

和·味道

和食 1+1

美味源自单纯

(日) 松本荣文

著

张凌志 译

和·味道

和食 1 + 1

美味源自单纯

(日) 松本荣文
张凌志
译 著



青島出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (C I P) 数据

和食 1+1 / (日) 松本荣文著; 张凌志译. — 青岛: 青岛出版社, 2019.1
ISBN 978-7-5552-5302-0

I. ①和… II. ①松… ②张… III. ①菜谱—日本
IV. ① TS972.183.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 265938 号

1+1 No Wa No Ryourī

Copyright© 2015 Sakafumi Matsumoto

First published in Japan in 2015 by NHK Publishing, Inc.

Simplified Chinese translation rights arranged with NHK Publishing, Inc.

through CREEK & RIVER CO., LTD. and CREEK & RIVER SHANGHAI CO., Ltd.

山东省版权局著作权合同登记 图字: 15-2017-44 号

书 名 和食 1+1
著 者 (日) 松本荣文
译 者 张凌志
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市海尔路 182 号 (266061)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 0532-85814750 (传真) 0532-68068026
责任编辑 杨成舜
特约编辑 曹红星
装帧设计 祝玉华
照 排 光合时代
印 刷 青岛浩鑫彩印有限公司
出版日期 2019 年 1 月第 1 版 2019 年 1 月第 1 次印刷
开 本 16 开 (787mm×1092mm)
印 张 8.25
字 数 100 千
印 数 1 - 5000
书 号 ISBN 978-7-5552-5302-0
定 价 45.00 元

编校印装质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068638

建议陈列类别: 美食

目录

野菜 / 010

油菜花——油菜花醋饭·油菜花拌酒盗 / 012

竹笋——清炖嫩笋·味噌烤笋 / 016

豌豆——芡汁青豆 / 020

番茄——粗盐番茄 / 022

瓜类——醋拌白瓜面筋 / 024

茄子——茄子味噌汤·木酢水茄子·烤茄子拌芝麻酱 / 026

辣椒——烤辣椒·烤鸭配辣椒 / 030

菊花——菊味萝卜丝·重阳菊花醋饭 / 034

红豆——红豆粥 / 038

马铃薯——土豆炖牛肉 / 040

南瓜——肉末南瓜 / 042

胡萝卜——烤整萝卜·油炸胡萝卜 / 044

萝卜——红白萝卜丝·煮萝卜蘸味噌·深川风味萝卜炒文蛤·萝卜香菇炖猪肉 / 048

白菜——鸡汤白菜 / 054

卷心菜——卷心菜焖饭 / 056

菠菜——宵夜锅 / 058

小松菜——汤饭 / 060

海带——鳕鱼子炒海带 / 062

鱼类、贝类、肉类、豆腐 / 065

鲷鱼——白汁鲷王·红烧鲷鱼·香煮花鲷 / 066

香鱼——青竹烤香鱼 / 070

金枪鱼——香辛蔬菜凉拌金枪鱼·海带包金枪鱼 / 072

秋刀鱼——秋刀鱼卷大葱 / 074

比目鱼——椒香比目鱼 / 076

鳟鱼——烤鳟鱼配绿橙 / 078

鲱鱼——花椒腌干鲱鱼 / 082

鱿鱼——鱿鱼炖豆腐 / 084

虾——海水煮甘虾 / 086

文蛤——酒焖文蛤番茄 / 088

鲍鱼——水鲍·鲍鱼泥盖饭 / 090

牛肉——干涮牛肉·日式牛肉火锅 / 092

猪肉——烧酒炖黑猪·纳豆盐曲烤排骨·红豆炖排骨 / 096

鸭肉——猎场烤鸭 / 100

鸡肉——粗茶炖鸡肉 / 102

豆腐——青菜豆腐粥·梅里豆腐·大蒜茼蒿油豆腐 / 104

米 / 108

料理的秘诀 / 112

上汤是料理的基础 / 113

调料——用法与挑选的方法 / 116

香辛植物——为料理携来一缕来自四季的香气 / 122

让食材的特性得到充分发挥的各种烹饪法 / 125

后记 / 128

和·味道

和食 1 + 1

美味源自单纯

(日) 松本荣文
张凌志
——
译 著

 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

写在前面的话

美，源自朴素

从日式茶室的陈设我们可以看到，日本人长久以来都在简朴的器具与陈设中追求一种独特的美。这一日本人特有的价值观，不同于世界上大多数文化对美的认识。使日本人的审美观在经历了巨大的变革后走到这一步的，是室町幕府的第八代将军足利义政。

身为幕府将军的足利义政对理政漠不关心，倒更像是一位狂热的美术品收藏家。他倾尽幕府的财力搜罗艺术品，最终导致了幕府的财政危机。再加上各派势力对幕府继承权的争夺，最终导致了“应仁之乱”（译者注：公元1467年-1477年）的发生。这场旷日持久的战乱带来了超乎现代人想象的破坏。平安时代的大贵族藤原家族营造的雅致的和风文化、室町时代的历代幕府将军构筑起来的审美情趣，全都成为过去。足利幕府的历代将军通过贡舶贸易，从明朝舶来形形色色的艺术品与文化。室町时代的审美观植根于以复杂为美的艺术品。收藏艺术品成为贵族社会中身份的重要象征。

长年的动乱把京都的文化景观破坏殆尽，让一切都化为了灰烬。很难想象目睹此情此景的义政以怎样的心情终结了这场浩劫。义政让位于其子义尚，在京都的东山隐居下来。以庄严肃穆著称的临济宗寺院——慈照寺（银阁寺）便是义政在这一时期营造的。慈照寺和另一位幕府将军足利义满营建的金碧

辉煌的临济宗鹿苑寺（金阁寺）形成了鲜明的对比。义政一定也曾力图建造一座能够超越金阁寺的寺庙。他在银阁寺的修建过程中大量使用生漆来替代金阁寺所用的金箔，又在天花板施以精美绝伦的五色祥云，尽力营造出银阁寺卓尔不凡的美丽。

这成为价值观发生巨大变化的一个转折点。在简朴中寻求价值的审美观，取代了以纷繁复杂的美来炫耀权势的做法。这便是东山文化的起点。这是在陷入绝望境遇，变得一无所有的时候才可能体会到的境界。所谓“古寂”也是义政此时的领悟之一。这是跌落到了人生的低谷，一无所有的义政才有可能到达的新境界。

慈照寺的东求堂中有一座名为“同仁斋”的四叠半（译者注：叠是日本特有的室内面积单位，一叠即一张榻榻米的大小。四叠半大约为8.2平方米，是日式房间特别是草庵式茶室的典型格局）大小的书斋。用来采光的纸拉门在静静地诉说着这里的空无一物。这里虽然四壁皆空，但空旷中又被赋予了一种落寂之美。同仁斋是一座只有在人进入时才会完成的艺术空间，而空无一人的同仁斋则是一座未完成的艺术品。这便是落寂之美。正因为不再有人接近义政，他倍感寂寞与不安，义政第一次领悟到美并不需要依赖物质的力量。庭院中的树木投射在纸拉门上的影子，仿佛一幅水墨画。拉开纸拉门，庭院的风景又会像一幅长卷，在眼前豁然开朗。有人说同仁斋就好像是义政的化身。茶道的始祖村田珠光也曾造访这里。此后，村田珠光抛弃了将豪华绚烂的舶来茶具进行罗列的茶道，开始在朴素淡泊中去寻求茶道的价值。

现在经常能听到“Simple is Best”这个提法。Simple 意味着单纯，同时也带有简单、朴素的意思。单纯仅仅意味着没有糅合其他东西，而朴素则表示没有冗余而质朴。简单意味着轻而易举，并不复杂。Simple 这个词有着这样几个不同层面上的意味。

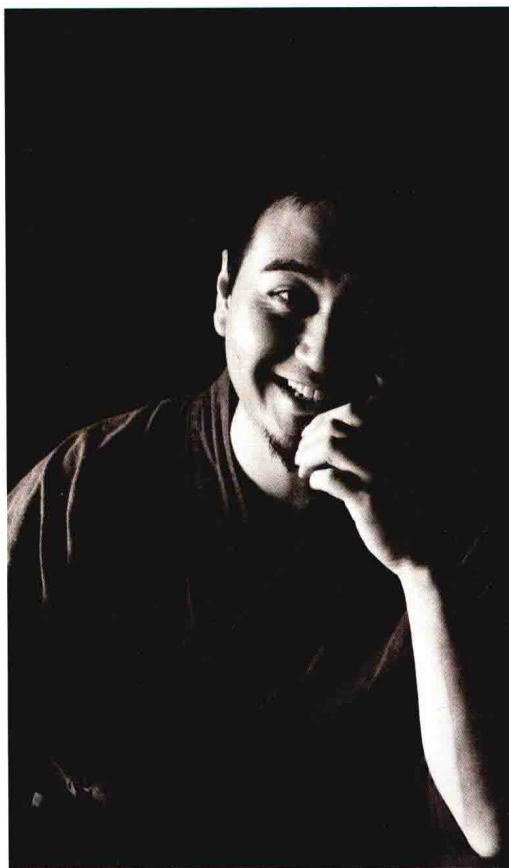
正因为东山文化中古寂这一思想的成熟，时代又发展到了人类文化获得了巨大进步的今天，日本人才会从简朴中感受到美。正因为我们身处现在这样一个时代，才会在弥生时代和旧石器时代的陶器中发现一种朴素之美。古人并不会意识到简朴也是一种美。陶器上荚果蕨和蕨菜的卷曲图案在当时一定是相当标新立异的创意。

只有更美，没有最美——工匠们对美的追求永无止境。让自己的作品复杂到别人无法模仿，成为向外部展现自己实力（Status）的手段。因此，相对于复杂的事物，朴素的事物会被认为是无能的体现。正因为如此，日本历史上以野心著称的人物（苏我入鹿、平清盛、足利义满、织田信长、丰臣秀吉），都竞相追求异国文化中纷繁复杂的一面。但是在现代这样一个物质饱和的时代，回归古寂这个原点，应该才是开拓新的文明的必经之路。

日本料理的世界亦是如此。当下的流行也正从追求复杂的“本膳料理”转变到注重古寂的“怀石料理”。朴素与单纯的可贵，现在正在被人们重新认识。

所谓料理，不过是通过食材做加法减法而获取的味觉享受。加法做得过头，会让人不明白料理的用心所在。在做完一次加法后，如何恰到好处地再做减法才是关键所在。制作料理的过程中，少不了要对食材下刀，而每动一次刀，都会让食材中蕴含的生命力折半。因此需要和别的食材相搭配，以补充食材失掉的生命力。煎炒烹炸中对火候的把握、对盐分的把握、对水分的把握——料理是否成功，无不取决于对这些细节的把握，对食材的生杀予夺全在于此。

料理不需要特意修饰，只要将存在于事物之中的和谐之美自然地呈现出来，就能够让观者感受到食材的生命力与可贵。越是做得单纯，越能让食材本身所拥有的价值发挥出来。美味源自单纯的道理也正在于此。我始终认为料理不应该去追逐时尚与流行，而应该让人们靠本能去品味。



A stylized, calligraphic signature in black ink, likely the author's name, written in a fluid, expressive style.



理解食材所蕴含的生命力

日本人会在吃饭之前说一句“我要开动了”，来向食物感恩。在饭后道一声“承蒙款待”。“驰走”（译者注：日语中款待之意）本来是东奔西走之意。过去主人为了招待客人，会骑上马奔走四方去搜集食材。所以“驰走”在不知不觉之间包含了款待的意思。客人向主人的辛劳表示感谢的礼貌用语，便是这句世界上独一无二的“承蒙款待”。换言之，为了能够做出美味佳肴，必须得先掌握鉴别食材优劣的能力。

出于工作的需要，我会经常造访日本全国从事农业渔业的人们。其间我屡屡被在那些地方吃到的蔬菜和渔家菜所打动。对于蔬菜来说，理想的栽培环境并不意味着一切。番茄仅仅被给予最低限度的水和肥料，仍然顽强地成长；台风带来的高潮位引起盐害，在盐害中成长的卷心菜反而变得比平常更加甘甜。这些事例让我仿佛听到了蔬菜们的心声。在毫不吝惜劳力地把传统蔬菜的栽培加以忠实继



承的农田中，可以感觉到蔬菜在用自己的生命竭力告诉人们：自己这一物种还顽强地活在这个世上。

这个世界上没有什么味道能够超越食材中自然天然的美味。

日本人自古以来就认为料理的味道“九成在食材，一成在烹调”。而中国菜是“六成在食材，四成在烹调”。由此可以看出，日本料理最大的特征无外乎是对食材的重视。

任何一样食材都具有独一无二的特性。无论是烹调过程中用到的辅料、调料，还是烹饪技术，全都应该为发挥食材的特性服务。料理看似在做简单的加法，但在这里，一加一并不等于二，而是会产生五甚至是十的内涵。为了做到这一点，首先要做的就是理解食材的特性，掌握让它们把美味和盘托出的方法。这也正是我在这本书中想要向读者们传授的。

目录

野菜 / 010

油菜花——油菜花醋饭·油菜花拌酒盗 / 012

竹笋——清炖嫩笋·味噌烤笋 / 016

豌豆——苡汁青豆 / 020

番茄——粗盐番茄 / 022

瓜类——醋拌白瓜面筋 / 024

茄子——茄子味噌汤·木酢水茄子·烤茄子拌芝麻酱 / 026

辣椒——烤辣椒·烤鸭配辣椒 / 030

菊花——菊味萝卜丝·重阳菊花醋饭 / 034

红豆——红豆粥 / 038

马铃薯——土豆炖牛肉 / 040

南瓜——肉末南瓜 / 042

胡萝卜——烤整萝卜·油炸胡萝卜 / 044

萝卜——红白萝卜丝·煮萝卜蘸味噌·深川风味萝卜炒文蛤·萝卜香菇炖猪肉 / 048

白菜——鸡汤白菜 / 054

卷心菜——卷心菜焖饭 / 056

菠菜——宵夜锅 / 058

小松菜——汤饭 / 060

海带——鳕鱼子炒海带 / 062

鱼类、贝类、肉类、豆腐 / 065

鲷鱼——白汁鲷王·红烧鲷鱼·香煮花鲷 / 066

香鱼——青竹烤香鱼 / 070

金枪鱼——香辛蔬菜凉拌金枪鱼·海带包金枪鱼 / 072

秋刀鱼——秋刀鱼卷大葱 / 074

比目鱼——椒香比目鱼 / 076

鳟鱼——烤鳟鱼配绿橙 / 078

鲱鱼——花椒腌干鲱鱼 / 082

鱿鱼——鱿鱼炖豆腐 / 084

虾——海水煮甘虾 / 086

文蛤——酒焖文蛤番茄 / 088

鲍鱼——水鲍·鲍鱼泥盖饭 / 090

牛肉——干涮牛肉·日式牛肉火锅 / 092

猪肉——烧酒炖黑猪·纳豆盐曲烤排骨·红豆炖排骨 / 096

鸭肉——猎场烤鸭 / 100

鸡肉——粗茶炖鸡肉 / 102

豆腐——青菜豆腐粥·梅里豆腐·大蒜茭汁油豆腐 / 104

米 / 108

料理的秘诀 / 112

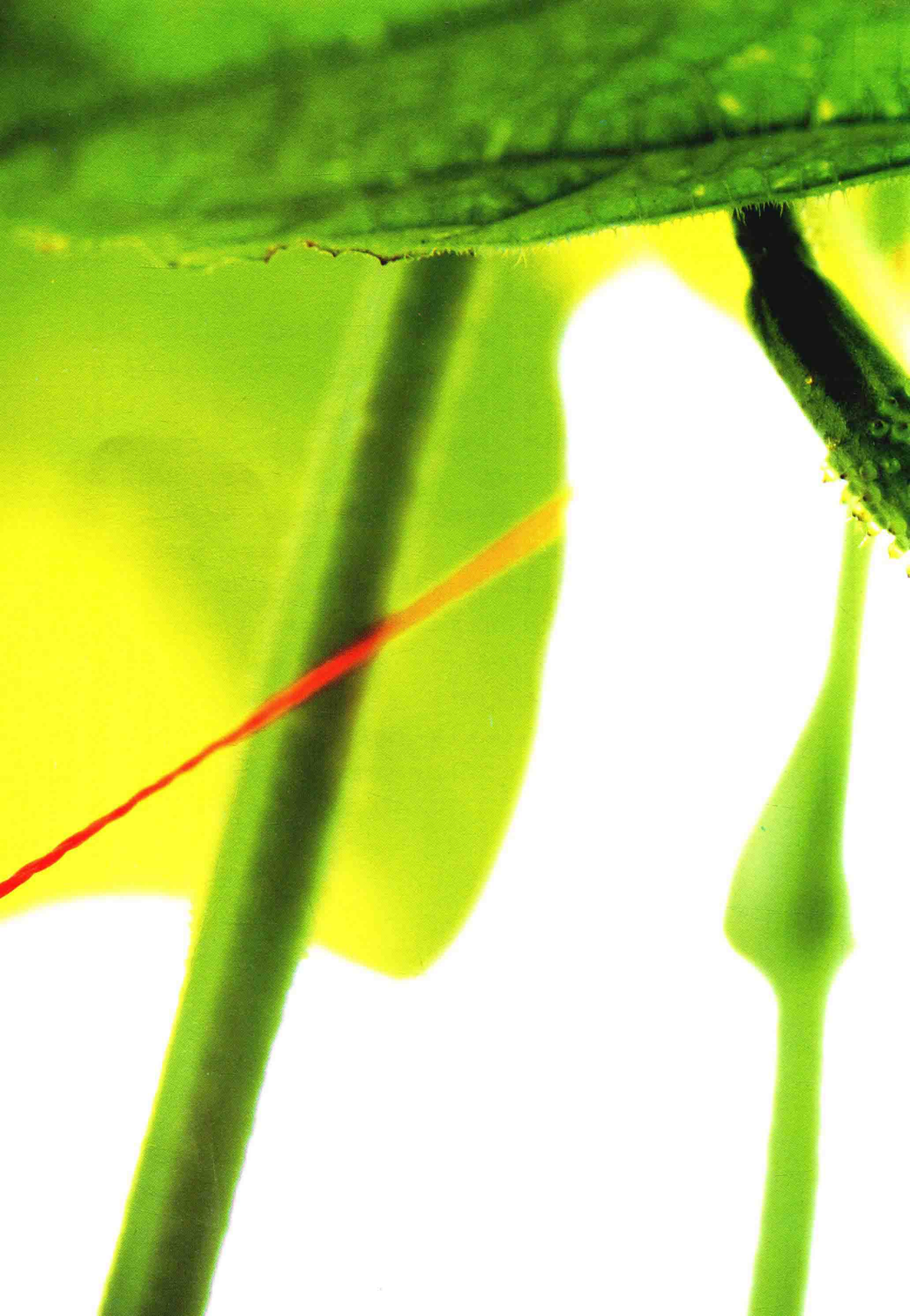
上汤是料理的基础 / 113

调料——用法与挑选的方法 / 116

香辛植物——为料理携来一缕来自四季的香气 / 122

让食材的特性得到充分发挥的各种烹饪法 / 125

后记 / 128





野菜

油菜花

微苦的萌芽，
恰恰是春天带来的味道

在树木花草一起吐出嫩芽的春天，油菜花特有的微微的苦味会让人吃起来心动不已。油菜花在霜降时节还不过是小小的叶片，一边经受寒霜的考验，一边蓄积养分，酝酿着它那后劲十足的味道。到了大寒前后，花苞在叶子的庇护下长出，然后会在气温升高的瞬间突然绽放。正因为经历了这样的一个过程，花朵的鲜美才显得格外浓郁。在舌面上扩散开去的甘甜和若隐若现的苦味，还有在到达喉咙后反馈回来的回味——这正是能让人感受到无穷生命力的春天的味道。

最近能看到西蓝花、小松菜、小白菜等各种蔬菜的花苞越来越多地出现在市面上。但我们一般所说的菜花，本来特指油菜花。在市场上最受好评的是色泽葱翠欲滴、花蕾密集的油菜花。但是这样的油菜花风味略显不足，也欠缺应有的苦涩与鲜香。只有花蕾颗粒饱满、色泽嫩绿的油菜花，才会越嚼越有滋味，而且鲜香扑鼻。

味道香浓的油菜花如果和醋饭搭配在一起，就更能凸显出它的可贵——在油菜花特有的苦味之上，加上醋饭的微甜和虾肉毫不张扬的鲜美——为了抑制油菜花的苦涩，搭配少许香甜的味道是非常有效的手段。而“酒盗”（译者注：用鱼的内脏腌制的下酒菜）则是充分利用了油菜花特性的料理。正因为油菜花风味独特，因此把它和味道特殊的酒盗调配在一起，就可以利用味觉的相生相克，让各自过于突出的特性互相抑制。不管是油菜花的苦涩还是酒盗的腥臭，全都会消失得无影无踪，是难得一见的绝佳搭配。