

和食十品



10品でわかる日本料理

〔日〕高桥拓儿 著

苏晓婷 译



新星出版社 NEW STAR PRESS

10品でわかる日本料理

和食十品

〔日〕高桥拓儿 著

苏曄婷 译

著作权登记图字：01-2015-8178

10-SHINA DE WAKARU NIHON RYOURI by TAKUJI TAKAHASHI

Copyright © TAKUJI TAKAHASHI 2013

All rights reserved.

Original Japanese edition published by NIKKEI PUBLISHING INC., Tokyo.

Chinese (in simple character only) translation rights arranged with

NIKKEI PUBLISHING INC., Japan through Bardon-Chinese Media Agency, Taipei.

图书在版编目(CIP)数据

和食十品/(日)高桥拓儿著;苏晔婷译.-北京:新星出版社,2016.8

ISBN 978-7-5133-2212-6

I. ①和… II. ①高…②苏… III. ①随笔—作品集

—日本—现代 IV. ①I313.65

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第145612号

和食十品

[日] 高桥拓儿 著

[日] 久保田康夫 摄

苏晔婷 译

责任编辑 汪欣

特邀编辑 烨伊王依

装帧设计 宋璐

内文制作 田晓波

责任印制 廖龙

出版 新星出版社 www.newstarpress.com

出版人 谢刚

社址 北京市西城区车公庄大街丙3号楼 邮编 100044

电话 (010)88310888 传真 (010)65270449

发行 新经典发行有限公司

电话 (010)68423599 邮箱 editor@readinglife.com

印刷 北京中科印刷有限公司

开本 880毫米×1230毫米 1/32

印张 6.25

字数 100千字

版次 2016年8月第1版

印次 2016年8月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-5133-2212-6

定价 45.00元

版权所有,侵权必究

如有印装质量问题,请发邮件至 zhiliang@readinglife.com

新经典文化股份有限公司

www.readinglife.com

出 品

目 录

第五品	扬物	91
第四品	烧物	75
第三品	御椀	59
第二品	造身	25
第一品	八寸	7
	前言	1
第六品	焚合	105
第七品	醋物	125
第八品	蒸物	139
第九品	饭、汤、香物	155
第十品	便当	179
	后记	193

前言

进入日本料理界已有二十二年。

大学毕业，我在日本料理店“东京吉兆”当了五年学徒，而后返回京都老家。当时八十二岁的祖父身体依然健朗，他还未退休的那三年，每天清晨都会带我到鱼市训练我挑鱼的眼光。怎样看鲜度、脂肪饱满度，如何喊价，都毫无保留地传授给我。

祖父挑鱼的眼光比任何人都严苛精准，他的理念是：“一个料亭^①老板怎么能辨别不出鱼的好坏？”只要把一条鲷鱼看上一眼，他就知道是产自明石、淡路、爱媛、和歌山还是长崎，甚至雌雄都分得出。将鱼一手拎起来，就能从鱼身僵硬程度判断它死了几个小时。

如今，换我和父亲每天清晨轮流到鱼市进货了。身为京都料亭“木乃妇”的继承人，学习上一辈的技术并传承给下一代

①高级传统日本料理餐厅，设有包厢并会邀请艺伎表演助兴。原是政商名流的密谈场所，近年来逐渐向一般大众开放。

是最基本的职责。我希望有一天能到达祖父与父亲的境界，并一直为此努力。

祖父是木乃妇的开创者，昭和十年（一九三五年）在京都以外送便当起家。父亲继承家业后，一面外送便当，一面创办料亭。研究菜色、改装待客室、定做新器皿、培训员工、培养人才……父亲替祖父完成了许多未竟之事。

除了继承祖父、父亲的技术，我更追求简练明快，并期望提升品质，将他们尚未做到的发扬光大，传给下一代。社会普遍不认同家庭企业，但我认为，在日本料亭界，子承父业才是最好的模式，这是日本料理本身的体系决定的，我将会在后文进行说明。

身为料亭的第三代店主，写这本书的源起是，我发现一般人很缺乏对日本料理的基本了解，现在的日本人竟离日本料理如此遥远，这是我之前没有意识到的。

当然，市面上已有许多关于日本料理的书，季节感、食材、烹调方法、器皿摆设、泡茶方法等等，几乎涵盖了所有内容，对于想要学习料理具体操作方法的人来说，非常有效。

但这些方法是经过怎样的思考得来的？不谈专业，适合大众阅读、简明易懂的日本料理入门书其实寥寥可数。

料理的做法会因时而异，理念却是经由上千年的历史积淀而成，有着无可撼动、坚若磐石的根基。我认为这便是日本料理的“传统”。

我希望能将这份传统传给下一代。愈是深入了解，我愈是觉得，日本料理凝聚了跨越时代的惊人智慧，在世界上独一无二。将其介绍给大家，我希望不只厨师能领略个中精妙，品尝料理的各位也能更好地享受它带来的味蕾飨宴。

日本料理的吃法会随时代变化，就某种意义而言，做法也因时而异。但我认为最重要的，是在真正了解日本料理的基础上愉快地享用它。写这本书的目的也是要告诉各位如何更充分地享受日本料理。

因此，我挑选了十种堪称日本料理根基的菜肴，附上说明，针对菜色特点介绍最完美的享用方式，并特地从历史的角度做了诠释。

市面上也有一些从历史角度解说的料理类书籍，其中大部分都将与茶道文化紧密相连的“怀石料理”视为最高级的料理，而我认为并不尽然。

这种观点深受我师父——“吉兆”开创者、已故的汤木贞一老师傅的影响。当时他每个月都会在东京待上两周左右，巡视各店铺的料理与服务。而我当学徒一年，很荣幸地成为了他的秘书。

师父在东京时，总是将我带在身旁。早餐由我负责，午餐、晚餐则在吉兆的四家店铺试吃怀石料理。其余时间还会接受杂志采访、参加茶会、四处拜访或参观神社佛寺，主要娱乐则是欣赏歌舞伎表演。

当时师父虽已过九十岁高龄，却有老当益壮的一流料理人的风采。向我解说“世界之名物日本料理^①”时，他并没有特指的“日本料理”就是怀石料理。他还认为各国料理都该叫做“世界之名物某某料理”，并无优劣之分。尽管理念各不相同，但每个国家都拥有历史悠久、独树一帜、令人引以为豪的饮食文化。

由此看来，日本料理显然是一种在日积月累中而形成的饮食文化。所谓“日积月累”意指不断融合新的元素，例如平安时代料理的做法诞生，到了镰仓时代则融入当时的创新思维与手法，厨师们一面继承传统特色，一面开发新的样式与口味，成就了现今的料理。换言之，日本料理从未舍弃古老的调理观念与方法，而是继承传统，并不断融合新时代的精髓与风格。

同样，怀石料理也是由长久以来的每一块历史拼图拼合而成，不断融入新的元素，下一时代或将成为全新的怀石料理，甚至“某某料理”。因此，“日本料理”这个词绝不仅仅指过去、现在的料理，还应包括未来推陈出新的各式料理。

要了解日本料理，需要从历史的角度来检视、分析。本书将从“享受日本料理”的视角，深入浅出地说明十品堪称根基的精华日本料理。

这十品料理依序为：

①出自吉兆料理的标语，印在吉兆的火柴盒上。意指日本料理是闻名于世的日本文化。

- 一、八寸（下酒菜）
- 二、造身（生鱼片）
- 三、御椀（汤品）
- 四、烧物（烧烤）
- 五、扬物（油炸）
- 六、焚合（炖菜）
- 七、醋物（凉拌）
- 八、蒸物（蒸食）
- 九、饭、汤、香物（腌菜）
- 十、便当

——理清这十品料理，我想就能清楚掌握日本料理的源流脉络了。

日本料理自绳文时代以来一脉相传、生生不息，至今未曾断绝，这意味着我们平时吃的料理中，蕴藏着几千年来的烹调理念与方法，我想这才是真正的“日本料理”。

希望各位读完本书后，在享用日本料理时，能体会到其中的内涵与时代意义，那作为厨师的我也算夙愿得偿了。

第一品

八寸

享用日本料理不可不知的大小事

在谈论八寸之前，先来说说一般人对日本料理的理解。我想，无外乎“日本料理是一种配合四季更替，采用新鲜食材的健康料理，它充分发挥食材本身的滋味与色泽，多以昆布、柴鱼高汤的美味为底，搭配器皿时佐以细腻的美感，摆盘精美且低卡路里”。

遗憾的是，如果您也这样认为，那么不论吃多少次，大概也只是觉得：“哎呀，真好吃。”倘若不了解菜单中每一道料理扮演的角色，即便是老饕，恐怕也没有资格以美食家自居。

因为，您不曾从历史的角度来诠释日本料理。

从历史角度诠释，简单说就是从了解日本料理的形式开始，自然而然地延伸到领悟它的内涵，像我先前提到的那样。而这正是品尝日本料理时，将美味享用到极致的秘诀。

一般来说，日本料理会依照八寸（下酒菜），造身（生鱼片），御椀（汤品），烧物（烧烤），焚合（炖菜），醋物（凉拌），蒸物（蒸食），饭，汤，香物（腌菜），水物（饮品）的顺序上菜。希望大家享

受这套规则的同时可以了解它的历史渊源。相信读完本书再次品尝日本料理时，您会尝到不同以往的美味。

闲话说得稍长了些。我想先从八寸谈起。八寸，简单地说就是“下酒菜”。

从上菜顺序来说，八寸担任的是前菜的角色，有时会最先上桌，有时则在御碗之后。八寸不拘烹饪方法，煮、烤、炸皆可，将季候食材盛为一盘，大多以山珍（鲜蔬、五谷等素菜）搭配海味，是直接呈现日本时令季节的一道料理。

“八寸”之名由来

为何这道充满季节感的料理如今会被称作“八寸”呢？由这个缘自奈良时代的名称，让我们一起来追溯八寸的历史吧。

“八寸”本身的意义是这品料理的关键。

八寸的“寸”源于“尺寸”，是中国传统的长度单位。顾名思义，“八寸”即八个一寸，一寸是三点零三厘米，八寸便约为二十四厘米。在汉语中表示长度的词语到日本则成了料理名称，实在非常有趣。

另外“八寸”之名与日本的筷子文化有很深的渊源。日本筷子文化的形成是由家喻户晓的圣德太子^①引进的。圣德太子派

^①日本飞鸟时代的皇族、政治家，致力于振兴佛教事业，如兴建法隆寺等。

八寸



灯笼草八寸

器皿：水晶镶金七宝文缘高



遣小野妹子等遣隋使前往中国，引进了许多中国文化，其中便包括中餐的烹饪方法和用筷子吃饭的习俗。当时的中国人餐桌上不使用刀具，而是先在厨房将食物切成能用筷子夹起、一口吃下的大小才上桌。自那时起，筷子便在日本普及开来。

“切成一口吃下的大小”正是八寸的关键。这样的大小自然要考虑嘴巴的宽度，那么三厘米左右的宽度就是最合适的尺寸了，各位比一下就知道。

啊！三厘米不正是大约一寸吗！现在我们更深刻地了解“八寸”的意义了。时代在前行，八寸也跨越到了战国时代。各位熟知的茶道宗师利休居士——千利休^①正是“八寸之父”。

传说利休居士创作“八寸”这个词的灵感，来自京都洛南八幡宫中供奉的神器——长宽皆八寸的杉木方盒。这种方盒是不会重复使用的一次性器皿。渐渐地，“八寸”引申为装在盒子里的酒肴，演变至今，则成了菜单上的料理名称。

“八寸”是最具视觉感的料理

作为菜名的“八寸”是茶怀石的开胃菜，一般在一期一会的时刻奉上，觥筹交错中让宾主尽欢。正式场合用长宽皆八寸的杉木盒盛装，菜色固定，配一盘搭配好的海鲜、山菜或五谷

^①日本战国时代著名的茶道宗师，在日本人有茶圣之称。