

季節に敏感になることは、カレンダーに注意することは別です。朝起きたときに窓に射し込んでくる陽の暖かさや、湿った土の匂いや、木々の芽吹きを見て感じ取ること。目、鼻、耳、触感、そして舌をよく研ぎ澄ますということ。それは料理人の知恵でもあります。

Koyama
Hirohisa

素材に心を寄せ、肉体的なテクニックを磨き、火入れの理屈を把握する。そしてベストのタイミングをはかる。すべては素材の「一瞬の華」を咲かせるためです。その意味で、普通の白いごはんも筍丼も、お茶事のごはんもまったく同じではないかと思います。

神髓

亘
小山裕久

著

赵韵毅

译

日本料理

にほんりょうり

日本料理はとても「簡単」な料理なのです。構造は単純で、それぞれの方法を身につければとてあえず作れるようになり、しかも結構つぶしがきく。しかし、だからこそわずかしいともいえます。

文景

Horizon

每人出版社

日本料理神髓

〔日〕小山裕久

—— 著

Koyama Hirohisa

赵韵毅

—— 译

日本料理神髓

[日] 小山裕久 著
赵韵毅 译

出品人：姚映然
责任编辑：熊霁明
封面设计：@broussaille 私制
美术编辑：安克晨

出品：北京世纪文景文化传播有限责任公司
(北京朝阳区东土城路8号林达大厦A座4A 100013)
出版发行：上海世纪出版股份有限公司
印刷：北京中科印刷有限公司
制版：北京大观世纪文化传媒有限公司

开本：787×1092mm 1/32
印张：8.75 字数：139,000 插页：2
2017年1月第1版 2017年1月第1次印刷
定价：45.00元
ISBN：978-7-208-13883-4 / G·1805

图书在版编目(CIP)数据

日本料理神髓 / (日) 小山裕久著；赵韵毅译. —
上海：上海人民出版社，2016
ISBN 978-7-208-13883-4

I. ①日… II. ①小… ②赵… III. ①饮食—文化—
日本 IV. ①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第139074号

本书如有印装错误，请致电本社更换 010-52187586

文
景

Horizon

社科新知 文艺新潮

试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com

目录

- 推荐序一 日本料理的美味心经 韩良露 … 1
- 推荐序二 在简约里追求极致——日本料理 叶怡兰 … 5
- 前言 … 11
- 楔子 … 13

壹 料理的思考模式

- 一 领会日本料理的真实面貌 … 21
- 二 菜单的准备功夫 … 29
- 三 高汤的制作 … 38
- 四 如何讲究刀工 … 46
- 五 烧烤的诀窍 … 54
- 六 如何让菜单更多元化 … 62

- 七 蒸、炸 … 70
- 八 何谓“炖煮” … 78
- 九 醋的特性及功用 … 86
- 十 白米和白饭 … 94
- 十一 自然的甜味 … 102
- 十二 如何学习真正的日本料理 … 110

貳 名师的金玉良言

汤木贞一 & 德冈孝二 … 123
吉兆的大老板 京都岚山吉兆的老板

田崎真也 … 151
品酒师

石锅裕 … 171
Queen Alice 主厨

贝尔纳·卢瓦索 … 193
La Côte d'Or 主厨

陈建一 … 213

赤坂四川饭店主厨

贝尔纳·帕科 … 227

L'Ambroisie 主厨

三国清三 … 235

HOTEL DE MIKUNI 主厨

若埃尔·罗比雄

Taillevent Robuchon 首席顾问

& 山本益博 … 243

美食评论家

结语 … 257

尾声——与田中康夫的对谈 … 258

推荐序一

日本料理的美味心经

韩良露 南村落负责人

我早已久闻日本料理家小山裕久的大名，也素来仰慕小山裕久承继的百年老店德岛青柳的盛名，一直想找机会去德岛一游，好好品尝一下青柳派厨艺的精华。

但直到近日阅读小山裕久所著的《日本料理神髓》一书，才发现自己真是错过了不少珍贵之事。首先，我要立即计划动身前往德岛：一向把京都料亭当成日本料理殿堂的我，现在才知道德岛青柳可能是更神圣的麦加。

早年我对小山裕久的了解，其实最多只是把他当成比料理达人更高一阶的料理厨艺家，但开始看这本书不久，立即恍然大悟小山裕久之名其实源于他是少数厨事职人升华而成的料理思想家。

已经好久没有一本像《日本料理神髓》这般讨论厨艺的书，会如此深得我心，读此书的过程很像喝一碗饱富神

髓的日式清高汤，小山裕久平易近人的文字之中蕴含着单纯食物的精华，喝来通体舒畅自在。

我怎能不举例说明是哪些文字与思想感动了我，譬如小山裕久开宗明义地指出“日本料理靠的不是情绪，而是要掌握功能性的元素”、“日本料理很简单反而变得更难做”、“如果想成为一个料理人，首先一定要让自己有个目标，就是能够把‘字’写好”。

小山裕久用书法来比喻日本料理，用油画来比喻法国料理，法国料理的功夫可以靠增增减减的复杂厨艺，但日本料理靠的却是一次定输赢，例如生鱼片的刀工，就像学写字并不难，但是要切得好就像写字需要磨炼一样，而可以把字写出书法的神髓却非简单的事。

小山裕久说日本料理人用刀就像书法家用笔一样，执笔者的刀法是否能存乎一心、收放自如关系重大，怪不得日本是全世界最重视厨房刀具的民族，只要去过京都的“有次”，看到那些精细的各式料理用刀，自然明白钢刀是毛笔的比喻。我是个挑剔的食客，对日本料理店的好坏判断，常常会根据他们是否仍用手切萝卜丝，萝卜丝切出的大小是否适中（太细、太宽都不对），萝卜丝是否有味有水分，还有最重要的一点，萝卜丝是否有光泽。同样的道理也反映在生鱼片上，好的刀工不能破坏鱼肉的纤维（至于吃起来会夹筋的生鱼片则等于连写字都不会），好的生

鱼片会根据鱼材特质切得大小适宜，鱼片会暖暖含光，吃到嘴中口感佳美，香气犹存。

小山裕久对厨艺能思想亦能实践，他谈美味不会像不懂厨艺的人般轻飘飘天马行空，也不会像只懂厨术但不思考的人般有术无心，所谓灵巧手艺，无灵性之巧只是工而已。

我喜欢厨艺之道，小山裕久的这本书，真像料理高手在你耳边窃窃私语般亲切，随口说出的料理心得都让厨人会心、知心，例如他谈酱烫鸭儿芹，火候最好是“外层稍微烫过但中间还是生的”，对这种口感有要求有感觉的人立即觉得贴心；还有在烤香鱼时，鱼头、鱼腹、鱼尾烧烤的温度要不同，我这一生也吃过不少香鱼，看了小山裕久的书，让我衷心渴望着去德岛青柳吃一枚法国大厨罗比雄也赞叹的绝品。

小山裕久写如何熬出完美的日式高汤，说来简单，不过昆布、柴鱼和好水，但昆布要讲究（北海道顶级日高？），熬的时间要够（四小时以上），柴鱼要先刨（这一点我没做到），而且柴鱼只要烫一下逼出味即可，熬久了会苦（原来如此！），水很重要，最好用纯净的山泉水。看完此书，我才明白我在京都料亭喝过念念不忘的清汤是怎么变出来的。

除了料理心得外，这本书还收录了小山裕久和几位料

理大师的对谈，就像看厨林高手过招，简单言语中流露着精彩的心领神会，和吉兆的大师汤木贞一的对谈中谈到食品即人品，人品不佳者做不出好食品，真是一语中的，小山裕久的美味心经，其实亦人生修行之道也。

推荐序二

在简约里追求极致——日本料理

叶怡兰 饮食作家

2007年1月马德里“Madrid Fusion”美食峰会，一年一度，齐集世界顶尖名厨共聚一堂，相互演示交流最新、最前卫、最受瞩目的厨艺思潮与技法。其中，日本龙吟餐厅主厨山本征治的演讲会场，来自全球各地的厨艺工作者们，团团簇拥，将三层楼的演讲厅挤得水泄不通。空前盛况，唯有年年“Madrid Fusion”的最最重头戏——西班牙国宝级厨艺大师，也是当今最红火热门的“分子厨艺”大将 Ferran Adria 的场子可堪比拟。

山本征治，正是《日本料理神髓》此书作者，德岛青柳料亭主人小山裕久的门徒。

2007年10月，美食圈轰动一时的热门话题：首度问世的《米其林餐饮指南》东京版中，位列三星的神田、小十与二星的龙吟，均出身德岛青柳；一门天下，顿时轰动全

日，早已被视为日本料理宗师级人物的小山裕久，声望再次达到顶点。

与其他分子厨艺门下名厨几近炫技的华丽演出非常不同，山本征治的演说与示范，内容十分朴素。从东京筑地市场买鱼、选鱼的影像播放起，之后则是扎实的杀鱼、片鱼等基本功夫演示。

然而，上千位从全球四面八方聚拢而来的厨师、餐饮工作者、美食评论家与写作者，全数屏气凝神目不转睛，无一例外地专注观看、倾听山本主厨的每一句解说，每一个动作……

那刻，场上台下，同样来自亚洲的我，惊叹咋舌，深深感受到日本料理全面席卷世界的时代，已然来临。

是的。就在近几年，特别在欧洲，真的可以深刻领略，日本料理正在全球时尚饮食与顶级厨艺领域里发生惊人的影响力。几乎，只要是有一定水平以上的创作型名厨餐厅，端上来的菜肴，多多少少，都可以嗅出丝丝和风气味的轨迹。

究竟，向来对自身饮食成就与文化始终充满自豪与倔傲的欧洲人，竟能对日本料理如此心悦诚服、热烈拥抱，其原因何在？——“Madrid Fusion”活动间，每一次名厨们的近身采访后，我总忍不住如此提问。

“对食材原质原味的洞悉与坚持，以及，每一种细微

技术，都能经年累月永不懈怠地磨炼与精进。”另一位众所瞩目的英国分子厨艺名厨 Heston Blumenthal 以钦羡的表情如是说，他甚至认为，特别是后者，在西方的厨艺传统里，可以说是比较缺乏的。

而我，沉迷、写作美食多年，随着行旅与研究脚步，尝过多少地方多少国度的食物；然而，对我而言，所有异国料理中，日本料理，始终是最私心偏爱、与我美食上的审美思考与观点最贴近的一种。

其中，当然难免多少出乎日本料理与台湾料理在口味和思维上的相近，故而格外能有共鸣（而我想，这也是日本料理之所以能在台湾如此受欢迎的缘故）；然更多的，还是应该归因于日本料理独树一帜的思考与内在哲学。

我总认为，传统日本料理，是以“简约”为极致追求的料理。

但这简约，可绝非随心放手一任无为，更非贫乏单调空洞寡味，而是从食材本质以至技法等大小细节与内外追求，无一不精工细腻苛求完美；然其中之脉络纹理与最终形于外之形态样貌，却一点不见繁复不见锋芒不矜夸，谦逊朴素、宁静致远，浑然澄澈如天成。

而也因为深深着迷折服其中，遂而，对我来说，《日本料理神髓》的阅读经验着实美好非常；几乎是一路读，一路拍案赞叹：“是的是的，就是小山师傅说的这样！”

乍看似是谈理说论谈方法论的一本日本料理教科书，大多数篇章的写作时间距今也已超过十年，然今日读来，却仍字字句句均如炎夏里的清凉冷泉般，点点滴滴沁凉沁甜直入我心。

不唱高调。书里，小山裕久扎实地自日本料理的本质起始，从菜单的准备和设计、高汤、刀工、烧烤、蒸、炸、炖煮、醋腌、白饭……一路恳切平实娓娓道来。“日本料理很简单反而变得更难做。”“由于步骤很单纯，所以每一个细节的质量都必须有一定的水平。也就是说任何的偷工减料都是不被容许的。”就像是写书法，“执笔者所有的才能都寄托在那支笔上，而且是一次定输赢。”

“问题在于学会之后”，“真正的修炼从这里才开始”。“每天一成不变的工作内容中其实可以找到许多自我磨炼的题目。”

我特别喜欢小山师傅在书中所举的高汤的例子：“想要每天熬出一样的高汤，基本上是不可能的。”他说，柴鱼是很特别的食材，每一条鱼都有不一样的滋味，即使是同一条鱼，部位不同，也有不同影响，甚至连刨片的方式、刨片之后的等待时间，还有搭配的昆布的质量和部位，柴鱼片放入热水中的瞬间……“听起来好像很简单，可这是足足花了我五年的时间才找到的方法。”

还有生鱼片。“没有‘因为是生的就叫生鱼片’这么

简单的事！”小山斩钉截铁地说。重点在于“想尽办法保留住食材本身的美味和水分”，“降低刀刃对鱼肉的压力，不用刻意施加压力也可轻松将鱼肉切断”。

还有烧烤。是最典型的“用单纯的方法做出复杂的成品”，深入观察、了解一条鱼的每一部位的不同结构组成与期望达到的理想口感（头部和表面呈现酥脆香松，而鱼身部分则是在切下去的瞬间会感觉水汽直接往上冲的多汁……），不断调整火候让每一部分都烤得恰到好处。

读着，是一种几近战栗的感动。日本料理之精义真义，及其超越之处，就这么款款流露。

特别一提，本书的后半部，是一系列小山裕久与各方名厨及知名餐饮工作者的对谈。

其中，小山师傅和几位法国名厨如若埃尔·罗比雄（Joël Robuchon）、贝尔纳·帕科（Bernard Pacaud）、贝尔纳·卢瓦索（Bernard Loiseau）的对话，尤其清楚具现了法国和日本，甚至可说是西方和东方的料理思维对比（比方，日本料理是“水”的料理，法国料理是“火”的料理），同样值得一读。