

知目

it is JAPAN

知目MOOK △ 苏静 / 主编

¥ 35.00

料理之魂

特集

特集

料理

の

魂

りょうりのたましい



中信出版社 · CHINA CITIC PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

知日·料理之魂 / 苏静主编. — 北京 : 中信出版社, 2014.3

ISBN 978-7-5086-4480-6

I. ①知… II. ②苏… III. ③饮食—文化—日本 IV. ④TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 046706 号

知日·料理之魂

主 编 : 苏静

策划推广 : 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行 : 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承 印 者 : 北京昊天国彩印刷有限公司

开 本 : 787mm × 1092mm 1/16

印 张 : 11

版 次 : 2014 年 3 月第 1 版

广告经营许可证 : 京朝工商广字第 8087 号

书 号 : ISBN 978-7-5086-4480-6/G · 1090

定 价 : 35.00 元

插 页 : 6

字 数 : 220 千字

印 次 : 2014 年 3 月第 1 次印刷

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线 : 010-84849555 服务传真 : 010-84849000

投稿邮箱 : author@citicpub.com



知目MOOK △ 荻野 / 主編

¥ 35.00



料理之魂

特集

特集

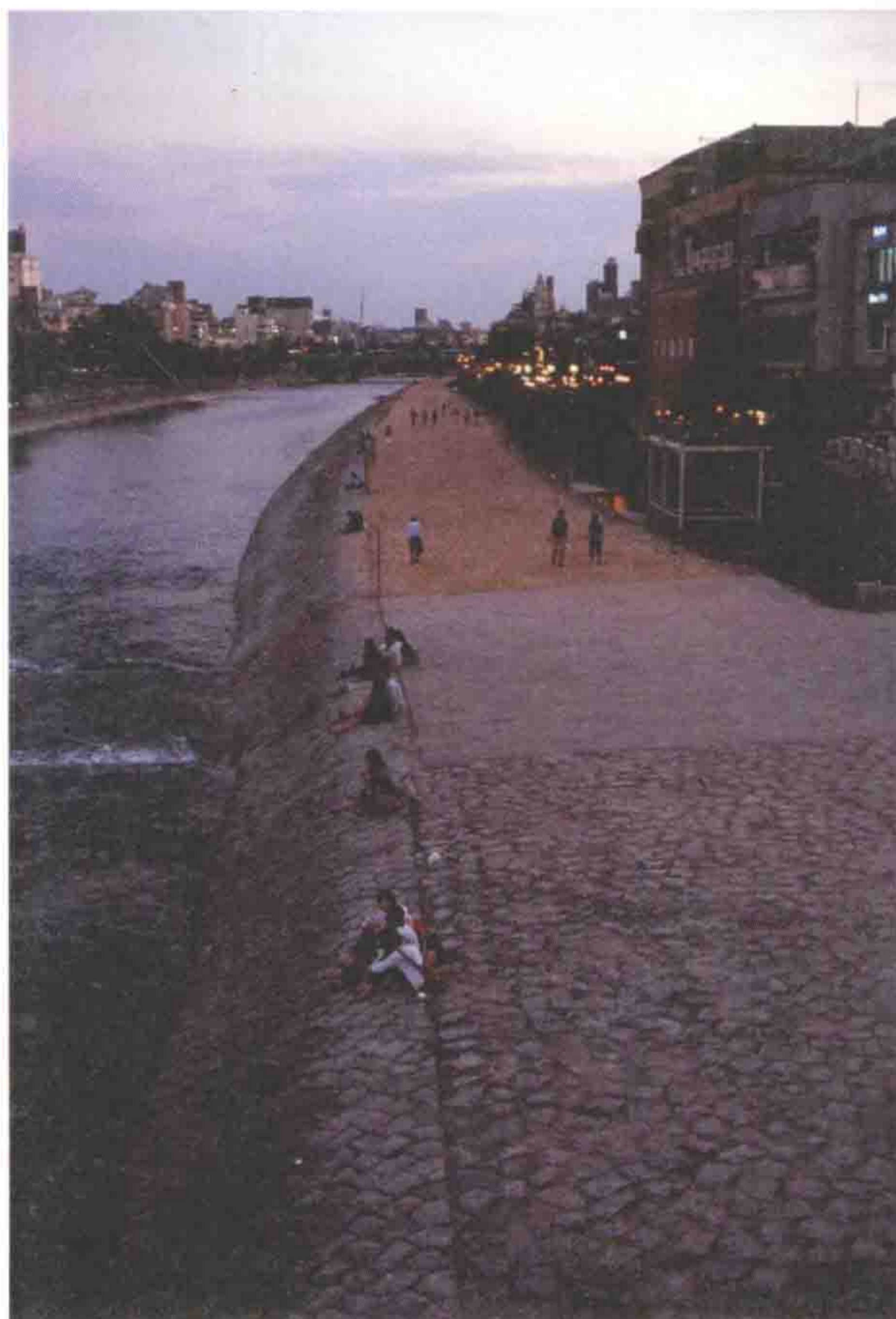
料理

の

魂

りょうりのたましい





傍晚的京都鸭川沿岸是青年男女幽会的地方，他们身后灯火幢幢的是各个酒店设置的川席，招呼几个朋友在微凉的秋风下小酌，是京都白领下班后的消遣之一。

photo by 陈晞 | contax G2 / FUJI RDP3



微信搜索“zhi_japan”或扫描二维码
即刻关注知日微信公众帐号，更多内容，更多精彩。

ISBN 978-7-5086-4480-6



类别 | 日本文化 / 社会科学 定价 | 35.00元

9 787508 644806 >

首先得抱歉地说明，我平时总体上吃得不太讲究，味觉也较为迟钝，所以我没法用老饕的身份来写这篇卷首语了。当然，特别好吃和特别难吃例外。

不同国家或者地区的菜系或者料理，一般而言，很难以绝对的尺度衡量谁好谁差。风格、路线不同罢了。当我们吃到不同菜系或者料理的时候，通常都会以自己儿时的味觉记忆做参照系，据此形成评判依据，结果就是，很多时候都是妈妈做的饭菜味道胜出。

每次日本行程结束，我都像一个饿鬼一样跑回来——吃不饱啊……吃惯湘菜的我，总觉得日料没有油水。尤其是东京街头弥漫的那种类似甜面酱的味道，导致我回国后，必须顿顿吃辣味才能找补回来。

但说到颇具代表性的日本发酵食物——纳豆，我却很快从第一次完全吃不动，到现在开始产生了点依赖性。

对食物材料原味呈现的重视，就像日系化妆品强调“无添加”一样，这是我对于日料感受最深的一点。之前看日剧里的主人公一碗白米饭加点酱油和几片海苔，就吃得特香，没有特别明白，后来才发现，是我们自己国内很多餐厅很早就放弃做一碗好米饭了。

日本人有时候把“魂”这个字用得很特别，比如“一滴入魂”。这本特集我们也借用了“魂”这个字，试图通过很多老饕和料理达人，以及编辑们拼图般的努力，深入探究下日本料理的精神。

一入此门深似海，我的老饕之路才刚开始。

苏静

新浪微博：@苏静 johnnysu

图书在版编目 (CIP) 数据

知日·料理之魂 / 苏静主编. —北京: 中信出版社, 2014.3

ISBN 978-7-5086-4480-6

I. ①知… II. ②苏… III. ③饮食—文化—日本 IV. TS971

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第 046706 号

知日·料理之魂

主 编 : 苏静

策划推广 : 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行 : 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承 印 者 : 北京昊天国彩印刷有限公司

开 本 : 787mm × 1092mm 1/16

印 张 : 11

版 次 : 2014 年 3 月第 1 版

广告经营许可证 : 京朝工商广字第 8087 号

书 号 : ISBN 978-7-5086-4480-6/G · 1090

定 价 : 35.00 元

插 页 : 6

字 数 : 220 千字

印 次 : 2014 年 3 月第 1 次印刷

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线 : 010-84849555 服务传真 : 010-84849000

投稿邮箱 : author@citicpub.com

特集・料理之魂

日本料理 2000 年

日本料理 2000 年

刘子丹 / edit 有小雨 / illustration

特集○料理之魂

日本料理 2 000 年

10 日本料理之 15 人谈

北大路鲁山人：

日本料理的基础观念

岁时的智慧

二十四节气食材

小山薫堂：

多重身份的高级料亭继承者

interview 小山薫堂

行走于日常

孤独的美食家久住昌之

interview 久住昌之

被“误会”的日本料理

日本家庭料理风景

渗透日本人一生的“和菓子”

84 Miss Ansley 的“自慢”料理进化论

寿司漫谈

柚子胡椒·七味唐辛子·

和三盆·信州味噌

满怀心意的和食·京都吉兆

小津安二郎 × 料理

做豆腐的平民美食家

落语中的料理故事

一方水土一方美味

日本各地乡土料理

米展：连接未来设计的米中宇宙

interview 佐藤卓

纸面上的“食道乐”

别册

日和手帖

149

regulars

Photographer

西部裕介 收集所见的世界

interview 西部裕介

153

俳句

菜花正黄时

162

Columns

吴东龙的设计疆界

东京餐桌风景

163

虫眼蟲語

水色

169

告诉我吧！日语老师

网购：从“通信贩卖”到“飞翔入手”

173

知日

it is JAPAN

ZHI JAPAN. 19

出版人 & 总编辑：苏静

艺术指导：马仕睿

资深主笔：毛丹青

代理副主编：丁一可

编辑：张艺、刘子丹

特约记者：姚远（东京），platinum（东京）

策划编辑：王菲菲，段明月

责任编辑：段明月

营销编辑：李娜

平面设计：typo_d

Publisher & Chief Editor:

Johnny Su

Art Director: Ma Shirui

Chief Writer: Mao Danqing

Acting Vice Chief Editor: Ding Yike

Editor: Zhang Yi, Liu Zidan

Special Correspondent:

Yao Yuan (Tokyo), platinum (Tokyo)

Acquisitions Editor: Wang Feifei,

Duan Mingyue

Responsible Editor:

Duan Mingyue

PR Manager: Li Yan

Graphic Design: typo_d

Cover Photo by Satoshi Asakawa

食材无不以「鲜」为先，





即便是最为简单的材料，
也可调配出细腻的味道。

而所有一切，
无不来自于人的烹饪，
用心的料理……

concept by DMA, photos by zz

日本料理之15人谈

15 人が語る日本料理

丁一可、张芝、刘子丹、李欣颐 / edit



老波头

美食专栏作家

●日本料理印象

单调、极端和传统。……日本料理的烹饪手法屈指可数，和我们中国菜一比，当然显得单调。但是日本人就是有本事，把每件事情都做到极致，结果日料在国际上反而比中餐更流行。我最欣赏日本料理的地方是他们坚守传统，像寿司之神那样的自不必说，哪怕是新派的日料中也能找到传统的影子。

●最具代表性的日本料理

天妇罗。蔡澜先生说，高级的天妇罗，挂浆似有似无，几近透明，盘里一滴油也不会有，代表日料的最高境界，再对不过了。

●日本料理的精髓

迄今，日本人还是讲究「不时不食」，他们用一个「旬」字来表达。本来这是我们中国人的饮食文化，但是愈来愈淡化，说到底，对传统的重视，我们比不过人家。

●我与日本料理

印象最深刻的是，在北海道小城室兰拜访参加过「铁人料理大赛」的师傅曾野部好信，他家的店叫作「隐家·北之炙屋」。当然要请他推荐菜式。曾野自信满满地端上一盘炸番茄饼，将整个番茄片成片后再去炸，把汁水全部锁住，平凡之中显出极深厚的功力。

02

●日本料理的精髓

日本料理非常尊重食材的原味，希望用简单的方式做出最味美的口感。还有就是我们经常会看到，他们把食物奉到你面前时，色相是非常讲究的。我觉得这是一种对食物的尊重，也是一种信仰，你看到他们在制作食物时的专注度，就知道最后到你口中的一定是最好的。信仰这种东西能量很大，到日本很多地方去吃，你都可以体验到他们这种能量的存在。

●我与日本料理

去小野二郎（寿司之神）那里吃的时候，他不允许你在吃的时候拍照，他的解释就是希望你专注在这个食物本身上，不要分心，用心来体验他为你制作的每一道料理。我能理解，这是一种相互尊重。他甚至希望你在他将食物放入你的盘中后几秒钟就吃完。开始我不太理解，后来才明白他的用意。……还有就是我经常去吃的面店，几年过去了，里面的老员工还是那几位，我曾经算着时间，看他们从头到尾为我做一碗面，22秒后，那碗面已经放在我面前。这不是表现他们在时间上有多么快，而是你可以看到这个过程中没有一秒是多余的。时间久了，我去吃的时候，他们都知道我爱吃哪一种面。这体现了与客人之间的一种记忆。



食家饭

美食评论家

●日本料理印象

季节、新鲜、安静、禅意、美。

●最具代表性的日本料理

寿司、箱寿司、握寿司、押寿司、笹寿司、目张寿司……日本称米饭为「银舍利」，日本的优质稻米配上各种季节性的食材所制不同格调的寿司，最能体现日本料理中的四季变化和返璞归真之美。寿司中的禅意是日本文化的一种象征。

●日本料理的精髓

日本料理很能体现人与食物的平等。尊重食物，最大限度地让相关的一切都专注于食物，不管它是最珍贵的，或者只是一片平常的蔬菜，当你专注于此，体会食物之美，就能从最简单的食物中获得最多。

●我与日本料理

在花园饭店的日料店点了一道蔬菜炸物，里面的苦瓜天妇罗惊为天物，厨师说苦瓜是日本冲绳产的，面粉也是日本做天妇罗专用的。那是我吃过的最



管家

ataraxia studio 总监

●日本料理印象

色相和美味的组合体现在健康和安全的璧合。

●最具代表性的日本料理

寿司、刺身。只有日本人爱把生鱼片和饭团完美结合。

美味的苦瓜料理，也是我吃过的最美味的一种天妇罗。我对高级、稀有的河豚、白子、和牛之类的日料并不太在意，反而类似这种蔬菜天妇罗，或者汤豆腐之类的日料最能真正打动我。当然，这种简单的食物必须非常出色。



夫

美食爱好者

● 日本料理印象

精细、极致、原味。

● 最具代表性的日本料理

我觉得最能代表日本的料理是酱汁。肯定会有人觉得应该是鱼生、寿司什么的，但每个人对食物的感受不同，说到日本料理，日本家庭性的东西才最具代表性。日本人如果出门去了外地，他可以不去惦记鱼生，不去惦记寿司，但最惦记的是家里做的酱汁。普普通通的一碗酱汁从传统的做酱开始，就包含了各地的风俗与文化。做酱汁必需的「出汁」的制作手法，就能体现出每个主妇的手艺；酱汁碗里的各种各样的材料，就反映了各家各户的偏爱与喜好。所以在我的观点里，酱汁是最能代表日本人的饮食的料理。

● 日本料理的精髓

我觉得日本料理的精髓就是处处体现了食物的原汁原味。鱼生就不说了，不用加热，不放调料，蘸了酱油和芥末就吃。其他大部分料理也都是以应季食材为主，最大限度地保持了食物的原味。这种原味的食物刚开始吃可能会吃不惯，觉得没有味道，但静下心来慢慢品尝，就会觉得别有一番滋味。∴我们在日本生活，常常做一桌子菜，有中国料理也有日本料理，就会发现一个很好玩的现象：刚开始大家都是先吃中国菜，因为中国菜从色香味上能给人相当大的诱惑，当酒过三巡、菜过五味之后，大家就会觉得日本菜好吃，因为这个时候大家的味蕾已经有了负荷，舌头经过油腻与重口之后便开始寻找清淡的东西了。∴如果你觉得日本料理没有味道，不妨先吃吃重口的中国菜，最后手握酒杯，慢慢细品日本料理，你就会发现深藏在其中那原汁原味的感觉。

● 我与日本料理

我最喜欢的日料应该是日本的拉面。不知道拉面

算不算严格意义上的日本料理，我想它不应该算和食，但的确应该是日本料理。为什么喜欢呢？还是因为日本拉面跟中国的味道与饮食习惯最接近吧。不管什么时候，自己都是这张中国嘴，如果非要问为什么喜欢——好吃呗。



潘潘猫

美食旅行撰稿人

● 日本料理印象

健康、极致、注重时节、尊重食物本味。

● 最具代表性的日本料理

京怀石料理：京都的怀石料理被称为「京料理」。京料理不会让客人去点菜，而是根据食客选择的套餐价位为食客一道一道地奉献精心准备的菜肴。大厨会根据季节变化选择季节性食品和装饰品，让食客可以在舌尖感受四季的变换。

● 日本料理的精髓

日料尽量少地使用调味料，突出食物原本的味道，不掩盖食物的本味，让食客最大限度地品尝来自大自然的味道，我觉得这一点是最可贵的。在日本经常会看到「限季供应」的字样，讲究秋天品栗子，春天吃樱花，过期不候。

● 我与日本料理

在日本吃过很多豪华料理，但是我最为印象深刻的是一家机场快餐店里的拉面。冲绳的国际机场候机大厅很小，尤其是和边上的国内候机厅比起来就更显得小了，出港进港都在一层，里面好像就这么一个快餐店，乘客和机场的工作人员都在此用餐。本来对机场的快餐没有抱任何期望，试探性地喝了一口看似清淡的拉面汤，一秒钟后我就被它鲜美的味道给征服了，随即吃了一大口带着软骨的排骨，那肉入口即化，我放下碗筷，向正在操作间里忙碌的厨师投去了敬佩的目光。简简单单的一碗面竟然能做得如此低调而又惊艳。后来和当地人聊天时才知道，豚骨拉面是冲绳的特色，做这种拉面并不简单呢。汤是用柴鱼和银鱼熬的汤，带着猪软骨的大块排骨也是炖了很久后，洗去多余的油脂才可以被放到这碗面上的，肉烂且有口感，肉香四溢。面上还放了一些香葱和红姜丝，整碗面不见油星。



婉容

美食作者

●日本料理印象

以减法取胜的料理。

●最具代表性的日本料理

日本虽然地方小，但是东西南北都有不同风味的料理。一定要说代表性，大概就是寿司吧。似乎只是鱼肉和米饭的组合，却变化无穷，又是最难掌握的料理。

●日本料理的精髓

日本料理是以做减法取胜的，每一道料理所用食材不多，步骤看似也很简单。但是正因为步骤减少了，每一个步骤的精确性就相应地增加了，如果做错一步，整个料理的风味就改变了。就拿寿司来说，看上去似乎只是切鱼生，然后捏米饭那么简单的事情，但是如何处理鱼生（有些需要腌渍），如何下刀，如何煮一流的醋饭，如何让捏好的米饭紧密粘连，但是放入口中又会自然散开……种种功夫没有多年历练是难以达成的。

●我与日本料理

以前听人说日本料理的最高境界是天妇罗，或天妇罗最能体现食物原味之类的观点还尚不以为然，直到遇到天妇罗老店「みかわは山居」（美川是山居），才体会到高温油炸的艺术，食材外部瞬间被高温包裹，而内里却依然保持鲜嫩的状态，让人体验到食物原本的鲜美甘甜。因此，去年一年就连续去了三次。



鱼菲

创意美食作家、《行走的厨房》作者

●日本料理印象

精致、新鲜、典雅、用心。

●最具代表性的日本料理

寿司。寿司被大家热捧，不仅是因为它口味清新、口感细润，更因为它是一种清淡的健康美食，与那种油炸、浓油赤酱的重口味形成鲜明对比。

●日本料理的精髓

做好日料的关键在于：第一，食材必须新鲜；第二，厨师对于食材的用心；第三，食材的组合；第四，盘饰的创意。集合这四点，才能算是一道好的日本料理。

●我与日本料理

我去过日本两次，当地人对于食材的尊重及用心，是国内许多商家不及的。从秋季限定的「火灼地鸡刺身」、「瀬尿虾寿司」到「河豚和秋刀鱼刺身」……惊喜全都隐匿在街边巷尾的那些居酒屋里。至于味道，只要看看食客们脸上满足的笑容，就知道有多美味了。



郭小懒

媒体人，生活观察者，饮食、旅行撰稿人

●日本料理印象

精致的器皿、新鲜的食材、简单的调味、平和的就餐。

●最具代表性的日本料理

其实日本料理也是涉猎广泛，发展过程也像记录了日本文化历史发展过程的编年史。日本料理根据地区、环境、就餐者需求分成很多等级，但不变的是，所谓料理就是不违背自然规律对事物进行烹饪和加工改造，多给人清淡无负担的就餐体验，配以精致的器皿，用饮品搭配成席。例如大家都熟知的怀石料理，是最高级别的日式料理。又如按照料理内容和形式不同，亦有寿司店、拉面店、居酒屋、寿喜烧、炉端烧、铁板烧等料理店。所以，如果说最能代表日本料理的，应该是那些日本料理的制作者。无论年迈或年轻，都在用心烹制料理，代表着日本饮食的态度和风向。

●日本料理的精髓

我觉得日本料理的精髓是人的作用。在当地，百年老店不胜枚举，老爷爷级别的厨师、老奶奶级别的服务生也在店中很常见。日本由于地理位置的缘故，对于资源的合理利用更为讲究，所以食材的新鲜度绝对是餐厅出品的保证，你可以看到新鲜的鱼生、精致的寿司，逾过时间，厨师便会提醒客人，这个寿司已经过了最佳赏味时间，然后快速地重做一份。而对于传承，也是精髓之一，跟大师级

别的料理前辈学徒数十年才可出师，独当一面。

● 我与日本料理

个人偏好日本料理的原因是清淡又具美感，未入口便已让眼睛进行一次美食之旅。或者说，无论是在日本本土还是在其他国家城市吃日本料理，我都能找到很好的日本餐厅；也可以这么说，日本餐厅在世界各地无处不在，小到寿司吧，大到规模庞大的日式怀石料理餐厅，而且都可以保持着较高的水准。



● 日本料理印象

精致、原汁原味、食材新鲜、健康、注重搭配。

● 最具代表性的日本料理

寿司。寿司是最能体现日本料理精髓的食物，对食材的新鲜程度和烹饪细节要求很高，味觉搭配要合理而且美观，摆盘精致，可生可熟，可凉可热，直接整口吃掉和分小口吃都会有不同感受。日本料理对食物的要求在这一品种里已经可以完全领略。

● 日本料理的精髓

我认为日本料理的精髓是对好食材的尊重，这体现在每一个制作和搭配的细节处。好的日本料理一定是用料够新鲜，在此基础上注意细节处理，才能让好的食材发挥更大光彩。而不好吃的日料，通常食材本身就不够好，再怎样细致处理也一样难以下咽，甚至可能造成食物中毒。

● 我与日本料理

印象最深的一次日料体验是在深圳的上井餐厅，和一群朋友吃到的一顿超豪华日料大餐，上菜品种涵盖几乎所有日料的精华，而且用料新鲜、搭配合理。从最初的刺身拼盘、新鲜活杀的海胆刺身到软壳蟹手卷、鱼子手卷，再到各种炸物、渍物、煮物、小食、超大个的皇帝蟹、玫瑰盐煎和牛，在味觉高潮之后上桌的土瓶蒸汤让味蕾再次回到原点，迎接下一次高潮，最后收尾的甜品看起来似乎普通，却能吃到新鲜草莓的果肉和籽，入口味道清新。那一顿饭虽然超豪华，但吃完不觉得累，只让人觉得是从视觉到味觉的一次绝妙享受，我也因为那顿饭爱上了入口会在口中慢慢融化的鲜甜的海胆刺身，并成为日料的忠实爱好者。…我之所以喜欢日料，是因为

能吃得出食物本身的味道，那种自然的鲜甜可以压过一切人工制造的所谓美味。每一口食物入口都能让人心中感叹：原来这种食材的味道是这样的！能品尝到食物最本真的味道真是太美了。



● 日本料理印象

美感、秩序感、季节感、洁净感。

● 最具代表性的日本料理

虽说寿司也好、怀石料理也好、天妇罗也好，都可说是日料的代表，但如果只能选一样的话，我会选「味噌」。据说日本有超过一千种不同种类的「味噌」，虽然原料都是大豆，但发酵方式、调味、制作方法却千差万别。三角宽写过一本书叫「味噌大学」，从原料到制作，从古方到现代工艺，一应俱全。他说：「我一直觉得味噌是家庭的重要支柱，只要有了味噌，一个家庭在生活上就不虞匮乏了。」…《东京风潮——下町大家族物语》里有一场戏，一直没能得到丈人认同的女婿，面对一次丈人的来访，在饭桌上，他说：「以前，我是只吃白味噌的，但是现在，从一碗亚美煮的味噌汤开始每一天，已经变成了离不开的习惯。」男人以此来表达爱，很古典，却又很平实，特别动人。…「味噌」对于日本人来说，恐怕早已超越了单纯的调味食物。我们好像很难想象用「美味、令人惊叹、不可思议、美轮美奂」等可以用来形容顶级寿司，或者一流料亭的怀石料理的词语去形容「味噌」，也正因为如此，这种渗入到普通人的日常生活里，看起来悄无声息的不起眼食物，才无法被轻易替代或复制，成了日本食文化中最独一无二的一笔。

● 日本料理的精髓

日料的精髓，应该就是「人」吧。…小山裕久说：「没有因为是生的就叫生鱼片这么简单的事。」同样的一块鱼，不同的人、不同的刀、不同的切的方式，会产生完全不同的料理。其实不仅仅是鱼，哪怕是一块豆腐、一片萝卜，日本料理都在精美、精巧、精致的表象背后，深深烙印着「人」的因素。甚至，我觉得这一点是比对「季节感」的重视更令人动容的事。「食材」再稀有再珍贵，总有能得

到的方法，唯独「人」——或者更准确点，唯独人的精神所赋予食物的内涵无法简单加以复制，它需要仰仗时间与耐心，也需要背负信念与责任。

●我与日本料理

我还记得第一次进居酒屋时的感觉。大概是十年前了吧，京都鸭川旁的一家店，小小的，金黄色带点红的光，吧台、烤串的烟雾在店里头缭绕，啤酒杯好大，泛着金色的泡沫，人们的交谈声、点食物的声音、笑声……这些东西构成了一种独特的气氛，好像瞬间就把人拉进了另一个时间维度里。现在回想起来，当时的自己大概是被这种从未遇见过的气氛下了个蛊，我到现在也一直很喜欢日本的小居酒屋，食物也好，啤酒也好，总是亮到深夜的灯光也好，都有一种卸下防备的真实与不由自主的温情，很动人。



紫玲 / 公司经营者、自由撰稿人

尊重食材本真之味，清雅精致，讲究食器与料理的融合。

●最具代表性的日本料理

刺身。日本是讲究生食的国家，得天独厚的临海之便让日本人在捕捞海产后无须经过漫长的运输过程，便可在鱼虾贝类肉身紧致甜糯之时大快朵颐。除此之外，牛肉、鸡肉、马肉、肝脏，甚至海带、茼蒿、蔬菜、豆皮等，在生冷之时切片的吃法，也叫刺身。

●日本料理的精髓

烹饪日本料理的职人深谙在四季更迭中如何最大限度地发挥食材之用，他们最懂食物一定要应时应季才好吃的道理。日语中的「旬」便是应季、当季之意。比如何时春笋最甜，何时秋刀鱼最肥美好吃。春天，料理套餐里会有装点了樱花花瓣的和菓子；到了秋天，职人会拿出用麸做的枫叶摆进蒸丸子的碗中；冬天，一道大萝卜炖鲫鱼补气又暖身；夏天最热的时候，如果有鳗鱼添加在料理中，那一定……他摆出一桌料理，你一眼便知今日是何时。说到底，日本料理的精髓是对季节和食材，以及对品尝料理之人的用心。

●我与日本料理

第一次吃日本料理是在天津的一家叫「神戸」的

料理店，我点了盐烤青花鱼定食，除了一块肥厚的鱼肉，还有大酱汤、芝麻酱拌菠菜和御新香（浅渍咸菜），那时关于日本料理的一切对我来说都是新奇而未知的，连那些小盘子、小碗看起来都或精致或粗朴犹如古玩家什。从小到大吃鱼无数，不过是红烧、糖醋和清蒸的做法，我本以为盐烤会寡淡无味，没想到这道盐烤青花鱼时至今日依然是我最爱中的最爱。在日本住得久了，儿时惊艳的那些味道也成了每日餐桌的常客，日本料理于我而言少了不少新奇。直到几年前朋友带着我和父母去一家位于福岡的很不起眼的小店吃饭，店家端上一盘带鱼刺身，父母惊坏了，直呼：「那怎么吃啊？行不行啊？带鱼太腥了！」那一刻，倒是唤起了我对日料沉睡了多年的好奇心。于是，夹起一片鱼皮泛着银光、肉身透明的鱼片，蘸少许酱油和山葵泥送入口中，预想着会有带鱼皮独有的腥味，不料山葵的呛辣也没有遮掩住带鱼刺身的鲜甜，鱼肉紧实有弹性，原来，新鲜的带鱼是这样的口感和味道，完完全全颠覆了我对带鱼的印象。原来海产的腥，并不关它们的事呢（笑）。



不孤独的食物美学短片「一人食」制作人

颜、精致、吃不饱。

●最具代表性的日本料理

和菓子。很美，秉持着季节感和日式矜持，充分显现了日本传统美学。

●日本料理的精髓

其实我对日本料理并不是太了解，在日本旅行的时候吃到过便利店的白饭便当，很吃惊，就是一盒白饭嵌一粒酸梅子竟然也挺好吃的。日本米的口感非常好，他们的牛奶喝了也不会拉肚子。我觉得日本人对食材质量的严格控制体现了追求极致的精神。也可能是国内有毒食品太多了，就觉得人家极致了……

●我与日本料理

第一次吃……可能是80年代父亲从日本带回来的日航航餐便当，他舍不得吃，特意带回上海给我，里面有小面包、黄油和果酱，刀叉精致，还有一副带磁铁的国际象棋（太惊人了）。∴长大后，比较深刻

的记忆是去日本旅行时，清早5点起床跑去筑地吃鱼，找了一间客人较少的小小的店，一进门就被老板娘端着的残羹剩菜泼了一身。他们比我还惊慌，不收我的餐费，赠送刺身寿司，临走还硬塞给我干洗费。可能因为是霸王餐的关系，就觉得那一顿好吃啊！他们不会说英文，让在座的一位美国人来做翻译，就是我们说英文，美国人翻译成日文给老板听，于是我们进行了亲切、友好、热烈的交谈。当时的感受还真是美好，虽然一身的鱼腥味。



南朗

栋梁设计事务所主
理人、平面设
计师

● 日本料理印象

健康、清淡、轻食、轻烹饪。

● 最具代表性的日本料理

怀石料理。因为我非常欣赏日本的茶道，怀石料理原是日本茶道中主人请客人吃的料理。

● 日本料理的精髓

日本料理的精髓之一在于就时就地取材，用一年四季的新鲜时令食材做出美味料理。轻烹饪也是我理解的日本料理的精髓所在，最大限度地利用食材的色泽、香味和味道。

● 我与日本料理

我是一位素食者，在一般餐厅吃不到太多好吃的素菜，但日本料理店就不一样了，日料有很多素的食物。第一次吃日本料理是多年前在北京的一家日料馆，记得当时吃到非常好吃的手卷，那个味道至今都不会忘记。我喜欢那些简单烹饪的料理，像茶泡饭、纳豆拌饭，开动前吃一颗酸到味觉深处的梅子，真的是满足至极。



梁子庚

餐饮概
念工作室
CEO、国际
著名中餐大师

● 日本料理印象

精致、细节、健康、美感。

● 最具代表性的日本料理

怀石料理、居酒屋文化。这两种表面上看起来是截然不同的饮食方式，但很好地演绎了日本人对于不同精神生活要求的适应性和饮食的宽阔度。唯美

的或感性的，各有风味。

● 日本料理的精髓

对细节的注重。在就餐体验上，真正高水平的日本料理是做到极致的，无论是环境、食物、餐桌摆设、食物容器还是服务，都力求精益求精，在每一个细节上都做到完美。

● 我与日本料理

这辈子吃过的日本料理太多，第一次已经不记得了。但对于高水平的料理经验印象却很深。例如，真正高档并做得好的天妇罗，除了裹的皮得吹弹得破，炸得感觉不到一点油腻，吃完后碟子上的沾油纸也看不到一点油迹。高水平的居酒屋，烤的饭团是粒粒金黄但一点不焦，外脆内嫩。真正的怀石料理对季节性细节的要求，也不是一般地方做得出来的。



林竹

私绘本漫画家

● 日本料理印象

有人情味。

● 最具代表性的日本料理

日本的早饭，烤盐渍红鲑鱼、纳豆、味噌汤、白饭、咸菜。百吃不厌。

● 日本料理的精髓

态度。不管是自家做饭，还是B级美食、怀石料理、洋食、甜点，做事的态度都是精益求精的。各种步骤、食材、水……每个细节都面面俱到之后，得出的结果不会不好。还有各种形式感，就是喜欢他们那点儿矫情的执着。

● 我与日本料理

印象很深刻的是03年左右在北京上大学时，一帮姑娘从广院出发，从八通线转1号线，1号线转2号线，2号线转13号线，去林业大学附近吃一家自助日料，因为三文鱼刺身和烤鳗鱼可以无限量供应。…还有就是到了日本之后第一次去吃怀石料理，被器皿、装饰、季节性和配花美呆了。上海现在也有很多很贵的日料，但仅仅是贵。不讲季节性的怀石料理都是耍流氓。…我自己喜欢的日料很多，但是硬要挑的话，应该是日本牛肉。做寿喜锅也好、涮涮锅也好、牛排朴叶烧也好，都是超级美味。