

和·味道

四季和食

银座“驰走啐啄”的美食

(日) 平松洋子
张凌志
——
译 著



通过眼前的美食，
仿佛可以看到季节的精灵在舞动

青島出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

非
外
借

四季和食

银座“驰走啐啄”的美食



(日) 平松洋子一著
张凌惠一译

 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (C I P) 数据

四季和食 / (日) 平松洋子著; 张凌志译. -- 青岛:
青岛出版社, 2017.10
(和味道)
ISBN 978-7-5552-5303-7

I. ①四… II. ①平… ②张… III. ①食谱—日本
IV. ①TS972.183.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 206598 号

IMA OSOWARITAI WASHOKU : Ginza "Chisou SOTTAKU" no Shigoto
By YOKO HIRAMATSU
© 2014 SHINCHOSHA
Original Japanese edition published by SHINCHOSHA PUBLISHING CO., Ltd.
Chinese (in simplified character only) translation rights arranged with
SHINCHOSHA PUBLISHING CO., Ltd. through Bardou-Chinese Media Agency, Taipei.

山东省版权局著作权合同登记 图字: 15-2017-43号

书 名	四季和食
著 者	(日) 平松洋子
译 者	张凌志
料 理	西塚茂光
摄 影	日置武晴
日版封面	大野丽莎
出版发行	青岛出版社
社 址	青岛市海尔路 182 号 (266061)
本社网址	http://www.qdpub.com
邮购电话	13335059110 0532-85814750 (传真) 0532-68068026
责任编辑	杨成舜 刘 冰
特约编辑	曹红星
封面设计	祝玉华
内文设计	刘 欣 时 潇 张 明 刘 涛
印 刷	青岛浩鑫彩印有限公司
出版日期	2017 年 12 月第 1 版 2017 年 12 月第 1 次印刷
开 本	16 开 (787mm × 1092mm)
印 张	10
字 数	100 千
图 数	201
印 数	1 - 6000
书 号	ISBN 978-7-5552-5303-7
定 价	48.00 元

编校印装质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068638
建议陈列类别: 美食

理解日本料理的第一步

日本料理店宛如天上的繁星，数不胜数。但能使四季浑然其中，让人一边品味着美食，一边步入季节怀抱的日本料理店却少之又少。气氛舒缓，能够让人在心平气和、轻轻松松之间体会到所谓品味季节原来是这样一种感觉——“驰走啐啄”（注：日语中的“驰走”两字有盛情款待、美味佳肴的意思）无疑是能够达到这一水平的为数不多的日本料理店之一。在饮食业竞争激烈的银座，“驰走啐啄”仅仅在大楼的二层拥有一家小小的店面，但却能招徕众多常客，也正说明了这一点。

几年来在品尝“驰走啐啄”日本料理的过程中，我慢慢领悟了这样一句话——“四季都有其独特的味道”。更进一步说，只有从季节的角度出发，才能够把握日本料理的本质。日本人在不断交替的季节中寻觅到各种山珍海味，随即又把这一邂逅带来的喜悦置换成了舌尖上的愉悦。我已记不清在造访“驰走啐啄”的过程中，有多少次在舌尖上感受到季节和味觉握手的瞬间，从而重新认识到自己生为日本人的幸运了。

西塚厨师的日本料理，无论是以鱼肉、蔬菜还是瓜果为原料，都会通过料理本身绝佳的风味，向顾客传递着各种信息——“季节都有它们独到的味道”“你现在正在品味的便是某个季节所特有的味道”。厨师终归只是幕后英雄，并不让人意识到他的存在。但是正是这种若隐若现的感觉，让料理有了无穷的余韵。在不经意间，你会对这种余韵心驰神往。不光是品尝美食，你会想听他畅谈，想知道他为什么可以做出那些谁都奉为理想但是却无法实现的料理——而这也许才是学习日本料理真正的捷径。

西塚厨师的言辞直观而简洁，没有多余的东西，让听者心悦诚服；而且实践性很强，不管谁听了都能受益匪浅。无论你请教什么，他总能不假思索、信手拈来各种各样的知识和诀窍。他的说服力，得益于他三十多年来对日本料理不断的钻研。

西塚厨师各种让人有恍然大悟之感的话语中，让人印象最为深刻的是这样极其单纯的两三语：

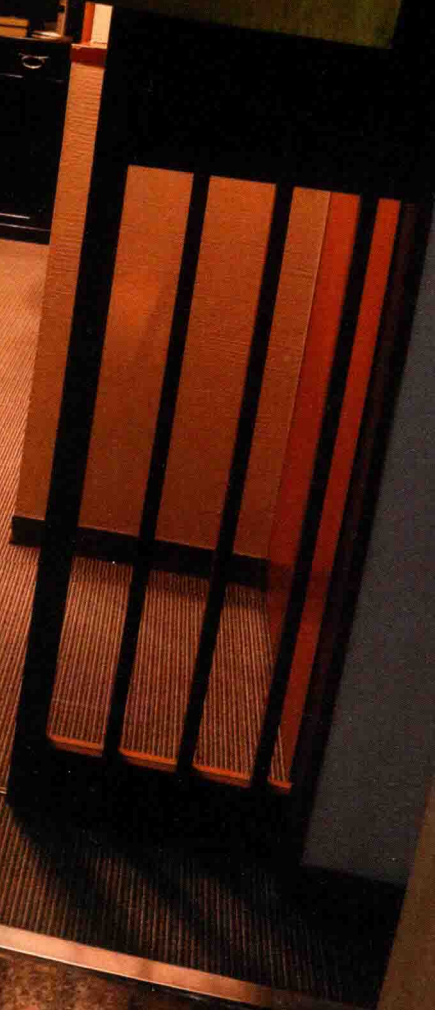
“日本料理这个概念并不单纯指做法。”

“做日本料理不应该过分依赖出汁（注：用鲣鱼干、海带等熬的清汤，作用以及用法类似中餐的上汤）。”

想来也只有西塚厨师才说得这样的话：日本料理其实有远比烹饪技艺更为根本更为重要的因素包含其中。首先你必须先让自身融入到季节之中，充分调动五感来体会食材的细微绝妙之处，否则就不可能真正地走近日本料理。而这些话语，同样也可以理解为这位日本料理专家对自己的警示：不要让美食创作沦为简单重复的工作。

这本书里所介绍的日本料理，全都是西塚厨师基于对各种食材的钻研而创作的原创作品。富有创意而不流于花哨，饶有趣味但并不张扬。每一道菜都包含着日本料理在悠久的历史中积蓄下来的智慧，有品位但同时又不乏家常菜的淳朴。这些菜在食材的搭配、刀工、配色、装盘、器皿、菜量等方面都有其别致之处，给人启发，耐人寻味。这也正是西塚厨师的日本料理能够征服众多顾客的原因所在。

馳
走
時
侯



啐啄

「啐」是雏鸟为了破壳而出发出的叫声，「啄」是雌鸟啄破蛋壳的声音。

① 禅宗中用来形容师父和受教者之间心有灵犀。

② 比喻绝好的机会。

春

1-32

理解日本料理的第一步……1

野菜……2

鲷鱼……8

龟户萝卜……14

文蛤……20

银鱼……26

竹笋……32

夏

38-68

鳗鲡……38

囊荷……44

番茄……50

章鱼……56

茄子……62

鲭鱼……68



秋

74-104

- 芋头……74
- 鲭鱼……80
- 蘑菇……86
- 梭子蟹……92
- 三文鱼……98
- 芋茎……104

冬

110-140

- 鸭子……110
- 葱……116
- 白菜……122
- 海参……128
- 牡蛎……134
- 紫菜……140

日本料理不需要食谱……146

——西塚茂光厨师如是说



春

文蛤

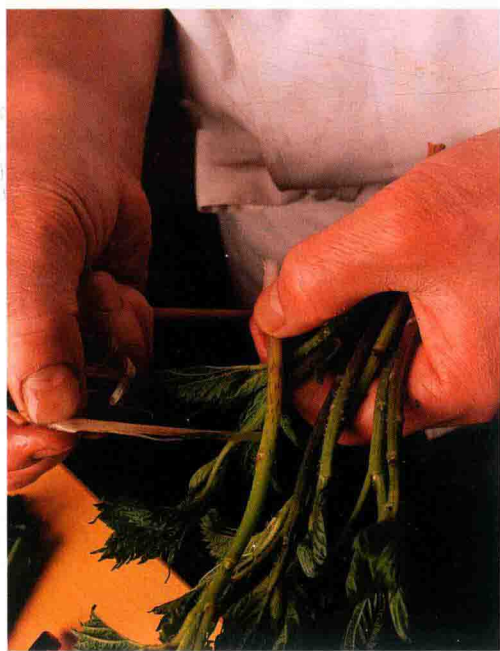
野菜

鯛魚

銀魚

竹筴

亀戸萝卜



野菜

野菜是在山野中自然生长，可供食用的草木嫩芽的总称，大多有比较强烈的苦味和涩味。《万叶集》中的和歌就曾提到过野菜。野菜在蔬菜栽培得到普及的室町时代之前，曾是日本人日常生活中经常食用的食物。时至今日，以春季的七草（注：七种野生的植物，包括芹菜、荠菜、芜菁等）为首的野菜，仍然是最早提醒人们各个季节到来的自然使者，同时也是生命力的象征。

野菜

我
不
由
得
打
了
一
个
寒
战，
仿
佛
将
上
战
场
的
武
士
那
出
于
激
昂
的
颤
抖。
野
菜
苦
涩
的
味
道，
让
五
感
一
下
子
苏
醒
了
过
来。



酱油芝麻拌油炸椿芽

○ 碎芝麻 冻干魔芋



这道菜让人不由得感慨——「长成大人真是太好了」。把椿芽直接用油炸过之后，椿芽原有的苦味升华成了浓重绵长的回味。再浇上用磨碎的白芝麻、薄口酱油（注：日本将酱油分为「薄口酱油」「浓口酱油」两种，其最大的不同是酱油颜色的浓淡而非盐分的多少，薄口酱油的盐分实际上要高于浓口酱油）、味淋、出汁调制的调味汁。冻干魔芋脆脆的口感又同时为这道菜增添了几分轻盈。



让人翘首以待了许久的春天，仿佛是为了回报人们对它的期待，一下子就降临到了人间。

山野中新绿探出了头：最先是蕨菜、笔头菜，忽地把泥土顶开伸懒腰的样子，充满了春天带来的喜悦。接下来是椿芽，然后是莱果蕨、日本虎杖、山独活、艾麻、红叶草的大部队，它们争先恐后地出现在了人们的视线中。到了五月，则是山地玉簪、大楼梯草、菝葜。

在野菜的种类尤其丰富的日本东北部可以大量采集到各种野菜。对于山形县出身的“驰走啐啄”的店主西塚茂光来说，野菜简直就是宣告春天到来的报喜鸟。

“小时候一定会被大人派去摘椿芽。辽东槲木的刺很尖，会把手指扎得很疼，所以摘的时候需要格外小心。椿芽长大后叶子上会长出刺，而且不再适于食用，所以当时就知道要在新芽刚长出来的时候去摘。”

椿芽可以做天妇罗，蕨菜可以用来煮

蕨菜火锅

牛肉 魔芋 馒头面筋 红根须腹菌 花椒粉



难以相信蕨菜和牛肉竟是如此般配！这个意外的发现让我的筷子也动得快了几分。再加上馒头面筋，让这一口小锅更添一分野趣。汤汁使用二道出汁。蕨菜在使用前要充分去掉其特有的苦涩成分，并小心地用手拔除表面的绒毛。

或者炖，莢果蕨、红叶草和山地玉簪可以煮过后拌上酱油吃。既有可以用盐腌或者做成“佃煮”（注：把小鱼、贝类、海藻等用酱油等煮透做成的咸味较重的食物）的，也有像蕨菜和紫萁那样晾干了做成干货的——在日本各地有各式各样的吃法。

虽然现在人们把野菜和蔬菜区分开来，但是野菜其实也就是开春后最早长出来的蔬菜。整个冬天，除了腌菜和干货之外，餐桌上看不到任何新鲜蔬菜，而捷足先登，来告诉大家春天到来的，正是野菜。

“其实春意还在冬天就已经开始萌动

了。”

野菜第一个捕捉到了这微弱的萌动。

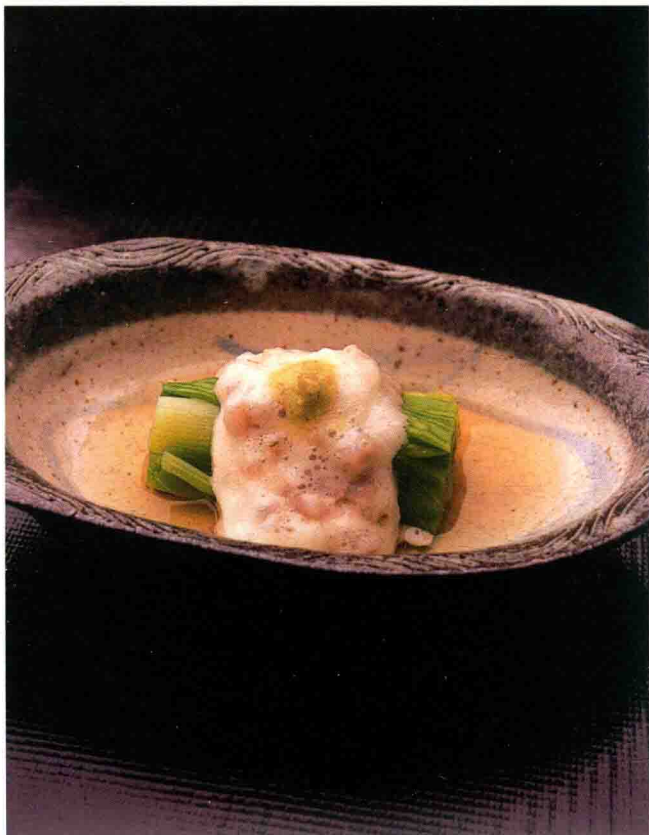
“到了三月末，不再下雪，在三米多的积雪之下，雪和泥土之间开始出现空洞。在里面发芽的是薤白和蜂斗菜。因为还见不到阳光，所以呈现非常柔和的浅黄色。这就是春天带来的最初的美食。”

锁定在雪下一直等着春天慢慢到来的薤白和蜂斗菜，伸出手指，轻轻地拨开泥土，就会闻到带着湿气的、浓厚的春天的气息。

“这正是所谓的‘雪下萌芽’。日式点心心中也有‘雪下萌芽’这一有名的样式。

山地玉簪盖浇荞麦米山药泥

水田芥末



口味清淡的山地玉簪在用热水漂过并轻轻拧干后，叶子会变得口感柔顺，而根部仍然脆嫩。看起来并不起眼的山地玉簪的口感其实变化多端。山药泥的黏性和荞麦的颗粒感更让这道菜锦上添花。

外层是白色，芯是黄色，底部则是嫩绿。这个称谓里包含着日本人对春天感受至深的喜悦。”

野菜最大的妙处莫过于它的苦涩了。当那种独特的苦涩味道笼罩在你的舌尖上的时候，身体仿佛将上战场的武士那样，会出于兴奋而颤抖。不知道这样的表述是否合适：味觉的刺激，让在整个冬天都处于休眠状态的细胞和神经都猛然苏醒了过来。而另一些淤积了一整个冬天的东西也随之消散了下去。

在那颤抖中，一直偃旗息鼓的精气神突然打破了沉默，昂首挺胸站了起来。野菜有

着让人的身体发生变化的力量。那强烈的苦涩味道正好证明了这一点。

“尤其需要注意的是，蕨菜不去苦味的话，是不能食用的。把蕨菜装在大盆子里，撒上草木灰，再浇上足够多的热水，用薄纸封好后静置一段时间——笔头菜和山独活的苦味和涩味也很重，但是笔头菜和山独活的美味之处也就在于它们的苦味涩味，所以山独活只需要切短，再用水过一过就可以了。切记不能处理得太过。”

稍微用热水过一下——这一处理的分寸其实是最难把握的。毕竟这些食材都是无时

山独活煮鲱鱼

花椒嫩芽



山形的乡土菜之一。干鲱鱼、山独活这两种个性鲜明的食材一拍即合，做出来的菜滋味美极了。这道菜用二道出汁、薄口酱油、味淋调味。这道菜的关键是从鲱鱼煮出的鲜美浓郁的出汁。大把的花椒嫩芽也为这道菜平添了一缕清香。

无刻不在变化着的季节的使者，对待它们需要细心再细心，谨慎再谨慎。

其实野菜要比人们想象的纤弱得多。要想品味野菜真正的味道，早上采摘的野菜需要在当天吃掉。现在虽然名为野菜，但是实为人工种植的东西越来越多地出现在了市面上，而越是纯天然的野菜就越是娇嫩。一旦隔夜，本来是野菜独特风味的一部分的苦味和涩味，转瞬之间就蜕变成了别的味道。莢果蕨和艾麻这样本来就含有少许苦味的野菜放到第二天，其苦味就会完全褪尽，吃起来索然无味——其实苦味涩味才是野菜好吃与

否的决定性因素。

如果一个人能体会到这些微妙的不同，又能乐在其中，也便算得上是一个美食家了。而对于孩童和年轻人来说，这绝不是三言两语就能理解得了的。我会忍不住对他们说：“野菜对你们来说还太早了点，等长大点再说吧。”

“我觉得年纪越大的人越能吃出野菜的味道来。我自己还是小孩子的时候，同样不喜欢野菜。每次一大碗端上来，就算不是一点都不吃，也是吃得一点都不香。只有时光流逝，人们才能领悟到那苦味其实才是野菜的妙处之所在。”



只有在尝尽人生的各种滋味之后才能领悟到的那种淡淡的苦涩——西塚厨师所说的又何尝不是对人生的感悟。

“毫不夸张地说，野菜中那种源自春天的苦涩，让人真真切切地认识到自己正在摄取自然界中的生命这样一个事实。野菜带给人们的，是一般蔬菜所没有的那种使人肃然的坚强与深沉。”

冬去春来。面对美味的野菜，让人不禁为这个春光明媚的季节的到来致以深深的祝福。



水煮三色野菜

辣根 核桃 鲷鱼干刨花

把三种水煮野菜同盛于一盘，是让它们同台献艺的不乏趣味的一道菜。在仅用热水浇过的莢果碗上配的是辣根末（上方）。和菜似乎咬人，麻麻的艾蕨，右侧的苦味最相称的是核桃。红叶草（左侧）上放的是鲷鱼干刨花。这道菜同样适合作为下酒菜。

鲷鱼

鲷鱼

鲷形目鲷科。特征是呈椭圆形，姿态威武，分布于世界各地。栖息在日本近海的有真鲷、黄鲷等。鲷鱼的鱼肉中脂肪含量较少，而且降解酶的作用较低，即使放置很长时间也不会有腐臭发生。因此日语中有：臭了也是鲷鱼。（注：类似瘦死的骆驼比马大）的说法。

春天染就的樱花般艳丽的颜色，让日本人的心共鸣不已的季节之美。

