

Enjoy

Japanese Cooking

马基良 编著 上海科学技术出版社

日本菜

品尝与烹制

• 吃得有品味系列 •

Enjoy

江苏工业学院图书馆

藏书章

Cooking

日本菜

品尝与烹制

马基良 编著

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

日本菜品尝与烹制/马基良编著. —上海: 上海科学技术出版社, 2003.8

(吃得有品味系列)

ISBN 7-5323-7117-4

I. 日... II. 马... III. 烹饪—方法—日本

IV. TS972.183.13

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第046653号

吃得有品味系列

日本菜品尝与烹制

马基良 编著 石健 丛书策划

周星娣 编辑 幸浩生 摄影

上海科学技术出版社出版、发行

(上海瑞金二路450号 邮政编码 200020)

深圳大得利印刷实业有限公司印刷

新华书店上海发行所经销

开本: 大24 印张: 5.5

2003年8月第1版 2003年8月第1次印刷

ISBN 7-5323-7117-4/TS · 654

定价: 35元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向本社出版科联系调换
本书由香港万里机构授权出版, 版权所有不准翻印

前言：日本料理“美”在何处？

“料理”一词，根据《辞源》一书可解释为照顾或安排之意；《辞海》则解说为办理事情或日本人称烹煮食物之意，然而“料”字可作供给制造的物质、分量或食物等解释。按“日本料理”四字再配合以上两书的解释，可将当中的“料理”二字理解为“材料”和“处理”。据悉，日本人爱利用食材的天然味道和原有色调来突显菜肴之美，并在处理过程中引用食品安全守则，运用刀法技巧和烹调理论来付诸实践，做出一道道色泽艳丽、富立体感、健康又美味的食物。

回忆中学毕业后，我在一次前往应征的路途中，路经一间日本餐厅，它的橱窗布置令我惊喜不已，心想：“多么耀眼的美食啊！它简直是美与艺术的结晶，颜色与造型搭配得天衣无缝，让人眼前一亮，这真是我们日常吃进肚内的食物吗？”它的美除了震撼我的心弦，还勾起我对饮食行业的兴趣，最终投身于饮食界。入行后，我发现做一桌高级而精美的日本料理并不简单，既要掌握食物“色、香、味、美”的精髓，又要拥有老练和扎实的烹调基本技巧，更要对每样材料的特质、特点和处理方法准确掌控，并且必须在食物制作过程中讲究卫生而又不能破坏食物真味，方能成就一道让人垂涎又难忘的美食。

入行之初，日本料理给我的感觉是一盘盘清淡、清新兼具创意的食物，其风格食味更有别于其他国家的菜式，故视为一种蛮有趣的菜系。待在厨房工作日子久了，我渐渐发觉日本料理不如表面般简

单，菜式也不只局限于刺身、寿司或天麸罗等寥寥数类。出色的日本料理从选料、事前准备、酱汁和配菜搭配、烹调过程、精细刀法、食具配对和上菜食序皆苟且不得，大有“食不厌精，脍不厌细”的要求。材料入馔必须四时有序、刀法考究、调味恰当，食具摆设配合时令，每一道菜肴便如一幅彩图，除了一饱口腹之外，也令人赏心悦目。

我觉得日本料理乃一门精深的菜系，看似简单不过的食物，背后却隐藏着鲜为人知的艰深学问和食物知识。它的美集中在视觉(色调搭配)、艺术(食物造型和立体层次)、意景(菜肴和摆设的气氛营造)和品味(从什么层面赏识食物)等数方面，为了让大家深入认识日本料理，我把多年来做菜心得、材料认识、所思所想和烹调处理等理念编著成书，借助文字和图片具体地表现出来，让我们一同分享细腻动人的日本料理。最后，这本书得以顺利完成，有赖于“三本贸易有限公司”提供各类食材和“NORITAKE有限公司”提供碗碟拍摄，还特别感谢出版社提供的宝贵意见，在此谨表谢意。



马基良

目 录

前言：日本料理“美”在何处？	I
----------------------	---

日本料理饮食文化和源流

饮食与文化的关系	2
日本料理源远流长	3
日本料理的特色	5
进食礼仪	7
食材介绍	9
基本汤汁	14
刀法技巧	18
食品摆设	19

前食、凉拌、酸食类 (KOBACHI、AEMONO、SUNOMONO / 小鉢、和え物、酢の物)

Appetizers, Salad and Vinaigrette Flavour

干菊上汤浸唐蒿 (干し菊と春菊お浸し) Boiled Chrysanthemum Vegetable in Soy Bonito Stock	22
上汤冷虾面 (海老素麺) Marinated Lean Tuna with Vinegar-miso	24
特色冷豆腐 (変り冷奴) Chilled Bean Curd with Minced Tuna	26
豆腐凉拌湿地茸 (湿地茸白和え) Marinated Shimeji Mushroom with Bean Curd Paste	28

酸面豉拌鲔鱼 (鲔のぬた和え) Chilled Shrimp Noodle with Somen Dash Ofi	30
梅肉醋拌牛肉百合 (牛肉、百合根の梅肉酢) Marinated Beef and Lily Bulb with Plum Flavored Vinegar	32
上汤醋浸纯菜莲藕 (順菜と蓮根の吸い酢浸し) Water Shield and Lotus Root in Clear Soup Vinegar	34
寿司、刺身类 (SUSHI、SASHIMI / 寿司、刺身) Sushi and Sashimi	
绣球寿司 (手毬寿司) Artistic Round Shaped Rice Ball	38
菊花鲑鱼寿司 (菊寿司) Artistic Chrysanthemum Shaped Rice Ball	40
向日葵寿司 (向日葵巻き) Artistic Sunflower Shaped Rice Roll	42
江戸前握寿司 (江戸前寿司) Nigiri-zushi (Hand Pressed Sushi)	44
薄切鯛鱼刺身 (鯛の薄造り) Thinly Sliced Sea Bream Sashimi	46
牡丹鱧鱼刺身 (牡丹鱧造り) Poached Peony Shaped Pike Conger	48
丝切鱿鱼刺身 (烏賊糸造り) Shredded Squid with Quail Egg	50
炭烧鲣鱼刺身 (鰹叩き) Seared Bonito Sashimi	52
冰颤龙虾刺身 (伊勢海老洗い) Ice Thrilling Lobster Sashimi	54
汤、蒸煮类 (OWAN、NIMONO / お椀、煮物) Soup, Steam and Cook	
鳕场蟹茄子清汤 (鳕場蟹と茄子の吸い物) King Crab and Eggplant in Bonito Clear Soup	58
蜆面豉汤 (浅蜆味噌汁) Clam Flavored Soy Bean Soup	60
赤面豉汤 (赤出汁) Red Miso Soup with Taro	62
蛤蒸茶壶汤 (蛤の土瓶蒸し) Steamed Tea-pot Soup with Venus Clam	64
清汁煮竹笋 (若竹煮) Stewed Bamboo Shoot with Seaweed Wakame	66
杂菜海鳗卷 (穴子年輪煮) Simmered Conger Eel with Quail Egg and Vegetables	68
酱汁煮猪肉 (豚角煮) Braised Pork with Sweet Soy Sauce	70
櫻叶糯米蒸甘鯛鱼 (甘鯛桜蒸し) Steamed Horse-head Snapper with Sakura Leaf	72
神马藻清酒蒸毛蟹 (毛蟹神馬藻蒸し) Steamed Horse-hair Crab with Seaweed Jinbaso	74
烧烤、炸食类 (YAKIMONO、AGEMONO / 焼き物、揚げ物) Grill and Deep-fry	
柚子酱油烧鲷鱼 (真魚鰯奉書焼き) Broiled Pomfret with Yuzu Soy Sauce	78

蛋白虾粒烧甘鯛鱼(甘鯛小袖焼き) Broiled Horse-head Snapper with Egg-white and Dice Shrimp	80
朴叶面豉烧生蚝(牡蠣朴葉焼き) Grilled Oyster with Miso on Hackberry-leaf	82
蓼叶面豉酱烧鲑鱼(鮭蓼田楽) Gratin Sweet Fish with Tade-miso	84
系云丹酱烧海老芋(海老芋雲丹焼き) Gratin Ebiimo Taro with Sea Urchin Paste	86
舞茸烧牛肉(舞茸の牛肉挟み焼き) Pan-fried Beef Sirloin with Maitake Mushroom Stuffing	88
海鲜面豉酱烧龙虾(オマール海老の浜焼き) Gratin Lobster with Hamayaki Sauce	90
什锦天麸罗(天婦羅盛り合わせ) Prawns and Vegetables Tenpura	92
脆炸鲣鱼丝豆腐(揚げ出し土佐豆腐) Deep-fried Bean Curd in Bonito Soy Sauce	94
脆炸虾片、鲑鱼子炸夷芋(海老煎餅、長芋筋子揚げ) Deep-fried Shrimp Cracker, Nagaimo Yam Coated with Salmon Roe	96
蛋白炸鲍鱼、脆米炸芦笋(鮑白扇揚げ、アスパラ化粧揚げ) Deep-fried Abalone with Egg-white and Asparagus with Crispy Rice	98
饭面类 (SHOKUJI / 食事) Rice and Noodle	
上汤浸烧饭团(焼きおにぎり) Grilled Rice Ball in Soup	102
竹笋饭(筍飯) Cooked Bamboo Shoot Rice	104
水云汤饭(もずく雑炊) Seaweed Mozuku Congee	106
冷面柚子面(冷柚子うどん) Turtle Soup in Parchment Hot-pot	108
日式锅类 (NABEMONO / 鍋物) Hot-pot	
鳖纸锅(すっぽん紙鍋) Chill Mandarin Citron Noodle	112
牛肉涮锅(牛肉しゃぶしゃぶ) Beef and Vegetables Hot-pot	114
甜食类 (DEZATO / デザート) Dessert	
鲜果葛粉丝配黑蜜(フルーツ葛切り) Fruity Kudzu Vermicelli with Black Syrup	118
清酒果冻(酒ゼリー) Rice Wine and Sakura Jelly with Gold Leaf	120
豆沙烧饼(梅が枝もち) Pan-fried Glutinous Rice Cake with Red Bean Filling	122



日本料理饮食文化和源流

饮食与文化的关系

人类能拥有文明和舒适生活，得来不易，这有赖于生活体验的累积，以及坦诚的经验交流，加上时代的不断演变和进步。地方文化只局限于当地社群的生活作息，再结集其风土人情，因而创造出既有系统而又富地方特色的独有文化，不过这是自然而生，没有刻意的安排。由上推论，一种文化的诞生关键在于社群历史、地理环境、风俗习惯和生活作息，还有互相分享彼此的生活体验，然后有条不紊地以文字或图像记录下来，才能把那种文化源远流长地伸延及留至后世。

饮食文化是一种次文化，透过菜式变化、材料运用、菜肴粗细、饮宴场合和食客身份等，记载了国家兴衰和当时的经济状况，反映出当时的饮食趋势，并以这种饮食潮流写出有趣的饮食历史。

一口佳肴，一种文化，一段历史。在进食过程中，每当尝了一口佳肴时，你有何感受呢？日本料理众多款料理中，怀石料理是一种正式的茶道宴会里的清淡料理，在浓茶出场前先上，给客人享用，故以清淡简单菜式为主，否则会乱了食客肠胃，然而作客的人除了要懂得品尝这种朴素精致料理外，还要懂得鉴赏食器的朴素之美，这便是主、客二者在菜肴赏识中扮演的角色，并能突显此菜的清雅意境。倘若人们不懂得怀石料理的饮食文化背景和菜式特点，那么人们便完全领略不到菜式精妙之处，这又如何能知道小小一道菜所隐含的意义和独特文化呢！饮食和文化存有千丝万缕的关系，然而当你能掌握个中故事，便能得知二者微妙关系。当品尝食物时，文化与饮食的关系，与对食物和司厨者的感受截然不同，在赏食层面的远瞻便更显高超了。



日本料理源远流长

在众多亚洲国家中，日本属于比较容易接受外来文化的国家，这可试从日文中大量借用汉字和英文能略知一二。不过，由于日本人拥有特殊民族性，让他们一方面既能接受别国文化，另一方面却又能不被同化，反而会撷取别国文化的精髓，转变成自己的本土文化，从而加以发展，日本料理便是其中一个典型例子，因为它虽有着中国菜和法国菜的特质，却又能创造出自身的独特风格而扬名世界各地。

追溯到公元前200年，有系统而又考究的日本烹调方法在南部出现。据知，当时因为米之广泛应用，开始注重煮食技巧，烹调技术遂而得以初步发展。

8~12世纪，食米的贮存技术改进了，使它不容易变坏或被虫蛀，逐渐成为人民的稳定食粮。此时，烹调技术渐趋成熟，烧煮方法的应用、盐的出现和保存技术有了突破，配合了发酵技术而开发出各式各样的产品：诸如酱油、味噌和醋（酢）等具有提鲜和防腐性质的调味料出现，丰富了食物味道和延长了食用时期。当时，佛教传入也令日本受到重大影响，如茶道出现及料理技术因文化交流而更显精到。不过在公元675年，日本却因佛教的戒杀生戒规，曾一度禁止杀生及进食肉类，令日本料理的菜式稍有变化。

16~17世纪，随着航海业的发达，各国通商往来频繁，导致日本料理的发展源流有所改变。自公元630年后，日本人到中国学习和经商，此时正值中国盛唐，故带回不少中国文化及食材，例如汉字的写法、牲畜和奶类制造等技术；韩国之酿酒技术的引入，令酿酒技术在日本更全面发展，饮酒之风普及全国；其他著名航海和经商国家如葡萄牙、西班牙、荷兰和英国等也因为通商关系，把当地食材如西瓜、番茄、马铃薯和无花果等，还有食品如蜜糖蛋糕、烧酒（酎）和红葡萄酒带来日本，更有腌渍技术和葡萄牙的炸煮法也一并传入，日本名菜“天麸罗”便是从葡萄牙的炸煮法演变成日本知名的菜式。

此外，中国和韩国的陶瓷工艺，对日本日后之碗碟制造起到了重大作用，并发展出独创技术和具有鉴赏品味的价值，所以日本人对食具要求颇高，加上食具与料理有密不可分的关系，造就出两者在品味和鉴赏艺术中的独特美。

17世纪后，约200年的独立和封建时代，令日本料理有足够时间及空间发展成别树一帜的和风料理，加上京都地区的寺庙林立，以及生活习惯趋于简单清雅，食材用料朴素清淡，以野菜蔬食为主，怀石料理遂得以发展成主流料理。

19世纪中，明治天皇嗜肉，食材转向以肉食为主，令锄烧及牛肉涮锅等菜式应运而生，风行全国。

时至今日，东京为国家首都和交通枢纽，便于食材贩买及配送，可说是各国食材的集散地；它亦是文化交流中心，故别国的烹调技术也一并输入，因而造就文化融合，达致今日日本料理的创新和别具一格的局面，日本料理更遍布世界各地。

综观而言，正统的宴会料理可分为以下三大类。

• 本膳料理 (HONZEN RYORI)

源自足利义满时代 (公元1358~1408年)，直到江户时代 (公元1603~1867年) 才算正式定型，其料理特色从三菜一汤到十一菜三汤不等，亦是日本礼法制度下的产物，被视作上流社会的宴会料理。到了20世纪后因受欧洲饮食文化输入和冲击，此料理现只在少数婚丧喜庆或祭典上才出现。

• 会席料理 (KAISEKI RYORI)

这种料理的性质是日本古代文人吟诗聚会的宴席，可说是以附庸风雅为主旨的宴饮，故必须依循正规礼仪进行。及后，由于宴席主题性质改变了，并以实用性质而取代附庸风雅的主题，遂演变成随意和吃法自由的宴席料理，所以现把不受制式规定约束的宴席料理，统称为会席料理。

• 怀石料理 (KAISEKI RYORI)

怀石料理的罗马拼音和会席料理一样，都是KAISEKI RYORI，早期称为会席料理，发展至后期以谐音但含有别意的“怀石”一词来取代“会席”，由于料理形式逐渐与会席料理有所区分，使怀石料理在不断发展的情况下，俨然成为高级日本料理的同义词，得到人们的熟悉和喜爱。

日本料理的特色

• 关东口味和关西口味的分别

日本属岛国国家，地理环境特别，各地区因气候不同而产物收成、风俗和食味各异，这也反映在个别地区的料理中。传统料理依照口味差别可分为关东料理及关西料理。前者以东京地区为主，口味尚浓，加上当地水质属硬水，故喜配酱油来突显菜式风味，酱油味更成为了关东料理主流；后者则泛指京都、大阪一带，口味偏好清淡、甘甜，这与其水质属软水有关。古代更以“美味是惟淡”来赞扬关西料理。薄盐和昆布能引出水的甘甜味道，故关西料理便以盐味为主流。由于地理环境占优，好水能酿出美酒和制造出优质酱汁，丰富了菜式食味，因此关西料理在日本料理中占有重要位置。

• 专门化的乡土料理

除了关东口味和关西口味外，还有具地区性的各式乡土料理，例如北海道的石狩锅、福井的蟹料理、青森的鲑鱼和粕渍、山形的鲱鱼味噌煮，常陆的鲛鰯锅、信州的荞麦蒸、南部熊本的马刺身和樱锅等，皆是兼具地方特色的风味美食。

现今社会交通发达，物流迅速，造就了传统之乡土料理能突破区域界限，采纳不同食材入馔，除了保留原有菜式特色，还因为四季食材品种选择多了，让菜式食味更显优雅和具创意。日本人除了极



速冻雪场蟹

力保存传统文化外，还秉持对事物专注的精神和严谨的专业态度，当其投放在饮食业时，便衍生出各具特色的食物专门店或餐厅，如鳗鱼炭烧店、烧鸟屋、居酒屋、酥炸专门店、怀石料理店、寿司屋、铁板烧餐厅和河豚专门店等。

• 季节料理——怀石料理

12世纪末，佛教传入，京都贵族喜供养禅师。当时丰臣秀吉对千利休禅师倡导的茶艺甚为推崇，造成尝茶听道的风气盛行。长时间听禅又空腹喝茶，会引起肠胃不适，所以在习茶道前进食一点清淡精致料理，可免肠胃受损，因而衍生出“茶怀石”。鉴于贵族们尊崇自然的料理，茶道已成为上层的社交联谊活动，加上京都一带是寺庙发源地，僧侣众多，以精致素菜料理为主，发展至后期而成为京都的首要流派，故又称为“京料理”和“贵族料理”。所谓“怀石”乃指古时禅师进行断食时，怀抱已烧热的石头暖腹，以抵挡饥寒之苦，作坚持修行的精神。

茶怀石具备“一汁三菜”，以饭汤为主，后期富豪町人加入四季食材，演变至“二汁五菜或七菜”，喜宴则更可多至“三汁十一菜”。怀石料理以套餐形式出现，按上菜顺序编排：餐前小吃（先付），什锦头盘（前菜），清汤（吸物），生鱼片（刺身），煮菜（焚合），烤鱼（烧物），酥炸类（扬物），酸食（酢物），饭品及泡菜（食事）和甜品（甘味）等。由于怀石料理沿袭禅宗概念发展而成，烹调讲究自然原味，重视四时食材变化，所以在烹调手法及摆饰上都配合季节而变化，属季节料理。

• 面

面类为日本人的主粮之一，最早起源于奈良时代，由中国传入的绳索饼演变而成。日本著名面类以荞麦面和手拉面为首，前者从东部向西部伸展，后者则由北部向下南移，饨（乌冬）则是西部著名面

食品。值得一提的便是位处东西之间的名古屋，其著名的基子面便是具创意的乡土食品；关西口味的素面，面条便以细而轻盈为特色，突出了盛夏口味偏于清淡雅致的饮食风格。

- **日本料理的厨部理念可分为三大部分：寿司部、铁板烧部及和食部**

(1) 寿司部着重于对新鲜材料的处理，讲究寿司饭的品质控制、严谨细腻的刀法和腌渍技巧，以及创意之追求。

(2) 铁板烧部是对新鲜材料的讲究，并注重运用桌前的烹调技巧和火候掌控，以及掌握应对客人的技巧。

(3) 和食部侧重于烹调的技术处理，食材冷冻、解冻方法和如何配合运用，以及各类酱汁调配、制作和保存方法等；并进一步讲究怀石料理的精髓，改进菜式，以及编定餐牌的分量，为日本料理之中心部门。

进 食 礼 仪

- **入座方式**

日本料理以两人侧对座方式用餐。倘若为宴会性质，晚辈要比长辈先到达，切忌迟到，因为日本人十分守时。包厢式的座位则以最靠近房间内侧摆设(如花瓶、壁龛)处为主位，依序类推；最接近门边位置，则辈份越低。

- **餐具和点菜**

进食日本料理时，餐桌上一般都设置有骨碟、筷子座和筷子。日本筷子习惯横放，这是因为古代

的日本餐馆是不准携刀进入，所以武士用餐时将筷子削得尖尖作防身，因此形成筷子不能正对他人的习惯。入座后，侍应生先奉上煎茶、冷或热毛巾和餐牌；点选菜式后，再奉上点选菜式相应地酱汁、各类调味料和山葵等；进食途中，则会转换较浓味的番茶来配合菜式口味。每上一道菜式也会更换碟子，以避免味道交错，影响菜式原味。餐后奉上特浓的清茶，以清洁口腔及帮助消化。

• 用餐礼仪

日本料理进食时有不少规矩：

- (1) 不进食时，筷子须横放与客人平行及放在筷子座上。
- (2) 不可转换筷子。
- (3) 不可将筷子竖直插在白饭中央。
- (4) 不可用筷子传送食物给客人，因这动作及行为与传统祭祀相类似。
- (5) 饮用清汤时，先打开碗盖，然后欣赏厨师之摆设，再拿起碗饮用。
- (6) 用汤完毕，将碗盖放回碗上，让侍应生取走。
- (7) 在寿司屋进食时，点选的寿司是以两件为一单位。
- (8) 如需要厨师代为点选，在需要停止前，应预早通知厨师。
- (9) 进食寿司，尽可能一口吃完，不可一边咬食，一边手持着交谈或传送给别人。
- (10) 蘸食山葵时，先将寿司表面的鱼片沾上酱油，再将所需山葵量放在寿司上，一同进食。
- (11) 不应将山葵及酱油混成糊状蘸吃。
- (12) 进食面食时，发出“嘶”、“嘶”声，以示美味及赞赏。
- (13) 当注茶或斟酒时，需显示友善态度，并且礼貌地拿起杯子配合，同时示意答谢。

食材介绍

- 鲣节(木鱼/柴鱼) (KATSUOBUSHI)

鲣节干燥后,利用木制刨器刨成大片状,称为木鱼花。一般鲣节可修改成四节,背部称雄节,味道淡白;腹部为雌节,味道浓郁。购买时以色泽、味道及干燥程度为依据。购买后宜尽早使用或冷藏保存,以免味道变坏和转淡。



鲣节

- 昆布 (KONBU)

昆布是海藻一种,主要产地为北海道,作调节汤味及色泽的材料,也可用作封盖煮鱼。“利尻昆布”用作煮汤水,而“三石昆布”常用作烹煮。选购时,以肥大肉厚、色泽呈墨绿色为佳。必须保存在干燥地方。



昆布

- 味噌 (MISO)

味噌是面豉统称,可作调味料、酱汁和腌渍用途,属日本料理常用材料。主要原料为大豆,再加上盐和曲合成。用米曲制造的味噌称为米味噌;用麦曲制造的为麦味噌;用大豆培育出来的叫豆味噌,其发酵至成熟情况与干酪类相似。按盐分、甜度、颜色及辛涩度区分成黄味噌、白味噌及赤味噌。味噌汤是由不同味道的味噌煮成,其成分比例会因所需颜色、甜度、盐分和味道作平衡性调配,各店均有各自配方。



黄味噌、白味噌和赤味噌