

食神

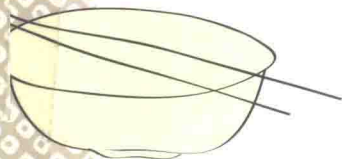
漫笔

〔日〕
北大路魯山人 著
杨晓钟等 译



你不了解的
日本料理

明治、大正、昭和时代
最后的杰出人物
日本国宝级大师
北大路鲁山人
的料理圣经



陕西出版传媒集团
陕西人民出版社

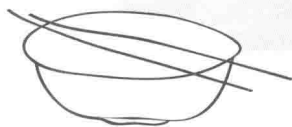
食神漫笔

你不了解的
日本料理

〔目〕

北大路鲁山人 著

杨晓钟等 译



图书在版编目 (CIP) 数据

食神漫笔：你不了解的日本料理 / (日) 北大路鲁山人著；杨晓钟译. -- 西安：陕西人民出版社，2014

ISBN 978-7-224-11176-7

I. ①食… II. ①北… ②杨… III. ①饮食-文化-日本 IV. ①TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 141679 号

食神漫笔：你不了解的日本料理

〔日〕北大路鲁山人 著

杨晓钟 赵心僮 孟 俭 译

出品人：惠西平

总策划：宋亚萍

策划编辑：李向晨

统筹策划：徐 建

责任编辑：周 远 李向晨

装帧设计：高洪亮 姚立华

出版发行：陕西出版传媒集团 陕西人民出版社

(西安市北大街 147 号 邮编：710003)

印刷：北京力信诚印刷有限公司

开 本：710mm × 1000mm 1/16

印 张：14.75 8 插页

字 数：223 千字

版 印 次：2014 年 11 月第 1 版 2014 年 11 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-224-11176-7

定 价：32.00 元

版权所有·侵权必究

投稿邮箱 bwcq@163.com

发货电话 010-88203378

序

在中国谁都知道日本餐馆也叫日本料理店，“料理”一词有饮食和烹调的双重含义。乍一看，料理和美学有点隔行隔山，可再一想时代不同了，人们常说吃饭要吃出情趣，要吃得齿颊留香，清心爽口，还要吃得花样翻新，美轮美奂，更要吃得健康时尚，延年益寿。人们常把好吃的说成美食，那如何吃如何品，不就是一种料理美学吗？邻国日本被世人说成“用眼睛吃饭的民族”，其国粹料理一时间名声鹊起，引人注目。最近，日本和食又被列为世界文化遗产，为日本料理走向世界起到推波助澜的作用。

《食神漫笔：你不了解的日本料理》的作者是北大路鲁山人（1883-1959），原名房次郎。他生于京都，25岁学习书法和篆刻，46岁创办美食俱乐部，71岁受美国洛克菲勒财团的邀请，在欧美等地举办展览和讲演会，72岁被评定为“日本重要无形文化财”国宝级人物，76岁病逝。一提到国粹日本料理，人们就会想起北大路鲁山人来。他几乎成为日本料理的代名词。这位普通的日本人，不仅是料理家、美食家，还是多才多艺的艺术家。本书是介绍日本料理唯美唯精的经典。让我们走进鲁山人的美学世界，品味一下日本料理的独到之处吧。

尊重自然，营养平衡

鲁山人说：“料理就是探索食材的合理性。”这就是说，料理应该

发挥食材的特点，才能调理出美味佳肴。但不是简单地切好材料，下锅煮煮就能做到。日本料理的理念是发挥材质的优势，根据季节因地制宜，还要考虑用餐的对象，做到有的放矢，营养平衡。这就像医生治病一样，对症下药。厨师要掌握客人的嗜好，做到因人而异。烹制料理要因季节而不同，例如什么季节紫菜最好吃，哪种鱼如何调理才能满足不同年龄人的口味。料理光好吃还不行，在视觉上要有美感，使人的感官得到满足。要想成为料理名人可不是一件容易的事儿。

保持原味，精选食材

在料理选材上，鲁山人有独到之处。他说：“美味菜肴要以材料为本，材料不好，厨技再高也无法施展。”这很明显，好料理需要上等材料，选材是料理的关键所在。日本料理的特点在于食材新鲜，选材严格，原汁原味。看上去道理简单，却不容易做到。这需要修身养性和感官色彩等方面的经验。保持原味，精选食材也是日本料理的一大特点。鲁山人在谈到选材时说：“黄瓜就是黄瓜，蚕豆就是蚕豆，各有各的味道，在制作时，要想办法发挥各自的天然味道。”有些厨师往往会先考虑如何烹制，容易忽视对原材料的挑选，他们认为只要有高超的手艺，不论什么材料都能调制出鲜美味道。这种看法不科学，因为材料的原味人工难以复制。

时蔬保鲜，切忌味精

一般认为，烹制菜肴时不放味精，味道就好像缺点什么。而日本料理，特别是高档料理，最忌讳的就是放味精了。鲁山人说：“一旦厨房

有味精，厨师就会变得懒惰，频繁地使用会成为味精的俘虏。”可见，原汁原味才是日本料理的本色。在高级料理或者极品料理中不用味精，却用海带或鲣鱼汤来调味。为了保持蔬菜的原有味道，新鲜至关重要。日本料理色泽鲜艳，味道清鲜，多使用当天采摘的蔬菜。新鲜的时蔬是日本料理的生命线，连山珍海味、飞禽走兽也应以鲜嫩为上。

红花绿叶，食器生辉

中国有“红花也得绿叶配”的俗语。日本料理色泽鲜艳，味道清淡，餐具也配得得体。这是世人对日本料理的印象。吃日本料理可一边品尝味道，一边欣赏五光十色的餐具。鲁山人如是说：“料理再好，食器粗俗，就不能让人感到愉悦。”美观的食器使料理生辉，低俗的食具令菜肴失色。日本料理的档次越高，食器就越精美，环境也越优雅，再配上身着华丽和服的女招待，更为日本料理增色不少。这不失为品尝日本料理的一大乐趣。鲁山人画龙点睛地说：“食器是料理的衣裳。”这与红花绿叶配的道理相似。可见，品尝料理的意境应为先看、后品、回味、欣赏。也许这就是日本料理的魅力所在。

名厨在于趣味至上

在品味造型优美的菜肴时，常说这道菜又好吃又高雅，不就像艺术品吗？要想成为名厨必须提高鉴赏力，才具有艺术家的眼光。还应对料理创作充满激情，将情趣爱好投入进去。鲁山人认为料理创作需要美学知识，还要有执着的爱和对艺术的追求。他之所以能成为料理名家，是因为他本身就是杰出的艺术家。他的书法篆刻、漆器陶艺都很出色。鲁

山人的料理世界也是日本生活方式和社会传统的缩影，更流淌着日本文化的血液。读者可以通过他的料理来理解日本文化及风俗习惯。

综上所述，鲁山人作为日本料理第一人名副其实。他将日本料理上升到艺术高度；他对日本料理深入浅出的讲解，为世人了解日本食文化架起了桥梁。他集艺术家、美食家和料理家于一身。鲁山人将艺术、人生经历都浓缩到料理创作之中。在这个领域里，他是一位不断探索、追求尽善尽美的巨人。在生活上他是一位漫不经心，却勇于实践的探索者。一位评论家说：“鲁山人是明治、大正、昭和时代，在那激流中生存的最后的杰出人物。”他的人生也同料理一样丰富多彩，耐人寻味。

读者看完这本书，可能会对日本料理产生新的认识，会发现中日两国的食文化是那么相似，又那么不同；也许会对医食同源产生新的见解；也许有助于今后的饮食生活。怎样吃得香甜可口，怎样吃得赏心悦目，怎样吃得高雅艺术，怎样吃得健康长寿，其答案也许就在本书的字里行间，请千万不要错过大饱眼福的机会。

曹志伟

2014年2月27日于名古屋

目 录

- 我的生活 / 1
- 美食七十年之体验 / 4
- 日本料理的基本观念 / 7
- 料理的第一步 / 13
- 料理与餐具 / 15
- 务必拯救日渐衰落的日本料理 / 18
- 料理笔记 / 23
- 料理表演 / 31
- 材料？料理？ / 34
- 火锅料理 / 36
- 香鱼的吃法 / 40
- 初尝香鱼的日子 / 43
- 弦斎的香鱼 / 45
- 香鱼之乡 / 47
- 关于小香鱼的味道 / 49
- 香鱼的盐烤 / 51

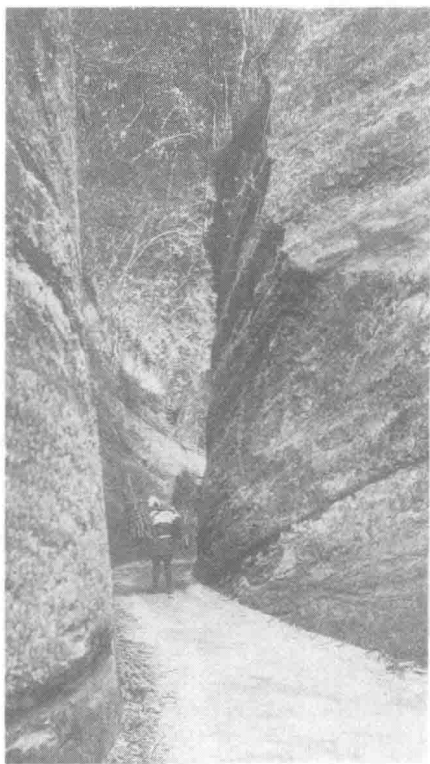
假香鱼 / 53
烤甘鲷 / 56
清蒸鲍鱼片 / 58
夜话鲛鳓鱼 / 60
俊俏的条纹鲚鱼 / 62
鳗鱼 / 64
美中不足的泥鳅 / 68
美味豆腐 / 70
冻豆腐 / 73
说米 / 75
黄瓜 / 77
香菇 / 79
烩年糕 / 80
京都的“杜父鱼茶泡饭” / 82
对虾茶泡饭 / 84
盐海带茶泡饭 / 85
鳗鱼·康吉鳗·鳊鱼茶泡饭 / 87
金枪鱼茶泡饭 / 90
金枪鱼食话 / 93
对河豚敬而远之的误解 / 98
河豚是毒鱼吗? / 101
海鲜底汤的做法 / 106
寒夜围火品菜粥 / 109
剩菜的处理 / 113
从闻听世界“料理之王逝世”说起 / 115
欧美料理与日本 / 116

- 我看法国料理 / 118
- 夏威夷的食用蛙料理 / 121
- 美国的猪肉、牛肉 / 123
- 丹麦啤酒 / 125
- 日本的一切均优于外国 / 127
- 美味畅谈 / 131
- 味觉愚人 / 140
- 传不习乎 / 154
- 寿司名人 / 160
- 茶美与生活 / 171
- 对现代茶人的批判 / 178
- 梅花与黄莺 / 186
- 刨子与女人 / 190
- 充分表达很重要 / 193
- 个性 / 197
- 寄语近作陶器之会 / 200
- 古陶瓷的价值 / 203
- 写于东京上野松阪屋楼上
- 业余爱好者不宜建窑制陶 / 211
- 曾在制陶问题上惹怒前山久吉先生之过失
- 浮生一日 / 224

我的生活

虽不是名山峻岭，我也在这小山深处度日三十余载，离群索居，不问世事。不过有时也会像快艇一般，不由自主地让生活快进。

不是吹嘘，在这种时候，周围的救援船只由于一切都在超速运转而忙得晕头转向，但在我眼里，一切都进展得太缓慢了。周围的人忙乱，主要是他们的日子都过得不如意。很简单，因为大家都没能和我一样有充足的睡眠，也没有像我平常一样注重摄取所需的营养，并且会为一些无足轻重的琐事自寻烦恼。像我这样，全身心寻找美的生活，仿佛就在另一个世界。



如我般热爱自由的人与加入组 通往鲁山人宅邸的道路——卧龙峡谷
织一类的事是无缘的。画联、艺术同盟等完全是别处的风景。

至于一日三餐，我看到多数人是别人准备什么就吃什么，以此维持身体营养需要。他们满足于妻女做好的饭菜或厨师照菜谱做的菜，就这样草草打发了自己的饮食生活。

看到这些，意识到竟然有这么多人对饮食世界一无所知，我很震惊。人们竟不知道什么才是自己喜欢的食物。

这些人不知道人类是自由的，可以像山林里的小鸟、野兽一样不断寻找自己喜欢的食物，获取足够的营养。不知人们是从什么时候起变成这样，根本不去了解饮食，草率应付自己的饮食生活。

我认为现成的食物不可能提供一个人所需的充足的营养。我这个人追求美食七十年，吃自己喜欢的食物，吸收足够的营养保持健康，那些现成食物一直远离我的生活。我一向不以价格高低或广告多少来选择食物。

我深信正是这样使我摄取了自身所需的足够的营养，并保持了健康。在这个已经满头白发的岁数，我还没尝过生病的滋味，起码没有一处可以称为病症的地方。这就是最好的证明。吃得香，睡得熟，仿佛山林里的鸟儿一般活得自由自在，这就是我的生活。



鎌仓山崎鲁山人宅邸的星冈窖全景

我早睡，晚起，喜欢睡午觉，晚上一觉睡上八到十二个小时，一睁眼就全身心投入工作，干几倍于常人的工作。每天回家先泡个澡，泡完立刻咕咚咕咚来上几小瓶啤酒。我的家安在人迹罕至的山里，视线里都是淳朴自然的山野。家里摆放着近乎顶级的古代美术珍品，周围还有狗、有猫、有鸡、有鸭子。鸟儿在四周悠闲地嬉戏。我的身边就是这样，没有任何损害健康的因素。也许我的健康就得益于它们。

当然，无亲无故，无妻无子，我这样孤独的生活恐怕也不多见。也许正是没有这些牵绊，我才能过得如此逍遥吧。若是有了兄弟姐妹或妻儿，难免要向生活有所妥协——穷流浪汉不可能让每个家人都满意，也不可能独享自己喜欢的生活和美食。

果真如此，野兽、山禽的生活比人类真不知要惬意多少。它们应该也没有人类那么多病痛吧。

我想像山林里的鸟儿一样单纯，像日出而作、日落而息的山林之鸟一样……

美食七十年之体验

谈美食也并非想象中那么容易。以前，诸如木下的《美味求真》、大谷光瑞的《饮食》、村井弦斋的《食道乐》、波多野承五郎的《探求食味真髓》、大河内正敏的《味觉》，等等，各自都表述了自己的一家之言。可是，一旦触及实质的美食问题，能够表述清楚、值得学习借鉴的却不多。

十分遗憾，他们每一位都受自身美食体验方面的局限，谈不出值得一读的东西。之所以这么讲，是因为他们缺乏亲自做菜方面的经历，看法、想法只停留在表面。另外一个理由便是先天素质方面的欠缺。首先，他们缺少对美的感动。

总之，饮食文化涉及面太广，底蕴太深，似乎无法轻率而论。因此，许多人有关食物的观



北大路鲁山人

点从来都是一派胡言。说极端一点，他们既不懂享受美食的方法，也没有足够的学习愿望。

我个人在饮食行业摸爬滚打七十年，也未必能说已穷尽其中之道，仅仅只是进入享受其乐趣的境界。可是，七十年从不间断地埋头于美食生活，结果的确和别人有所不同，有种感觉像是走到了尽头，吃遍了所有极品美味的东西，真正达到在这一领域的游刃有余，无拘无束，因此也难免不产生曲高和寡、“欢乐极兮哀情多”的感慨。这就是今天的我之心境。

这样一来，许许多多认识我的人认为我很不幸。或许情形果真如此吧。也许他们觉得美食怪癖七十年的我，最终也难逃以不幸收场，这不值得玩味、嘲笑一番吗？

不过，在受到大自然诸多眷顾的人世间，食物直接关系到人的生命。任何对于食物的敷衍糊弄都是不能容忍的。成千上万种食物，分别具有各自不同的味道，给人类带来无尽的快乐。心怀感激接受它们的本味、享受它们，这就是用餐，同时也是料理之道。拙劣的料理破坏了食物之本质，使其本味丧失殆尽。这样的料理可谓有悖天理！吃的人，不



鲁山人于烟花节期间在家中烧烤鸡串

哼不哈，毫无反应，只顾填饱肚子，然后不断生病——这不正是众多人的饮食姿态吗？实在令人痛心啊！收音机、电视、杂志上天天都在讲营养学，这是否从侧面告诉人们，我们的社会存在大量营养失调者？

肤浅的营养学研究者似乎把“营养餐”和“营养药”混为一谈。所谓“营养餐”是指口感好、愉悦人类，成为人类精神缔造者的物质；相反，“营养药”却是在病人逐渐病入膏肓时不得不用的是令人极其讨厌的东西。再换个角度进一步来看，营养是人类自身内在的欲求，对于它的摄取、咀嚼，在咂吧舌头、连连称好声中自然维护我们的健康，提高营养效果。正如许多事实表明的那样，一旦某种营养餐被大家评论、认定为“难吃”，那么，其理论上的营养效果又怎能实现呢！

既然谈“食”，就不得不敏锐地观察每种食物所具有的特质，由此钻研寻找料理的技法，合理操作，实现其美味。做到了这一点，其营养功能自然会实现。食用者身心愉悦，健康必然相伴左右。这样一来，对于料理的思考也就具有了艺术性，变得更加有意思。假如心甘情愿被世风日下的奸商料理、心浮气躁的低能料理轻易蒙蔽，世人自然难逃被慢性杀戮的厄运。“衣食足而知礼仪”——此话至真，当今亦不例外。本人绝对没有炫耀自己人生经历之意，不过我还是得告诉大家：按照我一贯的饮食信念坚持下来，这七十年的日子里，我几乎不曾身患什么大病。相反，至今保持气色红润，常常被误以为刚刚喝过酒。首先，我不大会感觉冷；对于酷暑，也能泰然处之。同时，自以为工作量是普通人的好几倍。加之别人送给我的赞美之词——乐观、健谈，从不为没钱花、被人耻笑之类的事犯嘀咕等，所以如今我依然身体健康、精力充沛。一心只追求自己想要的好“饵料”，这便是我七十年的美食经历吧。

日本料理的基本观念

外出旅游时，有时不得不吃火车上的盒饭或是旅馆里的饭菜。那质量，真让人难以下咽。这种日本料理根本就是个应付。相比之下，西餐倒还可吃，中国菜也行。看来，西餐、中餐之类加工相对容易简单，只要记住规程，照章办事，也许人人都能做成。可是，看看日本料理，就做不到这一点。我们得用专业厨师，即便这样，从早到晚还要不断唠唠叨叨，训斥教导他们。不过，日本料理一旦做成，便可以满足所有日本人的嗜好，其菜品口感完全适合我们。可是，这种完全适合的境界却是不易达到的。

在圈内，无论我们再怎样训诫呵斥，厨师们一般也会当耳旁风。因此，想借此宝贵机会，也让他们仔细听听。这样一来，一边给大家作报告，一边也说给日本的厨师们听，似乎有借此场合利用大家的嫌疑，还望谅解。

我们常听人说，给几岁的孩子吃什么样的食品、怎样的饭菜才好等诸如此类的话题。那种吃饭的老生常谈，这里恕不涉及。我今天在这里要说的是这个萝卜和那个萝卜比怎么样，这个水和那个水、这个“什么”和那个同类比较孰好孰坏的细微玄妙之处。比如说紫菜，探讨“怎样的紫菜才是最好的”这类带有比较、评议的话题。再比如说，一