

# 十解日本料理：給美食家的和食入門書



[十解日本料理：給美食家的和食入門書\\_下载链接1](#)

著者:[日] 高橋拓兒

出版者:麥浩斯

出版时间:2014-6-14

装帧:平装

isbn:9789865680107

御椀的高湯是「萃取」而來，煮物的高湯則是「熬煮」而來，  
天婦羅是「炸物」同時也是「蒸食」……

透過十道基本料理，認識和食的大千世界

深度了解和食文化智慧，更能吃出日本料理的美妙關鍵！

吃法會隨著時代轉變，作法也會隨著變遷。想了解日本料理，就得從歷史的角度來檢視、分析日本料理。從事日本料理22年，京都達官貴人推薦名店「木乃婦」的第三代店主，身為京都日本料理的傳人作者高橋拓兒認為，能夠了解日本料理的基本結構，然後愉快地享受美食，才是更重要的事情。

因此這本書便是以「享受日本料理」的立場，深入淺出地說明十種被視為日本料理根基的菜餚，針對如何享用該菜色的特點做介紹。這「十品」日本料理，包含「八寸」（下酒菜）、「造身」（生魚片）、「御椀」（煲湯）、「燒物」（燒烤）、「揚物」（油炸）、「焚合」（燉菜）、「醋物」（涼拌）、「蒸物」（蒸食）、「御飯・汁・香物」（醃菜）」，以及「便當」，作者從名稱來源、歷史、時節、美學介紹飲食文化，章節後的專欄，則根據不同主題的飲食文化，例如「西餐與日本料理」、「日本料理與食器的選用」、「季節與味道的變化」，深入淺出地介紹日本傳統飲食文化。

不可不知的和食祕密，讓日本料理嚐起來加倍美味！

京料理界新生代第一人，獻給讀者的和食品嚐全知識！

- ． 食材應該「蒸」還是「燙」才能保有美味？
- ． 用科學方法就可以製作出美味烤魚
- ． 如何熬煮出料亭一般的美味高湯？
- ． 生魚片原來源自中國？
- ． 醬油與醋原來出自國家官僚之手！
- ． 京都為何盛行外送文化？
- ． 與日本料理相關的節慶、曆法之基本知識

「我撰寫這本書的契機，源自於身為料亭第三代的我從事日本料理工作時，發覺一般人對於日本料理的基礎知識其實並不那麼了解，想不到日本料理對於現今的日本人而言，竟是這樣遙遠的存在。」即使市面上已經出版了許多日本料理方法的書籍，但高橋拓兒發現，適合大眾閱讀、簡單易懂的料理概論竟寥寥可數。

「方法論會隨著時代的潮流改變，但概論卻是從日本超越千年的歷史中積累而來，有著無可撼動、堅若磐石的思想，我認為這便是日本料理的『傳統』。」日本料理驚人地集超越時代的各種智慧於一身，其獨特性在世界上無人能出其右。高橋拓兒藉由這份思想，希望不只廚師，連品嚐日本料理的人也能懂得日本料理的精妙之處，然後更加享受日本料理所帶來的味蕾饗宴。

吃法會隨著時代轉變，作法也會隨著變遷。想了解日本料理，就得從歷史的角度來檢視、分析日本料理。但高橋拓兒認為，真正了解日本料理的結構，愉快地享受美食，才是更重要的事情。依循這概念，作者挑選了十種被視為日本料理根基的菜餚，並且附上說明，針對該如何享用該菜色的特點做介紹，此外也特別從歷史的角度來觀察日本料理。

這本全新的和食入門書，對於日本料理專業職人來說，可以提供日本料理背景與內涵的進階認識，提供職人與美食家更深度的飲食文化知識；而對於喜愛日本美食、對於文化歷史美學有興趣的讀者，更是充滿知識性、絕對不能錯過的深度好書。

作者介绍:

作者簡介

高橋拓兒 Takahashi Takuji

一九六八年出生於京都，大學畢業後至「東京吉兆」拜師五年，之後返回老家，於京都經營七十八年的知名料亭「木乃婦」，成為第三代的年輕當家。擁有高級侍酒師證照，致力於研發適合葡萄酒的料理「葡萄酒菜單」，並將新的調理法與素材結合，為京都料理界帶來深遠影響而備受矚目。現就讀於京都大學研究所農學研究科碩士班，研究主題為「美味」。同時擔任NHK「今日料理」節目講師。

譯者簡介

蘇曄婷

國立台北大學中文系畢業，日本明治大學國際日本學系交換留學。譯作領域涵蓋室內設計、歷史人文、健康醫療、商管、食譜。最近的興趣是養魚與彈奏古箏。kamechann@gmail.com

目录: 推薦序

前言

第一品 八寸（下酒菜） 15

第二品 造身（生魚片） 35

【專欄】西洋料理與日本料理 70

第三品 御椀（煲湯） 73

第四品 燒物（燒烤） 91

【專欄】搭配料理選擇器皿的方法 106

第五品 揚物（油炸） 109

【專欄】器皿是反映時代的鏡子 120

第六品 焚合（燉菜） 123

【專欄】調味會隨季節而變，高湯則一年到頭都不改變 144

第七品 醋物（涼拌） 147

【專欄】對掛軸與花卉的堅持 161

第八品 蒸物（蒸食） 163

【專欄】四季的菜單 174

第九品 飯、湯、香物（醃菜） 179

【專欄】如何掌握日本料理的禮節 205

第十品 便當 207

【專欄】第一年當學徒的目標 220

後記

• • • • • ([收起](#))

[十解日本料理：給美食家的和食入門書\\_下载链接1](#)

标签

日本

饮食

美食

日本文化

料理

文化

饮食文化

日本料理

## 评论

想要了解日本料理的人都应该读一下高桥拓儿这本书。首先要明确日本料理的定义，广义狭义需要分清楚。其次要明确宴席概念，要有用餐整体性概念。第三要广泛地去感受尝试，在现实中体会书中的知识细节。最后，千万不要买国内吃居酒屋料理的所谓日料达人写的废柴书。

日本料理的入门教科书在讲解每道料理的的食材、做法的同时，更在讲背后的历史文化，食器、节庆、礼节的意义，系统性强但不枯燥。与此同时，从食物中感受季节的变化、认真的态度和美好的心意更为重要。

八寸为什么叫八寸？为什么只有汤的器具是漆器？炸物在日本料理中的起源是什么？这种关于食物传承规范的书中国真是没有，虽然中国各菜各派都值得单独研究，图书馆里有的关于中国菜的书统统都是菜谱。。

原著应该是四星的书，为了翻译减两星。要不是装帧有b格真想给一星。读过的人们真的能看懂这本书的中间和后面吗？呵呵呵呵还是等简体版吧，虽然是同一个人译的，我保证简明多了。呵呵呵呵呵呵呵呵。

-----  
怀石料理的现场解说版

-----  
史料有点啰嗦

-----  
寻找仪式感，也是关注点为何不应仅止于食物本身的重要原因之一

-----  
刚入门想学着做日本料理的不适合这本书，并没有具体的实际操作讲解，只是对了解日本饮食习惯和文化比较有帮助

-----  
[十解日本料理：給美食家的和食入門書\\_下载链接1](#)

## 书评

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的去问“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...

-----  
【上面那人抄袭我，不能忍】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》，...

-----

-----  
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...  
  
-----  
  
-----

-----  
这几天看关于日本美食的闲书，说几句边咽口水边看完的《和食十品》，作者是日本知名料理店主，用近乎科普的通俗言语专业仔细地讲了八寸（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）、饭与汤及香物（腌菜...  
  
-----

-----  
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...  
  
-----

-----  
精美，是日本料理给我的第一感觉，从精心的摆盘到恰到好处的色彩搭配，以及充满美感又与食物相得益彰的食器，都在彰显着料理师的用心。就像是开动前的那句：いただきます~（我开吃啦~）这样的细节，让日本料理充满独特的魅力——仪式感，人情味，还有历史与传统的韵味。 现今...  
  
-----

-----  
作者高桥拓儿，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...  
  
-----  
  
-----

怀石料理以日本人的心意为核心，承继了长久以来的料理样式，精雕细琢。它以四季更迭的时令食材为基础，巧妙地组合，配以美好的摆盘，让料理与器皿相得益彰之余又适度留白。这一切，成就了今日被称作日本料理根基的怀石料理。  
我们常说职人精神，听多了，好像它只是一种腔调、一...

第一次吃日料是一位马来朋友带我去的，一家连锁寿司店。我边吃边听她讲解寿司的名字还有食材。但还是一头雾水，只记得寿司的米好多。  
后来看一些日本小说，对日料充满好奇，好想尝尝《奇迹》里的轻羹，《亲爱的食物》里面的饭团。其实有些食物做法跟中国菜也差不多，也许只是名...

提到料理，估计国人的第一反应就是日本的料理，而其中想到的最多的就是日本的生鱼片，还有寿司，但是除了这个，还有没有其他的呢？之前我曾经看过一些日剧和一些日本小说，里面就讲到了一个情节，那就是日本的家家家户户基本上都离不开生鱼片，也离不开料理，理疗可以说...

《和食十品》这本书是由京都“木乃妇”料亭大师高桥拓儿于二〇一三年完成，于二〇一六年八月由新星出版社新经典文库系列发行引进出版。不到二百页的小书，极为精简地浓缩了日本料理的精髓之处。对于诠释日本料理从古至今的演变与精进足以说明这是一本饱含专业精神的匠心之作。 ...

作为一个吃货，每去一个新的地方之前，我都会先搜一下当地的美食，然后一一去品尝，有的尝过之后，觉得的确很惊艳，还会想再次来吃，也有的吃过后觉得也就一般般吧，就不会再去第二次了。一般我觉得好吃的，条件许可的情况下，我就会经常去吃，比如说西安的九寨沟老碗鱼，它的...

[十解日本料理：給美食家的和食入門書 下载链接1](#)