



ZHI JAPAN. 19

特集

知日MOOK △ 苏静 / 主编

¥ 35.00

料理之魂

特集

料理 の 魂

りょうりのたましい



中信出版社 · CHINACITICPRESS

首先得抱歉地说明，我平时总体上吃得不太讲究，味觉也较为迟钝，所以我没法用老饕的身份来写这篇卷首语了。当然，特别好吃和特别难吃例外。

不同国家或者地区的菜系或者料理，一般而言，很难以绝对的尺度衡量谁好谁差。风格、路线不同罢了。当我们吃到不同菜系或者料理的时候，通常都会以自己儿时的味觉记忆做参照系，据此形成评判依据，结果就是，很多时候都是妈妈做的饭菜味道胜出。

每次日本行程结束，我都像一个饿鬼一样跑回来——吃不饱啊……吃惯湘菜的我，总觉得日料没有油水。尤其是东京街头弥漫的那种类似甜面酱的味道，导致我回国后，必须顿顿吃辣味才能找补回来。

但说到颇具代表性的日本发酵食物——纳豆，我却很快从第一次完全吃不动，到现在开始产生了点依赖性。

对食物材料原味呈现的重视，就像日系化妆品强调“无添加”一样，这是我对于日料感受最深的一点。之前看日剧里的主人公一碗白米饭加点酱油和几片海苔，就吃得特香，没有特别明白，后来才发现，是我们自己国内很多餐厅很早就放弃做一碗好米饭了。

日本人有时候把“魂”这个字用得很特别，比如“一滴入魂”。这本特集我们也借用了“魂”这个字，试图通过很多老饕和料理达人，以及编辑们拼图般的努力，深入探究下日本料理的精神。

一入此门深似海，我的老饕之路才刚开始。

苏静

新浪微博：@苏静 johnnysu

卷首语

2014.03

特集·料理之魂

图书在版编目(CIP)数据

知日·料理之魂 / 苏静主编. — 北京: 中信出版社, 2014.3

ISBN 978-7-5086-4480-6

I. ①知… II. 苏… III. 饮食—文化—日本 IV. TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第046706号

知日·料理之魂

主 编: 苏静

策划推广: 中信出版社(China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承 印 者: 北京昊天国彩印刷有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 11

版 次: 2014年3月第1版

广告经营许可证: 京朝工商广字第8087号

书 号: ISBN 978-7-5086-4480-6/G·1090

定 价: 35.00元

插 页: 6

字 数: 220千字

印 次: 2014年3月第1次印刷

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84849555 服务传真: 010-84849000

投稿邮箱: author@citicpub.com



ZHI JAPAN. 20

知日·燃
特集
即将登场



知日特集 全新改版

京东商城、亚马逊商城、当当网、快书包、全国书店、
部分机场书店以及部分便利店均有发售

欲即刻了解知日特集发售信息，请关注知日新浪微博：@知日 ZHIJAPAN
商业合作请联络电话：(010) 84407279 或发送邮件至：zhiJapan@gmail.com

知日 S+o+e

为您甄选高品质日系商品的闪购专门店

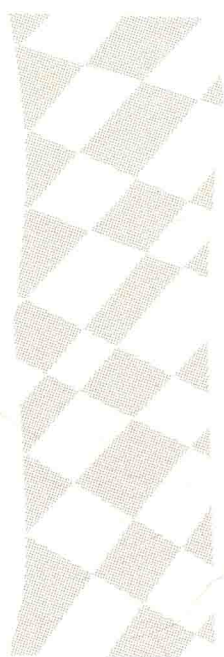
日系严选，期间限定

淘宝APP即刻扫描，收藏知日Store

新浪微博 @知日Store，关注我们获取最新店铺信息！



zhijapan.taobao.com



日

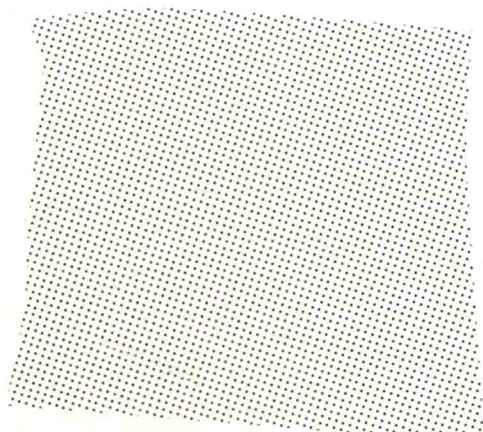
和

一个全新的日常生活用品品牌

一本日系生活方式特集MOOK

双月出版 今夏登场

手



帖

特集○料理之魂

日本料理 2 000 年

日本料理之 15 人谈

北大路鲁山人：

日本料理的基础观念

岁时的智慧

二十四节气食材

小山薰堂：

多重身份的高级料亭继承者

interview 小山薰堂

行走于日常

孤独的美食家久住昌之

interview 久住昌之

被“误会”的日本料理

日本家庭料理风景

渗透日本人一生的“和菓子”

Miss Ansley 的“自慢”料理进化论

寿司漫谈

柚子胡椒·七味唐辛子·

和三盆·信州味噌

满怀心意的和食·京都吉兆

小津安二郎 × 料理

做豆腐的平民美食家

落语中的料理故事

一方水土一方美味

日本各地乡土料理

米展：连接未来设计的米中宇宙

interview 佐藤卓

纸面上的“食道乐”

别册

日和手帖

149

regulars

Photographer

西部裕介 收集所见的世界

interview 西部裕介

153

俳句

菜花正黄时

162

Columns

吴东龙的设计疆界

东京餐桌风景

163

虫眼蟲語

水色

169

告诉我吧！日语老师

网购：从“通信贩卖”到“飞翔入手”

173

知日

it is JAPAN

ZHI JAPAN. 19

出版人 & 总编辑：苏静

艺术指导：马仕睿

资深主笔：毛丹青

代理副主编：丁一可

编辑：张艺、刘子丹

特约记者：姚远（东京），platinum（东京）

策划编辑：王菲菲、段明月

责任编辑：段明月

营销编辑：李婧

平面设计：typo_d

Publisher & Chief Editor:

Johnny Su

Art Director: Ma Shirui

Chief Writer: Mao Danqing

Acting Vice Chief Editor: Ding Yike

Editor: Zhang Yi, Liu Zidan

Special Correspondent:

Yao Yuan (Tokyo), platinum (Tokyo)

Acquisitions Editor: Wang Feifei,

Duan Mingyue

Responsible Editor:

Duan Mingyue

PR Manager: Li Yan

Graphic Design: typo_d

Cover Photo by Satoshi Asakawa

首先得抱歉地说明，我平时总体上吃得不太讲究，味觉也较为迟钝，所以我没法用老饕的身份来写这篇卷首语了。当然，特别好吃和特别难吃例外。

不同国家或者地区的菜系或者料理，一般而言，很难以绝对的尺度衡量谁好谁差。风格、路线不同罢了。当我们吃到不同菜系或者料理的时候，通常都会以自己儿时的味觉记忆做参照系，据此形成评判依据，结果就是，很多时候都是妈妈做的饭菜味道胜出。

每次日本行程结束，我都像一个饿鬼一样跑回来——吃不饱啊……吃惯湘菜的我，总觉得日料没有油水。尤其是东京街头弥漫的那种类似甜面酱的味道，导致我回国后，必须顿顿吃辣味才能找补回来。

但说到颇具代表性的日本发酵食物——纳豆，我却很快从第一次完全吃不动，到现在开始产生了点依赖性。

对食物材料原味呈现的重视，就像日系化妆品强调“无添加”一样，这是我对于日料感受最深的一点。之前看日剧里的主人公一碗白米饭加酱油和几片海苔，就吃得特香，没有特别明白，后来才发现，是我们自己国内很多餐厅很早就放弃做一碗好米饭了。

日本人有时候把“魂”这个字用得很特别，比如“一滴入魂”。这本特集我们也借用了“魂”这个字，试图通过很多老饕和料理达人，以及编辑们拼图般的努力，深入探究下日本料理的精神。

一入此门深似海，我的老饕之路才刚开始。

苏静

新浪微博：@苏静 johnnysu

卷首语

2014.03

特集·料理之魂

图书在版编目(CIP)数据

知日·料理之魂 / 苏静主编. — 北京: 中信出版社, 2014.3

ISBN 978-7-5086-4480-6

I. ①知… II. 苏… III. 饮食—文化—日本 IV. TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第046706号

知日·料理之魂

主 编 : 苏静

策划推广 : 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行 : 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承 印 者 : 北京昊天国彩印刷有限公司

开 本 : 787mm×1092mm 1/16

印 张 : 11

版 次 : 2014年3月第1版

广告经营许可证 : 京朝工商广字第8087号

书 号 : ISBN 978-7-5086-4480-6/G·1090

定 价 : 35.00元

插 页 : 6

字 数 : 220千字

印 次 : 2014年3月第1次印刷

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线 : 010-84849555 服务传真 : 010-84849000

投稿邮箱 : author@citicpub.com

特集○料理之魂

日本料理 2 000 年⁴

10 日本料理之 15 人谈

北大路鲁山人：

日本料理的基础观念¹⁶

岁时的智慧

二十四节气食材²²

小山薰堂：

多重身份的高级料亭继承者³²

interview 小山薰堂

行走于日常⁴⁰

孤独的美食家久住昌之

interview 久住昌之

48 被“误会”的日本料理

日本家庭料理风景⁵²

渗透日本人一生的“和菓子”⁸⁰

84 Miss Ansley 的“自慢”料理进化论

寿司漫谈⁹²

柚子胡椒·七味唐辛子·

和三盆·信州味噌⁹⁸

满怀心意的和食·京都吉兆

小津安二郎 × 料理

做豆腐的平民美食家¹⁰⁸

落语中的料理故事¹¹⁶

一方水土一方美味

日本各地乡土料理¹²⁵

米展：连接未来设计的米中宇宙¹²⁹

interview 佐藤卓

纸面上的“食道乐”¹³⁸

别册

日和手帖

149

regulars

Photographer

西部裕介 收集所见的世界

interview 西部裕介

153

俳句

菜花正黄时

162

Columns

吴东龙的设计疆界

东京餐桌风景

163

虫眼蟲語

水色

169

告诉我吧！日语老师

网购：从“通信贩卖”到“飞翔入手”

173

知日

it is JAPAN

ZHI JAPAN. 19

出版人 & 总编辑：苏静

艺术指导：马仕睿

资深主笔：毛丹青

代理副主编：丁一可

编辑：张艺、刘子丹

特约记者：姚远（东京）、platinum（东京）

策划编辑：王菲菲、段明月

责任编辑：段明月

营销编辑：李婧

平面设计：typo_d

Publisher & Chief Editor:

Johnny Su

Art Director: Ma Shirui

Chief Writer: Mao Danqing

Acting Vice Chief Editor: Ding Yike

Editor: Zhang Yi, Liu Zidan

Special Correspondent:

Yao Yuan (Tokyo), platinum (Tokyo)

Acquisitions Editor: Wang Feifei

Duan Mingyue

Responsible Editor:

Duan Mingyue

PR Manager: Li Yan

Graphic Design: typo_d

Cover Photo by Satoshi Asakawa

特集・料理之魂

日本料理

2000
年

日本料理 2000年

刘子丹 / edit 有小雨 / illustration

撰稿人

毛丹青

外号“阿毛”，中国国籍。北京大学毕业后进入中国社会科学院哲学所，1987年留日定居，做过鱼虾生意，当过商人，游历过许多国家。2000年弃商从文，中日文著书多部。现任神户国际大学教授，专攻日本文化论。

刘联恢

旅居日本多年，现为北京第二外国语学院汉语学院教师，专职教授外国留学生汉语和中国文化，每年为日本京都外国语大学等学校的暑期访华团做中国文化讲座。

吴东龙

从事设计观察的作家、讲师、设计师，也是课程与书籍的规划者。在多面向的设计工作里，长期关注日本的设计场域，著有《设计东京》系列书籍，作品见于两岸三地。现在是“东喜设计工作室”、创意聚落“地下连云企业社”负责人。

吉井忍

旅居日本的日本媳妇。曾任《南方周末》评论版撰稿人、《城市画报》及《南方人物周刊》特约记者、《LOHAS 乐活》专栏作者。作品亦见于《鲤》《外滩画报》《东方早报》等报刊。以中文撰写《春日便当》《帝都本格日本料理》等系列电子书，热心于同中国读者探讨日本料理。

徐静波

日本文化研究者，复旦大学日本研究中心教授，著有《日本饮食文化：历史与现实》等。

Ansley

定居日本的中国人，曾留学英国，喜欢料理、园艺和杂货。

擦主席

插画师、独立漫画家。现居北京。毕业于北京广播学院动画学院动画技术专业，CG插画版课程设计高级讲师。曾策办《Cult Youth》系列漫画丛书。

受访人

小山薰堂 编剧、专栏作家、小说家、电台主持人

现为 ORANGE AND PARTNERS 公司董事长、下鸭茶寮公司董事长、N35, Inc. 放送作家事务所代表、日光金谷酒店顾问、东北艺术工科大学教授。电影《入殓师》编剧。

久住昌之 漫画原作者、音乐人

1958年，出生在东京都三鹰市，1981年，与泉晴纪以泉昌之的组合形式正式亮相。代表作有《孤独的美食家》《中学生日记》等。

佐藤卓 设计师

生于1955年，毕业于东京艺术大学设计系，1984年成立佐藤卓设计事务所，代表作有“明治美味牛乳”（明治おいしい牛乳）包装、“PLEATS PLEASE ISSEY MIYAKE”平面设计、武藏野美术大学图书馆·美术馆标志等。21_21 design sight 艺术指导。

西部裕介 摄影师

毕业于东京海洋大学，曾经想成为航海员。以广告摄影为主，喜欢拍摄日本的日常风景，代表作有远洋航船系列等。

特别鸣谢

● N35, Inc. 放送作家事务所 ● 京都下鸭茶寮 ● 京都吉兆 ● 釜浅商店 ● 佐藤卓设计事务所 ● 21_21 design sight

● 小山薰堂 ● 久住昌之 ● 西部裕介 ● 井上 KANAE ● 柳川香织 ● 小野寺光子 ● 矢岛文子 ● 胡晓江 ● 明明儿

联络 知日 ZHI JP

订阅、发行、投稿、建议

zhi.japan@gmail.com

微博

http://weibo.com/zhijp

豆瓣小组

http://site.douban.com/113806/

加入知日

408693831@qq.com

商业合作洽谈

(010) 84407279

发行支持

中信出版集团股份有限公司

北京市朝阳区惠新东街甲4号

富盛大厦2座

100029

日本料理精致入魂，
搭配次序极致讲究，



食材无不以「鲜」为先，





即便是最为简单的材料，
也可调配出细腻的味道。

而所有一切，
无不来自于人的烹饪，
用心的料理……

日本料理之15人谈

15 人が語る日本料理

丁一可、张艺、刘子丹、李欣颐 / edit



老波头 / 美食专栏作家

●日本料理印象

单调、极端和传统。日本料理的烹饪手法屈指可数，和我们中国菜一比，当然显得单调。但是日本人就是有本事，把每件事情都做到极致，结果日料在国际上反而比中餐更流行。我最欣赏日本料理的地方是他们坚守传统，像寿司之神那样的自不必说，哪怕是新派的日料中也能找到传统的影子。

●最具代表性的日本料理

天妇罗。蔡澜先生说，高级的天妇罗，挂浆似有似无，几近透明，盘里一滴油也不会有，代表日料的最境界，再对不过了。

●日本料理的精髓

迄今，日本人还是讲究「不时不食」，他们用「旬」字来表达。本来这是我们中国人的饮食文化，但是愈来愈淡化，说到底，对传统的重视，我们比不上人家。

●我与日本料理

印象最深刻的是，在北海道小城室兰拜访参加过「铁人料理大赛」的师傅曾野部好信，他家的店叫作「隐家·北之炙屋」。当然要请他推荐菜式。曾野自信满满地端上一盘炸番茄饼，将整个番茄片成片后再去炸，把汁水全部锁住，平凡之中显出极深厚的功力。

02

●日本料理的精髓

日本料理非常尊重食材的原味，希望用简单的方式做出最味美的口感。还有就是我们经常看到，他们把食物奉到你面前时，色相是非常讲究的。我觉得这是一种对食物的尊重，也是一种信仰，你看到他们在制作食物时的专注度，就知道最后到你口中的一定是最好的。信仰这种东西能量很大，到日本很多地方去吃，你都可以体验到他们这种能量的存在。

●我与日本料理

去小野二郎（寿司之神）那里吃的时候，他不允许你在吃的时候拍照，他的解释就是希望你专注在这个食物本身上，不要分心，用心来体验他为你制作的每一道料理。我能理解，这是一种相互尊重。他甚至希望你在他将食物放入你的盘中后几秒钟就吃完。开始我不太理解，后来才明白他的用意。：还有就是我经常去吃的面店，几年过去了，里面的老员工还是那几位，我曾经算着时间，看他们从头到尾为我做一碗面，22秒后，那碗面已经放在我面前。这不是表现他们在时间上有多么快，而是你可以看到这个过程中没有一秒是多余的。时间久了，我去吃的时候，他们都知道我爱吃哪一种面。这体现了与客人之间的一种记忆。



食家饭 / 美食评论家

●日本料理印象

季节、新鲜、安静、禅意、美。

●最具代表性的日本料理

寿司、箱寿司、握寿司、押寿司、笹寿司、目张寿司……日本称米饭为「银舍利」，日本的优质稻米配上各种季节性的食材所制不同格调的寿司，最能体现日本料理中的四季变化和返璞归真之美。寿司中的禅意是日本文化的一种象征。

●日本料理的精髓

日本料理很能体现人与食物的平等。尊重食物，最大限度地让相关的一切都专注于食物，不管它是最珍贵的，或者只是一片平常的蔬菜，当你专注于此，体会食物之美，就能从最简单的食物中获得最多。

●我与日本料理

在花园饭店的日料店点了一道蔬菜炸物，里面的苦瓜天妇罗惊为天物，厨师说苦瓜是日本冲绳产的，面粉也是日本做天妇罗专用的。那是我吃过的最



管家 / alaraxia studio 拍摄

●日本料理印象

色相和美味的组合体现在健康和安全的融合。

●最具代表性的日本料理

寿司、刺身。只有日本人爱把生鱼片和饭团完美结合。

美味的苦瓜料理，也是我吃过的最美味的一种天妇罗。我对高级、稀有的河豚、白子、和牛之类的日料并不太在意，反而类似这种蔬菜天妇罗，或者汤豆腐之类的日料最能真正打动我。当然，这种简单的食物必须非常出色。



美食爱好者

● 日本料理印象

精细、极致、原味。

● 最具代表性的日本料理

我觉得最能代表日本的料理是酱汁。肯定会有人觉得应该是鱼生、寿司什么的，但每个人对食物的感受不同，说到日本料理，日本家庭性的东西才最具代表性。日本人如果出门去了外地，他可以不在乎记鱼生，不在乎记寿司，但最惦记的是家里做的酱汁。普普通通的一碗酱汁从传统的做酱汁开始，就包含了各地的风俗与文化。做酱汁必需的「出汁」的制作手法，就能体现出每个主妇的手艺；酱汁碗里的各种各样的材料，就反映了各家各户的偏爱与喜好。所以在我的观点里，酱汁是最能代表日本人的饮食的料理。

● 日本料理的精髓

我觉得日本料理的精髓就是处处体现了食物的原汁原味。鱼生就不说了，不用加热，不放调料，蘸了酱油和芥末就吃。其他大部分料理也都是以应季食材为主，最大限度地保持了食物的原味。这种原味的食物刚开始吃可能会吃不惯，觉得没有味道，但静下心来慢慢品尝，就会觉得别有一番滋味。∴我们在日本生活，常常做一桌子菜，有中国料理也有日本料理，就会发现一个很好玩的现象：刚开始大家都是先吃中国菜，因为中国菜从色香味上能给人相当大的诱惑，当通过三巡、菜过五味之后，大家就会觉得日本菜好吃，因为这个时候大家的味蕾已经有了负荷，舌头经过油腻与重口之后便开始寻找清淡的东西了。∴如果你觉得日本料理没有味道，不妨先吃吃重口的中国菜，最后手握酒杯，慢慢细品日本料理，你就会发现深藏在其中原汁原味的感觉。

● 我与日本料理

我最喜欢的日料应该是日本的拉面。不知道拉面

算不算严格意义上的日本料理。我想它不应该算和食，但的确应该是日本料理。为什么喜欢呢？还是因为日本拉面跟中国的味道与饮食习惯最接近吧。不管什么时候，自己都是这张中国嘴，如果非要问为什么喜欢——好吃呗。



潘潘猫

美食旅行撰稿人

● 日本料理印象

健康、极致、注重时节、尊重食物本味。

● 最具代表性的日本料理

京怀石料理：京都的怀石料理被称为「京料理」。京料理不会让客人去点菜，而是根据食客选择的套餐价位为食客一道一道地奉献精心准备的菜肴。大厨会根据季节变化选择季节性食品和装饰品，让食客可以在舌尖感受四季的变换。

● 日本料理的精髓

日料尽量少地使用调味料，突出食物原本的味道，不掩盖食物的本味，让食客最大限度地品尝来自大自然的馈赠，我觉得这一点是最可贵的。在日本经常会看到「限季供应」的字样，讲究秋天品栗子，春天吃樱花，过期不候。

● 我与日本料理

在日本吃过很多豪华料理，但是我最为印象深刻的是一家机场快餐店里的拉面。冲绳的国际机场候机大厅很小，尤其是和边上的国内候机厅比起来就更显得小了，出港进港都在一层，里面好像就这么一个快餐店，乘客和机场的工作人员都在此用餐。本来对机场的快餐没有抱任何期望，试探性地喝了一口看似清淡的拉面汤，一秒钟后我就被它鲜美的味道给征服了，随即吃了一口带着软骨的排骨，那肉入口即化，我放下碗筷，向正在操作间里忙碌的厨师投去了敬佩的目光。简简单单的一碗面竟然能做得如此低调而又惊艳。后来和当地人聊天时才知道，豚骨拉面是冲绳的特色，做这种拉面并不简单呢。汤是用柴鱼和银鱼熬的汤，带着猪软骨的大块排骨也是炖了很久后，洗去多余的油脂才可以被放到这碗面上的，肉烂且有口感，肉香四溢。面上还放了一些香葱和红姜丝，整碗面不见油星。