

# 《真味》

## 图书基本信息

书名：《真味》

13位ISBN编号：9787544261816

出版时间：2016-3-1

作者：(日) 神田裕行著

页数：187

译者：孙雅甜

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)

## 内容概要

### 【内容提要】

《真味——日本料理的奢华》一书，是有着三十多年从业经验的日本名厨神田裕行，将自己多年来积累的烹饪经验、对日本料理的所思所悟，以及制作日本料理的方法结集而成。从食材的选择搭配、烹饪的火候与时间，到各种酱汁调料的制作，无不蕴含着作者对日本料理独特的思考与见解。神田裕行所追寻的，是一种永不会厌倦的味道。这种味道的终点便是“淡”，而这也正是日本料理的奢华之处。

### 【媒体推荐】

在神田裕行看来，制作日本料理的过程中，即兴感是很重要的。

——日本《朝日新闻》

神田裕行希望借着自己的料理将“微笑”散发出去。

——香港《郎潘》(LE PAN)

神田裕行秉持“真味只是淡”的料理精神，强调真正的美味在于食材本身，他不追求华丽炫技的料理手法，而是以“减法哲学”细腻地将食材本身的美味抽丝剥茧呈现出来。

——台湾《中时电子报》

在日本，神田常与人们分享在家也能轻松制作的美味料理。这是一种自信，因为越是平凡的食材，越能见出过人的功力。而在神田简单的做法与食材里，我尝到有深度的真味。

——台湾《天下杂志》

### 【精彩书摘】

日本是一个四季分明的国度。用于烹饪的食材自然也随着四季的更迭而改变。

春天，是吃嫩芽的时节。常见的食材有榲木芽、莢果蕨嫩芽、玉簪嫩芽等。整个冬天，太阳都有气无力地悬挂在天空中，而到了春天，万物复苏，太阳也恢复了生气，播撒阳光，照耀大地。于是，土壤的温度开始上升，微生物开始活动，各种植物也渐渐发芽。莢果蕨、蜂斗菜、欧洲蕨、玉簪、土当归、竹笋……所有植物竞相拱出嫩芽。春天是食用植物嫩芽的季节，人们通过这种方式将生命的能量摄入体内。

夏天则要吃“果实”。黄瓜、茄子、西红柿、苦瓜以及吸收了太阳的能量而结出果实的各种蔬菜。西瓜、甜瓜、南瓜等各种瓜类都是藤蔓类植物的果实。从“吃嫩芽”到“吃果实”，说明人类从古时候起，就已经知道根据营养的流动来食用蔬菜的相关部位。还有一样也是要在夏天吃的，那就是叶子。

夏天，植物的叶子沐浴了充足的阳光，吃起来十分美味。

到了秋天，树木开始积蓄能量，为留下来年的种子而结下果实。有柿子、梨、银杏、栗子……这类孕育着种子的果实中储藏了丰富的营养。不久后，果实掉落地面，回到土壤中，又或者被动物吃掉，将种子带到陌生的土地上，在那里等待春天的到来。

冬天来临，植物的枯枝败叶和种子一起落到地上，为土壤提供了营养。这个时候最好吃的，是那些在大地中不断积蓄营养的蔬菜，比如萝卜、芜菁、胡萝卜等根菜类蔬菜。在寒冷的季节里，生命在土壤中静静地孕育并成长。

日本人便是依着四季的更迭来安排饮食，我觉得这就是“时令”。品尝和享受日本四季里新鲜的时令食物的味道，称得上是日本料理的精髓。当然，日本料理也有其独特的烹饪技术、风格和哲学，但所有这些，都是为了更好地发挥出时令食物本身的味道。

## 作者简介

（日）神田裕行 日本名厨，2013年日本料理人青铜奖获得者。神田裕行曾在法国巴黎学习厨艺，之后回到日本，进入日本料理名厨小山裕久的料亭“青柳”工作。2004年，神田裕行的日本料理餐厅“神田”开业。至今已连续八年获得东京米其林指南三星餐厅的殊荣。近年来，他开始受邀到不同国家担任客座主厨。

## 书籍目录

序 //1

### 第一章 前菜

9 吧台即舞台

11 根据第一口酒来设计菜单

12 品尝四季的时令味道

14 关于鸡蛋羹的那些回忆

15 元麻布“神田”家的鸡蛋羹

16 蒸鸡蛋羹的火候秘诀——慢

17 白芝麻豆腐拌菜

18 用酱汁冻搭配烫拌生鲜蔬菜

19 芝麻橙醋

19 日本料理和剑道

### 第二章 生鱼片

25 鱼的大小决定了“神田”的座位数

26 一天只营业一次

28 春鲷、秋鲷、冬鲷

29 夏天要吃鲷鱼

30 牙鲆要第二天吃

32 为什么要将鱿鱼切成细段？

33 YOKO 生鱼片的回忆

日本料理的奢华内文.indd 3 16-1-6 下午5:00

34 生鱼片的厚度和酱油的挑选

35 盐，还是酱油？

37 鲣鱼和鲑鱼的大游行

41 大海和太阳

42 “元麻布神田”和“冲滨神田”

### 第三章 碗装料理

47 双手捧碗品汤汁

48 追求“淡”的哲学：“真味只是淡”

49 做高汤的水必须是软水

50 热能可以对流的锅

51 一等高汤的做法

54 根据高汤的味道放盐

55 谷氨酸和肌苷酸的方程式

57 时令肉末真薯

59 食材拥有的自然甜味

60 虾仁蚕豆真薯

61 一盘菜里最多有三样元素

61 “第六感”感受到的“真品”美味

### 第四章 寿司

67 寿司是告一段落的标志

68 醋泡鱼必须用酸橘

日本料理的奢华内文.indd 4 16-1-6 下午5:00

70 点缀四季的寿司

73

日本料理不需要食谱

74

母亲做的寿司卷

76 美味的秘诀是香味和酸味

78 用酸味串联起来的一道道料理

第五章 烤鱼

83 盐烤活香鱼

86 烤鳀鱼不要用冷水冷却

87 用平底锅制作烤鳀鱼

88 用砂锅浅儿炒芝麻

89 干货的效果

90 蒲烧要在焦痕处涂抹调味汁

91 蒲烧沙丁鱼

92 日本特有的炭火烧烤

93 日本舌鳎与法国龙利鱼

95 是烤，是蒸，还是炸？

96 天妇罗的妙味

第六章 煮菜

101 淡味煮菜

102 适合煮菜的沙丁鱼干高汤的制作方法

103 咸味煮菜

日本料理的奢华内文.indd 5 16-1-6 下午5:00

103 feu expansion 和 feu à l' intérieur

104 调味的顺序

105 圆形砂锅

106 煮白萝卜和炭烧油菜花

108 那些用日本蔬菜做出来才好吃的煮菜

第七章 肉类烹饪

113 响应客人的需求

114 牛肉松茸寿喜锅

115 挑选牛肉的方法

117 如何在牛排上烤出美味的焦痕

117 嫩煎猪里脊要用肩部里脊肉

118 炎热地区的猪肉更好吃

119 美味的肥肉

120 既有嚼头又有滋味的土鸡

121 烤鸡鸭肉时，皮要烤至焦脆

123 不同部位肉类的柔软程度

124 肉类的成熟

126 和牛、红肉、鹅肝——烹饪时如何活用食材的油脂

127 进化的沙拉

第八章 米饭

133 要“浅蒸”才能吃到最好吃的新米

日本料理的奢华内文.indd 6 16-1-6 下午5:00

135 日本人是世界第一美食家

136 米饭不需要保温

137 新米就像新鲜的香菇

138 过了一夏的大米如何吃才美味？

139 大米的甜味

140 用带沿儿铁锅和砂锅煮饭

141 如何浇蛋液？

- 142 做出蛋黄软糯的鸡蛋盖饭
- 144 食材丰富的浇汁盖饭
- 145 油菜花竹笋蒸饭
- 146 北海道毛蟹蒸饭
- 147 素面要用冰水揉搓后才会筋道
- 148 番茄素面
- 148 美味的大米产自严酷的环境

## 第九章 甜点

- 153 “神田”的甜点
- 154 日本料理中为什么没有甜点
- 156 调味是为了调动食材的甜味
- 157 根据菜肴和酒挑选最合适的甜点

## 第十章 饮品

- 161 精选出来的日本清酒单
- 日本料理的奢华内文.indd 7 16-1-6 下午5:00

· 1 ·

- 162 对葡萄酒的兴趣
  - 163 葡萄酒的鲜味和酸味
  - 164 日本的葡萄和波尔多的葡萄
  - 166 血橙汁——两种酸味的协奏曲
  - 166 酒和环境
  - 167 醉酒的方式
  - 168 无酒精饮料
  - 169 中国绿茶的魅力
- ## 第十一章 味道的创造
- 173 新料理诞生之时
  - 175 有深度的奢华
  - 176 厨师的经验
  - 178 一流的烹饪要用一流的餐具
  - 179 超越时空概念的料理
  - 180 质量上乘的朴素
  - 185 后记

## 精彩短评

- 1、道行极深，才能这么深入浅出，平淡真切。对于没去过日本的人来说，读完更觉日本的神秘奇异。关于美食，也许祖宗也是费过此等心力的，到而今，由他人道！
- 2、虽然对米其林不感冒，但从这本书里真的能看到为什么一个料理人能成功，他其实把他做菜的技巧都毫无保留的说出来了，但有些东西是别人学不来的，就是用心去照顾每一个不同的客人，客人每一道菜甚至喝一口酒就要作出不同的判断再上不同的菜，真的是不是料理技巧上的问题了
- 3、有些简单但很实用的家庭料理提示，感觉完全可以用起来。
- 4、近几年日本料理在国内越来越受欢迎，日本料理店也随处可见。我等吃货们虽然喜欢吃，但对日本料理文化却是一知半解。我觉得这本书的内容非常有趣，不但介绍了制作美味日本料理的一些方法，还谈到了他对日本料理的理解，见解独到，值得一读。另外，作者本人也是为大厨，希望有机会亲自去品尝他做的日本料理~期待我的日本之旅哇
- 5、想当个厨师
- 6、一个米其林三星店的店主，因为厨师只有自己一个人，为了保证质量一天只做一顿饭。书中关于每个时节该吃什么食材的描述让我很惊讶，感觉自己第一次了解的这么详细，他们的严谨很让人动容。
- 7、是我喜欢的风格，也是我喜欢的对食物的理解，跟《小森林》很像，全身心投入在食物上，淡淡的就好，看得见对于原味的执着与尊重。
- 8、真味只是淡。然而感受到了清甜的鲜味，和对食材的尊重。
- 9、看这种文字，胜观10本菜谱
- 10、很详细的解读了日本料理各种烹饪的美味来源，细致的分析食材处理的方式，语言朴实，能增长很多见识。
- 11、作者的观点非常有意思，在作者看来，真正的日本料理只存在于日本，在其它地方是做不出真正意义上的日本料理的。他说：日本料理，就像一株生长在日本，并在这里盛开的鲜花。仿佛是只能生长在高山上的花朵，又仿佛是只能生存于清流中的鱼儿，日本料理也只能存活于日本的水、土壤和空气之中。若是换了别处，这株鲜花就会枯萎，或是变成其他种类的植物。在我看来，日本料理就是这样的存在。
- 12、做厨师的应该有很多感悟吧，很多技法技艺上的内容，但也会对美食会稍微有些了解。看完改改分数，最好谈到人生感悟了，真是不错，有启发，事情都在点滴积累啊，不易不易。翻译是真心好，完全没有日元翻译过来的感觉，读起来就像是一个中国大叔和你交心的感觉，对比另外读的一本，真的是说的人话，感动
- 13、能看懂的就只有最后一章，我离吃肯定还有很远的距离。
- 14、“真味只是淡”——这书并不能学到具体的食谱，但能从中领会日料的内在精神，并将其延生到其他的菜系，而表达上又是特别的通俗和真切。喜欢！
- 15、淡~
- 16、在很大的那种店无法实现人与人之间的羁绊。于是我们最爱深夜食堂~
- 17、讲究的太过用力，佩服作者的执着，不过我还是对日本海鲜水准有质疑，核泄漏后的海洋生物还那么美味且安全吗？辐射物质不会因为食用而汇聚到人体吗？
- 18、所谓匠人精神在书中处处显露，对日本料理不太了解的人推荐看一下
- 19、美食就是要多看多吃。
- 20、日料更重要的其实是品味自然吧
- 21、非常细致有趣 高级料理 家常烹饪 食材 原理 餐厅管理 无所不包
- 22、很好，看似简单的料理里也很不简单呢
- 23、文字不见得愉悦，但对食物的探索挺有意思的。作者既有日本人的严谨，又有享受各种各样吃法乐趣探索精神，大赞

### 精彩书评

1、神田裕行不仅是米其林三星餐厅名厨，而且的文笔也十分优秀，他在书里用水墨画来诠释了日本料理，观点新颖而独到：“日式底汤则是以水为根本，有一种清淡的香味和风味，给人一种似有若无的淡泊味道。水墨画中，画的部分固然重要，但余白也不可或缺，空白处是不能画多余的东西的，这和日本料理有异曲同工之处。底汤给我的感觉，就像画师一边思量要在何处留出余白，一边挥洒自如，绘出意境深远的水墨山水。余白之美——正是日本人的美学思想。不加入任何多余的东西，没有浓妆重彩，即使必要的东西也不过度使用。”“日本料理就是‘食材’。从寻找高品质的食材开始，到最后只需捏起一小撮盐，轻轻一撒，便圆满了食材的味道。”这是神田裕行对日本料理的理解。

2、去东京的时候，几乎每天都留连在不同的料理店里，同行的同事说我基本上把日本料理的几大种类都吃遍了。好吧，虽然只有短短几天，但是也算是初步领略了日料一斑。听说这本书的作者神田的店就在东京，下次去有机会的话真应该去探访一下。不过看介绍说神田一天只开一餐，还要提前预定，估计价格不菲。书里还提到了很多作者对日本料理的看法，所谓“真味”应该就是日料的精髓了，只需要一小撮盐，就能做出最美味的日本料理。这样的自信也就在日本能够实现吧？主要是食材新鲜啊！



# 《真味》

## 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)