

这里的女性，
比地球上其他地方的女性更加长寿，
四十岁看起来像是二十岁；
这里的女性，
享用全球最美味的食物，却只有3%的肥胖率；
这里的女性，
沉迷于享受生活——并且精通健康饮食的艺术。
这里，正在上演一些神奇的事情……

东京厨房

日本女人
健康苗条
的秘密

[美] 森山奈绪美 威廉·道尔 / 著

陈洁茹 / 译

Japanese Women Don't Get Old or Fat:
Secrets of My Mother's Tokyo Kitchen

东京厨房

日本女人
健康苗条
的秘密

美 | 森山奈绪美 威廉·道尔 / 著

桂图登字：20-2010-060

图书在版编目(CIP)数据

东京厨房：日本女人健康苗条的秘密 / (美) 森山奈绪美 (Moriyama, N.) , (美) 道尔 (Doyle, W.) 著; 陈洁茹译. —桂林: 漓江出版社, 2010.10

ISBN 978-7-5407-4899-9

I. ①东… II. ①森…②道…③陈… III. ①女性-保健-菜谱 IV. ①TS972.164

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第190101号

Japanese women don't get old or fat: secrets of my mother's Tokyo kitchen
Copyright © 2005 by Naomi Moriyama and William Doyle
All rights reserved.

东京厨房：日本女人健康苗条的秘密

作 者：(美) 森山奈绪美, 威廉·道尔

译 者：陈洁茹

责任编辑：白 兰 张 芳

版权联络：董 卉

责任校对：徐 明 章勤璐

责任监印：唐慧群

出 版 人：杜 森

出版发行：漓江出版社

社 址：广西桂林市安新南区356号

邮 编：541002

发行电话：0773-2583322 010-85893190

传 真：0773-2582200 010-85800274

邮购热线：0773-2583322

电子信箱：ljchs@163.com

<http://www.Lijiang-pub.com>

印 制：北京市尚唐印刷包装有限公司

开 本：965 × 1270 1/32 印 张：5.75

字 数：100千字

版 次：2010年11月第1版 印 次：2010年11月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5407-4899-9

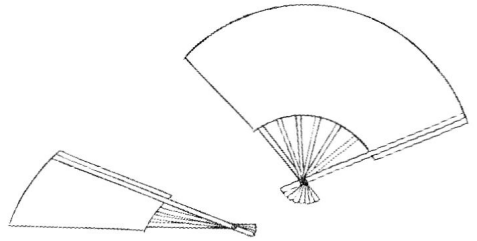
定 价：25.00元

漓江版图书：版权所有·侵权必究

漓江版图书：如有印装质量问题，可随时与工厂调换

目 录

前 言	
第一章 我母亲的东京厨房	
第二章 在一片日本橘子林中	
第三章 母亲东京厨房的七个秘密	
第四章 如何开展你的东京厨房	
第五章 日本家庭烹饪的七大基础	
第六章 武士饮食	
后 记 大尝祭	
资料来源	
资 源	
食谱索引	
致 谢	



.....	006
.....	012
.....	026
.....	032
.....	054
.....	092
.....	160
.....	172
.....	175
.....	176
.....	179
.....	180

前言

我只是想变得健康。

我希望能够更好地照顾自己。

我想要开始健康的饮食。我不要老是吃那些意大利面。

我想要开始吃日本料理。

——索菲亚·科波拉执导的电影《迷失东京》^①中比尔·莫瑞饰演的鲍勃·哈里斯

有一片土地上的女性比地球上其他地方的女性更加长寿。

这里拥有发达国家中最低的肥胖率。

这里四十岁的女性看起来像是二十岁。

这里女性享用全球最美味的食物，却只有34%的肥胖率——不到法国女性肥胖率的三分之一，不到美国女性肥胖率的十分之一。

这里的女性沉迷于享受生活——并且精通健康饮食的艺术。这同样也是个高度工业化的国家，是全球第二大经济强国。

这就是日本。

这里正在上演一些神奇的事情。

日本与全球肥胖流行病

如今，全球正在遭受一场影响到数亿人的肥胖危机。

2004年，世界卫生组织宣布了一种“全球肥胖流行病”，全球已经有超过十亿成年人超重^①——其中至少有三亿患有肥胖症，这里将身体质量指数（BMI）超过30定义为患有肥胖症。WHO宣称

注：请查阅网站：<http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/fact/obesity/en/>中的“肥胖与过重的事实”（*Obesity and Overweight Facts*），2005年8月时查阅的数据。

^① 《迷失东京》（*Lost in Translation*），由索菲亚·科波拉（Sofia Coppola）编写并执导，2003年焦点电影公司出版。

肥胖“是造成全球慢性疾病压力的主因”。

WHO报道肥胖流行病已经从美国与西欧扩散至东欧、拉丁美洲、中欧以及发展中国家。“这是全球性的。”^① WHO的国际肥胖专案小组政策主任奈维尔·里格比说道：“这已经完全成为了全球流行性疾病，真的算是大规模流行病。”

注：来自贾妮·马格鲁德（Janie Magruder）2005年2月6日在美联社新闻专线发表的《亚利桑那查找儿童肥胖症解决方法》（Arizona Looks for Solutions to Childhood Obesity）。

科学家确实在争辩每年由肥胖导致的确切死亡人数，但毫无疑问的是，我们正在经受一场公众健康危机。

新闻报道一直在警告人们，但这场危机却日趋严重：

□ 有34%之多的美国女性患有肥胖症。超过20%的美国男性和英国、德国男性与女性患有肥胖症。

□ 法国男性与女性的肥胖率从1997年的大约8%攀升到2003年的11%，增长率接近40%。^②

注：请查看迈克尔·福门图（Michael Fumento）在2005年3月27日盐湖城的《犹他晨报》（Deseret News）中发表的《法国女人不会长胖？错了。》（French Women Don't Get Fat? Wrong.）。

注：数据来自美国国立卫生研究院健康与人类服务部于2004年8月24日发布的“NIH发布抵抗肥胖流行病的研究策略”（NIH Release Research Strategy to Fight Obesity Epidemic）：<http://www.nih.gov/news/pr/aug2004/niddk-24.htm>

□ 美国国家卫生研究院估算，国家为肥胖症和体重过重支付了差不多117亿美元^③，其中包括直接的医药消费与间接消费，如疾病导致的工资损失等。这已经超过了现在联邦政府对国土安全所做预算的两倍。

注：国土安全预算来自2005年7月20日美国国会预算办公室经济和预算问题摘要：“国土安全联邦预算：一次更新。”（Federal Funding for Homeland Security: An Update），可查阅：<http://www.cbo.gov/ftpdocs/65xx/doc6566/7-20-HomelandSecurity.pdf>。

□ 在2005年6月2日的新闻发布会上，美国疾病预防控制中心主任朱莉·路易斯·格伯丁博士将肥胖症与日益增长的患高血压、糖尿病、肾衰竭、结肠癌、绝经后乳腺癌、胆囊癌、子宫癌、关节炎、睡眠障碍和呼吸问题以及分娩、早产问题等疾病的风险联系起来。^④

注：美国疾病预防控制中心2005年6月2日的电话报告会，“过重与肥胖：解惑”（Overweight and Obesity: Clearing the Confusion）。可查阅：<http://www.cdc.gov/od/oc/media/transcripts/t050602.htm>

□ 加利福尼亚州估算它在肥胖症相关的消费上会达到一年217亿美元，使得它的健康和公共事业局在2005年宣称“肥胖流行病已经不仅仅是公共健康危机，它同样也是经济危机”。^⑤

注：引自加州卫生部门2005年4月15日发布的新闻。<http://www.dhs.ca.gov/ps/cdic/cpns/press/downloads/CostofObesityPressRelease.pdf>

□ 美国儿童肥胖症在过去一年中已经增长了三倍。“这太让人难以置信了。”^①德州儿童医院药品部门主管威廉·克里什博士说道：“我从20世纪70年代和80年代初开始工作。”他在2005年初告诉美联社：“我们从来没在孩子身上见过一宗Ⅱ型糖尿病，这是成人发病型糖尿病。现在我们却如同例行公事般处理它。”

注：引自贾妮·马格鲁德（Janie Magruder）2005年2月6日在美联社新闻专线发表的《亚利桑那查找儿童肥胖症解决方法》（Arizona Looks for Solutions to Childhood Obesity）。

□ 在澳大利亚，外科医生正在努力为孩子们做胃箍手术。“我认为流行病已经是个太有礼貌的说法了。”^②乔治·菲尔丁博士在2005年的澳洲皇家医学院会议上这样说道。他更偏向于称其为瘟疫。十二岁、十三岁和十四岁的孩子“都患上他们的祖父母才会得的疾病”，他说：

注：引自安德利亚·梅耶斯（Andrea Mayes）在2005年5月13日的《澳大利亚人报》（悉尼）发表的《肥胖儿童求助于手术》（Obese Children Turning to Surgery）。

“他们得了糖尿病、高血压、睡眠窒息症和心脏疾病，而且患病率在十年前看来是不可思议的。”

□ 飞机制造商波音为体重不断攀升的乘客重新设计制造飞机，这也导致了更高的耗油量。新款的波音787在2007年面世，有更宽的通道和位置，也应用了新型的材料制造，用波音发言人的话说就是“用以抵消乘客们增加的体重”。^③

注：引自杰西卡·劳伦斯（Jessica Lawrence）在2004年11月21日的《星期日邮报》（阿德莱德）发表的《超重行李：需要更大的飞机以适应过胖的乘客》（Excess Baggage: Bigger Planes Needed to Fit Oversized Passengers）。

然而在全球肥胖流行病盛行的同时，日本却能够在某些重要的标准衡量下成为全球最健康的国家。

日本拥有发达国家中最低的肥胖率

注：身体质量指数（BMI）：由体重与身高决定的用以区分是否超重或肥胖的数据。WHO定义的成年人过重为BMI≥25，成年人肥胖为BMI≥30。在日本，肥胖通常定义为BMI≥25，将“过重”与“肥胖”合而为一。不同的国家通常用不同的BMI数据定义其肥胖或过重的标准。不过WHO使用BMI30或以上来比较不同国家的肥胖比例。2002年，WHO的专家发现“和相同年龄、性别、BMI值的白人相比，亚洲人拥有较高的脂肪含量。同时，即使在WHO的BMI过重值以下的日本人中，也有极大比例会患Ⅱ型糖尿病和心血管疾病的因子”。不过，专家发现为比较患病风险将标准降低三点就可以了。“适合中国香港、印度尼西亚和新加坡的标准”对亚洲其他地方，如中国北部和日本而言则不适合。专家总结说现在WHO的BMI值仍然能作为国际标准。

肥胖症被定义为拥有高于或等于25的身体质量指数^④。下面这张表格显示了各个发达国家中患有肥胖症成年人所占的比例。

	男性	女性		男性	女性		
希腊	27	38	▲	加拿大	16	14	▲
美国	28	34	▲	法国	11	11	▲
英国	22	23	▲	意大利	9	10	▲
德国	22	23	▲	日本	3	3	▲
澳大利亚	19	22	▲				

日本女性是全球长寿比赛的冠军

日本已经成为长寿女性之国。2004年美联社报道指出：“日本女性刷新了全球预期寿命之最，连续十九年保留这个称号。”^①《经济学家》最近宣称“日本男性与女性的预期寿命已经持续十年荣登全球首位，并且仍然具有上升趋势”。^②看一下这张世界卫生组织最新的表格：

注：来自2004年7月16日的美联社报道。

注：引自《经济学家》情报版2004年11月11日的《日本：保健与药物预测》（Japan: Healthcare and Pharmaceuticals Forecast）。

平均预期寿命²（以年为单位）

	女性	男性	男女合计		女性	男性	男女合计		
日本	85	78	82	▲	奥地利	82	76	79	▲
意大利	84	78	81	▲	德国	82	76	79	▲
澳大利亚	83	78	81	▲	卢森堡	82	76	79	▲
瑞典	83	78	81	▲	比利时	82	75	79	▲
瑞士	83	78	81	▲	芬兰	82	75	79	▲
法国	84	76	80	▲	希腊	81	76	79	▲
西班牙	83	76	80	▲	马耳他	81	76	79	▲
加拿大	82	78	80	▲	荷兰	81	76	79	▲
冰岛	82	78	80	▲	英国	81	76	79	▲
以色列	82	78	80	▲	塞浦路斯	81	76	78	▲
新加坡	82	78	80	▲	爱尔兰	81	76	78	▲
新西兰	82	77	79	▲	美国	80	75	77	▲
挪威	82	77	79	▲					

① 包括本书其他未特别说明的表格，均于2005年8月引自国际肥胖特别工作组网站。完整数据请查阅<http://www.iotf.org>“数据库”（Database）中的“全球流行”（Global Prevalence）。

② 数据来自2005年世界卫生组织世界健康报表，可查询：<http://www.who.int/whr/2005/annexes-en.pdf>。另外，三个小国享有较高预期寿命：摩纳哥（女性：85年；男性：78年；合计：82年）和安道尔与圣马力诺（女性：84年；男性：78年；合计：81年）。

日本人不仅仅最长寿，而且最健康^①

《华盛顿邮报》最近的一篇报道指出：“日本人不仅仅寿命最长，统计数据表明日本老年人也是世界上最健康的。典型的日本人能享受至少七十五年相对健康的生活。”将WHO最新的“预期健康寿命”图表与上面的预期寿命相对比，能够估算出人们能拥有的健康、无障碍寿命平均值：

- ☐ 日本女性预期的健康寿命在全球192个国家男性与女性中称最：77.7年的健康生活。
- ☐ 日本男性的预期健康寿命在全球192个国家男性中称最。
- ☐ 日本人拥有全球最长的健康寿命，比法国人与德国人长了三年，比英国人长了四年，比名列全球二十三位的美国人长了将近六年。^②

注：预期健康寿命数据来自2003年的世界卫生组织世界健康报告（引用最新的2002年数据），可在此查阅：<http://www.who.int/whr/2003/en/Annex4-en.pdf>。

日本人用更少的医疗保健支出达到这样的健康水平^②

每年每人医疗保健支出（以美元为单位）

美国：5,707 / 德国：3,849 / 法国：3,601 / 英国：3,224 / 日本：2,839

在东京
或任意一个日本城市闲逛
一圈，你会马上注意到日本人是
一群看上去非常健康的族群……日本人
也有最低的中风、乳腺癌和前列腺癌发病
率。只从外表上看，他们也至少平均年轻了
十年。他们眼睛明亮、皮肤有光泽、头发
顺滑。^③

——凯莉·贝克（Kelly Baker），记者

所有这一切引导出一个有趣的问题，我们称之为“日本悖论”：这个充斥着全球最美味食物的国家是如何在工业化社会中拥有全球最低的肥胖率和享受地球上最健康最长寿的生活？

专家指出了一系列关键因素，包括了生活方式和强有力的社会、精神纽带。很多专家也都认可日本人生活方式的其中一面造成了它与其他民族巨大的差异：饮食。“我认为亚洲饮食大概是全球最健康的，”加州药物防治中心主任迪恩·奥尼什说道，

① 引自安东尼·费欧拉（Anthony Faiola）在2004年10月27日的《华盛顿邮报》中发表的《上了年纪，但不退休：日本无比健康的老年人》（Old, But Not Retiring: Japan's Astoundingly Healthy Seniors）。

② 医疗保健支出表格包含了来自《经济学家》杂志情报版的《保健与药物预测》中对2005年预测的数据。

③ 引自凯莉·贝克（Kelly Baker）在2003年6月22日《星期日邮报》（阿德莱德）发表的《转向日本》（Turning Japanese）。

“我们发现人们用来治疗前列腺癌的餐饮就基于亚洲饮食。你能叫它日本饮食或是中国饮食——主要是由最自然新鲜的水果、蔬菜、全麦、豆类和大豆制品组成，需要预防心脏疾病的可以再加一些鱼肉，这更像是调味料而不是主食。”

日式家庭烹饪

对“日本悖论”的解释中一些好的部分其实藏在东京厨房中，藏在日本家庭烹饪的魔术中，也藏在由我母亲和其他上百万日本母亲准备的食材中。这就是我想在这本书中告诉你的东西。

然而，这并不是饮食手册。

这也不是教授如何制作寿司的书。

我母亲并不经常制作寿司，而我则完全不会做。我喜欢吃寿司，不过我乐意让专业人士来制作。

换句话说，这不是一本关于日本餐厅食物的书。

这是介绍一种全新家庭饮食的书——日本家庭式烹饪。和日本餐厅菜色会有一部分重合，不过很多日本人在家吃的是完全不同的东西，而且做法可能比你想象的还要简易。

这是关于在每天的日式家庭烹饪中找到乐趣的书。

这也是探索全球众多研究长寿与肥胖专家意见的书，这些专家在“日本饮食习惯如何有助他们享有健康生活”这一话题上提出了自己的见解。

最后，这是教授几道日本女性为自己家庭制作的经典菜肴的书。书中会解释一些基本原则，在《如何开展你的东京厨房》一章中，我会描述那些用来做菜的基本材料。（记住，如果你在食谱列表中看到不认识的材料，关于它们是什么和如何找到它们的资讯就在我手边。）

我觉得你完全可以开始制作日式家庭烹饪菜肴——我也觉得你能做得很好。

当你开始实施之后，我会非常确信一点。

你会有种异常奇妙的感觉。

日
月
星
辰
天
地
人
物

第一章

我母亲的东京厨房



人们愉快地聚集在一起；
食物与饮品非常丰盛。
无穷尽地提供给所有人群，
日复一日，永远兴盛，
直到无数年之后，
所以快乐永不终止。

——古代日本颂词^①



① 引自唐纳德·菲利皮 (Donald L. Philippi) 所著的《祝词：对日本古代祈祷仪式的翻译》(Norito: A Translation of the Ancient Japanese Ritual Prayers, 新泽西, 普林斯顿: 普林斯顿大学出版社, 1990年出版), 第82页。

我的母亲千鹤子经常从东京给我发电子邮件。

她用她的手机给我发——当她在厨房或超市时，当她上网买演出的门票时，或是当她在东京地铁站等车时。

她想要了解我和丈夫比利最近怎么样，我们什么时候回去看她——还有我们吃些什么。

为了帮助我们写这本书，她一直用电邮和传真给我们发她的食谱和烹饪小贴士，有时候还会画一些蔬菜如山区马铃薯的小图片。她是一位自学成才的日式家庭烹饪大师，她也从来不看任何烹饪书籍。“所有东西都在我脑子里。”她解释道。

正如其他日本及全球各地的母亲一样，我的母亲致力于为家人提供她能找到的最健康美味的食物，以此来表现她对我们的爱。

我认为她的厨艺不仅仅是爱的象征，同时也完美说明了日本女性比地球上其他地方的女性更加健康长寿，以及她们（和她们的丈夫）拥有发达国家中最低肥胖率的原因。

我和丈夫都有一些小故事能够将这些数据生活化。

我先从比利的事情开始，那是在几年前，那时候我们在东京父母的房子里住了一个礼拜，体验了——对比利来说是全新的第一次体验——完完全全沉浸在我母亲家庭烹饪之中的感觉。我那几年回过东京很多次，包括出差还有回去探望父母，不过我通常都会待在酒店里，像柏悦酒店（索菲亚·科波拉的电影《迷失东京》就在此取景）。这次我们打算不住酒店，因为我父母坚持让我们和他们住一起。

对我而言，在这一个礼拜之中，母亲的东京厨房用美味唤起了我年轻时候的味觉，也唤起了我二十七岁搬到纽约前的岁月。而对比利而言，这是场全新的体验。

比利之前和我一起回过东京一次，不过那时候我们各自在东京的不同地方有商业会议，我们住在西式酒店中，而我也忙到没时间给他介绍对他来说其实是陌生而让人畏缩的东京美食。

比利饿着肚子怀着困惑的心情走在东京街头。

他从商店橱窗看进去，盯着那些面碗和便当盒——他不知所措。他不知道点些什么，也不知道怎么点餐。那些食物非常陌生，他也无法看懂菜单。

到处都是食物——但对他来说，它们都是无法触及的。

于是他几乎每天都直奔麦当劳，坐下来啃巨无霸、奶昔和薯片。后来也是后悔莫及。

四天东京之旅结束后，他觉得非常糟糕，而且胖了2.3千克。

然而，在他下一次东京之旅中，吃了一个礼拜从我母亲的东京厨房中拿出来的美味佳肴之后，比利疯狂地爱上了日本家庭烹饪美食。我们回到纽约之后，他几乎餐餐不落地继续吃日式食物。

对我们而言，在东京的那个礼拜燃起了我们对日本家庭烹饪的巨大热情。

在那次旅行之前，我们和其他纽约工作狂一样基本依赖于外卖、冷冻食物和在外面吃饭。对我来说，“下厨”意味着从超市购买洗净的沙拉混合物，倒进一个漂亮的碗中，佐以昂贵的沙拉调料。我的唯一保留曲目就是用沸水煮熟意大利面，炒椰菜和番茄，再将它们与瓶装的大蒜番茄酱拌匀。

从零开始做一顿大餐非常少见。谁有这样的精力？在我晚上离开办公室时已经完全筋疲力尽了，没有一点脑力去想晚上的菜单，更别说洗菜切菜了。

但在我父母家待了一个礼拜之后，我和比利越来越经常在家做日式料理，尤其在比利学会像个专家一样做米饭，早餐时做味噌汤之后。我们很快意识到我们可以在纽约的家里重建我母亲的东京厨房。

我开始去日本杂货店购买豆腐和酱油、米醋、味噌这些调味料，也去超市和农夫市场买新鲜的蔬菜、肉和鱼。我去日本杂货店的次数越多，就越能想起自己和父母一起住时吃过的美味，如烤鱼和炖蔬菜根。

最为惊喜的是，我们吃的日式家庭美食越多，就越苗条，越精力充沛，越有工作效率，而且每餐都让人心满意足。写这本书的原因之一就是收集千鹤子的食谱和烹饪技巧，这样我们就能把这些资讯贴在冰箱门上。

我们从2004年开始更深入地研究这个话题，发现诸多科学研究和新闻报道都证明了传统的日本家庭烹饪、食材和生活方式对健康有益。这也解释了为什么我们尝试用母亲的方式下厨后会感觉更棒。

但我想再次向你保证，这些烹饪手法不会把你吓跑，尽管在很多方面确实会和你以前经历过的有巨大差异。日本料理，在一定程度上，其实已经成为了美国食物。

几乎所有美国人都爱上了日本餐馆和外卖寿司。仅仅在休斯敦就有超过一百家日本饭馆。日本料理和食材如毛豆、柠檬醋、芥末、柚子和味噌已经成为非日式餐厅里的基本组成部分。现在是时候发掘一下日本最棒的食物秘密——家庭烹饪了。

我曾经两次离开母亲的东京厨房的照顾。第一次是我离开家上大学的时候，第二次是我搬到纽约时。不过我又回去了两次，每次都非常庆幸我能够回去。现在我在自己家里又重建了一个东京厨房，我永远都不会再离开它，至少不会长时间离开。

美食乌托邦的梦想

我成长在日本，在这个地球上的美食乌托邦——东京。

当我坐在纽约办公室里时，我闭上眼睛……就能尝到那时候的味道。

我深呼吸。

我坐在母亲的东京厨房里。

我沉浸在令人陶醉的微醺、甜蜜和大地气味混合的芳香中，这是我从小闻到的熟悉味道。那个厨房闻起来像是大地，像是海洋，也像是高山——它闻起来更像生活。

我母亲，一个矮小、黑头发、精力充沛的日本妇女，正在以黑豹的速度、玛莎·斯图尔特的自信和美国宇航局（NASA）科学家的精准度做一家人的晚餐。