

知日
it is JAPAN

知日MOOK
茶乌龙 / 主编

53

一冊で満足！日本ラーメン文化ガイドブック

好吃 不过拉面



特集

美味しいものなら
ラーメンにしかず

一本満足！日本ラーメン文化完全指南

一冊で満足！日本ラーメン文化ガイドブック

好吃 不过 拉面



特集

一本満足！日本拉面文化完全指南

美味しいものなら
ラーメンにいかず

图书在版编目(CIP)数据

知日·好吃不过拉面 / 茶乌龙主编. -- 北京: 中信出版社, 2018.8

ISBN 978-7-5086-8993-7

I. ①知… II. ①茶… III. ①面食—文化—日本
IV. ①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第110859号

知日·好吃不过拉面

主 编: 茶乌龙

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: 11.5 字 数: 250千字

版 次: 2018年8月第1版 印 次: 2018年8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 978-7-5086-8993-7

定 价: 59.80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

知日 ZHIJAPAN

国内专门关注
日系内容的品牌，
每月出版一本
可收藏的特集主题书。

京东、当当、天猫，
全国各大书店、
部分机场书店、便利店有售。

应聘、商业合作
请发送电邮至：
zhi.japan@foxmail.com

招募详情请关注
知日ZHIJAPAN
官方微信、微博



订阅知日微信
公众账号 zhi.japan



欢迎关注知日
新浪微博 @知日ZHIJAPAN



知日

it is JAPAN

ZHI JAPAN. 54

知日·再发现浮世绘 特集
即将登场

日和手帖

日和手帖
日用即道
探索人与物的关系
全球生活方式



日和手帖0112:
听！宇宙的声音



日和手帖0107:
我就是对公路片上瘾



日和手帖0107:
每间屋子都是一个
小宇宙



日和手帖0105:
日用即道



日和手帖0108:
打包你的人生



日和手帖0101:
我们终究都是一个人



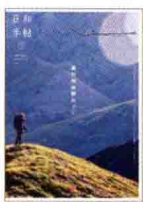
日和手帖微信公众账号
hiyori_techo



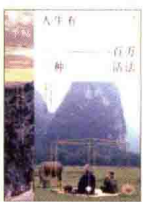
日和手帖新浪微博
@日和手帖



日和手帖0110:
你就是你的衣服



日和手帖0106:
是时候去野外了!



日和手帖0106:
人生有一百万种活法



日和手帖0105:
跟自己说声晚安



日和手帖0102:
生活整理术

食帖 With Eating

一个全新内容品牌，
探索有关食物的生活方式，
提供官方网站点、纸质出版物、
社交媒体账号等产品和服务。



食帖21:
酒的全事典



食帖17:
蔬菜多吃点!



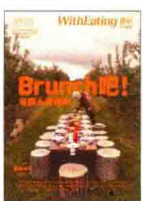
食帖13:
腐的品格!



食帖09:
了不起的面包



食帖05:
全宇宙都在吃甜品



食帖01:
Brunch吧! 没那么赶时间



食帖22:
日本料理完全保存本



食帖18:
真的，烤箱什么都能做



食帖14:
小聚会教科书



食帖10:
早餐，真的太重要了



食帖06:
理想身材，吃即王道!



食帖02:
只为喝一杯好咖啡



食帖Lab001:
食帖的节气食桌



食帖19:
下午茶时间到!



食帖15:
便当灵感集



食帖11:
美食漫画万岁!



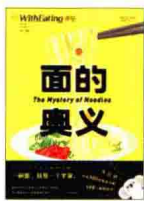
食帖07:
大丈夫生于厨房



食帖03:
食鲜最高



食帖Lab002:
哇！沙拉的教科书



食帖20:
面的奥义



食帖16:
大满足！就爱锅料理



食帖12:
厨房，治愈人生的避难所



食帖08:
自给自足指南书



食帖04:
肉！肉！肉！



食帖微信公众账号
witheating



食帖新浪微博
@食帖

出版人 = 苏静
 主编 = 茶乌龙
 艺术指导 = Annsey 赵宏韬
 内容监制 = 黄莉
 总编助理 = 张艺

编辑 = 红楠 / 林默成 / 王宇翔 / 胡任婧妍
 特约撰稿人 = 白雪薇 / 周楚楚 / 张义林 / 王展薇 / 陈雪乔 / 张启帆 / 玛哈布拜
 特约插画师 = Ricky / 荆西西 / kiringj / 摘梨
 特约摄影师 = 张义林 / 冯子珍 / 白雪薇
 策划编辑 = 黄莉
 责任编辑 = 黄莉
 营销编辑 = 黄莉
 平面设计 = 赵宏韬 / 刘兆娜

it is JAPAN

Publisher = Johnny Su
 Chief Editor = Lonny Wood
 Art Director = Annsey Zhao
 Content Director = Huang Li
 Assistant Of Chief Editor = Zhang Yi
 Editor = Hong Nan / Lin Mocheng / Wang Yuxiang / kiringj
 Special Correspondent = Bai Xuewei / Zhou Chuchu / Zhang Yilin /

Wang Zhanwei / Chen Xueqiao / Zhang Qifan / Ma Ha Bu Bai
 Contributing Photographer = Zhang Yilin / Feng Zizhen / Bai Xuewei
 Acquisitions Editor = Huang Li
 Responsible Editor = Huang Li
 Marketing Editor = Huang Li
 Graphic Design = Annsey Zhao / Jona Liu

特集

4 百年拉面，始于“中华”
 探寻全日本的美味拉面！

5 最棒的一碗

6 好想吃拉面啊

10 拉面小词典

15 日本拉面圣地巡礼

28 到日本名店里吃碗超人气拉面吧！

38 一风堂：向世界传递拉面的喜悦
 interview 工藤智

48 一碗蘸面，就是我的人生意义
 interview 饭野敏彦

59 不寻常的酱油拉面！
 interview 斋藤一将

68 面、汤底与配菜

72 美味的原力：小麦

74 终极拉面食器

78 超级拉面食谱大公开！

84 如何在家制作一碗拉面？

89 如何健康的吃拉面？

92 11 款日式泡面大测评

奇奇怪怪的拉面

拉面与酒的百分速配指南

了不起的拉面职人

回到昭和时代，寻找那碗难忘的拉面
 interview 小川宽人

118 大满足！来一碗温暖人心的拉面吧！
 interview 莎拉·冈萨雷斯

130 世界各地的拉面体验

137 各式面类的魅力！你了解吗？

143 日本的正宗兰州拉面
 interview 清野烈

别册

知日日语か

regulars

illustrator

149 photographer
 “释放”神性的力量
 interview 荻野 NAO 之

163 book
 长嶋 RIKAKO 的书籍设计
 坂本龙一：最终乐章

168 manga
 虚伪的人类，真实的“亚人”

171 magazine
 彼得猫的杂志屋
 在旅行中寻找“永续设计”

174 俳句
 牛眼映夜色

147 製麵所 / 博多豚骨ラーメンズ

148 猫まんま / ラーメン魂

出版人 = 苏静
 主编 = 茶乌龙
 艺术指导 = Annsey 赵宏韬
 内容监制 = 黄莉
 总编助理 = 张艺

编辑 = 红楠 / 林默成 / 王宇翔 / 胡任婧妍
 特约撰稿人 = 白雪薇 / 周楚楚 / 张义林 / 王展薇 / 陈雪乔 / 张启帆 / 玛哈布拜
 特约插画师 = Ricky / 荆西西 / kiringi / 摘梨
 特约摄影师 = 张义林 / 冯子珍 / 白雪薇
 策划编辑 = 黄莉
 责任编辑 = 黄莉
 营销编辑 = 黄莉
 平面设计 = 赵宏韬 / 刘兆娜

it is JAPAN

Publisher = Johnny Su
 Chief Editor = Lonny Wood
 Art Director = Annsey Zhao
 Content Director = Huang Li
 Assistant Of Chief Editor = Zhang Yi
 Editor = Hong Nan/Lin Mocheng/
 Wang Yuxiang/kiringi
 Special Correspondent = Bai
 Xuewei/Zhou Chuchu/Zhang Yilin/

Wang Zhanwei/Chen Xueqiao/Zhang
 Qifan/Ma Ha Bu Bai
 Contributing Photographer = Zhang
 Yilin/Feng Zizhen/Bai Xuewei
 Acquisitions Editor = Huang Li
 Responsible Editor = Huang Li
 Marketing Editor = Huang Li
 Graphic Design = Annsey Zhao/Jona
 Liu

特集

4 百年拉面,始于“中华”
 探寻全日本的美味拉面!

5 最棒的一碗

6 好想吃拉面啊

10 拉面小词典

15 日本拉面圣地巡礼

28 到日本名店里吃碗超人气拉面吧!

38 一风堂:向世界传递拉面的喜悦
 interview 工藤智

48 一碗蘸面,就是我的人生意义
 interview 饭野敏彦

59 不寻常的酱油拉面!
 interview 斋藤一将

68 面、汤底与配菜

72 美味的原力:小麦

74 终极拉面食器

78 超级拉面食谱大公开!

84 如何在家制作一碗拉面?

89 如何健康的吃拉面?

92 11款日式泡面大测评

奇奇怪怪的拉面

拉面与酒的百分速配指南

了不起的拉面职人

回到昭和时代,寻找那碗难忘的拉面
 interview 小川宽人

118 大满足!来一碗温暖人心的拉面吧!
 interview 莎拉·冈萨雷斯

130 世界各地的拉面体验

137 各式面类的魅力!你了解吗?

143 日本的正宗兰州拉面
 interview 清野烈

别册

知日日语か

regulars

illustrator

149 photographer
 “释放”神性的力量
 interview 荻野 NAO 之

163 book
 长嶋 RIKAKO 的书籍设计
 坂本龙一:最终乐章

168 manga
 虚伪的人类,真实的“亚人”

171 magazine
 彼得猫的杂志屋
 在旅行中寻找“永续设计”

174 俳句
 牛眠映夜色

147 製麵所 / 博多豚骨ラーメンズ

148 猫まんま / ラーメン魂

图书在版编目(CIP)数据

知日·好吃不过拉面/茶乌龙主编.--北京:中
信出版社,2018.8
ISBN 978-7-5086-8993-7

I. ①知… II. ①茶… III. ①面食—文化—日本
IV. ①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第110859号

知日·好吃不过拉面

主 编:茶乌龙

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:11.5 字 数:250千字

版 次:2018年8月第1版 印 次:2018年8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 978-7-5086-8993-7

定 价:59.80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

受访人

工藤智

株式会社力之源营业企划部部长,有着一风堂海外店多年工作经验。第一家一风堂于1985年由河原成美在福冈市中央区大名创立。一风堂不仅在日本本地开设了众多分店,在世界范围内也开设了一百多家分店。但是与一般的连锁店不同的是,一风堂每一家的店面装修都稍有不同,尤其是海外店铺,会根据当地的地方特色,对经营方针和空间设计做出相应的调整。

饭野敏彦

现东池袋大胜轩继承人、主理人。大胜轩由被称为“蘸面之父”“拉面之神”的山岸一雄创立于1961年,其招牌特制蘸面在短时间内迅速得到市场认可,大胜轩也成为人气拉面店。

斋藤一将

鸣龙店长。新宿料理师专门学校毕业后,曾就职于东京都内某酒店的中华料理店。怀着“拥有自己餐厅”的理想,29岁时开始学习制面。之后先后担任某拉面店东京表参道和香港分店的厨师长,归国后独立。2012年5月在东京大家创立创作面工坊鸣龙。作为店长每天早上亲自制面,并耗费9个小时制作汤底。经过不懈努力,鸣龙成为拉面界的人气店铺,并于2017、2018年连续两年被评为《米其林指南东京》一星餐厅。

regulars 撰稿人

彼得猫(彭永坚)

从佛山、东京、广州到上海,一直生活在外,洞察属于AB型。《周末画报》前全国创意总监,南方电影论坛、广州书墟发起人,于2009年创办彼得猫·古本店。

小川宽人

从事于新横滨拉面博物馆营业战略事业部,主要负责馆内的活动提案、采访对接以及相应的公关活动。新横滨拉面博物馆,是一家以拉面为主题而开设的主题公园式博物馆,位于JR新横滨车站旁,徒步5分钟即可到达。在这里,人们不仅能够了解到拉面的历史、各时期不同的拉面种类,还能一站式品尝来自日本各地的著名拉面。

莎拉·冈萨雷斯 (Sarah Gonzales)

出生于沙特阿拉伯、在加拿大长大的菲律宾艺术家。她毕业于加拿大阿尔伯特艺术设计学院,专攻视觉传达设计项目的同时也专注于插画艺术的创作。莎拉公开的作品多为板绘(电子数位板绘图),主题跨度很大,风格也十分多变。她的作品主题包括人物、景物、美食,绘画风格游离于写实与虚构之间,既有亚洲艺术的细腻与含蓄,也不乏西方艺术的大胆和粗犷。由于对日本拉面情有独钟,莎拉于2014年开始创作拉面系列插画,用画笔向人们讲述了拉面的历史与种类。

筱原贤次

Marubun 专务代表,Marubun 是1891年创立于九州佐贺县的有田烧商社。一直以来致力于有田烧的推广和创新,商社麾下有着“DanieDayasue Style”“ZEPHYR”“究极的拉面食器”等多个产品系列。

清野烈

马子禄牛肉面日本店店长,大学时代在北京度过。因归国后久久不能忘记在中国吃过的兰州拉面,又苦于在日本吃不到,便有了自己开一家兰州拉面店的想法。一开始自己尝试制作,但由于缺乏拉面技巧和药膳配方难以成功,而后选择去中国兰州修行。在当地品尝过几十家店之后,决定了要去最美味的马子禄学习的想法。起初遭到拒绝,但其多次到访的诚意最终打动了店主,得以学到包括拉面、做汤、辣油在内的全部技术,最终成功在日本开店。

荻野 NAO 之

1975年出生于东京,毕业于名古屋大学理学部,NPO日中写真文化交流协会会员。以“蒙古人种文化圈的生活”为拍摄主题,采用纪实艺术的形式,记录人物“美的瞬间”。2008年全世界同步发行写真集《A Geisha's Journey》,同年10月作为日本代表参加乌兹别克斯坦的国际写真节Tashkentale2008。其作品曾在故宫摄影展《2008中国》展出。

田园

1965年生,诗人、翻译家、日本文学博士。城西国际大学教授,出版有诗集、文学专著和译著二十多种。

特别鸣谢

新横滨拉面博物馆、一风堂、大胜轩、鸣龙、Marubun、马子禄、工藤智、饭野敏彦、斋藤一将、小川宽人、莎拉·冈萨雷斯、清野烈、筱原贤次、荻野NAO之、长崎RIKAKO、原口纯子

特集 好吃不过拉面

知日 53
it is JAPAN

❶ 「中華」に始まった百年のラ

百年拉面, 始于“中华”

王展薇 / text

❷ 全日本のラーメンの美味さを探す!

探寻全日本的美味拉面!

红楠 / text

Ricky / illustration

最棒的一碗

好吃不过拉面

各地，人们对于日本食物的印象近乎固定——寡淡、精致、昂贵、重于形式……但比起以上这些，有一种食物却要常见许多，甚至说它极为平凡也不为过。但是，这份平凡却能从

提到日本料理，你会想到什么？也许是每个细节都堪比艺术品的怀石料理，也许是静态中包含着实践意味的精进料理，也许是更为传统丰盛的本膳料理……长久以来，在世界

它就是拉面，以面和汤底为主，搭配叉烧、溏心蛋、腌竹笋等多种配菜的中式面条料理。

诚然，严格意义说来，拉面甚至不应该被算作“日本料理”。就算论起渊源，比起那些历史更为悠久的料理，它也要年轻了许多。“面条”这种形式的食物虽然早在唐朝就已经跟随着遣唐使一同来到了到这片岛屿上，但“拉面”这个概念却一直到现在才出现。虽然并非发源自本土，但向来擅长汲取与创新的日本民族，却能够利用自己的智慧，让拉面的身份得以确定与强大。从横滨中华街里第一碗简简单单的荞麦面到如今种类繁多、千变万化的拉面王国，日式拉面的发展历程不过近百年的时间。

历史尽管短暂，拉面在日本人心目中的地位却是不容置疑的。若论起国民美食，拉面绝对是名目在列。驰骋于光怪陆离、无所谓昼夜的城市中心，你会在曲折狭窄的街道中无意间与一家不起眼的拉面馆相遇。推开拉门，掀开暖帘，一声热情干脆的“欢迎光临”将你带进另外一个世界。在这里，暖黄的灯光下，颇为拥挤的行列座位间，是聚集一处只顾得低头酣畅淋漓的上班族。汤头沸腾，肉菜丰足，此时此地，一碗拉面成了偌大都市里最治愈的力量；穿梭在人来人往的车站，你会在无数脚步踩出的无数条路径尽头找到一个流动的拉面屋台。人们或许因为没有时间，只能站立着迅速吃完并离开。但屋台主人却从未因此而有丝毫的松懈。从汤头到配菜，即使是在离开与到达的间隙，你也在这里领略到一份简单却用心的醍醐之味；漫步于偏远静谧的乡村，你会在古色古香的街头巷尾发现一家有年头的家庭拉面店。店里或许只有年老的夫妇两人在苦苦经营，但手起刀落，细细的面条沐

浴在看似清淡却口感丰富的高汤中，几十年对于手作的坚持，只为能够为远道而来的你呈现最完美的一碗。

每一碗看似不起眼的拉面，却有无数人为其付出的无数的心血。这里面有像“大胜轩”创始人山岸一雄，几十年的风雨历程，精进的却是蘸面的味道与技艺。如今店铺交给了继承人，从未断绝的仍然是店门口等待的食客；这里面有像名传海外的“一风堂”，将拉面文化扩大到亚洲，甚至是欧美的背后，是融入其中的现代理念与商业模式；这里面有像无数生物科学家和店铺经营者，无数次的实验、栽培、挑选，只为给拉面爱好者提供更好的口感与体验。

发展到今天，拉面已经不再单纯是简单的食物，它更像是一个符号，一个代表了历史、饮食、文化的精神符号。汤、面、配菜，似乎也变成了整个日本社会的缩影——舶来，吸收，传承，创新。中规中矩的外表下，是如汹涌波涛般，让人惊喜的丰富多彩。

了解一个国家的角度和方式有很多，但这一本书，我们要从一种食物来折射出一个社会，一个文化，是为大胆的尝试。在这一本书中，我们与拉面职人一同探讨让拉面美味的奥秘；在这一本书中，我们将寻找日本各地不容错过的特色拉面食谱；在这一本书中，我们将获取让拉面传播至世界的文化与商业思想。你可以将这本书当成一次科普，也可以当成一本视觉上的美食图鉴，也可以当成一份拉面地图。但我们仍然希望，这本书能够在最后帮助你从一个简单、触手可及的角度获取一份对于日本不一样的思考与认识。

知日编辑部

特集 好吃不过拉面

试读结束，需要全本请在线购买：www.ertongbook.com

吃到一半往猪骨浓汤里加点黑醋，酸酸的别有一番风味。

JunsKitchen

视频博主、翻译家

通常会在什么样的情况下选择吃拉面？

在连续吃一段时间不是和食的餐点或西餐之后，突然就很想吃拉面。还有深夜刷完牙之后有时候也会想吃（笑）。

请分享一次印象深刻的拉面体验。

老家有一家名叫「豚珍軒」的拉面店，因为出差的关系，有阵子在日本各地跑，也一路吃遍了各地的拉面，不过最想吃的还是这一家。虽然是猪骨汤底，但是却很清爽，至今仍清晰记得第一次吃到时的那种冲击和感动，等回过神来已经追加了三次面。

平时在家会自己做拉面吗？

平时的话都是用超市买来的半成品汤底，直接用开水融开来做了吃。偶尔周末有时间，也会从汤底到配料，比如烤叉烧什么的，整套自己现做起来。

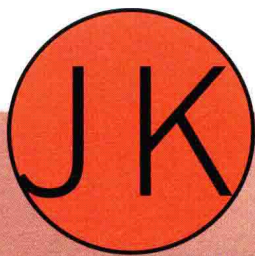
吃拉面时有哪些自己特别喜欢的搭配吗？

模仿刚刚说到的这家「豚珍軒」拉面的吃法，吃到一半往猪骨浓汤里加点黑醋，酸酸的别有一番风味。

胡任婧妍 / interview & text

ラーメン食いてえ

好想吃拉面啊



在家的话会放香肠、鱼丸、牛丸或直接煮一些火锅用的切片牛羊肉进去。

井越

视频博主、编剧

通常会在什么样的情况下选择吃拉面？

冬天觉得很冷的时候就很想吃拉面，会有幸福感。赶时间，觉得想快速吃点东西的时候也会吃拉面。

请分享一次印象深刻的拉面体验。

很奇怪，最有印象的几次关于拉面的体验都是看别人吃拉面，无论是看视频还是看饭桌上其他人吃，总觉得拉面这东西是别人吃得更香一点（虽然自己也很爱吃）。最近在 YouTube（优兔）上看到一个视频是《5美元拉面对比30美元拉面》，都是在日本吃的，观感是：那款5美元的反面看起来更诱人，无论是面、汤还是里面的猪肉，都更多汁美味些。很可能是我潜意识里认为拉面终究是属于街头的食物，大家在凌晨蹦完迪后去集体吃的夜宵。

平时在家会自己做拉面吗？

我会买方便拉面煮着吃，有一款新加坡的方便拉面（百胜厨）真的还挺好的，尤其是咖喱味的那款。

吃拉面时有哪些自己特别喜欢的搭配？

总结起来就是会想方设法配一些肉。有时候会让老板多加份猪肉，或会搭配煎饺吃。在家的话会放香肠、鱼丸、牛丸或直接煮一些火锅用的切片牛羊肉进去。



比较爱吃柚子胡椒。

李诞

谐星

通常会在什么样的情况下选择吃拉面？

任何情况，很爱吃面。

请分享一次印象深刻的拉面体验。

在日本打听到一家很有名的、名为「千里眼」的拉面店。排队进去，要了最小份还是特别多，豆芽堆得像山，店里所有人都不怎么说话，呼呼吃，吃得很有压力，勉强吃完，落荒而逃。

平时在家会自己做拉面吗？

不会，比较笨。

吃拉面时有哪些自己特别喜欢的搭配？

比较爱吃柚子胡椒。



劲道的拉面、浓汤搭配叉烧加上一颗溏心蛋，一定要加点辣椒。

林初寒

摄影师



通常会在什么样的情况下选择吃拉面？

经常去日本出差，每次都会选择住在离拉面店近的地方，方便工作结束后可以吃一碗拉面，然后回到住处睡觉。

请分享一次印象深刻的拉面体验。

毕业后我从日本回国，一年后，我去了上学的时候经常去吃的那家拉面店。那家拉面店有些人气，我去的时候正是饭点，队伍排了很长。我大概排了两个半小时才吃上那碗拉面，时间好像瞬间拉回了读书的时候。

平时在家会自己做拉面吗？

留学的时候常常下厨，现在回国后，就不太下厨了。

吃拉面时有哪些自己特别喜欢的搭配？

最喜欢的搭配就是劲道的拉面、浓汤搭配叉烧加上一颗溏心蛋，一定要加点辣椒。完美。说得我口水直流，很想去吃拉面了。



第一次觉得汤原来可以这么浓稠。

阿 Sam

旅行作家



通常会在什么样的情况下选择吃拉面？

不知道吃什么的时候，已经喝了很多酒之后。

请分享一次印象深刻的拉面体验。

第一次在东京吃拉面，一进去就被热闹的环境吸引，并且日本吃拉面是要出声音的，第一次觉得汤原来可以这么浓稠。

平时在家会自己做拉面吗？

偶尔会。

吃拉面时有哪些自己特别喜欢的搭配？

最爱海苔和芽菜。



林和染

摄影师

必备搭配是笋叉烧和味玉（调味煮鸡蛋），但不同的拉面其实搭配不同的配菜风味也会加倍。



通常会在什么样的情况下选择吃拉面？

基本上会有特别想要吃拉面的时候，翻看了一下自己吃过的拉面，最多的是天下一品和一兰。

这就是两个非常截然不同的状况了。天下一品是我个人非常喜欢的拉面店，店铺基本在各大小车站都有，发源于京都，以非常浓郁的骨汤汤底闻名，店铺基本上都很陈旧，有落寞老店的味道，中午上班族顾客居多，偶尔有女性客人。我很喜欢浓郁的口感，天下一品又是我来日本吃的第一家拉面店，因此对它始终情有独钟。推荐的是「浓厚汤底」こってり汤底，真的很浓郁。最近几年不知道是不是改变了配方，变得越来越咸，我也渐渐去少了，但只要去京都多少都还是要去光顾一下，也算是一个小小的执着吧。

而一兰基本上都是陪来日本旅游的朋友们去的，一兰拉面在游客中的人气之高相信也不用我过多阐述。我和一些日本当地的朋友多次表达过非常强烈的疑问：明明日本好吃的拉面那么多，为什么大家独独钟情一兰呢？不借耽误宝贵的旅游时间，也要耗上一两个小时来吃一碗调配骨汤的拉面？不过说归说，每次去吃的时候我也毫不马虎，可能因为一兰拉面一切味道调配都可以根据自己的喜好来选择，对初来乍到的拉面爱好者来说比较新鲜吧（笑）。根据自己的口味选好了味道，就可以坐在私密性极高的小座位等待自己的拉面啦，味道中规中矩，但是不妨

多尝试几次，寻找到自己喜爱的味道。这也是旅途中一种不错的调味剂呢。

请分享一次印象深刻的拉面体验。

印象最深刻的一次拉面体验应该就是在新宿歌舞伎町吃的拉面了，因为位置的特殊性，店里总有很多不同类型的客人光顾。我也是误打误撞进了这家店，它之前在黄金街的老店比较有名，每次路过窄窄的小道上都挤满了排队的客人。

和朋友进去后被店里的排场吓了一跳，靠近门口的位置坐了几个看起来就很不好惹的大哥型人物，偶尔还会有看起来是跑腿小弟的人从店外进来端茶送水。我跟朋友鼓起勇气从背后小小的走道穿过，外表凶悍的大哥却突然笑着往前挪了身子给我们让地方，一瞬间紧绷的情绪立刻松懈了。

这家店的味道确实不错，小鱼干熬煮的汤底，搭配不常见的面皮与鲜甜的叉烧，辣椒粉也很点睛，小鱼干很鲜，和辣椒粉一起混合食用，本来担心的腥气也消失不见了。是会叫人想要再次光顾的拉面店，一边吃面一边偷偷观察周围的食客也是不错的体验。

平时在家会自己做拉面吗？

因为工作关系很少在家吃饭，不过之前在拉面店打过工，所以对拉面汤的熬制也有几分经验。想要不依靠调味料而从素材本身提取味道，真的是很费火候的事情，所以我吃拉面也会很挑剔工业调配的汤料，感觉店家手工熬制的汤底会有更多的人情味呢。

吃拉面时有哪些自己特别喜欢的搭配？

因为很喜欢吃拉面里的笋，所以必备搭配是笋叉烧和味玉（调味煮鸡蛋），但不同的拉面其实搭配不同的配菜风味也会加倍。比如很多连锁店的博多风猪骨拉面，一般店内都会有高菜提供，有一点辛辣，但很推荐大家尝试一下，和猪骨白汤真的很搭配。

ラーメン辞書
拉面小词典

林黙成 / text

『青森ラーメン』
AOMORI-RAMEN

青森拉面。青森县全境特别是津轻地区流行的拉面，多使用鱼干熬制汤头，而并不去除鱼干的苦味与酸味的粗犷的流派。

『浅葱』
ASATSUKI

胡葱。比大葱细，区别于中国的小葱。是拥有香气与少许的辣味的食材，常被当作佐料撒入成品中。

『旭川ラーメン』
ASAHIKAWA-RAMEN

旭川拉面。北海道旭川地区发祥的拉面。以北海道特产的海鲜酱油制作高汤，使用加水率低的细波浪状面。

『朝フー』
ASARA

早餐吃拉面。福岛县喜多方和静冈一部分地区有这一习惯，在这些地区可以找到早上营业的拉面店。（一般的拉面店营业时间为上午10点左右。）

卤蛋。煮熟的鸡蛋，用酱油和日本甜酱腌渍做成。

『味玉』
AJITAMA

不放入背部脂肪的拉面汤头。

『あっさ』
Assari

在蘸面中，煮好后过凉水的面再一次下锅煮，这样的面条既有过凉水后的紧致，又有一定的热度。在点菜的时候要说：“つけめん、あつもり（Tsukemen Atsumori）”

『あつもり』
Atsumori

油面（油そば）使用的酱料。

『油タ』
Aura-Dare

油面。将面条与酱料和食用油混合搅拌的拉面种类。有点像中国的干拌面，特点是没有汤头。

『油そば』
Aura-Soba

看起来很难吃，实际尝试之后果然很难吃的拉面。

『アレ』
Are-Kei

神奈川横滨发祥的以豚骨酱油汤底，粗直面为特征的拉面。以“吉村家”为源头，也称“横滨拉面（横浜ラーメン）”。

『家系ラーメン』
Ikeie-Ramen

一天要吃好几顿拉面的拉面“中毒者”。

『宇宙人』
Uchujin

形容酸甜苦辣咸五味之外的味觉感受。

『うま味』
Umami

店家在营业中高汤不足的时候，在剩下高汤中加入水和鸡架以补充高汤的做法。相对来说，以前大多数的拉面店的做法是当准备好的高汤用完后就会打烊。

『追い焚き』
Oidaki

考虑到营养摄入而加入了很多蔬菜的拉面种类。

『おか』
Okara

冲绳荞麦面。虽然叫荞麦面，但并不使用荞麦粉。使用小麦粉制作。使用猪骨和木鱼花做汤的主料。通常不被认为是拉面，但实际上严格意义上说形态更贴近拉面。

『沖縄そば』
Okinawa-Soba

荻洼拉面。淡口的酱油汤底配合细面为特征的东京荻洼地区发祥的拉面种类。

『荻窪ラーメン』
Ogiwara-Ramen

尾道拉面。广岛县东部的拉面。用颜色深的酱油做汤底，漂浮着背部脂肪的拉面。

『尾道ラーメン』
Onomichi-Ramen

用自己碗中剩下的汤头加入新煮好面条再吃一碗面。一些拉面店可以免费1到2次。

『替え玉』
Kaedama

鹿儿岛拉面。九州唯一不使用久留米拉白色豚骨汤的拉面种类。受冲绳荞麦面影响，使用半豚骨汤头。

『鹿児島ラーメン』
Kagoshima-Ramen

笠冈拉面。冈山县笠冈地区拉面。极少见的不使用猪骨，取而代之使用鸡架和小鱼干熬制汤头，使用酱油调味。没有叉烧，而使用煮鸡肉代替。

『笠岡ラーメン』
Kasaoka-Ramen

制作面条的时候，水与小麦粉的比例。一般来讲，加水率低的面会比较硬，反之会软。另一方面，加水率低的面容易吸收汤汁而膨胀。

『加水率』
Kasuritsu

茨城大胜轩的超粗面，以加入大量的猪背脂肪，并配合大量的蔬菜为特征的拉面类型。

『角ぶじ系』
Kadofuji-Kei

咖喱拉面。拉面汤中加入咖喱的做法。发祥地不详，散落在民间和家庭中，做法也是多种多样。

『カレーラーメン』
Curry-Ramen

日本特产的十字花科高菜，使用辣椒等调味品腌制而成。博多拉面店中会作为调味品摆在桌面上。

『辛子高菜』
Karashi-Takana

将五花肉放在酱汁中长时间煮制而成。肉质厚实且柔软，很多拉面店用角煮来代替叉烧。

『角煮』
Kaniku