

壽司之神全技法



[壽司之神全技法_下载链接1](#)

著者:[日] 小野二郎

出版者:麥浩斯

出版时间:2014-12

装帧:平装

isbn:9789865680879

自2007年起，連年榮獲米其林三星最高評鑑至今

壽司之神小野二郎的獨門功夫大揭密

「我在承繼固有傳統的同時，也以我自己的方式持續製作壽司，直到現在我仍想著應該還可再更好，應該還可再更好。」

——小野二郎

只有十個座位，需要提前一個月預約，被推崇為「壽司之神」的小野二郎，其壽司店「數寄屋橋次郎」連米其林調查員及法國三星名廚侯布雄（Joel Robuchon）也為之傾倒。「追求極致」的職人精神，讓高齡89歲的小野二郎成為全球最年長的米其林三星主廚。

完美的壽司背後是絕不妥協的信念與態度，看似簡單的壽司其實大有學問，小野二郎用盡一生不斷鑽研，即便是再平凡不過的米飯，也是精心挑選出每一米粒，運用完美的比例與醋調合，再依照不同的配料調整米飯溫度，他曾說：「做出美味壽司的祕訣在於，讓米飯和魚肉水乳交融。」從未想過自己已做到最好，而是要做到更好，小野二郎致力於用簡單的壽司創造出深度的味道，美國總統歐巴馬也驚嘆：「這是我這輩子吃過最美味的壽司」；日本美食家山本益弘更以「極簡的純粹」來讚佩，小野二郎所做的壽司著實征服全球名人的味蕾。

本書紀錄小野二郎的職業精華，詳細解說33種食材、16種技法、18樣重要配角，從食材挑選、料理手法、食器搭配、出菜順序到店面氛圍，深度剖析小野二郎一生的堅持、職人精神與待客之道，並由流連數寄屋橋次郎多年的料理評論家山本益博監修，讓你更了解、更貼近壽司之神的高度及遠見，唯有堅持不懈、全心投入在工作上，才能迎向成功之道。

【本書特色】

◎台灣第一本星級「壽司」食譜，集結米其林三星「數寄屋橋次郎」主廚小野二郎的料理生涯大成，學習大師技法更看大師素養

◎詳細解說「壽司」的料理方法，包含食材挑選、製作祕笈、處理過程、刀法，滿足日本料理專門店廚師和學徒及一般民眾。

◎親身體驗日本代表和食，專業人士必備工具書，名廚不再遙不可及。

作者介紹：

小野二郎(Jiro Ono)

1925年出生，七歲入行，1965年獨立門戶在銀座開設「數寄屋橋次郎」，該店於2007年起連續獲得米其林三顆星的殊榮，也是金氏世界紀錄認定的全球最年長米其林三星主廚，被大家譽為「壽司之神」。其對壽司的熱愛，以及精益求精的職人精神讓紐約導演David Gelb深受感動，遠赴日本拍攝紀錄片【壽司之神】。

小野二郎曾說：「你必須要愛你的工作，你必須要和你的工作墜入愛河……即使到了我這個年紀，工作也還沒有達到完美的程度……我會繼續攀爬，試圖爬到頂峰，但沒人知道頂峰在哪裡」，他的敬業、嚴格、追求卓越的精神，成就了一代大師。

目錄：本書推薦序

世界的壽司職人——小野二郎／山本益博

觸動心靈的極致技藝／許心怡

Master Chef書系推薦序

人生必訪的料理之境／任全濉

壽司神匠的極簡與純粹／李仁芳
一把刀、一雙手，傾注一顆料理職人的熱血之心／林伯沅
完美，沒有終點／高葉雯
一窺廚藝大師之門／張瑀庭
美味料理的探究／簡天才

作者序

第一章 壽司的世界

壽司的歷史

壽司一覽／壽司解說

真子鰈

比目魚

墨魚

白鮎

竹筴魚

青鮎

明蝦

沙丁魚

水針

小鱈

鯖魚

鰹魚

鮪魚

中腹肉

赤身

大腹肉

鉛筆

漬鮪魚

新子

新烏賊

蝦蛄

鮑魚

章魚

文蛤

日本烏尾蛤

赤貝

象拔蚌

海膽

貝柱

鮭魚卵

星鰻

玉子

瓠乾

壽司料的產地

第二章 壽司的技藝及秘訣

明辨 (鮪魚)

解體 (鮪魚)

刀切 (白肉魚)

去殼 (貝類)

醃製 (小鱈)

燻烤 (鰹魚)

準備 (醋飯)

捏握 (醋飯)

活魚 (沙丁魚)

醃漬 (蝦蛄)

燉煮 (星鰻)
揉搓 (章魚)
拌炒 (魚鬆)
炙燒 (海苔)
捲製 (壽司捲)
油煎 (玉子燒)

第三章 重要配角

山葵
生薑
香辛料
手醋
食材盒
有蓋透氣防塵盒
醬汁
壽司醬油
磨泥器
團扇
挑魚骨夾
玉子燒鍋
刀具

灶炊型飯鍋、飯桶、編籃

擦手巾

茶

第四章 簡潔肅然的空間

吧台

筷子、黑文字牙籤、擦手巾

繪畫

器皿

掛簾

第五章 匠人的心得

重要的是追求精進之心

安排出菜順序的兩個高潮

捏壽司時要包入空氣

獲三顆星後與世界名廚觀點的交會

不為季節所惑，選擇當下最好的魚

築地

令人戰戰兢兢的客人？當然有。

既然是餐廳，整潔是理所當然的

懷抱著無家可歸的覺悟

現在正是考驗壽司匠人的時代

壽司名詞索引

參考文獻

• • • • • [\(收起\)](#)

[壽司之神全技法_下载链接1](#)

标签

日本

寿司

小野二郎

饮食文化

美食

飲食

饮食

食

评论

排印上比较松散，虽然标题叫做全技法，但其实技法上讲得并不算细致。毕竟寿司这种料理步骤简单的食物，即便一部部解读拍照，到最后还是有很多个人因素在里面。次郎的手只能是次郎的，技艺可以传承，寿司师傅个人的风格则属于玄学范畴，很难复制了。毕竟鱼生的处理，米饭的烹煮都交给大儿子和学徒处理，次郎目前也只负责握寿司，但换做桢一来握，感觉肯定会不一样。

单看图片都该入手。

精彩，细致，50载匠心精华，一握入魂

不将就的态度，成就属于寿司最美味的“简单纯粹”

引用率超高，可见是业内标杆。要点其实都有讲到，但无限接近零基础如我每翻一页之前都要做些功课

这本书的简体中文版我阅读过，还是很不错的。
介绍了食物，也介绍了小野二郎对食物的态度。
认为“一定可以更美味的”，这种对食物品质不断追求的态度，有很大的借鉴意义。我将自己的座右铭改成“一定可以更好的”，作为对前辈态度的模仿和致敬。

拜託老天讓小野二郎爺爺活得久一點T_T

看过寿司之神，或许对这本书更有感情。在这个补给混乱的社会一位能长期坚持食材，追求工艺与细节的寿司师傅真的是十分的不易，书里很多细节可以学习，更多的是让你明白寿司不仅是饭也不仅是鱼肉，它是一个整体，外表相似，入口便知深浅不同。边看边馋，愿老人家长寿，也愿小野长子能够传承保持。

画册美美的，精神赞赞的。读完有不止美好寿司的收获，启迪银僧～

对于一种职业的极致展现 受教收藏中

[壽司之神全技法_下载链接1](#)

书评

这几天都在看日本人写的书。其中一个人说，所谓才能，就是一辈子坚持做一件事的能力。他是吉松隆，世界级的交响乐作曲家。
回到这个日本寿司工匠小野二郎，他的店是米其林三星，就是值得千里迢迢专门来吃他的寿司。二郎兄把自己当工匠的心通过一片鱼生、一颗米饭解剖在读者...

醋饭的煮制讲究 " 人肌 " ；醋饭握捏要外紧内松，以使其在口腔中有迸裂感；鱼生的加工必须从采买开始；对幼鰹的腌渍需要精确到秒；鱼尾制作成握寿司要在手中略微扭转，呈现出跃动感；熏烤要用麦秆；樟木的牙签是匠人手制的；擦手毛巾中间的隆起方便客人取用。其他行当不敢妄论...

季节不断变化，不同种类鱼贝也相应上市。不仅是人气导致原料鱼越来越难买到，气候变迁等原因也使得鱼的巡游环境发生改变。不是说一定要选择名产地的鱼贝，而是要寻找能够让自己发自内心认可的鱼。金枪鱼也好，鲣鱼也罢，优质的鱼类越来越少，而大的不可思议的鲍鱼却十分低廉...

额，唯一的缺点是，所有的菜品/鱼都只有中文以及英文的名字。。。如果有幸去一家正宗的寿司料理店去吃的话，我总不见得凭着记忆，对日本人说这些鱼的英文学名吧。。。希望下一版可以把日文的片假名或者标注读法也附上~
味觉这东西，非常难以用语言描述。有朝一日，可以订到...

很到品的一本书，介绍的很不错，只是太多的品种的制作方法制作起来都不是那么容易，用来收藏非常的有价值。总是在吃寿司的时候听他们吃“小野二郎“的故事，好像这个人很”高傲“喔。好在书中有有简单的制作，不然还真难吃到他的独家秘方的寿司一口咬下去就好似要在口中...

感觉很好，只是因为本人对美食没有过多的研究，不能很深入地理解其中的各种技巧。不过作为一本美食介绍方面的书籍，这本书很完美。
图片很美，而且介绍也很详实，尤其是关于寿司历史的介绍很流畅，加上适当的配图，让人仿佛徜徉在寿司的历史画卷中。如果有机会去日本旅行，...

寿司的主要特征是以简单为美味，以自然为美味，它是日本料理中具有代表性的美食之一，而且在世界范围内也受到越来越多人的喜爱，这本书虽然在介绍制作上稍微少了点，不过作为品鉴，寿司的历史，发展，种类等都值得学习，而且80多岁的作者那种细致

严谨的职业态度，更可以作为我...

日本寿司应该来源于中国,据说是难民们为了生存抑或是煮餸方便而发明的。之后就流传到了日本成为了日本料理的代名词，并且通过历史的积淀，日本寿司成为了日本饮食文化的代表，也成为了日本文化的独一无二的组成成分，甚至可以成为日本文化的”象征“。实际上寿司一开始是平民的...

次郎店介绍的食材，好像入口就要融化的金乌贼，盐和醋腌制的幼鰵，麦秆熏烤的鲣鱼，幼狮鱼等，在北京的日本料理店内实在是很难吃到。周围满街的日本料理店，大多是三文鱼和北极贝的搭配；像样点的馆子也就是加吉、黄狮、比目等普通的种类。金枪鱼倒是哪都有，稍有点样的馆子都...

[壽司之神全技法_下载链接1](#)