

筑地市場漁获全书

寿司  
手帖

魚  
目

Fukuchi  
Kyoko

築地魚河岸寿司ダネ手帖 すし

本書は、  
築地の魚河岸から採れる  
新鮮な魚を使った  
寿司の作り方を  
紹介する。

著 吕灵芝 译

新星出版社 NEW STAR PRESS

〔日〕福地享子

著

吕灵芝

译

筑地市场渔获全书

寿司  
sushi  
手帖

新星出版社  
NEW STAR PRESS

TSUKIJI UOGASHI SUSHIDANE TECHO by Kyoko Fukuchi

Copyright © Kyoko Fukuchi 2014

All rights reserved.

Original Japanese edition published by SEKAI BUNKA PUBLISHING INC., Tokyo.

This Simplified Chinese language edition is published by arrangement with SEKAI BUNKA PUBLISHING INC., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo through Beijing Kareka Consultation Center, Beijing.

---

## 图书在版编目 (CIP) 数据

寿司手帖：筑地市场渔获全书 / (日) 福地享子著；吕灵芝译．—北京：新星出版社，2017.12

ISBN 978-7-5133-2879-1

I. ①寿… II. ①福… ②吕… III. ①米制食品—食谱—日本 IV. ①TS972.131

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 257662 号

---

## 寿司手帖：筑地市场渔获全书

(日) 福地享子 著 吕灵芝 译

策划编辑：东 洋

责任编辑：汪 欣

责任印制：李珊珊

装帧设计：@broussaille私制

美术编辑：42 Studio · Caramel

---

出版发行：新星出版社

出 版 人：马汝军

社 址：北京市西城区车公庄大街丙3号楼 100044

网 址：www.newstarpress.com

电 话：010-88310888

传 真：010-65270449

法律顾问：北京市大成律师事务所

---

读者服务：010-88310811 service@newstarpress.com

邮购地址：北京市西城区车公庄大街丙3号楼 100044

---

印 刷：北京汇瑞嘉合文化发展有限公司

开 本：889mm × 1270mm 1/32

印 张：6

字 数：53千字

版 次：2017年12月第一版 2017年12月第一次印刷

书 号：ISBN 978-7-5133-2879-1

定 价：68.00元

---

版权所有，侵权必究；如有质量问题，请与印刷厂联系调换。

此为试读，需要完整PDF请访问：[www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)

# 目 录

本书特色及使用方法 1

前言 2

**红身鱼** 5

太平洋黑鲷 6

大目鲷 8

南方黑鲷 10

黄鳍鲷 11

黄旗鱼 28

鲹鱼 30

三文鱼 35

**光物** 37

小鳍 38

针鱼 46

沙鲛 47

春子 48

沙丁鱼 50

太平洋鲱 51

竹筴鱼 52

秋刀鱼 56

鯖鱼 58

**白身鱼** 61

比目鱼 62

真鲷 64



七星鲈	68		
鲷鱼	69		
棘角鱼	70		
剥皮鱼	72		
黄盖鲽	73		
红喉鱼	74		
大泷六线鱼	75		
金眼鲷	76		
河豚	78		
青甘鱼	80		
纵带鲆	84		
黄尾鲷	86		
红甘鲷	87		
<b>贝类</b>	97		
赤贝	98		
中国蛤蜊	100		
小柱	101		
日本鸟尾蛤	102		
栉江珧	104		
帆立贝	105		
海松贝	108		
鲍鱼	110		
海螺	112		
北极贝	113		

虾·虾蛄 119

斑节虾 120

甜虾 124

牡丹虾 125

缙虾 126

白虾 127

虾蛄 130



乌贼·章鱼 135

鱿鱼 136

墨鱼 138

长枪乌贼 140

白乌贼 141

北鱿 142

萤火鱿 143

大章鱼 144

普通章鱼 146



煮物·鱼子·其他 149

穴子 151

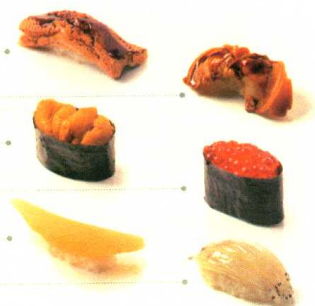
蛤蜊 154

海胆 156

三文鱼子 160

鲱鱼子 161

银鱼 162



日本主要渔港地图 ————— 164

筑地鱼河岸档案 ————— 166

鱼河岸的江户派定义 ————— 166

鱼河岸离不开寿司 ————— 168

有小物屋有大物屋 ————— 170

寿司店的采购和符牒 ————— 172

筑地头货的热闹场景 ————— 174

诚心祭鱼 ————— 176

从数字看河岸面貌 ————— 178

筑地市场的一天 ————— 180

索引 ————— 184

INDEX ————— 185





## 前言

筑地中央批发市场——我第一次踏足这个市场，是1998年5月。两个月后，我便套上橡胶长靴和塑料围裙，成了水产批发店“滨长”的兼职店员。从此我在店里一干就是十三年。目前在水产批发业社会团体“筑地鱼市场银鳞会”的运营办公室工作，同时兼任图书室的看守人。

对我来说，筑地市场是一所学校。最初“滨长”还被称为小物屋和种物屋，擅长经销寿司主料和天妇罗主料。一大早，前来采购的寿司店人员就络绎不绝。我们以老板为中心，早早地便开始了迎来送往。总管总是会站在一块大砧板前，忙着加工窝斑鲷或穴子，三名女性店员则动作迅速地剥着赤贝和文蛤的壳。我负责分好客人订购的鱼，接待客人的同时像小兔子一样竖起两只耳朵，把各种鱼的知识牢牢收进脑子里。等我能在市场上来回穿梭的时候，更是四处都有我的“师父”了。几十年专事鲜鱼、专事贝类、专事鲷鱼等等的行家，到处都是。我会试吃他们告诉我的鱼，再试着自己制作料理、访问产地，笔记本都堆成了山。在店里工作的这十三年，真的如同白驹过隙。

而这个筑地市场即将迁移到丰洲去了。\*虽然届时

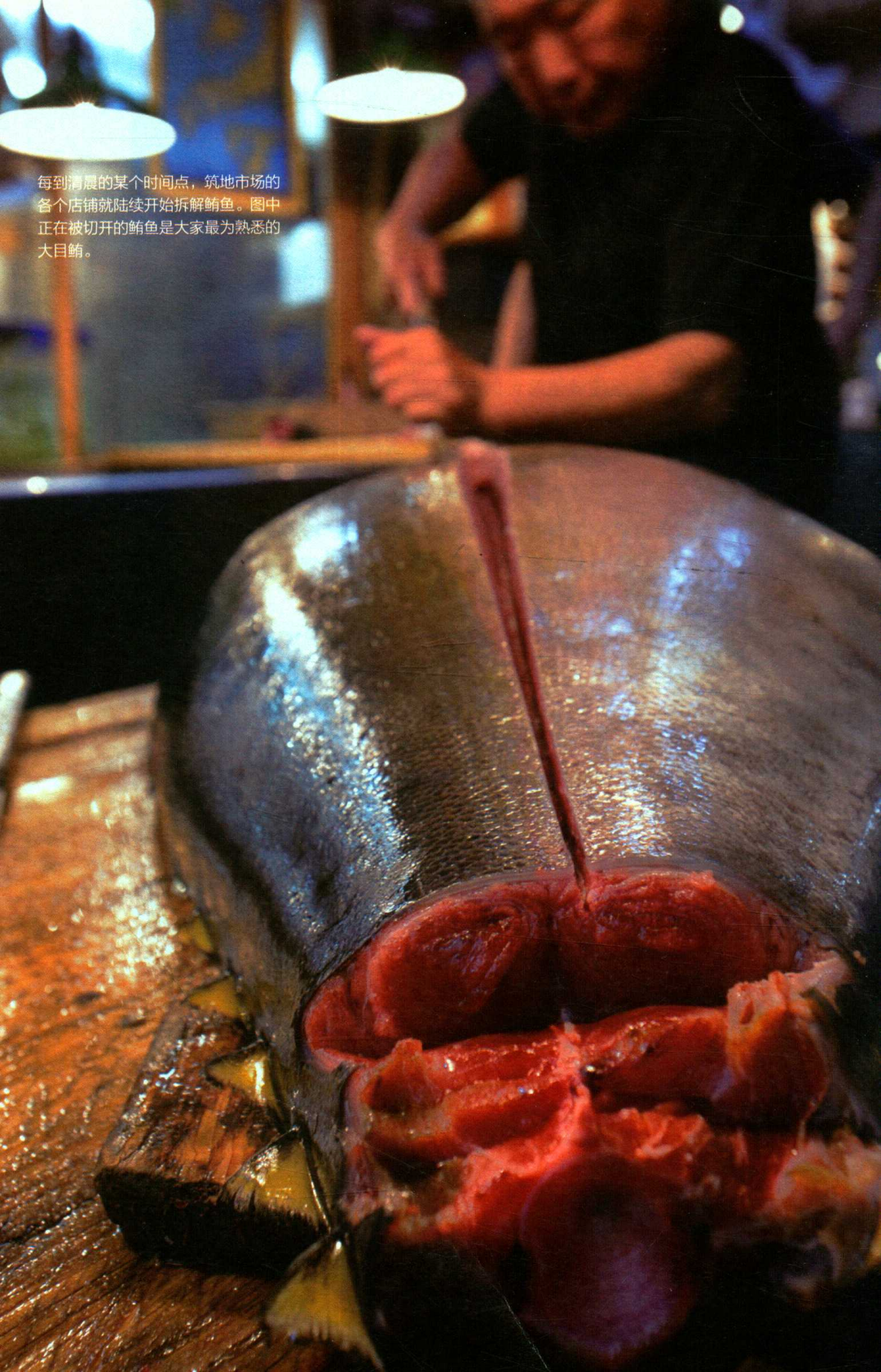
\* 筑地市场原计划于2016年11月迁移至东京都江东区丰洲六丁目的新市场。因为存在土壤污染等诸多问题，2016年8月东京都政府决定迁移计划延期，截至2017年8月，具体政策仍在商讨。



能够依靠崭新的设备增添活力，但气氛一定也会彻底改变吧。于是，我便着手写作这本书，作为我在筑地市场这所学校的毕业报告。这本书里记录了师父们对我说的话、店铺和货场的工作，以及通过寿司主料我希望让大家了解的东西。书的体量不大，如果您可以随身携带，有时间就拿出来读一读，我会感到万分荣幸。

福地享子

每到清晨的某个时间点，筑地市场的各个店铺就陆续开始拆解鲑鱼。图中正在被切开的鲑鱼是大家最为熟悉的大目鲑。



## Red-Fleshed Fish

Sushi toppings are grouped by characteristics. Introduced are salmon in addition to tuna, marlin and skipjack tuna.

本书介绍的寿司主料，都是根据寿司店特有的分类展开详解。虽然当中存在与鱼类图鉴相矛盾的部分，但根据寿司店的分类方法，即使在不知道鱼名的情况下，也能根据外表来判断是红身还是白身鱼类，简明易懂。而知道这种分类方法后，去寿司店也会更加方便，因此笔者便决定，按照寿司店的分类方法来进行介绍。首先从红身开始。说到红身，自然要数鲔鱼（金枪鱼）。现在更受欢迎的中肥和大肥，其实并非正宗的红身，但它们会被分在这类里就是因为最初红身更受欢迎。这个类别中除了鲔鱼，还有与之大小类似的旗鱼。另外，提到红色的身体，人们还会想到鲹鱼。江户时代的初网鲹鱼非常有人气，但它成为寿司主料却是进入昭和以后的事情了。后来，平成年间又出现了新的主料，就是目前最为普及的三文鱼，它也因为红色的肉质被归类为了红身鱼。

# 红身鱼

[Aka-mi]

每每成为筑地头货话题的鲔鱼之王。

Refreshingly robust and invigorating, with a very rich toro.

# 太平洋黑鲔

くろまぐろ

[ Kuro-maguro ]


中文学名：  
太平洋蓝鳍金枪鱼

英文名：  
Pacific bluefin tuna

红身带有清爽的血潮香气和浓厚的鲜味，肥身风味浓郁却绝不腻口，能与寿司饭完美地结合在一起，仿佛是专为寿司而生。这种鱼从来不会从人们谈论的话题中淡出。它从下等鱼一跃而成超高等鱼。原本人见人嫌的肥肉，如今却成了所有人赞不绝口的美味。近年来筑地头货的成交价甚至还会成为报纸社会版的新闻。与此同时，太平洋黑鲔也面临着非常严重的资源不足问题。每年的捕捞量都由管理资源的国际机构来决定，自然给筑地造成了一定影响。在这种情况下，原本被认为绝对不可能的人工养殖也最终实现，使得养殖鱼成了货场的常客。在鲔鱼这一大类中，真正的天然野生资源量仅占百分之二。太平洋黑鲔不愧是海中宝石，而真正的上等货也已经成了人们憧憬的存在。



 覆盖了霜降状脂肪的大肥。

	分类	鲈形目 鲔科	全长	约3m		
	旬	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12				
	主产地	太平洋				

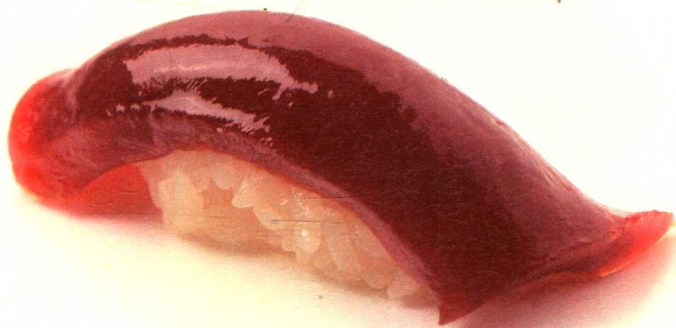
 中肥可以品尝到最具鲔鱼特色的风味。



 冬季品相最好的红身。



 红身腌渍后握成寿司。



鲔鱼寿司始于将红身浸泡于酱油后握成的腌渍寿司。这原本是为掩盖鱼肉变色采取的做法，但构成酱油鲜美成分的谷氨酸与鲔鱼的鲜味来源肌苷酸一拍即合，效果相乘意外孕育出了无上美味。

口感、色泽、风味俱佳，鲔鱼主料的基本款。

The bright red akami and whitish toro are clearly distinguishable.


# 大目鲔

めばち  
[ Mebachichi ]

中文学名：  
短鲔

英文名：  
Bigeye tuna

寿司店对鲔鱼是绝对从一而终的。一旦决定用太平洋黑鲔，就绝不回头。那么，他们为何会爱上大目鲔呢？最主要的原因应该是它美好的色泽。红身呈现出华美的鲜红色，肥肉部分透着一点白，色调的分层很明显。同时，色泽持久这点也大大增加了人们对它的好感度。它的资源量相对太平洋黑鲔要多，冷冻品的流通量也占据着压倒性的优势。但不可否认的是，两者的风味确实有很大差距。因为这点而使大目鲔的地位下降，难免显得遗憾。严寒期脂肪肥美的大目鲔，其实有着不亚于太平洋黑鲔的美味。顺带一提，在筑地市场，人们会把大目鲔略称为“バチ”（bachi）。

 以大目鲔最具特色的红身握成寿司。



分类	鲈形目 鲔科	全长	约2m	
旬	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12			
主产地	全世界温带、热带海域			



与太平洋黑鲑相比，肥肉部分较少，但胜在供给量多。一般提到鲑鱼，大多是指大目鲑。

 握中肥寿司。



肥肉中汇聚精华。仅次于太平洋黑鲔的高级食材。

Known for the very rich and fatty toro, 2nd only to the hon-maguro.

# 南方黑鲔

みなまぐろ

[ Minami-maguro ]


中文学名：  
南方蓝鳍金枪鱼

英文名：  
Southern bluefin tuna

肉质与太平洋黑鲔相似，味道鲜美。此外，只在南半球生长也使得它的市场价值大大提升。简单来说，当夏季太平洋黑鲔货量不足的时候，南方黑鲔正好应季，能够拿到肥美的好货。而且它的肥肉部分脂肪鲜美，早有好评。南方黑鲔的捕捞场所真正得到开拓是在1960年前后。最初它只是制作吞拿鱼罐头的原料，后来有个日本人发现它能做成刺身和寿司，在无数次的尝试和失败后，终于找到了生食的最佳方法。而那个日本人，正是筑地市场的鲔鱼竞拍主锤——平原秀男先生。因为早期在印度洋有捕捞场所，故南方黑鲔又称印度黑鲔，而筑地市场则把较小的鱼称为“小印度”。

 南方黑鲔特有的大肥握成寿司。



	分类	鲈形目 鲭科	全长	约2.5m									
	旬	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12											
	主产地	南半球的温带、寒带海域											

图片提供：日本鲔鱼·鲔鱼渔业协会