

和·味道

孤独的美食家

巡礼
指南

和·味道

孤独的 美食家

(日)《孤独的美食家》节目组 \ 著

王宁 \ 译

图书在版编目(CIP)数据

和·味道: 孤独的美食家 / 日本《孤独的美食家》节目组著; 王宁译. —青岛: 青岛出版社, 2016.3
ISBN 978-7-5552-3707-5

I. ①和… II. ①日… ②王… III. ①饮食-文化-日本 IV. ①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第045938号

KODOKU NO GOURMET JUNREI GUIDE

by WEEKLY SPA! [KODOKU NO GOURMET] SHUZAIHAN

Copyright © TV TOKYO Corporation

Copyright © 2014 FUSOSHA Publishing Inc.

All rights reserved.

Originally published in Japan in 2014 by FUSOSHA Publishing Inc.

Chinese (in simplified character only) translation rights arranged with FUSOSHA Publishing Inc. Japan.
through CREEK & RIVER Co., Ltd. and CREEK & RIVER SHANGHAI Co., Ltd.

山东省版权局著作权合同登记号 图字: 15-2016-23

书 名 和·味道: 孤独的美食家
著 者 (日)《孤独的美食家》节目组
译 者 王 宁
社 址 青岛市海尔路182号(266061)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 0532-68068026
责任编辑 杨成舜
封面设计 祝玉华
照 排 青岛竖仁广告有限公司
印 刷 青岛名扬数码印刷有限责任公司
出版日期 2016年7月第1版 2016年7月第1次印刷
开 本 大32开(890mm×1240mm)
印 张 4
字 数 50千
书 号 ISBN 978-7-5552-3707-5
定 价 30.00元

编校印装质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068638

印刷厂服务电话 0532-67766520

本书建议陈列类别: 美食 文化



开篇采访《留在心里的那家餐馆》 / 4

静冈县贺茂郡河津町 **山葵园角屋** 山葵盖浇饭 / 12

武藏野市吉祥寺 **萱岛** 那不勒斯风味意面 / 14

丰岛区长崎 **关泽食堂** 姜汁猪肉煎蛋盖饭 / 16

新泻县十日町市 **藏（山顶茶屋）** 传说中的炖牛肉和什锦石锅饭 / 18

中央区日本桥人形町 **中山（天妇罗）** 黑天妇罗盖饭 / 20

久住流 符合《孤独的美食家》条件的餐馆 / 22

第1季 出场名店

江东区门前仲町 **庄助** 烤鸡肉串和干烧饭 / 24

杉井区永福 **钓鱼池武藏野园** 亲子盖浇饭和炒乌冬 / 28

中野区鹭宫 **都屋** 蒜香里脊 / 32

神奈川县川崎市八丁噺 **鹤屋** 单人烤肉 / 36

世田谷区下北泽 **广木** 广岛风味大阪烧 / 40

文京区根津 **紫罗兰** 特辣咖喱饭 / 44

目黑区中目黑 **草花木果** 猪排骨荞麦面和天然盐烤黑毛岛猪 / 48

原作中出现的名店1——神奈川县川崎市水泥大街 **东天阁** 烤肉 / 52

第2季 出场名店

神奈川县川崎市新丸子 **阿三餐馆** 葱炒肉 / 58



中野区沼袋 **平和苑** 芥末牛里脊和生蛋盖饭 / 62

群马县邑乐郡大泉町 **巴西餐馆** 巴西料理 / 66

江户川区京成小岩 **珍珍（四川家庭料理）** 超辣四川料理 / 70

千叶县旭市饭冈 **土屋餐馆** 秋刀鱼鱼泥与酒蒸蛤蜊 / 74

墨田区两国 **大内相扑火锅** 单人相扑火锅 / 78

足立区北千住 **莱卡依（泰国料理）** 泰国咖喱和鸡肉干拌面 / 82

原作中出现的名店 2——东京都北区赤羽 **丸升屋** 鳗鱼盖饭 / 86

第3季 出场名店

北区赤羽 **川荣** 珍珠鸡和鳗鱼饭 / 92

神奈川横滨市日之出大街 **第一亭** 生姜炒猪肚和啪当面 / 96

文京区江戸川桥 **鱼谷** 西京烧银鳕鱼 / 100

台东区莺谷 **鸟椿** 牛油果炸鸡肉饼和鸡肉饭 / 104

练马区小竹向原 **街区的饮品店** 烤猪肉三明治和意式香肠 / 108

荒川区西尾久 **东平** 炎之酒锅和小麦山药拌饭 / 112

品川区大井町 **达磨屋** 生拌沙丁鱼和手卷寿司 / 116

松重丰专访：《孤独的美食家》制作内幕 / 120

丰岛区池袋的担担干面 **中国家庭料理 杨2号店** / 124

如何欣赏《孤独的美食家》 / 126

和·味道

孤独的美食家

(日)《孤独的美食家》节目组 \ 著

王宁 \ 译



开篇采访《留在心里的那家餐馆》 / 4

静冈县贺茂郡河津町 **山葵园角屋** 山葵盖浇饭 / 12

武藏野市吉祥寺 **萱岛** 那不勒斯风味意面 / 14

丰岛区东长崎 **关泽食堂** 姜汁猪肉煎蛋盖饭 / 16

新泻县十日町市 **藏（山顶茶屋）** 传说中的炖牛肉和什锦石锅饭 / 18

中央区日本桥人形町 **中山（天妇罗）** 黑天妇罗盖饭 / 20

久住流 符合《孤独的美食家》条件的餐馆 / 22

第1季 出场名店

江东区门前仲町 **庄助** 烤鸡肉串和干烧饭 / 24

杉并区永福 **钓鱼池武藏野园** 亲子盖浇饭和炒乌冬 / 28

中野区鹭宫 **都屋** 蒜香里脊 / 32

神奈川县川崎市八丁堀 **鹤屋** 单人烤肉 / 36

世田谷区下北泽 **广木** 广岛风味大阪烧 / 40

文京区根津 **紫罗兰** 特辣咖喱饭 / 44

目黑区中目黑 **草花木果** 猪排骨荞麦面和天然盐烤黑毛岛猪 / 48

原作中出现的名店 1——神奈川县川崎市水泥大街 **东天阁** 烤肉 / 52

第2季 出场名店

神奈川县川崎市新丸子 **阿三餐馆** 葱炒肉 / 58



中野区沼袋 **平和苑** 芥末牛里脊和生蛋盖饭 / 62

群马县邑乐郡大泉町 **巴西餐馆** 巴西料理 / 66

江户川区京成小岩 **珍珍（四川家庭料理）** 超辣四川料理 / 70

千叶县旭市饭冈 **土屋餐馆** 秋刀鱼鱼泥与酒蒸蛤蜊 / 74

墨田区两国 **大内相扑火锅** 单人相扑火锅 / 78

足立区北千住 **莱卡侓（泰国料理）** 泰国咖喱和鸡肉干拌面 / 82

原作中出现的名店 2——东京都北区赤羽 **丸升屋** 鳗鱼盖饭 / 86

第3季 出场名店

北区赤羽 **川荣** 珍珠鸡和鳗鱼饭 / 92

神奈川横滨市日之出大街 **第一亭** 生姜炒猪肚和啪当面 / 96

文京区江户川桥 **鱼谷** 西京烧银鳕鱼 / 100

台东区莺谷 **鸟椿** 牛油果炸鸡肉饼和鸡肉饭 / 104

练马区小竹向原 **街区的饮品店** 烤猪肉三明治和意式香肠 / 108

荒川区西尾久 **东平** 炎之酒锅和小麦山药拌饭 / 112

品川区大井町 **达磨屋** 生拌沙丁鱼和手卷寿司 / 116

松重丰专访：《孤独的美食家》制作内幕 / 120

丰岛区池袋的担担干面 **中国家庭料理 杨2号店** / 124

如何欣赏《孤独的美食家》 / 126

留在心里的那家餐馆

原作者·久住昌之

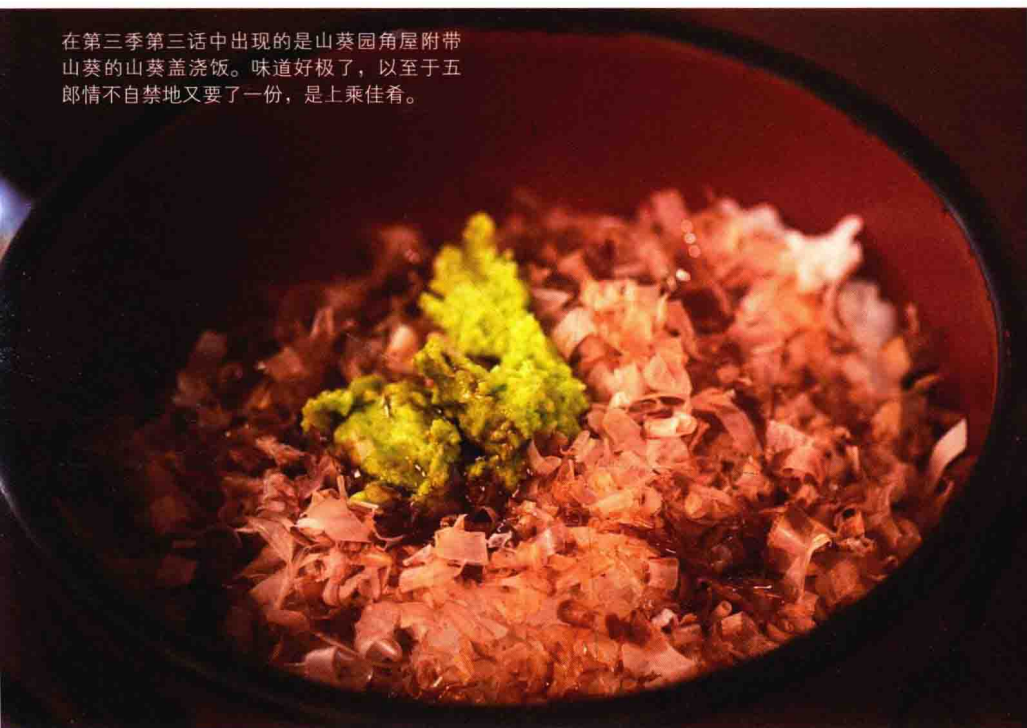


《孤独的美食家》原作者久住昌之先生总是会在节目的最后一个小片断——《四处溜达的 QUSUMI(久住)》中拜访电视剧中拍摄的店铺。我们来聊一聊那些久住先生铭记在心的餐馆吧。

为那些带着历史痕迹的餐馆深深吸引

在电视剧中，剧组工作人员努力寻找接近原作漫画——《孤独的美食家》——所描述的那种氛围的餐馆。本来也有人说“这种事找调查公司不就得了”，但是剧组工作人员却坚持：“不，我们自己去找！”他们不是在网上搜索，而是迈开自己的双腿去找。我觉得正是因为有这种不懈追求的精神，才让它成为了一部好的电视剧。剧组采访了近 200 家餐馆，因为经常会遭到拒绝。哪怕是找到很合适的餐馆，但老板有可能会说：“我们是个人经营，所以做得很细致。如果出名后有很多顾客光临的话，我们就做不到像以前那么细致了。”进而拒绝了采访。

在第三季第三话中出现的是山葵园角屋附带山葵的山葵盖浇饭。味道好极了，以至于五郎情不自禁地又要了一份，是上乘佳肴。



味道甘甜,非常好吃,真是让人赞不绝口,和平时吃到的山葵完全不同

先从哪里说起好呢？首先说说静冈县河津町山葵园角屋的山葵盖浇饭吧。那一带是电影《伊豆舞女》的拍摄场地，以前因其他拍摄也去过。那时，从河津车站步行了两个多小时，河岸的风景真是很漂亮。把这些和制片人一说，他立马就去了，并且找到了这家餐馆。我倒没有留意到有这么一家餐馆，在后来的《四处溜达的QUSUMI(久住)》节目中光顾时，我对剧组工作人员说：“找到这家餐馆真是不容易啊！”

那碗山葵盖浇饭怎么看都是太便宜了！一碗400日元(当时),用的是整根山葵。那种山葵无论如何400日元也是买不到的，真是定价的失败啊！（笑）而且一碗也用不着整整一根啊。如果这样有人气的话，餐馆不是亏大了吗？（笑）餐馆老板很善良，山葵是餐馆自家种植的，需要注意很多细节。因为山葵很怕雨水，遇到大雨的话会被雨水冲走，所以一旦下雨，老板就会非常担心，哪怕是深夜也会去田里看

一下。真是了不起的山葵之爱呀！（笑）于是电视剧也设定了同样的场景，就是想表现一下种植的难度。“其实，这里的山葵……”店主欲言又止，但还是忍不住说了下去，“如果花两年时间种植山葵的话，会更加好吃。一般一年时间就能长成同样的大小，然后就可以卖了，我们店会花两年时间栽培，所以味道更加甘甜。”在我感到万分佩服时，老板给我拿来了酒水单上没有的山葵烧酒。酒里散发着强烈的山葵香味。加冰后喝下，口感醇香，入口甘甜，一点都不辣。“啊！这个真好喝！”当摄像机转过来的时候，我已经斟上第二杯了。（笑）但真是好久没有喝到这样令人惊叹的美酒了。酒完全透明无色，但是喝了就知道这是山葵。可又完全不呛鼻子，口感非常柔和，真是不可思议。

山葵盖浇饭也是同感。本以为会被山葵呛到，但并不是那样的。以前吃过带有山葵的荞麦面，吃完后反胃。本想着如果这次也是一样的话，那就惨了。但一点都没有。碗里只加干鲑鱼和酱油，好吃得让人停不下来！和平时吃的山葵就好像不是同一类东西。在这集电视播出后，我在“推特”中写道：“想吃山葵盖浇饭，千万不要用家庭装的山葵酱来做，太危险了！”可惜有人回复道：“我已经那么做了……”看来是看了节目后实在忍不住了，就拿冰箱里的家用山葵酱做的，那真是惨了。（笑）加上观众的这些反应，所以说山葵盖浇饭给我留下了深刻的印象。

久住在电视剧中拜访餐馆的桥段——《四处溜达的QUSUMI》。



和不嗜酒的五郎不同，大白天便开始喝酒的久住的形象也在粉丝之间备受追捧。

从内部装修来想象餐馆的历史变迁

我出生于东京都三鹰市，吉祥寺一带是我老家，但是走进“萱岛”餐馆还是最近的事。我知道有这么一家餐馆，但总觉得外观很奇怪，所以一直没有进去过。萱岛在吉祥寺一带是相

出现在第一季第七话中的“萱岛”，为了不落后来时代，一直不断追求流行的店内装饰透露着时代的变迁。



出现在第一季第十话的关泽食堂，有 500 日元套餐，深受大家喜爱，可惜已经停业。



可以吃到实惠美味的良心餐馆

当有历史的一家餐馆了。20 世纪 70 年代时，茶馆还是很流行的，就因为“是茶馆的时代了”，萱岛就以茶馆开始了创业。可是车站附近的茶馆不断增加，来萱岛的客人也就越来越少了。“不做餐饮是不行了”，于是萱岛开始提供午餐。后来车站附近好吃的餐馆也多了起来。“光做午餐是不行了，应该提供酒水”，萱岛又逐渐增加了喝酒的场地。为了紧随潮流，萱岛甚至曾经一度有过卡拉 OK 舞台。

餐馆的历史变迁依旧残留在餐馆的各个角落，这可是店主为了追逐时代而苦心经营留下的印记。笑不得，笑不得。（笑）店主也说：“为了生活，没办法啊！”并非是要站在时代的“浪尖”，只是紧随时代潮流而已。就这样，当初的茶馆一点一点加入了各式各样的要素，最终变成了现在的模样。

另外，还有那个那不勒斯套餐。那不勒斯意大利面，外加烧卖和大酱汤，简直是西餐、中餐和日本菜的结合，（笑）另外还附带咖啡。不过依旧称得上还保留着

茶屋的概念，总而言之没出专业范围，只要顾客认为是好的，就不断追加内容进去，最终变成现在这样了。（笑）打开菜单，用透明胶不断地在上面追加页数，菜单就这样不断地革新。

在第三季第十一话的『山顶茶屋藏』中，五郎要的是不加任何材料的咸味饭团。于是出现了很多同样站在梯田前、吃得腮帮子都鼓起来的粉丝。



对了对了，餐馆的一角放着以前卡拉 OK 时代放置的沙发，已经破了，里面的海绵也抠了出来。大概是各式各样的客人在喝酒时，没事就把手指伸进去抠坏的吧。（笑）透过这些，我们渐渐看到了餐馆的变迁和食客的过往。所以，也就情不自禁地爱上了这些餐馆。

让人们感受到饮食文化历史的餐馆

我最喜欢套餐店和小餐馆了。说起来在东长崎（东京都丰岛区）有一家叫“关泽食堂”的餐馆，就是那些没有钱的穷学生经常去的老式餐馆。可是像这样店名有“食堂”二字的店最近越来越少了，我想会不会哪一天就消失了呢（2014年5月29日关门了）。一枚硬币的套餐，500日元也会有好多内容。我对店主说：“既好吃又便宜！”可得到的回答却是：“牛肉盖浇饭连锁店推出了一碗280日元（当时）的饭，



五郎在『山顶茶屋藏』中点的和什锦饭搭配的单品『炖牛肉』，五郎赞叹说：“『怎么吃也吃不够呀！』可谓一等佳品。”

我们私营个体是怎么也赢不了的。”的确是这样啊，感觉现实真是残酷。“为了让学生每天都来，小菜每天都翻新，而且努力做得既便宜又好吃，如



听到店主们对我说：『真是辛苦您了！』
里真是高兴呀！

果要比现在再便宜的话，店就要关门了。”啊，啊！连锁店好残忍！

这家店主的儿子不时会来帮忙，但开始就说好了不会接班的。“开这样的店会娶不到媳妇的，有我这一代就够了。”据说儿子小的时候，店主一边背着儿子一边做菜。突然间小孩大哭起来，一看原来是小脚碰到了热锅上。听了这些，我深深地感受到时代的变迁：“唉！以前开店大家都是这样奋斗的。”最近好像很少听到这样的奋斗史了。

每每去关泽食堂，都会感受到饮食文化数十年的变迁。另一方面，想让学生每天都吃上便宜又好吃的东西——这

不曾改变的“真心”让我感触万分。餐馆是夫妇二人经营着的。“孩子已经独立了，挣得够我们俩用就行了。”多么朴实的想法啊！太感谢了！

餐馆虽不是什么赚大钱的生意，但我们感受到了餐饮行业的初衰——尽自己最大的努力，不断尝试，不断提供便宜又好吃的菜肴来满足顾客。我被这样的餐馆深深吸引。说起来，萱岛也是一样吧？

粉丝的举动感动了店主

我最担心的是，客人蜂拥而至会给餐馆带来麻烦。餐馆爆满这是没有办法的事，可没有想到几乎没有客人给餐馆带来不快。到了第三季总算知道了原因，原来五郎是一个很安静的客人。《孤独的美食家》的粉丝们都像井之头五郎那样的话，自然



这是出现在第二季第二话中的「天妇罗中山」的黑天妇罗盖饭。在客人面前炸出的天妇罗价钱合理。久住曾夸赞：「晚上端上来的生鱼片也很好吃呢！」

不会喧闹。大家扮演着五郎，安静地举手说“对不起”，然后点菜。这真是没有想到啊。幸好设计这样的男主角（笑）。

说起这个事来，十日町的路边餐馆“山顶茶屋 藏”的店主也这么说过。夫妇二人在营业，突然之间来了很多客人，都应付不了了。当他们向客人解释说招牌菜单上的什锦石锅饭要花两个小时，大家的回答是“等”，并且都很安静地等着。而且有一个人开始帮忙收拾餐桌时，其他人也跟着一起打扫起来。店主说“都要掉眼泪了”。基本上每家餐馆演过后，我过后都会去看看，大家都笑着对我说“真是辛苦您了”，然后告知我招待客人时的情形。作为原作者，我从心底感谢各位观众。

这家“山顶茶屋 藏”的什锦石锅饭真的很好吃，还有五郎单点的“传说中的炖牛肉”。一般听到“传说”，都认为厨师肯定是一位很了不起的人物，了不起的人物研制的菜谱才配得上“传说”二字。大家经常认为这是做生意的一种营销手段而已，殊不知这里蕴藏着对厨师至高的尊敬，是我们太轻薄了。

还有难以忘记的一件事。那便是在这家餐馆，最后五郎要了没有配菜仅加了盐的白饭团带回家，却在梯田前全给吃了。现在客人们也要求做同样的咸饭团带回家（笑）。

最后就是人形町的“天妇罗中山”了，也是很好。在老牌餐馆、高级餐馆云集的人形町中，能找到这样让人喜欢的实惠餐馆，真是了不起。

这里是古老的高级店云集的人形町，说是天妇罗店，但其实很难感觉出来。五郎发现的好吃又便宜的餐馆也可以说是《孤独的美食家》所特有的吧。



这也是吸引人心的地方 能够感觉到这些餐馆多年的努力和用心，

由于剧组的拍摄，黑天妇罗盖饭成了热门话题，这家店的天妇罗每份从 100 日元起，根据顾客要求价钱会有所不同。曾一度因为顾客猛增，黑天妇罗盖饭不黑了，可能是天妇罗的酱汁变淡了的缘故吧。被顾客抱怨：“啊！怎么不黑啊？！”据说店主心里还是很痛苦的（笑）。这家餐馆环境也很舒适，晚餐会比午餐稍微贵点，但是会有生鱼片，那个味道也很好。

店主的努力令人回味，更增添了餐馆的魅力

下面说的也是一家私人经营的餐馆。我感觉不错的餐馆基本上都是这样的家庭经营。我认为私营店就好像是老板自己的国家，一个小小的王国，有个好的国王，这个国家才会持久昌盛。它们没有连锁店那样“让人放心的规章制度”，国王就是法律。所以最初进店的时候有点担心，但坐下来吃的时候就会慢慢理解它经久不衰的原因，感受到国王个人对美的感受、严谨和温和。这些都是经过相当长的时间培养出来的，即便有些不合常规的地方，也有其背后的理由。今天之前可能一直很辛苦，但正因为越过去了，才有了今天。过去了的沧桑现在已经不再是沧桑了（笑）。

外观上，味道上，独特的美味不是一朝一夕的事。那些有着长期的努力和因着“不做些什么不行”而下了不少苦功的餐馆还是引人注目的。以这些为背景，创作一些有意思的台词，哪怕不用语言来直接描述，我相信也能把我所感受到的魅力传达给读者。

今后我还会花工夫去继续寻觅这样的餐馆，好好地体会它们。



久住昌之

1958 年出生于东京都。漫画家、漫画作家、文学家、音乐家。1981 年与和泉晴纪搭档组成“泉昌之”出演《夜行》节目。另外，和弟弟久住卓也（Q.B.B 组合）共同创作的《中学生日记》获得了文艺春秋漫画奖。和谷口二郎合作的《孤独的美食家》不定期连载于《周刊 SPA！》杂志。同时，他还为电视剧《孤独的美食家》作曲，也作为音乐家参与多种活动。

我还是最喜欢吃
这种朴素最平
常的饭



角屋的山葵盖浇饭， 虽然只有米饭、干鲣鱼和山葵，但是非常好吃！

因商出差来到小说《伊豆舞女》故事发生地——河津站的井之头五郎。

“工作顺利完成了。要不要当一下游客呢？”一边环顾四周的瀑布，一边充分享受自然的五郎自言自语地说。

“嗯，瀑布真棒啊！可能是因为负离子的关系吧，现在肚子好饿。好嘞，找地儿吃饭去。”

闯入五郎眼中的是《伊豆舞女》的布告牌和印有山葵图案的“山葵园角屋”。

“嗯，既然来了伊豆，就想吃一下山葵料理啊！虽然和伊豆的舞女们没什么关系，就选这里吧！”

仔细看菜单的五郎，盯着其中的一个看了起来。

“附带山葵的山葵盖浇饭？双倍山葵的盖浇饭吗？前所未闻，究竟是什么样的？好嘞，挑战一把试试！”

但是，标价仅仅 500 日元。五郎越发想象不到了，充满期待又略有不安，于是