭就吃饭团。米饭软糯又解饿，冬天一个暖烘烘的饭团捧在手里，米饭的香气弥漫在空气中，哪怕只是配着

※ 3. 如今你最爱吃的日本料理是什么？

米饭配好的刺身。

※ 4. 在国内选择日本料理餐厅时通常会考虑哪些要素？

和其他类型的餐厅要求是一样的，好吃、舒服。

※ 5. 吃日本料理时有怎样的感受？与享用其他类型的美食相比有何不同？

相比其他类型的美食，吃日本料理给我的感觉总是很安静。

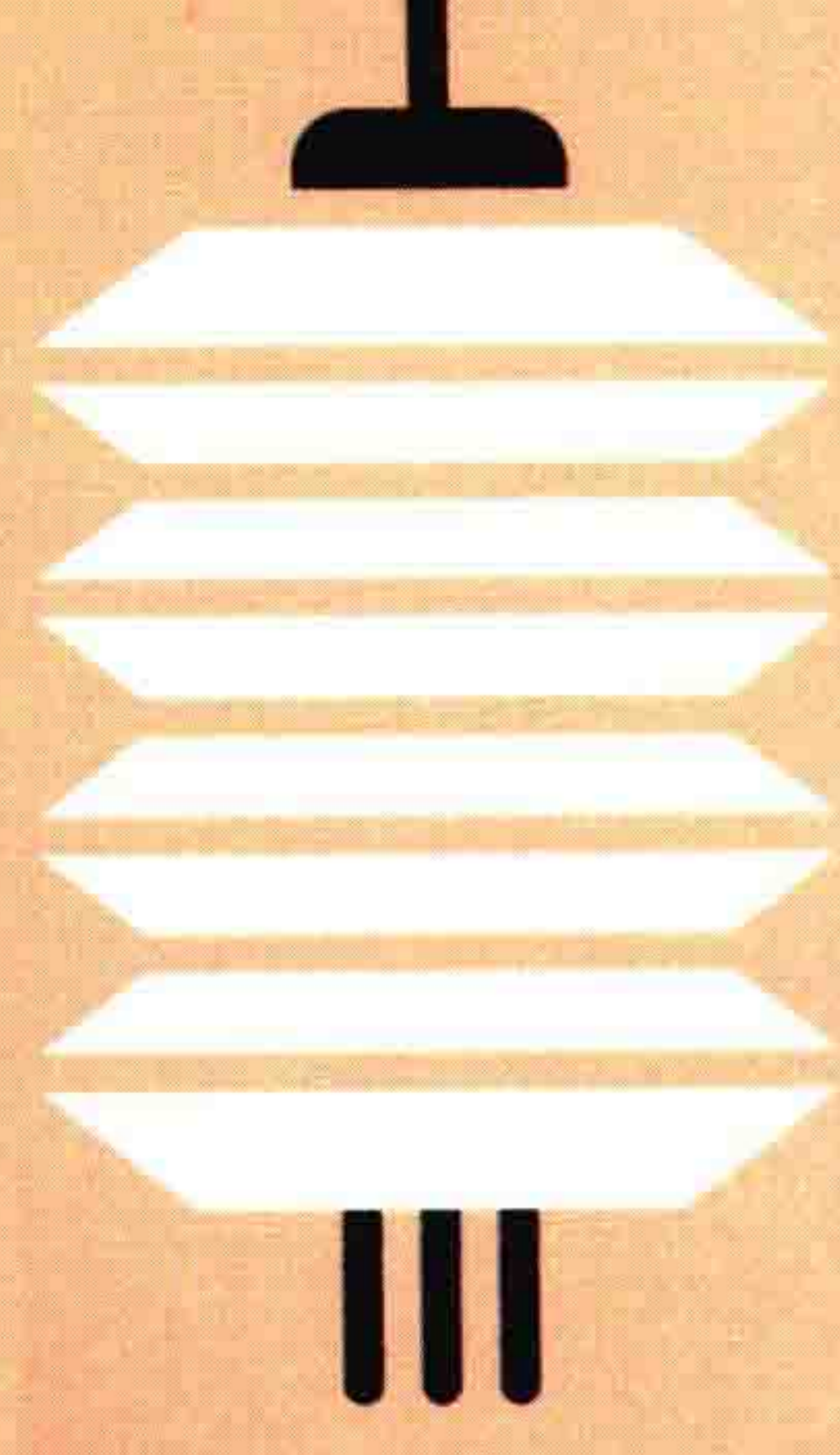
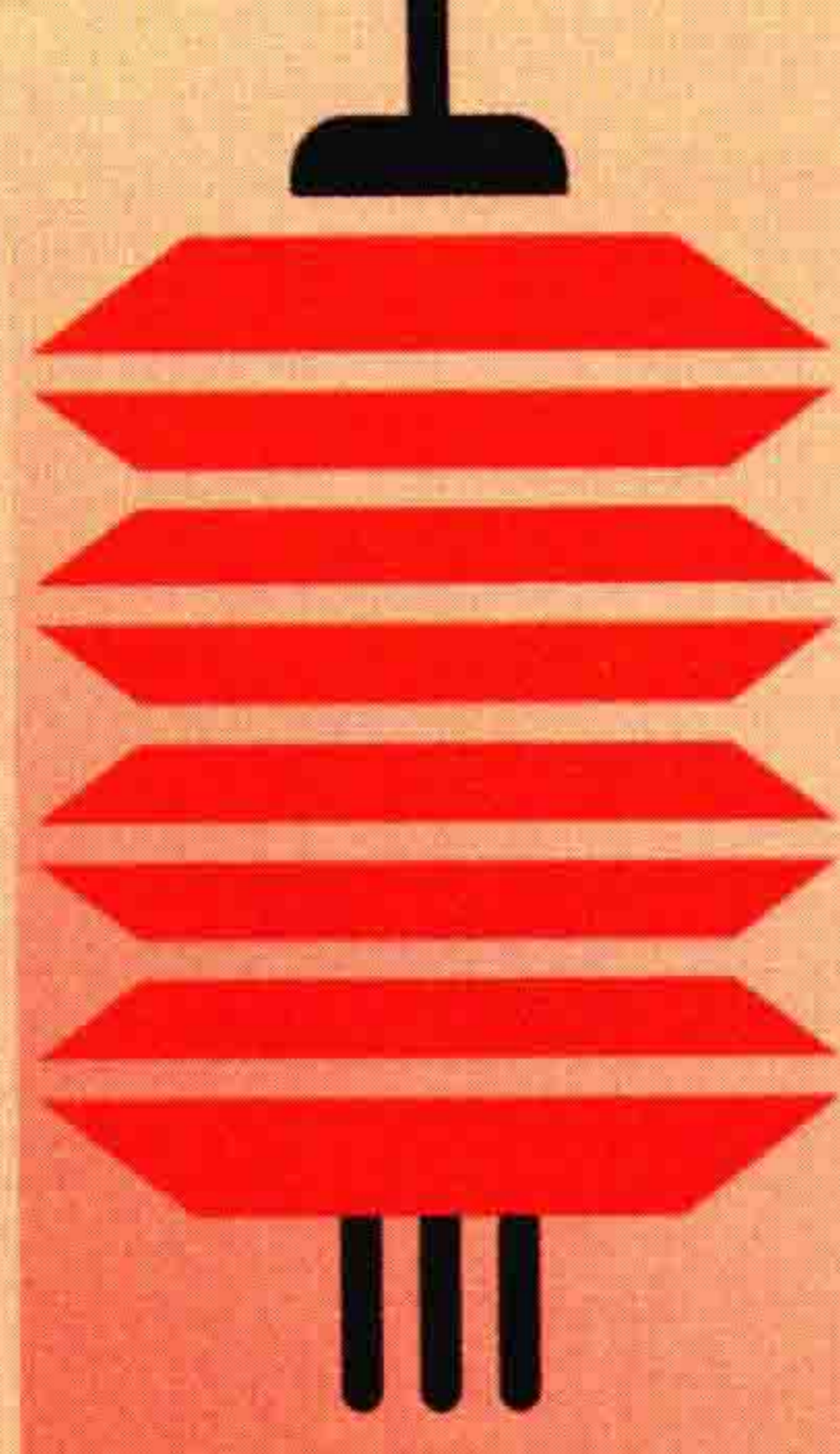
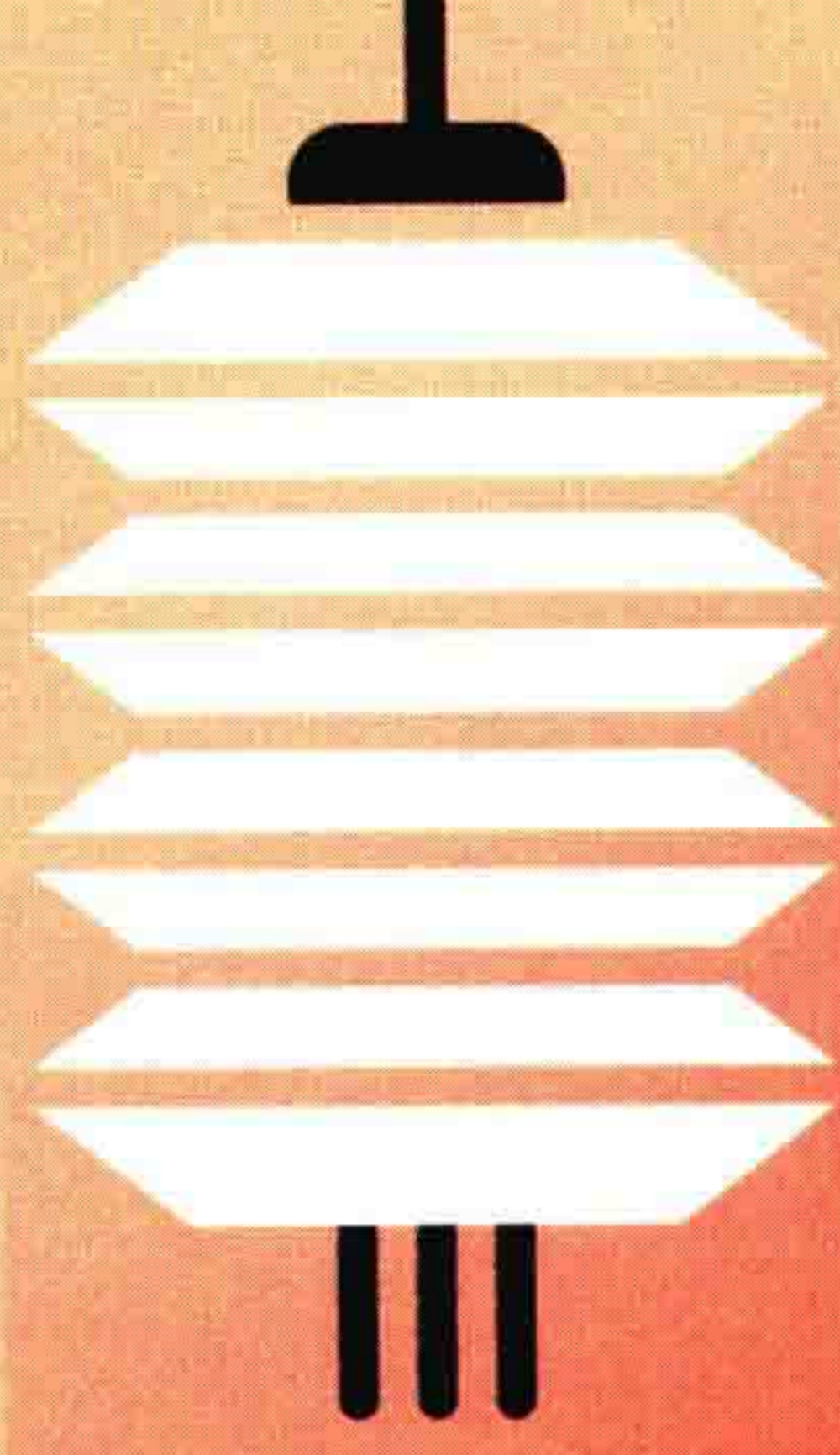
一枚梅子、一点儿肉松都可以吃掉一整团饭。

※ 4. 在国内选择日本料理餐厅时通常会考虑哪些要素？

既然是餐厅，首先考虑的自然还是食物本身，日本料理很注重食材的新鲜与优质，加工也要能够恰好衬托出食材本味。其次是环境，在闹哄哄的像大排档一样的地方吃日本料理肯定会破坏心境，所以餐厅环境要幽静，设计风格也要偏向沉着大方，但是又要带有日式特色。最后服务态度也很重要，服务员把食物端上桌时的恭谨与热情，会让食客也觉得这顿饭需要用心去品味。

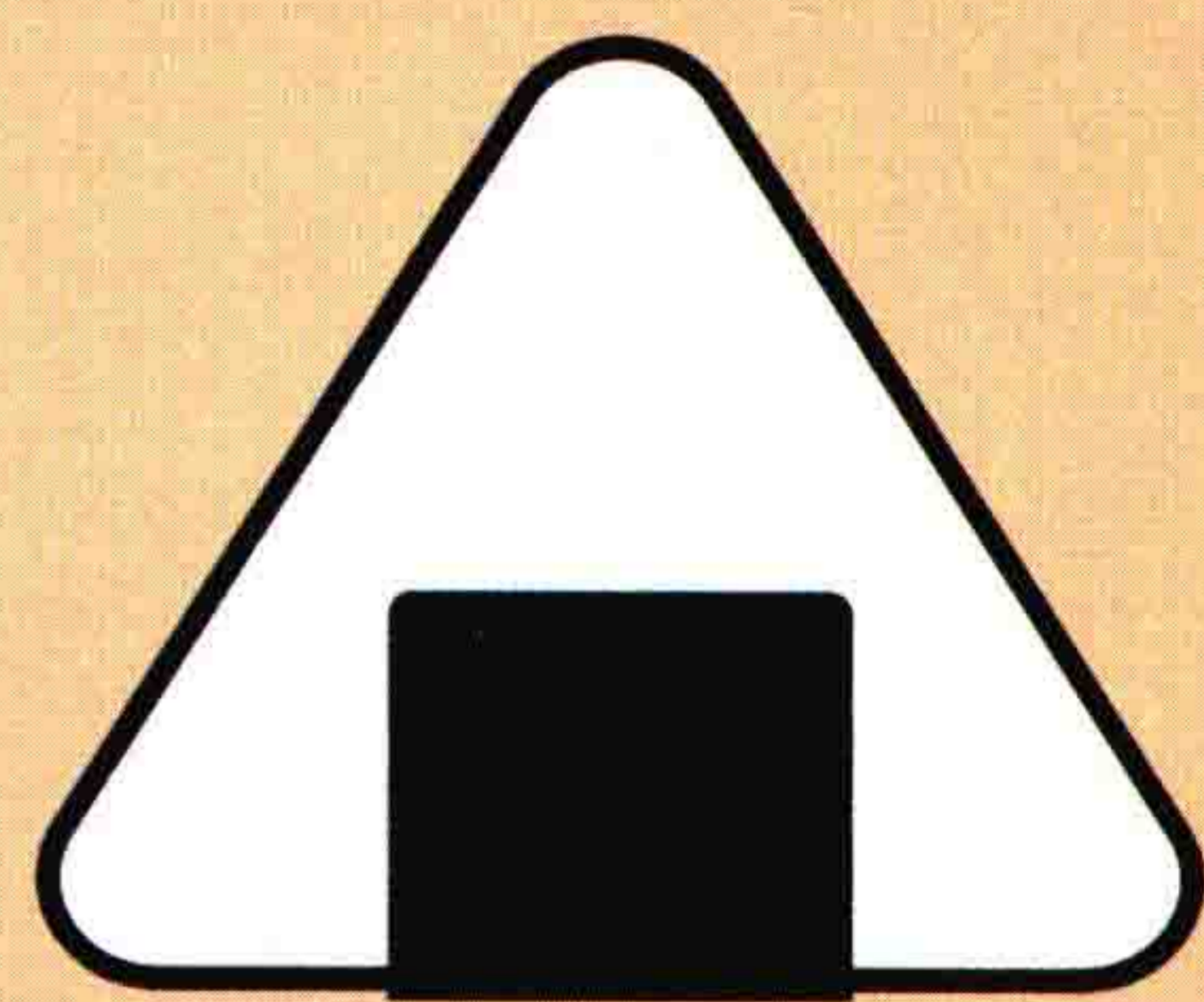
※ 5. 吃日本料理时有怎样的感受？与享用其他类型的美食相比有何不同？

日本料理不会用太多的调味品，就像我第一次吃刺身的时候满腹怀疑，觉得蘸这么一点儿酱油能有什么味道？但是吃下一口你就会发现，日本料理里的酱油只是为了更好地引出食材本身的鲜味和柔韧。所以如果说有些类型的美食是想要改变食物，改变自然，那么日本料理就是在顺应自然，尊重本味。



日本料理的基础

The Basic of
Japanese Cuisine



Chapter

01 >>>

Rice, Simple but Delicious

西田宗生

米，至简之至味

Kit | interview & text

华御结 | photo courtesy

常常会为日本人吃米饭的样子而感动。

简单的三角饭团塞一粒梅干，一碗白饭放上一撮木鱼花和酱油，打上一颗生鸡蛋，又或是融入一小块黄油，就觉得是至上的美味。还见过日本人捧着一碗白米饭就吃得有滋有味，说好的米饭根本不需要配菜，有直冲头顶的香气和咀嚼之后的回甘做伴，太复杂的配菜反而让米饭失色。

米是日本人的主食，即使在饮食多样化的今天，一碗米饭在日本人心目中的地位依旧不可动摇。再看日本的传统调味料味噌和味淋，日本的国酒——日本酒，日本的小食如仙贝、年糕等，所用的主要材料都是米。米，可以说是和食地图的重要组成部分。在距今约 3000 年前的日本绳文时代后期，水田稻作技术由东亚大陆传至日本九州一带。弥生时代，稻作被大规模推广，大米成为日本人的主食。日本气候温暖湿润，沿海平原地势平坦、土壤肥沃，非常适合种植水稻。数千年来，稻米一直是日本不可或缺的农作物。

然而在 20 世纪 70 年代，日本水稻产能过剩，大米供过于求，解决国民温饱已不成问题，更多的人开始关心如何吃到更优质的米。稻农为了让自家的米脱颖而出，走出滞销的困境，从培育新品种、采用新

管理技术、优化储藏与精米设备等方面入手，料理人则努力研究洗米技巧与蒸煮技艺。从此，日本米的品质与名气节节攀升，这是全国上下“齐心协力”的结果。

最值得一提的是享誉日本国内外的“越光米”。这种米最早于 1956 年在福井县被培育出来，因福井县一带古称越国而得名，后成为新潟县的主要种植品种。现在，以新潟县鱼沼地区所产的越光米最为出名，这种米黏性适中，外表有光泽，口味甘鲜，是日本米美味的代表。

如何评判一种米的品质，除了主观上的口味评判，日本谷物检定协会还给出了严格的评定准则：根据米的外观、光泽度、香味、口感、黏度和软硬度，评定出特 A、A、A'、B、B'（等级从高至低）五个等级。新潟县鱼沼地区所产的越光米，从 1989 年开始就蝉联“特 A”等级至今，广受好评也就不足为奇。除了越光米，其他用越光米和当地水稻杂交而成的品种，比如秋田县的“秋田小町”（あきたこまち）和宫城县的“一见钟情”（ひとめぼれ），也多次被日本谷物检定协会评定为“特 A”级大米。

PROFILE

西田宗生 (Nishida Muneo)

1984 年生于日本神奈川县，毕业于早稻田大学政治经济学部。大学时初次创立个人 IT 公司，后决定致力日本的农业复兴活动。2011 年创立日式饭团（御結び）专营店“华御结”。在 7 年间开设了 28 家分店，遍布中国香港各区。西田希望将正宗地道的日本米推向全世界，并借此解决现在日本米农面临的严峻问题，挽救日本稻米产业。



日本主要大米品种



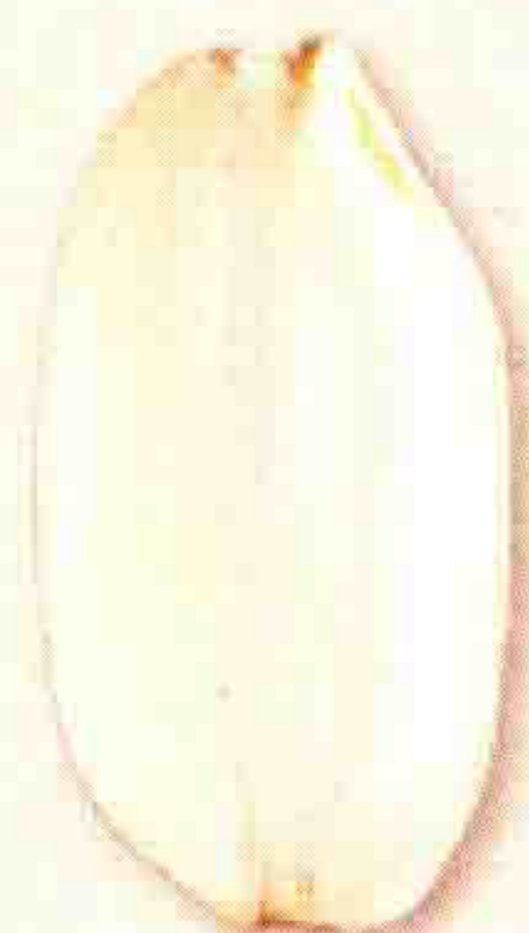
1 越光米 コシヒカリ

圆润饱满，富有光泽，黏度高，香味适中，口感微甜，适合制作饭团和寿司。



2 银之胙 銀の胙

米粒偏大，具有弹性，黏度良好，煮好的米饭带有甜味。由于保留了胚芽的一部分，营养价值较高。



3 梦美人 ゆめぴりか

米粒饱满，黏性强，口感软硬适中，米香浓郁。煮好后的饭粒晶莹软糯，富有光泽。



4 光姬 つや姫

带光泽，甜味、鲜味与黏度形成良好平衡，入口后散发的甜美与黏稠感是其魅力。既好看又美味，非常受欢迎。



5 秋田小町 あきたこまち

黏度适中，吃起来有嚼劲，较干爽，整体味道较平均，受年轻女性欢迎。



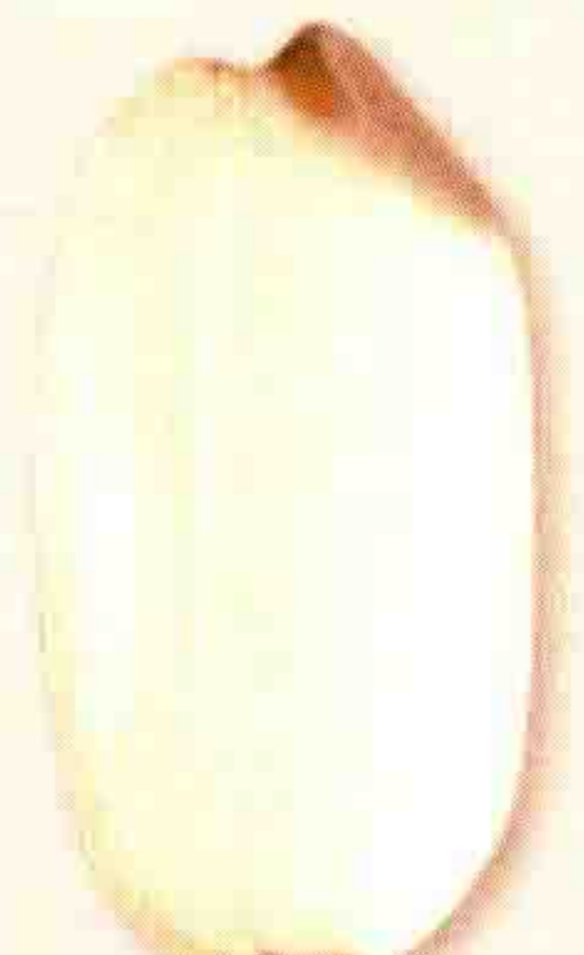
6 一见钟情 ひとめぼれ

黏度适中，米香十足，甘甜味美，口感扎实，适合配搭各种料理。



7 日之光 ヒノヒカリ

富有光泽，黏度强，米粒饱满圆润，口感绵密。被称为“万能米”，适合配搭各种料理。



8 秋俵 あきだわら

黏度适中，香味十足，即便放凉也不容易变硬。



9 白雪皇后 ミルククイーン

属于黏度高的低淀粉米，软糯有嚼劲，米粒饱满而富有光泽，米味香浓。