

别说你会 吃日料

碗丸 中午十三点 著

不端不装的“吃货”指南
有趣有爱的日料百科



图书在版编目 (CIP) 数据

别说你会吃日料 / 碗丸, 中午十三点著. — 青岛: 青岛出版社, 2016.12

ISBN 978-7-5552-4653-4

I . ①别… II . ①碗… ②中… III . ①饮食 - 文化 - 日本 IV . ①TS971.231.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 268700 号

书 名 别说你会吃日料

著 者 碗 丸 中午十三点

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 0532-68068026

责任编辑 贺 林

特邀编辑 蜜 糖

插 画 咖 咖

装帧设计 任珊珊 张 骏

制 版 青岛乐喜力科技发展有限公司

印 刷 青岛海蓝印刷责任有限公司

出版日期 2017年4月第1版 2017年4月第1次印刷

开 本 32开 (890毫米×1240毫米)

印 张 8.25

字 数 150千

图 数 109幅

印 数 1-7000

书 号 ISBN 978-7-5552-4653-4

定 价 39.80元

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

建议陈列类别: 饮食文化类 生活类 美食类



第一章 / 日料背后的冷知识

2 · 日料到底是什么？

——日本料理的关键词

5 · 食在四季流转中

——日本人所推崇的“旬”到底是什么？

8 · 一颗米粒上的七个神明

——欢迎来到一个对稻米疯狂崇拜的国度

12 · 从“吃肉会嘴歪”到牛肉料理的流行

——日本人食肉的百年禁忌

16 · “鲷大位，鲤小位”

——古代日本人崇尚什么鱼？

19 · 菜叶子里的修行

——精进料理是如何在日本寺庙中流行的？

23 · “抱石暖胃”与饕餮人间

——怀石料理变奏曲



26 · “我们来自天朝”

——日本料理中的中国影响

第二章 / 日本餐桌大冒险

30 · 鱼和米的一万种可能性

——寿司的前世今生与百变形式

33 · 优雅地油炸全世界

——天妇罗到底炸些什么东西？

36 · 别有“丼”天

——日本有哪些脍炙人口的盖饭？

40 · 面面俱到

——拉面、荞麦面、乌冬面里的门道

46 · 烧烤的一千种对象

——日式烧肉和串烧

50 · 那金灿灿的满足感

——日式炸猪排的幸福指数

55 · 以死相搏的吃货精神

——河鲀料理到底有多美味？

60 · 寿喜烧到底应该怎么烧

——关东、关西大不同

- 64 · 和果子的风雅颂
——日式甜点里的小世界
- 68 · 悠长的飨宴
——怀石料理的起承转合
- 74 · 入乡随乡，边走边吃
——古灵精怪的乡土料理

第三章 / 寻鲜旬鲜

- 80 · “老板，来两盘三文鱼刺身！”
——喜爱三文鱼到底是不是恶趣味？
- 85 · 金枪鱼到底贵不贵
——金枪鱼秘史
- 89 · 黄鲔，黑鲔，岛鲔
——竹荚鱼的世界你要懂
- 95 · 此比目鱼，非彼比目鱼
——“鲆”和“鰆”的找不同游戏
- 99 · 鲷鱼、间八、平政
——水产界的明星家族
- 103 · 西瓜味，还是青瓜味
——自带体香的神奇香鱼



107 · 你吃的到底是哪种鳗

——鳗家族的家族手记

110 · 和鲷鱼的一百次邂逅

——日本人与鲷鱼的不解之缘

114 · 眼花缭乱中的脉络

——日本虾类徐徐说

119 · 日本毛蟹不是大闸蟹，雪蟹也不是鳊场蟹

——读懂蟹世界

123 · 来自河海的一期一会

——不同季节吃什么河海鲜？

129 · A5 和牛一定比 A4 和牛好吃吗？

——一块和牛肉的身份解码

132 · 樱花肉、白子、茗荷，“这些都是什么鬼”？

——日本料理中的古怪食材和吃法

136 · 一个龙套的节操

——山葵和辣根的替班手记

第四章 / 舌尖上的日本味道

140 · “うま味”的 DNA

——日本人的鲜味哲学



- 143 · 看不见的工作狂
——“霉菌”在日本料理中的丰功伟绩
- 145 · 来自北方的贵公子
——关于昆布的身世
- 149 · 从一条鲣鱼到一束木鱼花
——鲣节的漫长历险
- 153 · 似酱？非酱？
——细说味噌
- 157 · 画龙点睛的味道
——日本酱油美味评判法则
- 161 · 饮一杯风花雪月
——日本清酒二三事

第五章 / 料理间里的技与艺

- 166 · 庖丁解牛
——日式刀工的魔力
- 172 · 技近于道
——高汤美味的玄机
- 178 · 返璞归真
——炭烤的质朴回归



182 · 循序渐进

——炖煮的微妙节奏

188 · 水火相济，盐梅相成

——寿司饭的和合之道

192 · 洞若观火，徐急自若

——天妇罗的美味秘籍

第六章 / 一个日料吃货的自我修养

198 · 欢迎入坑

——品尝江户前寿司前的知己知彼

204 · 步步为营

——享用怀石料理时应该注意哪些细节？

207 · 地域之异

——关东料理与关西料理的微妙差异

211 · 食器相长

——从食器看料理的格调

216 · 米其林 VS Tabelog

——选日本餐厅我们应该听谁的？

221 · 优雅装腔

——日本高级餐厅预订、点餐和不惹人烦指南

227 · 附录



第一章

日料背后的冷知识



导读：似乎人人都略有所知又语焉不详的日本料理到底怎样的一种料理？让我们从日本料理的历史片段中了解它的来龙去脉，看看在日本独特的鱼米文化与来自不同国家的饮食文化影响下，日本料理如何成了现在的模样。



日料到底是什么？

——日本料理的关键词

忙碌的午间来一碗温暖的豚骨拉面，轻松的傍晚在居酒屋和朋友点几串烧鸟配啤酒，款待客户的时候用炫目的寿司套餐打动他们的味蕾，纪念日 and 爱人尽享怀石料理的二人世界……说起日本料理的常见菜，我们往往如数家珍。可是，仔细想想，日本料理到底是怎样一种料理呢？它有什么让人惊鸿一瞥、过目不忘的特征呢？

日本是个依山傍海的国家，海岸线曲折绵延，渔港众多。日本暖流（黑潮）与千岛寒流（亲潮）在此相遇，带来异常丰富的浮游生物与海类；河川犹如毛细血管般细密如织，河鲜尽显灵秀。同时，日本又是个多山的国家，山地面积占内陆面积的 70% 左右，山地与森林同样给予日本民众无尽的恩赐。所以，日本料理往往是与山、河、海有关的命题。在日本料理的食单上，我们常常会很惊喜地看到许多素未谋面的鱼贝与菜蔬，它们以熟悉又陌生的方式展示着自己的独特魅力。

日本也是个四季分明的国家，在春樱、夏雨、秋叶、冬雪这些四时美景变化的同时，食材也随季节流转。你可能会说，很多亚热带国家都四季分明，这没什么了不起呀。可是，日本列岛十分狭长，南北跨度大，山海距离近，海拔高度差



异大，这就使日本的时令变化更为细腻复杂。食材的季节性是日本料理的重要特征之一。与禽畜类食材相比，鱼贝类和菜蔬类食材有着更鲜明的季节性，有的食材时令非常短暂，更成为受人追捧的逸品。这种对季节的敏感度深入日本人的骨髓，从餐桌内容的变化便感知到时光的轻柔前行。

日本料理的烹饪方法看似简单却十分玄妙。日本料理以切、煮、烤、蒸、炸五种基本调理法来料理食物，相比复杂多样的中式烹饪手法，看似单调了些。然而，每种调理法背后都有深入细致的考量。比如，制作日式高汤时昆布与鲣节煮制时间的精准控制，天妇罗面衣的调配比例和薄厚度的拿捏……日本料理人所追求的，是在看似不断重复的工作中感受因食材、时令不同带来的微妙变化，并将对这种变化的掌控作为自己的工作要务之一。

有人戏称，在日本街头总能闻到似曾相识的“甜面酱味”，那当然并不是“甜面酱”，而是日式高汤、酱油、味醂、糖等味道的集合。在日本料理中，我们可以感受到甜、酸、咸、辣、苦，也会感受到鲜明的“鲜味”。味噌、酱油、醋、酒等经过发酵工艺制成的调味料，以及昆布、鲣节、纳豆、渍物等发酵食品，在日本料理中长期占据着举足轻重的地位。这些经过漫长时间酝酿出的层次丰富、鲜味悠长的味道，让日本料理有了更多回味的空间。

日本料理的样貌一直在不断变化。被认为代表日本料理的握寿司是江户时代才出现的，天妇罗深受公元16世纪到17世纪葡萄牙料理的影响，各式和牛料



理是在“明治维新”之后才兴起的。“日本料理”说的是一个古老的故事，但每天都在续写新篇。来自中国和朝鲜半岛的影响持续改变着日本料理的面貌，从稻米与茶道的传入，到宴会形制、餐桌礼仪的演进，佛教思想传播导致的肉食禁食，这些都在日本饮食文化中留下了深深的烙印；而西方文化的洗礼，在“明治维新”之后如暴风骤雨般再次令日本料理的面貌焕然一新。

最终，在对不同影响的扬弃中，日本料理发展出了属于自己的独特气质。这就是我们今天看到的日本料理，也就是这本书的主角。





食在四季流转中

——日本人所推崇的“旬”到底是什么？

孔夫子对吃东西有很多见解，甚至可以说是一个吃东西很挑剔的老爷爷。但他的有些观点不无道理，比如“不时不食”。时令对于饮食文化而言无比重要，以料理博大精深闻名的美食诸国无一不重视料理的季节性。在时令的更迭中，通过食材和料理方法的变化，感受应季美味，也让身体获取适宜时令的营养，这似乎是饮食文化日臻完善的必由之路。

在日本的一些高级料理店用餐时，你会发现，每个月的菜单都不尽相同，海鲜和菜蔬都按照时令选料搭配，很少有一成不变的万年招牌菜。

在日本这样一个四季变化格外分明、物产饶裕而迥异的国家，料理中经常提到的一个概念便是“旬”。讲求“旬之味”是日本料理的特点之一。

那么“旬”到底是什么呢？“旬”其实是个来自中国的概念，十日为一旬，相信是大家都很熟悉。而“旬”用在料理中，则意味着对时令更替变化的敏锐感受力。相比我们常说的“季”，“旬”精准细腻了许多。



所谓“旬的料理”，即是应季而烹，应季而食。料理人选取当地、当季最具有代表性的食材，在食材处于味道和营养的巅峰时烹饪；食客也因看到四时变化，对应季的食物有了念想，享用美味的同时也对这个时令有所感怀。对自然的崇尚与互动就是这样通过食物得到了表达。

在日本料理中，很多料理店会在春季推出各色真鲷料理。彼时，正值真鲷产卵之前，状态极佳，肉质肥美，被称为“樱鲷”。夏季，各家料理店又会相继打出香鱼料理的招牌。入秋之后，秋刀鱼、太刀鱼都迎来了佳季，蓝鳍金枪鱼也日渐肥美，层出不穷的金枪鱼料理也让人期待满满。

日本的菜蔬在不同时令也有不同之选。比如在京都，春天万物生发，是品尝京竹笋和京当归的时节；夏日草木蓊郁，贺茂茄子、万愿寺甜椒、伏见辣椒、鹿谷南瓜等菜蔬都可收入囊中；秋季红叶似火，丹波栗子、紫毛豆、丹波松茸、九条葱都在最佳赏味期；冬天雪国秘境，吃着温暖的圣护院白萝卜、金时胡萝卜、清爽的水菜，再好不过了。

有了“旬”的概念，就有旬之初尝鲜的需求。从江户时期起，日本民间就有“食初物，延寿 75 日”的说法，居然还推算出了延长寿命的具体时间，很是言之凿凿的样子。“初物”就是指刚刚上市的应季食材，当年被称为“初物四天王”的分别是初鲣、初鲑、初茄、初茸（蘑菇）。虽然产量少且价格高，但初物还是受到很多想大快朵颐或是延年益寿的人士追捧。现在虽然很多人已经不再相信玄虚的延寿之说，但追求初物的理念在日本料理中仍有体现。

在一些高级料理店，除了食物本身的季节感，与食物搭配的器皿、插花、挂轴、图案花式也都会有季节性的变化。比如插花，春季可以用山茶、紫兰，夏季用睡莲、风铃草，秋季用芙蓉、秋明菊，冬季用野路菊、水仙等等。这些季节性元素所营造的空间，让人在料理之外，也可以感受到“旬”的强烈存在感。

因为有“旬”的存在，作为游人若想领略日本料理的全貌，是不可能在一次旅行中完成的。对于在一年中只会在短暂时光匆匆登场的食材，即便是当地人也会倍加珍视，因为错过便只能等待第二年的再次相逢，而彼时自己和食物都已不是昨日模样，所谓“一期一会”便是如此吧。



日本秋季的旬物松茸



一颗米粒上的七个神明

——欢迎来到一个对稻米疯狂崇拜的国度

日本是一个对稻米有特殊感情的国家。在日本，有种说法是“每一粒米中有七个神明”。我们不清楚神明们在里面会不会觉得有点拥挤，但这至少说明稻米在日本所受到的重视。

与同在“稻米文化圈”的很多国家相比，日本在稻米种植上起步时间不算早，民众广泛食用稻米的时间也比较晚，但在稻米崇拜的道路上，却比很多国家走得更彻底、更持久。

在日本绳文时代之前，民众主要以采集、狩猎、捕捞的方式来获取食物。到了公元前4世纪至3世纪左右，随着大量移民的迁入，农耕文明从东亚大陆传到日本。关于稻米的传入，有从印度传入、从中国传入、经由朝鲜半岛传入等不同说法，并没有定论。可以肯定的是，稻米传入日本之后，稻米的种植是从日本的北九州开始的，逐渐向濑户内海、近畿、关东、东北等区域拓展，最终覆盖到日本各地，点亮了古代日本人的生活。

日本人很早就认为，如果只是埋头种大米和吃大米，把稻米仅当做一种食物



看待，是没有情怀，也没有前途的。在日本，稻米一直与文化的根基密不可分，日本很多节日、庆典都与稻作农耕有关。

春季的“祈年祭”和秋季的“新尝祭”便是和稻米相关的且非常重要的祭祀活动。“祈年祭”时值春播季节，祭祀稻神以求风调雨顺、稻谷丰收。而“新尝祭”原本在十一月的第二个卯日，时间不固定。后来，日本政府将其固定在 11 月 23 日，称为“劳动感谢日”。“新尝祭”是人们用新收获的稻米来款待神明，感谢神明赐予丰收的日子。日本新天皇即位后的第一次“新尝祭”尤为隆重，称为“大尝祭”。“大尝祭”除了庆祝丰收的主题以外，还有天皇更替、确立权威的意味。天皇主导祭祀表示天皇从神明那里接管了稻作之权，于是对稻米的崇拜和对天皇权威的拥护成了合二为一的信仰。

日本有很多供奉稻荷神（稻谷神）的神社，供民众祭拜。在日本各种类型的神社中，稻荷神社数量最多，有四万多个。去过稻荷神社的朋友很难不注意到，神社里会有很多嘴里叼着稻穗的狐狸形象。这是因为稻荷大神之一的“御食津神”日文读音与“三狐神”接近，所以可爱的狐狸就成为稻荷信仰的象征。

可是，为什么古代日本人那么重视稻米呢？难道只因它比别的谷物好吃吗？

对这件事有很多种解读方法，比较有意思的一种是“颜色说”。在古代日本的审美体系中有四种基础颜色：赤、黑、白、青。白，与黑相对，象征着清明和