

幸福
关键词

JAPANESE WOMEN DON'T GET OLD OR FAT

把东京厨房搬回家

日本女人 吃不胖

〔日〕森山奈保美
〔美〕威廉·道尔 著

有印良品

译



人民文学出版社
PEOPLE'S LITERATURE PUBLISHING HOUSE

把东京厨房搬回家

JAPANESE WOMEN DON'T GET OLD OR FAT

日本女人 吃不胖

〔日〕森山奈保美 著
〔美〕威廉·道尔

有印良品 译



人民文学出版社
PEOPLE'S LITERATURE PUBLISHING HOUSE

著作权合同登记号 图字 01-2018-0856

Japanese Women Don't Get Old or Fat

Copyright © 2005 by Naomi Moriyama and William Doyle

图书在版编目(CIP)数据

把东京厨房搬回家. 日本女人吃不胖/(日) 森山奈保美,(美) 威廉·道尔著;有印良品译. —北京:人民文学出版社,2018

(幸福关键词)

ISBN 978-7-02-014008-4

I. ①把… II. ①森… ②威… ③有… III. ①饮食-文化-日本 IV. ①TS971.231.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 058751 号

责任编辑 朱卫净 张晓清

装帧设计 钱 珺

出版发行 人民文学出版社
社 址 北京市朝内大街 166 号
邮政编码 100705
网 址 <http://www.rw-cn.com>

印 刷 山东临沂新华印刷物流集团有限责任公司
经 销 全国新华书店等

开 本 890 毫米×1240 毫米 1/32
印 张 7
字 数 156 千字
版 次 2018 年 8 月北京第 1 版
印 次 2018 年 8 月第 1 次印刷

书 号 978-7-02-014008-4
定 价 35.00 元

如有印装质量问题,请与本社图书销售中心调换。电话:010-65233595

献给家人，特别是我们的父母：千鹤子，镇雄，玛丽露和比尔

目 录

导读	1
第一章 妈妈的东京厨房	9
第二章 在日本的柑橘丛林里	25
第三章 妈妈东京厨房之七大秘密	30
第四章 如何开启你的东京厨房 是的， 你也可以在家做	57
第五章 日本家常菜的七大支柱	106
第六章 武士餐	195
结语 大食祭	205
索引	210
参考信息	211
菜谱索引	215
致谢	217
关于作者	219

导 读

我想（变得）更健康。

我想把自己照顾得更好一点儿。

我得开始吃得健康一些，再不想那些意大利面了。

我得开始吃吃日餐了。

——鲍勃·哈里斯（由索菲娅·科波拉导演，
比尔·穆雷饰，于《迷失东京》中言及）

有那么一片土地，那里的女人们就是活得比这地球上任何其他地方的女人长。

这里的肥胖病患者比例在发达国家中占比最低。

这里的女人，40岁看上去像是20岁。

在这片土地上，女人们享受着世上最美味的食物，然而肥胖者的占比却仅有3%——比法国女人占比的1/3还低……也比美国女人占比的1/10低。

这个国家的女人对享受生活着了迷——但她们也深谙“吃得健康”的艺术。它是高度工业化的国家，是世界第二大经济体。

它就是——日本。

那里发生着好些令人难以置信的事儿。

日本和全球性肥胖病

如今，整个世界都在经受着肥胖病危机的考验，这让几亿人苦不堪言。

2004 年，世界卫生组织（WHO）宣布面临“全球性肥胖病”的危机，大约有 10 亿成年人体重超标，这 10 亿里至少有 3 亿为肥胖者，肥胖的定义是身体质量指数（又称身高体重指数，BMI，Body Mass Index）超过 30。肥胖病，正如世界卫生组织所言，是“加重全球慢性病及残障负担的主要因素（罪魁祸首）”。

世卫组织指出，肥胖病快速席卷了美国、西欧，并且正在往东欧、拉丁美洲、中东各国，以及发展中国家渗透蔓延。“它是全球性的，”世卫组织国际肥胖病特别工作组政策执行官内维尔·里格比（Neville Rigby）谈道，“它已然变成全球流行病了，确实如此，大流行病。”

关于以肥胖病为诱因导致的死亡病例，科学上对其具体数字存在争议，但鲜有争议的是，肥胖病已经成为公共健康之危机。

这样的信息旨在警示人们，然而，还有更糟的：

- 惊人的数字显示，美国成人女性中有 34% 为肥胖者。美国男性、英国和德国成人男女中，均有超过两成的人属于肥胖人群。
- 肥胖病在法国人中的占比从 1997 年的 8% 左右攀升至 2003 年的 11%，增幅近 4 成。

- 美国国立卫生研究院评估显示，国家要为肥胖病患及超重者耗费大约 1170 亿美元用于直接的医疗开销及其他间接开销，比如因病导致的失业问题——这比现时联邦政府对国土安全方面的预算费用要高出两倍多。
- 2005 年 6 月 2 日，美国国家疾病控制与防护中心主任，医学博士茱丽·路易斯·格尔贝丁（Dr. Julie Louise Gerberding）发表简报，将肥胖症列入引发高血压、糖尿病、肾衰竭、结肠癌、绝经后乳腺癌，以及呼吸系统疾病的高危因素，也会引发分娩及胎儿早产的问题。
- 加利福尼亚州预计，每年仅仅花在与肥胖病相关的费用就将近 217 亿美元，加州卫生及公共服务部秘书长于 2005 年断言：“肥胖症流行病不仅仅是公共健康危机，也是一场经济危机。”
- 美国患肥胖症的儿童人数在 25 年间涨了 3 倍。“太出乎意料了，”得克萨斯州儿童医院药房主任威廉·科里士博士（Dr. William Klish）在 2005 年早些时候接受美联社采访时说，“60 年代和 70 年代初期，我们没有见过 II 型糖尿病发生在孩子身上，这种病只有成人会患，可现如今，患这种糖尿病的儿童病例，我们常常会碰到。”
- 在澳大利亚，外科医生一直在与儿童胃束带减肥手术的强烈需求做斗争。“把肥胖症称为‘流行病’，我觉得这种说法太客气了。”乔治·费尔丁博士（Dr. George Fielding）在 2005 年澳大利亚皇家外科医师学会大会上说。他更愿意叫它“瘟疫”。12 至 14 岁的少年儿童“得了他们爷爷奶奶那一辈才会得的这种

病，”他指出，“他们罹患糖尿病、高血压、睡眠中呼吸暂停，还有心脏病的概率，在 10 年前是难以置信的。”

- 飞机制造商波音公司正在重新调整机械设计，以期应对“重量级”客人及因此产生的高油耗成本。计划于 2008 年设计完成的波音 7E7 飞机，其特色是加宽的过道和座椅，还有新型结构设计材料，用波音公司发言人的话说是以此来“应对分量不断增重的旅客”。

但在全球肥胖症危机当中，日本已经打定主意去成为——用几个关键标准来说吧——世界上最健康的国家。

发达国家中日本肥胖患病率最低。

肥胖病指的是身体质量指数为 30 或 30 以上的人群。下面这组数据显示了不同发达国家中成人肥胖的百分比。

成人肥胖比例（%）		
	男	女
希 腊	27	38
美 国	28	34
英 国	22	23
德 国	22	23
澳大利亚	19	22
加拿大	16	14
法 国	11	11
意大利	9	10
日 本	3	3

日本女人堪称世界长寿冠军。

日本已经成为“不死女”之国。据 2004 年美联社的报道,“日本创造了新的世界最长寿纪录,并将该头衔生生保持了 19 年”。《经济学人》杂志最近也宣布说:“日本人的预期寿命近 20 年来稳居世界最高,并将持续居高不下。”再来看一眼世界卫生组织近来公布的数字:

出生时预期寿命
(以年计)

	女性	男性	男女平均值
日本	85	78	82
意大利	84	78	81
澳大利亚, 瑞典, 瑞士	83	78	81
法国	84	76	80
西班牙	83	76	80
加拿大, 冰岛, 以色列, 新加坡	82	78	80
新西兰, 挪威	82	77	79
奥地利, 德国, 卢森堡	82	76	79
比利时, 芬兰	82	75	79
希腊, 马耳他, 荷兰, 英国	81	75	79
塞浦路斯, 爱尔兰	81	76	78
美国	80	75	77

日本人不仅仅长寿, 他们还很健康。

据《华盛顿邮报》的新近报道:“日本人不但长寿, 而且从统

计学来看，他们还很健康。现今典型的日本老人至少到 75 岁仍旧保持着相对很好的身体健康水平。”另据世界卫生组织最新的“人类健康预期寿命”数据——也就是上面那个数据对照表——估算的关于健康，无残疾预期寿命的一组平均值为：

- 日本女性被认为出生时的健康预期寿命凌驾这世界上 192 个国家的男男女女：健健康康的 77.7 年。
- 与其他 192 个国家的男性相比，日本男性的健康长寿年份位居第一。
- 日本人的健康长寿领跑全世界，比法国人、德国人多 3 年，比英国人多 4 年……比美国人——排在世界第 23 位——多 6 年。

日本人虽摘得世界长寿桂冠，但在医疗保健上却花费甚少。

每年每人在医疗卫生上的支出
(以美元计)

美国	5707
德国	3849
法国	3601
英国	3224
日本	2839

上述所有均指向一个人们感兴趣的问题，这一问题也可以被称为“日本悖论”：在工业化的社会中，日本人是如何做到既能尽享美食，又能保持世界最低肥胖率的呢？并且还是地球上活得最久的？

专家们给出了一系列原因，包括生活方式，稳固的社交与心灵

上的维系。也有一些专家觉得带来如此效果的日本人的生活方式中有一个很重要的因素：日常饮食。“我认为亚洲国家的饮食或许是最健康的饮食，”加利福尼亚州预防医学研究院院长迪恩·欧尔尼什博士说，“我们发现的可预防前列腺癌的饮食确实就是建立在亚洲饮食基础之上的。你说它是日本的也好，说它是中国的也好——主要就是自然原产的各种水果、蔬菜、谷类、豆类、大（黄）豆制品；想预防心脏病的人们，还可以再来一点鱼——不作为主菜，只是作为调剂。”

日本家常菜

对于日本悖论的一个很好的回答是——事实上，东京厨房里也有小花招——日本的居家饮食，我妈妈——当然也是成千上万的日本妈妈——备餐中包含的各种各样的好食材。这就是我想在这本书里告诉你的。

无论如何，这不是本减肥食谱。

这也不是教你怎么做寿司的书。

妈妈并不常常做寿司，我呢，我是完全不做的。我很喜欢吃寿司，但还是把它留给专业的师傅们去做吧。

换句话说，这不是一本写日本餐厅美食的书。

它是介绍在家吃饭的一种全新方式的书——介绍日本家常菜。虽然跟日本餐厅的菜式还是有一些重复的地方，但是日本人在家里每天吃的很多东西都和餐厅里点的不一样，并且做法简单……做起来比你们想象的还容易些。

本书旨在探索日本日常居家饮食中的乐趣。

本书还探讨了世界上众多长寿学和肥胖病专家学者的观点，关于日本的饮食习惯如何有效保障了日本人民身体健康这一主题，他们给出了各自的见解。

最后，这本书还会教你一些传统日本菜的做法，日本的主妇们怎么做给她的家人吃，这里就怎么教给你。书中还会解释一些基本常识，在《如何开启你的东京厨房 是的，你也可以在家做》那一章节，我会具体说说使用到的必要的基本食材。（请记住，如果哪天你再见着配料表上那些你不认得的东西，关于它们是什么，能从哪里找到，就会手到擒来。）

我想你们都可以开始做日本家庭料理了，而且我相信大家一定会做得很棒。

你们在做日本菜的时候，有一件事我特别确定——
你会感觉棒极了。

漫步东京或日本的其他城市，你几乎会立刻注意到，日本人是那种看上去特别健康有活力的民族……日本人患上中风、乳腺癌、前列腺癌的概率比较低。从更表象一点的层面上来说，他们看上去，一般来说，至少都要年轻 10 岁。个个的眼睛都十分明亮，皮肤都很润泽，头发都十分光彩照人。

——凯丽·贝克，记者

第一章 妈妈的东京厨房

人们欢聚一堂；
吃的喝的丰盛。
只为辈辈相传，
日日繁荣昌盛，
直至千秋万代，
永世不绝荣光。

——日本古代祝词

我妈妈，千鹤子，一直从东京给我发邮件。

她用手机给我发邮件——在厨房忙乎或者逛杂货店时给我发，在网上买演出票时也给我发，就是在东京哪一站等地铁的当儿也给我发。

她想知道我跟我先生比利过得好不好，什么时候过去看她，还有就是，我们吃的是什么。

为了帮助我们完成这本书，她一直给我们发来邮件和传真，告

诉我们她的独家菜谱和烹饪小窍门，时不时还会画几张蔬菜小图，比如堆成山的土豆。她是无师自通的日本家常菜大师，做菜从来不看任何烹饪做法指南。“都在我脑子里头记着呢。”她是这么解释的。

像其他好多妈妈一样——不管是日本的还是世界各国的——她一直致力于为家人奉献所有，给家人以最健康最美味的食物，尽她所能——这是她对我们表达爱意的一种方式。

在我看来，她做饭不仅仅是示爱，还是日本女人比世上其他人活得长活得健康的最好的标识符，也是日本女人（还有她们的丈夫）有如此之低的肥胖率的原因。

关于如何把那些统计数字付诸实际生活中，我先生和我都有一肚子话要说。

先说比利的故事好了。好几年前我们在父母东京的公寓待了一周，完全沉浸在——对比利来说，这可是破天荒头一回——妈妈做的美食中。我在以往的很多年间回过东京多次，有时出差，有时探亲，但是回去时通常都住酒店，比如凯悦（正是索菲娅·科波拉“迷失东京”的所在）。这次我们选择不住酒店了，因为我爸爸妈妈坚持让我们回家住。

对我来说，在妈妈东京厨房那一周的生活，无疑重新唤起我对年轻时光浓香四溢的美味回忆，也就是我 27 岁搬到纽约之前的那些时光。对比利来说呢，这一周给了他前所未有的新感受。

之前，比利和我来过一次东京，但那次旅行我们各有各的公干，又在城中不同的地区，当时我们住的是个西式酒店，可我太忙太忙了，根本没时间向他介绍东京美食——在他看来那些美食全然“老外”，并且也挺吓人的。

比利饿着个肚子，糊里糊涂地在东京大街上溜达。

他从店家的玻璃窗看进去，盯着拉面和餐盒——一头雾水。对要点什么和怎么点，他一点儿主意也没有。吃食看着很奇怪，餐牌也跟天书一样费解难懂。

满世界净是食物——可对他来说这些食物似乎吃不着。

所以他直接奔向了麦当劳，差不多天天都跟巨无霸、奶昔、薯条之类的食物打交道，这是他后来招认的。

4天东京之行结束时，他感觉糟透了，还胖了5磅。

不过后来这次的东京之行，在我妈妈东京厨房杯盘堆砌的食物轰炸之下，比利疯狂地爱上了日本家常菜。等再回到纽约时，他仍旧只吃日本菜。

我们俩一致认为，正是东京的那一周点燃了对日式家常餐饮的某种热忱。

那趟旅行之前，我们严重依赖外卖、冷冻食品，常常出去吃……跟别的纽约工作狂一样。我呢，“做饭”这俩字儿不过就是上超市去买预先洗好的沙拉材料，然后把它们放到一只漂亮的大碗里，再浇上价格昂贵的沙拉酱，完事儿。我的保留曲目（最拿手的）不外乎是有那么几次，把干巴巴的意面投到滚开的热水里，把西兰花、西红柿拌到一块儿炒一炒，最后把这些东西用瓶装蒜蓉拌一拌。

洗洗切切准备一顿饭，那样的状况太少太少了。谁有那么多的精力去做这个？离开办公室时，我已筋疲力尽，哪还有什么脑力去想什么晚餐食谱，更别说那些洗菜切菜的劲头了。

但是自从在父母家住了一周之后，比利和我开始越来越经常在

家研究日式菜肴，特别是当比利晓得怎么像专业大厨那样做米饭，甚至晓得怎么做味噌汤当早餐之后。我们飞快地意识到我们也能在纽约公寓里搞个像妈妈那样的东京厨房。

我开始去当地的日本店买豆腐和一些调味料，包括酱油、米醋、味噌，去本地超市、农产品市场买新鲜的蔬菜、肉和鱼。去日本店的次数越多，记起来的在东京跟父母一起吃的菜式花样就越多，比如烤鱼和煮菜根汤。

最叫人拍案惊奇的是，日本家常菜吃得越多，我们越苗条，越精力充沛，人也变得越有创造力，与此同时，每一餐饭都让人心满意足。写这本书的部分原因，说白了是收集妈妈千鹤子的菜谱和烹饪手法，以便我们也能够将这些复制到自己的冰箱里头来。

从2004年起，我们便着手从深度和广度两方面收集从科学和新闻报道角度提到传统日本家常菜品、配方和生活方式以及生活习惯有益健康的证明。这些有助于解释为什么自从开始用我妈妈的方式煮饭做菜后，感觉竟然这么棒。

我还想再跟你打个保票，它不是什么唬人的大餐，虽然在某些方面确实非同寻常。日本餐，从很多方面上来看，已经变成美国餐了。

贯穿整个美国，这里的人们早已跟日餐和外卖寿司打得火热。单单一个休斯敦就有超过100家日本快餐店。日本食品和调味品，比如毛豆、调味酱油、芥末、日本柚，还有大酱等等，已经不是纯日本餐厅里的必备了。现在是时候把日餐最棒的秘密广而告之了：家常菜。

我只离开过妈妈的东京厨房两回。头一回是出去读大学；第二回就是搬到纽约。但也因此有了两次的回归，每一次都特别庆幸我