

# 《和食十品》

## 图书基本信息

书名：《和食十品》

13位ISBN编号：9787513322120

出版时间：2016-8

作者：[日]高桥拓儿

页数：200

译者：苏擘婷

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《和食十品》

## 内容概要

京都老字号料亭“木乃妇”第三代店主高桥拓儿挑选十种被视为和食根基的菜肴，将它们放在日本的山川自然、时令节气、人文器物中，从和食特质、历史渊源等角度深入浅出地诠释日本料理的精髓与奥秘。伴随作者的娓娓道来，您将逐渐了解料理背后的日本文化，更好地享受和食带来的味蕾飨宴。

# 《和食十品》

## 作者简介

高桥拓儿（Takahashi Takuji）

一九六八年出生于京都，是享有七十八年历史的京都知名料亭木乃妇第三代店主。曾担任NHK“今日料理”节目讲师，拥有高级侍酒师证照，将法国料理及分子化学理论等最新的调理技法与食材调和，在继承传统风味的基础上不断推陈出新，是京都料理界备受瞩目的新一代料理人。

# 《和食十品》

## 书籍目录

- 前言
- 第一品 八寸
- 第二品 造身
- 第三品 御椀
- 第四品 烤物
- 第五品 扬物
- 第六品 焚合
- 第七品 醋物
- 第八品 蒸物
- 第九品 饭、汤、香物
- 第十品 便当
- 后记

# 《和食十品》

## 精彩短评

- 1、造身是鱼的修行
- 2、很打动人的精神
- 3、颇多干货
- 4、轻松好读逼格高。部分翻译是不是应该再顺顺？
- 5、很专业的，和一般的日本食物介绍书，通篇图片欣赏没干货相比，这本简直是日料一股清流~
- 6、和食之"道"
- 7、书籍包装、字体、排版都不错，解说十种最经典的日本料理，通俗易懂，由浅入深。总之值得一读。
- 8、和食小百科，记得个目录就好
- 9、历史主义原罪
- 10、怪不得一次料亭几千块大洋呢，值就值在这繁复的工序、心思和时间。
- 11、废话太多！但是有一点说得很好，造身是鱼类的修行。

1、美食向来都是一座城市的名片，城市未见，美食先行。作为东方世界料理的一颗明珠，和食更是非常值得一提，不仅因为它的别致美味，更因为日料大师的倾心之作。我这名在城市长大的女青年，打小就吃过日料，做过寿司，看过高木直子的《一个人吃太饱》，对着漫画中每道不熟悉的地方特色小吃流着口水，熟记《深夜食堂》里简单又温情的家常日料做法，我曾经满足地以为那就是标准的和食的味道。远望不如相见。在去年十一踏上了期待已久的日本旅途，发现一切的真实打破了我味蕾的记忆。在镰仓去往镰仓大佛的路边小店，妙手偶得噢巴酱手工制作的经典红豆铜锣烧，透明的包装装着巴掌大小巧的铜锣烧，那松软甘甜，甜而不腻，热气腾腾的红豆沙深深地满足了我的胃；在浅草见识了心心念念的“蟹道乐”全蟹刺身，第一次感受到生食全蟹带来的极致柔和新鲜口感，全桌大盘小盘之多让人不免发出“Su Goi”的惊叹，每道菜品都配以不同功能不同花纹同款色系的精美食器，摆设之讲究，视觉之精美，意味之深远，敬佩之情油然而生。总之，正宗的和食还是一定要亲身去日本体验才最为地道。不论中国还是日本，市面上各种和食料理的书籍不胜枚举，多数是介绍日本料理的食材选择、烹饪方法等操作方法，虽能让人迅速做出料理的原型，对日本料理基本了解却寥寥无几，一本本生硬的菜谱注释并不能代表真正的和食精神，因为它没有融入制作者对食材的深入理解与对料理的情感沉淀。于是享有八十余年的京都知名料亭的“木乃妇”第三代店主，师承“最能体会料理精髓的职人”汤木真一的高桥拓儿编写了这本《和食十品》，介绍了十道堪称根基的精华日本料理——八寸、造身、御椀、烤物、扬物、焚合、醋物、蒸物、饭、汤、香物、便当。从看似随意却不简单的头道下酒菜到日本最值得骄傲的生鱼片到汤汁为上浓墨重彩的炖菜腌菜再到江户时代流传下来的日常便当，细细品读每一道料理独具的内涵与时代意义。日语中，不同于自身的技能已经达到普通人无法达到的境界的为“名人”，技能超群超越“名人”之上的为“达人”。“十年煎好一个蛋”才能称之为“职人”。真正的大师一生只做一件事。日料最著名的三星主厨小野二郎曾说：“必须要爱你的工作，你必须要和你的工作坠入爱河。即使到了我这个年纪，工作也还没有达到完美的程度。我会继续攀爬，试图爬到顶峰，但没人知道顶峰在哪里”。小野二郎一生只做了寿司这件事，他在上面注入了超过五十六年的精神，九十一岁的高龄还没有停下做寿司的脚步，才敢被世人称之为“神。”这样的敬业、严格、追求卓越的精神，才是真正的“职人”。

2、传统的日本料理精巧悦目，被称作“用眼睛看的食物”。在日本独特的风土、自然观及禅宗影响下，日本人的审美意识逐渐形成。在漫长的历史进程中，日本人的美意识与料理相互影响而发展，因此，日本料理不仅是一种食物，更是一种艺术。《和食十品》是日本著名料理人高桥拓儿的倾心力作，在书中，挑选了八寸、造身、御椀、烤物、扬物、焚合、醋物、蒸物、饭汤香物、便当等十种被视为和食根基的菜肴，将它们放在日本的山川自然、时令节气、人文器物中，从和食特质、历史渊源等角度深入浅出地诠释日本料理的精髓与奥秘。民以食为天，这是在中国长久以来的一句谚语，其实也是昭示着世人对于饮食方面的重视，由此可见在生活中食物方面所拥有的地位和魅力。和食作为日本传统文化的象征之一，具有十分鲜明的民族特色和民族内涵，影响力久远且深刻。美学、宗教、文学艺术、建筑设计等，在日本和食文化中均有所体现。日本和食不仅追求的意境十分闲静，禅宗修养也十分高雅，日本民族特色和审美意识十分显著。正如作者在书中所说：日本料理从未舍弃古老的调理观念与方法，而是继承传统，并不断融合新时代的精髓与风格。理清了和食十品，就能清楚掌握日本料理的源流脉络了。中国对日本的文化感觉，有一种同类感，东方世界中再没有其他国家像中日这样有如此深切的文化血缘。然而与中国人煎炒烹炸复杂调味的饮食观念不同，日本人认为能够将料理所用的食材原汁原味地反映出来，才是料理的真谛，然而这并不容易，反而更加讲究。“切成一口吃下的大小”是八寸的关键；新鲜的鱼、切片的刀与砧板、调味料是造身的三大要素；御椀和焚合的高汤分别有不同标准；便当力求“冷了也好吃”……伴随作者的娓娓道来，料理背后的日本文化一一展现，让我们了解到日本料理不仅仅是精致的搭配、讲究的拼摆和新颖的造型，更是一道亮丽的风景和一派流行的艺术。中国菜讲究“色、香、味”，日本菜讲究“色、形、味”。日本和食很注重“形”，这也符合日本的情况。日本地面窄小而人口多，保护、不破坏自然景观是自古以来的风俗。日本人总是不折不扣传承自己先人留下的美，在整个饮食环境里，处处洋溢着含蓄内敛却依然让人不可忽视的美。而重视历史的日本人更是把古人的饮食习惯一丝不漏地继承了来。为此，把烹饪出来的菜肴也作为自然风物中的一束花朵，用以点缀人们的生活。季节性、口味清淡鲜美、原料新鲜、以海味和蔬菜为主、营养丰富、色泽鲜艳，是日本和食的特点。跟随《和食十品》我们有幸可以感受到纯正的日

## 《和食十品》

本传统料理，揭示日本文化精髓，更品鉴了悠久的日本文化。

3、去年9月第一次去日本旅行，主要是关西地区：大阪、京都、神户、奈良。秋天的古都美景让人印象深刻，于是今年打算十一之后再去看一次，这次是东京和神奈川。和上次去日本“看到哪家好吃就吃什么”有所不同，这次去我们提前预定了心仪已久的百年日料亭。我们开始变得对日料有那么点点追求了。中国的日料做得很兴旺，从普通的回转寿司到昂贵的怀石料理应有尽有，从小到大吃了那么多次日料，但你要问我什么事日本料理？我还真答不上来。感谢高桥先生写了这本《和食十品》，光看书名你可能不会知道这是一本日本料理百科全书，并且它十分有趣。日本料理是“不需要用油烹调的料理”，而日本料理中的鲜味则是“让口感分出层次的味道”。这与西餐大不相同，西餐中的肉类、鱼类等食材非常依赖奶油、鲜奶油橄榄油与盐。这么一解释，你可能大概对日本料理的本质有所认识，那就是让食材本身的鲜美发挥出来。我最喜欢日本料理的是它在食物与四季上变换上花尽了心思，让人从心底对这种饮食文化生出敬意。很早我们就了解日本的季节限定，比如春天去日本，你可以在便利店买到樱花味的哈根达斯、在星巴克买到樱花味的咖啡。而我上次去日本是秋天，本想错过了四月的樱花季很失望，没想到赶上了秋天的季节限定：南瓜。买到了南瓜味的哈根达斯和南瓜味的咖啡。日本是一个永远不会让你失望的美食国家。季节限定让人们充分感受到四季更替的变化，敬畏世事的无常，珍惜眼前的时光。这种文化内涵也充分在书中展示。比如，春季菜单的主角是春笋与樱鲷；夏天的饮食则要配合端午、梅雨绣球花季、七夕、祇园祭、盂兰盆节等不同节庆活动；秋天菜单的主题则是秋草与月亮，夏日一过，日本料理立刻呈现出秋日的萧瑟，而到了红叶时节，菜品又会装点得枫红烂漫；冬天是食材大丰收的时节，帝王蟹、河豚以及冬“季蔬菜之王”白萝卜、胡萝卜都会纷纷上桌。此外随着季节的变化，日本的料理亭在鲜花与挂画的装饰上也会有所更替。这种四季更替的文化内涵多多少少影响到了我。我会根据春夏秋冬的季节特点选择家里客厅摆放的鲜花，也会想到沙发靠枕、床上用品的图案所呈现的季节感。如果你对四季的变化仍旧漠然，那么好好在本书中体会一下是个不错的选择。本书详细介绍了堪称日本料理根基的十品：八寸（下酒菜）、造身（生鱼片）、御椀（汤品）、烧物（烧烤）、扬物（油炸）、焚合（炖菜）、醋物（凉拌）、蒸物（蒸食）、饭汤香物（腌菜）、便当。书中对它们的历史、做法、食材、食用环境与季节都有非常仔细的介绍，你可以快速浏览了解个大概，感兴趣也可以认真阅读，或者像字典一样作为日后查询使用。总之，是一本值得留在身边不愿意送给别人的好书。

4、和食十品这本小书基本是高桥自己的一些心得加上扫盲的一些常识，消遣有余、回味不足，但是对于不到200页的小书所能承载的也算刚刚好，6.25个印张45元的定价，平均7.2元中规中矩，大码洋是可以接受的对于这类书籍，装帧设计还有排版都很用心，很有吸引人赏玩的潜质。内容上，十道菜分别是：一、下酒菜，二、生鱼片，三、汤品，四、烧烤，五、油炸，六、炖菜，七、凉拌，八、蒸食，九、腌菜，十、便当。基本涵盖了和食的所有重要部分，讲一讲起源历史、文化内涵、科普常识、和食特点、自身心得等等，最后附上历史年表帮助读者纵向理解和比较，基本就是这些没什么好说的了。想说的是一些体外的话，权当解闷。大家都知道和食是世界文化遗产，但是中国却没有，吊诡的是日韩竞相争取，月饼都快是韩国人发明的了，中国八大菜系、舌尖上的中国颜面何在，其实活该啊，个人感觉是，中国在吃的方面绝对不输任何国家或者文明，但是中国确实最没有历史的敬畏感和美感的“超级大国”，历史的敬畏感从哪里来？来自专业、认真、科学的态度，这样的态度从靠谱的历史学科建设中来，而且要明确的是历史学科要解决的是真理问题而不是继承道统，如果不把历史学科提到这个高度，历史的敬畏感光靠祖先崇拜是抵不住市场化的狂风巨浪的。美感从哪里来，根本上说从教育中来，这个话题就烂大街了，国内八线城市城乡结合部淘宝加美图秀秀的审美范儿，让人如何吐槽都不为过，没人把审美真正当回事，好看漂亮正能量就行了呗，其实真不行。任何东西都需要包装，文化也是，日本在这方面做到了极致，和食这么让人性冷淡的食物让人家做到了活色生香的世界文化遗产的程度，形式和内容做到了高度统一。太多不成熟的话就不说了，国内的审美不用超英赶美追日，什么时候能赶上韩国的文化立国就好。

5、

6、美食向来都是一座城市的名片。当你想要去一个城市旅行的时候都会第一时间去问“有什么好吃的”？“哪里比较好玩”？而对于和食，我印象最深的是从去年开始莫名其妙爆红的《小森林》和《深夜食堂》。我喜欢各种有生活气息有温度有情怀的东西，包括文字和书籍。《和食十品》的作者是日本著名料理人高桥拓儿。书中从历史的角度出发，静心挑选了日本传统料理的八寸、造身、御椀、烤物、扬物、焚合、醋物、蒸物、饭汤香物、便当等十种被视为和食根基的菜肴。从和食特质、历

## 《和食十品》

史渊源等角度深入浅出地诠释日本料理的精髓与奥秘。他说“日本料理显然是一种在日积月累中而形成的饮食文化”。而“日积月累”指的是厨师们在继承传统特色的同时，不断的融合新的元素。在作者看来，日本料理从没有舍弃过古老的调理观念与方法，而是继承传统的同时不断融合新时代的精髓与风格。担任前菜角色的八寸是一道充满季节感的料理。将季候食材盛为一盘，以山珍搭配海味，被誉为最具视觉感的料理。作为下酒菜也从来不拘泥于任何形式的烹饪方法，将煮、烤、炸集合在一起，变化万千，让人惊艳。因为食材都是应季当令的，今年吃了，明年的这一天前就不会再有，自然十分珍贵。所以人们总是自然而然的对食物怀抱着一种尊重与感激去享受的。而对食材的了解、运用和搭配，都是需要慢慢积累的。关于造身，作者说它是日本最值得骄傲的料理和技法。而众所周知，其实造身就是刺身。是将新鲜的当季鱼类切成了诱人又容易入口的大小，蘸酱油等调味料品尝的佳肴。一般能够被称之为造身的只有生鱼片。作者在书中说任何一位料理师都无法帮鱼类完成修行。岛国日本，地理环境特殊所以海产丰富。而他认为最重要的并不是将鱼切片，蘸酱油山葵入口那么简单。鱼、刀、调味料，每个环节的操作都需要经过长年累月的打磨，料理时才能简洁爽利。造身料理的制作代表日本独创的最高料理水平，新鲜的鱼、切片的刀与砧板、调味料是其三大要素。而个中奥秘却都深藏于日本历史之中，值得用心对待和研究，哪怕穷极一生。御椀在日本料理中属于第二或第三道菜，是用水、昆布、柴鱼萃取高汤，和烹调过的当季鱼贝类或蔬菜一同盛入漆器木碗中。春天盛放山椒芽，夏天摆上青柚，秋冬则是黄柚或者生姜，最后盖上盖子，供客人享用。作者说“全心全意倾注心血，以辛勤与技艺让细节臻于完美，将精华凝集在一碗料理中——这就是御椀。”打开碗盖的瞬间，柴鱼的味道与季节的香气扑面而来。捧起漆碗的那一刻，仿佛双手掬了一捧泉水。若能充分享受那清澈的水与高汤醇厚的滋味，感受浑然天成中的别有洞天。入口的汤汁如果能让您联想到生命的循环往复，便是最终极的完美了。和食作为日本传统文化的象征之一，具有十分鲜明的民族特色和民族内涵，影响力久远且深刻。日本和食不仅追求的意境十分闲静，禅宗修养也十分高雅，日本民族特色和审美意识十分显著。季节性强、口味清淡鲜美、原料新鲜、以海味和蔬菜为主、营养丰富、色泽鲜艳，是日本和食的特点。跟随《和食十品》我们有幸可以感受到纯正的日本传统料理，揭示日本文化精髓，更品鉴了悠久的日本文化。



## 章节试读

### 1、《和食十品》的笔记-第85页

日本烤鱼的一大特色，是“串”。最常见的串法是把整条鱼串成在水里游动时的样子，被称作踊串（水波状）或登串（海浪状），形状大同小异。烤鱼的基本要诀是“要先烤装盘时朝上的那面”。盛烤鱼片必须鱼皮朝上，鱼肉朝下，因此要先烤鱼皮。摆盘时要注意内高外低，严格遵守日本料理的金科玉律，不能让鱼软趴趴地摊在盘子上。配菜不要孤零零的缩在一角，要尽量靠近中央，营造整体观感，衬托主角。如果配菜和鱼能勾勒出一个三角形，会更为美观。

### 2、《和食十品》的笔记-第164页

味增汤与香物（腌菜）总是一起摆上餐桌，与米饭搭配，可以说是米饭的“左膀右臂”。

春：竹笋饭

夏：六月以新莲藕饭、新姜饭、新小芋头饭、梅茶泡饭等斋饭为主，七八月则主要是海鳗饭、香鱼饭等。

秋：松茸饭、加药饭。

冬：埋豆腐（在热乎乎的豆腐上加刚煮好的白饭，淋白味增汤、摆上海苔丝与山葵，搅拌后食用。一般在十二月末吃）、丸杂炊（鲷鱼炊饭）。过年是多是掺了白萝卜与金时胡萝卜的红白饭、蒸寿司、蟹肉饭、乌鱼子茶泡饭等。

### 3、《和食十品》的笔记-第48页

用来做生鱼片的食材都是品质最好的。所谓品质好，不单指肉味鲜甜，而是整条鱼都保持活力，油脂丰富。吃生鱼片，最讲究的就是鱼是不是油脂肥美的当季鲜鱼。油脂中的香味与美味，才是享用时的真正乐趣。

生鱼片的基本佐料是大豆酱油和山葵。鱼肉生吃不会造成维生素流失，营养价值很高，但生吃比加热需要更长时间消化，还有中毒的风险，因此必须搭配能杀菌的山葵，以及含淀粉酶、助消化的萝卜丝或萝卜泥食用。在器皿里添上冒尖的山葵，料理立刻就变的很有日本风味。

# 《和食十品》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)