

村上春樹 RECIPE

972.1

42

新经典文库

图书在版编目(CIP)数据

村上春树 RECIPE/[日]村上春树美食书友会编;猿渡静子译.—海口:南海出版公司,2002.7
ISBN 7-5442-2103-2

I.村… II.①村… ②猿… III.食谱—日本 IV.TS972.183.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 016602 号

著作权合同登记号 图字:30-2002-034

MURAKAMI RECIPE

Copyright © 2001 by Daidokoro de Yomu Murakami Haruki no Kai

Simplified Chinese translation copyright © 2002 by Nanhai Publishing Corporation(南海出版
公司)arranged with ASUKA SHINSHA, INC. through Japan UNI Agency, Inc., Tokyo and

BARDON—Chinese Media Agency

All rights reserved

CUNSHANG CHUNSHU RECIPE

村上春树 RECIPE

作者	[日]村上春树美食书友会		
译者	[日]猿渡静子		
责任编辑	陈明俊		
封面设计	满遇	内文制作	庞玮玲
出版发行	南海出版公司	电话	(0898)65350227
社址	海口市机场路友利园大厦 B 座 3 楼 邮编 570203		
经销	新华书店		
印刷	北京迪鑫印刷厂		
开本	787×1092 毫米 24 开		
印张	5		
字数	30 千		
版次	2002 年 7 月第 1 版	2002 年 7 月第 1 次印刷	
书号	ISBN 7-5442-2103-2/T·24		
定价	20.00 元		

村上春树 RECIPES

[日]村上春树美食书友会 编 [日]猿渡静子 译

前言



本书试图从“美食”的角度出发，重新来欣赏村上春树的小说。村上的小说中有很多关于“美食”的描写，其中有对到餐厅去吃饭的场景的描写，也有小说中的人物亲自下厨的细节。或许你会想：“我怎么没有这样的印象呢？”那么，我们现在就去重温一下吧。

例如：《奇鸟形状录》中的主人公——冈田亨接到陌生女子打来的电话时，正在煮意大利面；还有《寻羊冒险记》中的“我”在北海道的别墅等老鼠，在所有等待的那段时间里，几乎都在做菜。“我”做的菜有腌鲑鱼、烤牛肉、烤面包，甚至还做了甜点。另外，在《舞，舞，舞》中，为了老同学——青春偶像五反田，“我”做了各种各样的下酒小菜，有梅干肉拌大葱，有腊肠土豆丝，还有裙带菜醋腌虾……

村上的小说，真可以算得上是一个“美食花园”。他小说中所提到的“美食”，即使你没有烹调的专业知识，但只要有一点点美食意识，你都可以轻松地模仿着把它们做出来，而且吃起来也会觉得美味无比。这一切都因为，村上在转行当作家之前，曾经做过爵士西餐厅——Peter Cat 的大厨。本书从村上的作品中，精心挑选了其中所涉及到的 35 道美食，将其编辑成“食谱”。书中提到的每一道菜，就连平时因忙碌根本无暇做饭，基本上靠去餐馆或者以速冻食品、半成品解决饥饿的人，都能轻易地上手，善待一下自己的胃。

用眼睛去阅读小说，固然是一种快乐，然而村上的小说带给你的却更为丰富。阅读他的小说，能让你有亲手去制作美食的冲动，同时愉悦你的味觉。可以说，村上春树不只“有趣”，还绝对称得上“美味可口”。本书不只是一本仅提供阅读的书，请你一定要亲自下厨房做着试试看。那么，现在就请你重新将你一直珍藏着的村上先生的小说打开，想必你真的会有新的发现。如果你果然发现了什么的话，也请把它讲给我们听。

村上春树美食书友会

2001年6月15日

第1章 意大利面

- 007 由于“羊男”的出现而不知所措时,待在“老鼠”父亲的别墅里所做的**鳕鱼子奶油意大利面**
- 010 煮意大利面的方法
- 013 一边等朋友“五反田”的电话,一边在自己家中做的**火腿意大利面和莫查列拉沙拉**
- 017 因妻子不在而显得非常安静的家中,在一筹莫展之状态下所做的**西红柿酱汁意大利面**

第2章 三明治

- 023 虽然“像傻瓜一样”被“雪”所嫌弃,但还是在电话中喋喋不休地说午餐做了**生菜夹熏鲑鱼三明治**
- 026 面包的种类
- 027 生物学家的孙女为我做的五六盘**黄瓜火腿奶酪三明治**
- 030 怎么切做三明治的面包
- 031 自称姓“加纳”的女人打来电话时,我正在准备的午餐——**西红柿奶酪三明治**
- 035 被“赤坂”的警察释放后,“我”和“雪”一起到一家颇为像样的餐厅所吃的**烤牛肉三明治**
- 039 为了去见“雪”的母亲而来到夏威夷,当天的晚餐准备吃的**真正的汉堡包**

CONTENTS

第3章 主菜

- 045 “绿”第一次邀请“渡边”时，在小林书店的厨房所做的小林绿的盛宴
- 051 在“茗荷谷”的公寓，“绿”为“渡边”所做的天妇罗与青豆饭
- 055 在“羊男”现身后的三天里，什么事情也没发生的“老鼠”父亲的别墅中所做的烤牛肉和腌鲑鱼
- 059 让“羊男”传达完“想见见老鼠”的口信后，一直呆在别墅里等“老鼠”来时所做的罐头鲑鱼裙带菜蘑菇什锦饭
- 063 在夏威夷的公寓式旅馆里，“我”为“雪”做的晚餐——清淡爽口牛排
- 067 正失业的“冈田亨”在等妻子回来时所做的晚餐——洋葱青椒炒牛肉
- 071 在等图书馆的长发女孩时，“我”所做的简单的晚餐——炸沙丁鱼、炸山药、芹菜煮牛肉
- 075 世界末日的早晨，在图书馆的长发女孩家的厨房所做的番茄泥炖史特拉斯堡香肠
- 078 凉法国面包的加热方法
- 079 在大学附近的餐厅，与“绿”初次邂逅时所吃的午餐——蘑菇煎蛋卷

第4章 杰氏酒吧与下酒小菜

- 085 在杰氏酒吧，坐在“老鼠”身边，一边读着福楼拜的小说，一边吃的醋腌竹夹鱼
- 089 某个酷热的夜晚，在杰氏酒吧，一个长着像葡萄柚那样大乳房的女人出现时所吃的——腌牛肉三明治
- 093 在杰氏酒吧，带着行李准备回东京的那个晚上吃的——炸薯条



- 097 在“我”的公寓,与久违了的男性朋友“五反田”一边喝着 Cutty Sark 牌威士忌,一边吃的**几样下酒小菜**
- 103 一边算着去夏威夷所花的费用,一边读着佐藤春夫的小说,又一边喝着黑啤酒时所吃的小菜——**醋拌菠菜小鱼**

第5章 甜点

- 109 在“老鼠”的家中吃的、与五月的阳光不太相称的一种食物——**可口可乐浇热蛋糕**
- 113 在“老鼠”父亲的别墅里,下午三点钟吃的一种甜点——**君度橙酒浇糖子冰激凌**

美食风景

- 纪伊国屋—— 012
 “光”号上的三明治—— 034
 东京太平洋饭店里的 Piccolo Mondo at the Garden—— 038
 天妇罗 鹤冈—— 050
 腌鲑鱼子盒饭—— 062
 喜客原宿分店—— 066
 高岛屋日本桥分店里的“大食堂”—— 070
 NEW DUC—— 088
 京王广场饭店里的空中酒吧——“北极星”—— 092
 哈雷库拉尼饭店里的“椰林风情”—— 096
 31 冰激凌—— 112
 DUNKIN'DONUTS—— 118

* 食谱中的材料,除了特别注明者之外,皆为两人份。

* 计量单位:1大匙为15毫升,1小匙为5毫升,1杯为200毫升。

第 1 章

意大利面

SPAGHETTI

在村上小说中出现的“我”，对意大利面情有独钟。就“我”而言，意大利面是适合一个人做，一个人吃的一种美食。在锅中注入水，打开煤气，待水开后，加一点儿盐，然后放入意大利面。接下来就只等把面煮到软硬适中了。而就在此时，电话铃突然响起，通常是一些陌生女子打来的。

由于「羊男」的出现而不知所措时，待在「老鼠」父亲的别墅里所做的

鳕鱼子奶油

意大利面



《寻羊冒险记》



一张风景照引着“我”来到北海道的草原。这是来自老鼠的暗示。一同从旭川来到十二沈町的她已经离去了。由于羊男的出现而不知所措的“我”，待在老鼠父亲留下来的别墅继续等待。雪持续下着。因为无聊透顶，所以开始打扫这栋别墅。给地板打完蜡之后，就想，煮点儿意大利面吧。放了“一大堆鳕鱼子和奶油，还有白葡萄酒和酱油”。

鳕鱼子奶油意大利面

材料

意大利面	200 克
鳕鱼子	1 副
奶油	2 大匙
白葡萄酒	2 大匙
酱油	2 大匙
小葱末(依个人喜好)	少许



难易度
★★★☆☆

鳕鱼子属于一种日式原料，在村上的小说中，可以将其归类于颇为罕见的意大利面的配料。因为小说中的场景设定在北海道的山中小屋，出现鳕鱼子并不令人感觉奇怪。若用鲑鱼子来代替鳕鱼子，也会非常美味。



做法

1 弄散鳕鱼子

将鳕鱼放在案板上，用叉子挖出鱼子，并去掉附着在其外表的薄皮，再将小葱切成3毫米左右的葱末。

2 煮面

在深锅中注入水，煮沸。100克意大利面约需水1升左右。水煮沸后，加入盐和数滴橄榄油，然后马上将意大利面下入锅中，算好时间，煮到软硬适中的程度。（详细可参照第10页的“煮意大利面的方法”）

3 放入大碗中搅拌

将弄散的鳕鱼子和奶油放入大碗中，然后趁热把意大利面倒入后一起搅拌均匀。最后浇上白葡萄酒及酱油，一边品尝其味道，一边再次搅拌均匀。

4 装盘

将搅拌好的意大利面盛入盘中，撒上小葱末。

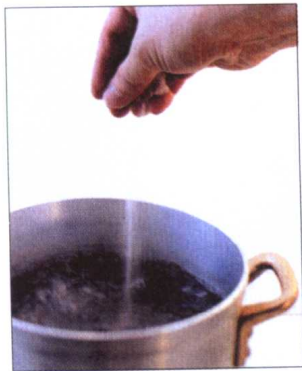
秘诀

- ★ 鳕鱼子若加热时间过长，会变干变硬，所以要避免使用热锅去搅拌。
- ★ 小葱末也可用其他材料，如干车前草、干西芹叶或海苔等代替。



煮意大利面的方法

煮意大利面的秘诀是要煮到软硬适中。煮时可参照其外包装上提供的时间标准,但要提前1分钟左右,观察其软硬程度,及时予以调整。若水温上下起伏过大,就不太容易控制好时间,所以要使用深锅,并加入充足的水,以保持水的一定温度。



1 加盐

100 克的意大利面要用 1 升左右的水,待水沸腾后再加盐,盐的浓度大约为 1%。以两人份 200 克意大利面为例的话,应加 4 小匙盐。



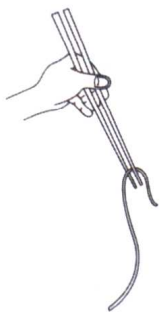
2 滴入橄榄油

加过盐后,马上滴入几滴橄榄油。这样可以防止意大利面粘在一起,吃起来也会更加美味可口。



3 将面散放下锅

将面散放下锅。如果使用的是深锅,就可以很快让面全部浸入水中。



4 用筷子充分搅动

立刻用筷子充分搅动面条，使其全部浸入水中。然后还要接着不停搅动，以免面条粘在一起。



5 参照意大利面外包装上提供的时间标准，提前 1 分钟左右确认其硬度

取一根面条确认其硬度。可用指甲将其掐断，若面条中心仍有像针尖一般大小的白心的话，即为“软硬适中（所谓软硬适中就是指有嚼劲儿）”。



6 用漏勺捞起面条，沥干水分，然后马上浇上酱汁。

美食
风景

「纪伊国屋」青山分店



营业时间

上午9点半~晚上8点

地址

东京港区北青山3-11-7

电话

03-34091231

离得最近的车站

营团地下铁 表参道站

从涉谷沿着青山往表参道方向走,能看见一栋不太高但十分醒目的建筑物,一楼的外墙用的是豪华的深蓝色玻璃帷幕,那就是纪伊国屋 International(青山分店)了。在那里能买到“收拾好了的清脆生菜”和法式奶油面包。虽然作者认为那里的生菜卖得挺贵的,但好像也经常光临该店。这家店与广尾的 National 超市、明治屋,同是大家公认的东京的高级食品店。它的青山分店有个可容纳 100 台车的大停车场,经常能看见奔驰等进口车整齐地排放在那儿。此外,只到二楼的电梯里,竟然还有举止端庄的服务小姐。该店创始于明治 22 年(1889 年),并于昭和 28 年(1953 年)创立了日本第一家自助式超市。该店二楼的面包房里,有精通世界各国面包制作技术的师傅,每天供应超过 250 种以上的面包与蛋糕,将之命名为“International”,实在不为过。

一边等朋友「五反田」的电话，一边在自己家中做的——

火腿意大利面和 莫查列拉沙拉

《舞，舞，舞》



回到东京之后“我”就和中学同学五反田取得了联系。因为在札幌看了一部他主演的电影，而且还在电影里看到了奇奇。在等五反田回电话的时候，拒绝了雪出去兜风的提议。想着晚饭要怎么解决。把蒜和辣椒丢入锅中炒，趁还没变苦之前捞出，然后用剩下的油来炒火腿。这样的意大利面最香了。再配上莫查列奶酪西红柿沙拉。

火腿意大利面



难易度
★☆☆

材料

意大利面……………200克
大蒜……………2瓣
辣椒(依个人喜好)……1或2个
火腿……………4至5片
盐、胡椒……………少许
西芹(切细末)………2至3大匙



在村上小说中,出现了一道虽然做法说得很详细,但却并没有真正去做的意大利面。它因此可以被称为是一道未实现的、幻像中的意大利面。当你亲自动手做这道意大利面时,你会发现,它所使用的火腿,其品质如何,非常重要。所以请你一定要选用品质上乘的火腿。

做法

1 切原料

将大蒜大致切一下,火腿切丝。

2 煮面

在深锅中注入水,煮沸。100克意大利面约需水1升左右。水煮沸后,加入盐和数滴橄榄油,然后马上将意大利面下入锅中,算好时间,煮到软硬适中的程度。(详细可参照第10页的“煮意大利面的方法”)

3 用平底锅翻炒

在平底锅中加入少量橄榄油,放入大蒜,用小火慢慢翻炒。然后,放入整根辣椒,待大蒜变色后,但尚未变苦之前起锅。再将火腿放进锅中翻炒,炒至其略有变色为止。

4 装盘

接着将意大利面放入锅中,加盐和胡椒调味,并搅拌均匀。最后撒上西芹末,即可装盘了。

秘诀

- ★ 炒大蒜时若使用强火,大蒜就会很容易变得焦黑。变得焦黑的大蒜会带有苦味,影响口感。所以一定要注意火的大小。
- ★ 如果没有火腿,可以用咸肉或生火腿代替。咸肉和生火腿通常较咸,所以要少放一些盐。选用生火腿时,也不要翻炒时间过长,那样吃起来才会更加美味。

