

幽情 日本菜

环球食尚

程安琪主编
田心莹编写



悠竹青

环球食尚

日本菜

程安琪 主编

田心莹 编写



中国青年出版社
中国轻工业出版社



图书在版编目(CIP)数据

幽情日本菜 / 田心莹编写. — 北京: 中国青年出版社, 2005
(环球食尚丛书 / 程安琪主编)
ISBN 7-5006-5979-2

I. 幽… II. 田… III. 菜谱—日本 IV. TS972.183.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 100941 号
北京市版权局著作权合同登记 图字 01—2003—5555 号

幽情日本菜

田心莹 / 编写

主 编 程安琪

责任编辑 徐 泳 彭 岩

装帧设计 吕敬人书籍设计

吕敬人 + 张亚静 + 袁震宁 + 柏禾开

(书中部分图片由吕敬人先生提供)

出版发行 中国青年出版社 中国轻工业出版社

社 址 北京东四十二条 21 号 100078 网址: www.cyp.com.cn

电 话 编辑部: (010)64034350

发行部: (010)85119845 85119925

印 刷 北京国彩印刷有限公司

经 销 新华书店

开 本 787 × 1092mm 1/20

印 张 8

字 数 80 千

版 次 2005 年 1 月北京第一版

印 次 2005 年 1 月北京第一次印刷

印 数 8000 册

定 价 30 元

本书如有任何印装质量问题, 请与出版处联系调换
联系电话: (010)64033570

导读

本书除了告诉读者日本料理用餐礼仪及常遇到的问题外,也希望能够让读者了解点菜的诀窍,书中的点菜范例仅为示范,相信聪明的你在看完整本书后,对日本料理有更进一层的概念,进而活用书中提供的信息,成为一个吃得内行的料理高手。



由于许多日文字词,都是由大量的日文汉字以及假名日文字所组成,而许多固定名词如烧物(烧烤料理)、刺身(生鱼片)、精进料理(素食料理)……等,都是直接使用汉字,因此书中除了常见菜肴中日文名称对照表,与一些特定名词外,均不列出日文,而仅注明日文读音的罗马拼音,供读者参考。

本书中提及之专有名词后所附的英文字词,即为其日文原文之罗马拼音,并非英文名词,例:金枪鱼 Maguro, 天妇罗定食 Tenpura-teishoku。





目 录

第一章 入门必修“什么是日本料理？”

似曾相识的异国风味 001

禅意十足的饮食美学 002

人与自然之间的美味关系 002

菜肴因地依时各具特色 006

泾渭分明的饮食文化 007



第二章 实战技巧第一课！推开日本料理店的大门

常见日式料理种类 013

基本内部格局 013

基本用餐常识与礼仪 015



第三章 进阶必修MENU大作战！

日本料理的菜单 023

菜单常见菜肴分类 023

菜单范例 024

菜单上没有的菜式 031

多层次点餐法 031

方便的套餐与定食 033

如何自点套餐 034

兼顾预算的基本点餐法 034



第四章 日本料理全方位美食报告!!

小菜类 Otsumami 037

流传千年的美味——渍物 037

清爽可口的凉拌小菜、酢物与沙拉 038

【纸上美食家】039

醋味噌凉拌金枪鱼 039

醋拌墨斗鱼 040

常见小菜中日名称对照表 040

汤类 Suimono 041

【纸上美食家】041

味噌汤 041

海带芽汤 041

鲷鱼头汤 042

【好吃好吃作战守则】042

日本料理喝汤用“吸”的 042

常见汤类名中日名称对照表 042

炸物 Agemono 043

【纸上美食家】043

综合天妇罗 043

酥炸比目鱼 044

常见炸物中日名称对照表 045

烧物 Yakimono 046

直火烧 046

隔火烧 046

【纸上美食家】047

盐烤香鱼 047

网烤牛小排 048

芦笋肉卷串烧 048

【好吃好吃作战守则】049

常见烧物中日名称对照表 051



煮物 Nimono 052

各项煮物烹调方式及种类 052

【纸上美食家】053

鲜虾萝卜 053

甘煮鸡肉 053

常见煮物中日名称对照表 053

蒸物 Mushimono 056

【纸上美食家】057

茶碗蒸 057

土瓶蒸 057

常见蒸物中日名称对照表 058

刺身 Sashimi 059

常见刺身种类 062

常见生鱼酱料 069

常见搭配生鱼片的佐料 070

【好吃好吃作战守则】072

常见生鱼片料理中日名称对照表 073

寿司 Sushi 074

握寿司 075

【纸上美食家】076

综合握寿司 076

鲑鱼卵军舰寿司 076

【好吃好吃作战守则】077

常见握寿司中日名称对照表 078

卷寿司 078

手卷 079

【纸上美食家】080

虾芦笋手卷 080

鳄梨手卷 080

【好吃好吃作战守则】081

常见卷寿司 & 手卷中日名称对照表 081

日式凉面 Hiyashi-soba 082

【好好好吃作战守则】083

精进料理 Seisin-ryori 084

【纸上美食家】086

精进料理套餐 086

日式火锅 Nabemono 088

涮涮锅的口味与吃法 (Shabu-Shabu) 089

吃涮涮锅时所用的沾料 090

寿喜锅的口味与吃法 (Sukiyaki) 091

吃寿喜锅时所用的沾料 093

日本料理常用调味品 093

第五章 实战技巧第二课！做个能吃会点的料理高手

日本文化的象征——怀石料理 (Kaiseki Ryori) 099

怀石料理的起源 099

来自宫廷的宴会料理 100

器皿碗盘之美 101

珍惜自然风味的烹调方式 102

怀石料理常见材料 102

怀石料理内容 106

怀石料理套餐范例 107

如何自点套餐 110

自点套餐范例 (A) 110

自点套餐范例 (B) 111

如何与友人合点菜肴 111

2人合点范例 111

3—4人合点范例 112



寿司专门店 114

什么是专门店 114

什么是寿司专门店 115

寿司专门店的特色 115

寿司专门店的菜式 116

如何吃寿司 116

坐寿司吧台的用餐礼仪 118

人与人之间的美味关系 118

用餐注意事项 118

点餐范例 (A) 119

点餐范例 (B) 119

热热闹闹的串烧专门店 120

什么是串烧专门店 120

串烧专门店的特色 121

高温炭烤滋味无穷 122

用餐注意事项 123

单人点餐范例 (A) 124

单人点餐范例 (B) 125

2人合点范例 126

3—4人合点范例 127

各式佐餐饮料 128

日本料理常见的茶类饮料 128

日本料理常见的果汁饮品 129

日本料理常见的酒类饮料 130



第六章 料理行家速成秘技

20个用餐时最常遇到的问题 135

来趟丰富的日本料理之旅 146

第一章 入门必修 “什么是日本料理？”

近几年来，日本料理席卷亚洲及欧美各国，甚至有取代中国菜而成为亚洲第一美食的趋势，但是，你知道日本料理是什么吗？

这种清淡简单的食物魅力何在？

在生鱼片与寿司大举进军你的肠胃前，不妨先瞧瞧它的来历。

似曾相识的异国风味

由于日本与中国毗邻，许多中国人通过文化交流、媒体、赴日旅游等渠道，对日本的日常生活文化有着较其他国家更深入的了解。

近几年来中国人对于日本料理的接受度逐渐提高，从早年一提起日本料理就是“寿司”、“沙西米”，到现今日式大众料理连锁店到高级料理店林立街头，日本料理已成为外来饮食的主流之一。

日本料理在香港地区、欧美卷起一阵阵的风潮，跻身世界各大菜系之林。对于习惯意大利菜、美国菜以及中国菜等浓重口味的人们而言，日本料理似乎清淡简单了点儿，但也由于这种特色，反而让习惯重油重味的味蕾得以感受反璞归真的滋味，而日本料理所强调的食文化，也在新的餐饮潮流中顺理成章地得到认同。



禅意十足的饮食美学

在亚洲各国中，日本可说是最早接受外来文化，也是接收得最多的一个国家。这在日文的字词中，借用了大量的汉字与英文。有趣的是，日本并不曾被外来事物同化，反而会汲取他人精华，转变成自己的文化，甚至从中发展出新的东西。也因为这种保存本身传统的特质，虽然日本早迈入发达国家之列，但是在古迹与传统的维护上仍不遗余力，走在日本的街道上，穿着和服款摆生姿的女子与前卫夸张的暴走族可以同时存在，便是一例。

这种现代与古典交融并存的特色，在世界上可说独树一帜。反映在饮食中，现代日本料理中仍处处可见“禅”的意境以简单、严谨的烹饪手法，加上主菜与配菜的搭配，以至于器皿以及用餐环境的意趣，处处见巧思。

基于对自然与人文的尊崇，对于日本料理而言，精神与实用层面同样重要，一个好的厨师如同食用者与天地之间的桥梁，竭尽所能的烹调，期望让客人尝到最真诚的美味，而用餐者也应抱持同样的心情体会个中真味。因此，虽然用餐礼仪繁复，但用心品尝才是最重要的用餐准则。

人与自然之间的美味关系

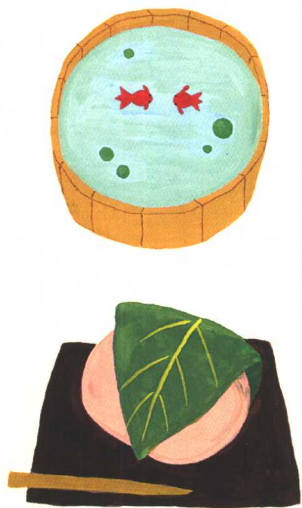
日本是个具有特殊民族性的国家，相信许多人对日本人的专注认真有深刻的印象，他们靠着钻研精神，总是奇迹似的将每一项日常技艺发挥到极致，常令人啧啧称奇。而当这种“执着”转移到饮食文化上时，就成为日本料理美味的根源所在。







←天宇 稗田一穗



↓奈良田间农家小道



“原味”是日本料理中极为重要的主要精神，在日本料理中，每一种来自自然界的素材，不分种类或贵贱，都有机会成为主角，在厨师的巧手烹调下发挥其与生俱来的最佳风味，这与欧美或中国侧重肉类或稀有素材的习惯极为不同。举例而言，日本料理有一道料理是以高汤炖煮白萝卜，其做法是以数小时的慢火炖煮，让萝卜的甜味得以充分发挥，让萝卜呈现出少见的精致美味。另外像十分著名的“汤豆腐”，是以海带高汤将豆腐煮熟后，以葱花与特制酱油沾食等等。这种烹饪方式在吃惯麻婆豆腐或是萝卜炖排骨的人眼中，简直匪夷所思，尤其是习惯重口味的人在初次接触日本料理时，常无法接受传统日本料理的清淡，但在尝试后，多半能体会日本料理充分利用自然素材以及珍惜原味的用心处。

因此，不浪费任何可用素材，也成为日本料理的烹调特色，像是在日本料理中最常运用到的鱼类，除了鱼肉、鱼头可以入菜，剩下的鱼骨也会被用作熬炖高汤的材料。正因为这种珍惜食物与崇敬自然的精神，所以日本料理的烹



调方式也十分繁复细腻，从高汤的熬制、调味以至于烹饪手法，都以保留食物的原汁、原形为前提，而其所秉持清爽俭省的精神，更是与现代人提倡的环保概念不谋而合。

菜肴因地依时各具特色

日本料理的烹调特色在于自然原味，以糖、醋、味醂、酱油、味噌、柴鱼、海带（海带的一种）等物为主要调味料（上述调味品介绍请见第四章“日本料理常用调味品一节”），配合烹煮食材之天然风味加入适量提味，主要目的在于引出食物的甘味与鲜美。

一般人习惯将日本料理的口味分为关东口味与关西口味。关东地区以东京为主，习惯较为浓重的风味，例如大家所熟知的关东煮便是关东地区的代表食品之一。而关西地区则泛指京都、大阪一带，口味上则偏好清淡、甘甜。

日本季节差异分明，农产种类多，再加上山海产丰富，因此烹调上多以季节出产及当地的素材为主，因此也发展

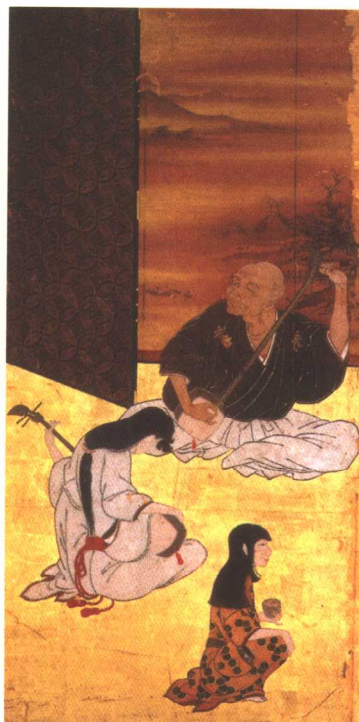


出风味各异的地方料理与季节名菜。例如颇具代表性的怀石料理（见第五章“怀石料理”一节），便是以时令为主题，利用新鲜材料设计出各式季节料理。例如春季的野菜料理、正逢产卵季的肥美鲷鱼，或是夏季的冷豆腐、鳗鱼、荞麦凉面等消暑菜式，秋天的菇蕈、螃蟹或是冬日的寿喜锅等，都是别具特色的四季菜式。

泾渭分明的饮食文化

相信许多到过日本的朋友都会对日本五花八门的餐厅印象深刻，各式割烹料理店、高级料亭、怀石料理之外，还有寿司、丼饭、猪排、拉面、咖喱、烧烤、火锅……等规模不大，却以专家级态度经营的“专门店”（相关介绍请见第五章“什么是专门店”一节），如此细心的分门别类，不知道为什么让人想起生物课教的“界门纲目科属种”。连民生问题也像在研究科学，显示出日本人一丝不苟的天性。

↓ 镰仓大佛





正统的日本料理包括本膳料理 (Honzen Ryori)、会席料理 (Kaiseki Ryori)、怀石料理 (Kaiseki Ryori) 三大类。本膳料理起源较早, 据说发源自足利义满时代 (1358-1408 年), 一直到江户时代 (1603-1867 年) 才算正式定型。本膳料理的形式从三菜一汤到十一菜三汤不等, 是日本礼法制度下的产物, 故被定位为上层社会的宴会料理, 也因此使得本膳料理在欧风饮食文化盛行的现代便逐渐式微, 今日就算在日本也只能在少数婚丧喜庆或是祭典上才得以一见。

会席料理则是由日本古代文人吟诗聚会时举行的宴席而来, 由于性质为附庸风雅的主题聚会, 必须依循正规礼仪进行, 而后因其餐饮之实用性取代了聚会形式的主题性, 所以逐渐演变到今日随性的、吃法较自由的宴席料理。因此日本对于不受制式规定约束的宴席料理, 均称作会席料理。

提到怀石料理, 相信眼尖的读者在阅读前段时已经发现, 怀石料理的罗马拼音和会席料理一样都是 “Kaiseki



→ 京都高山寺秋色

