

# 真味



[真味\\_下载链接1](#)

著者:(日) 神田裕行著

出版者:南海出版公司

出版时间:2016-3-1

装帧:精装

isbn:9787544261814

## 【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。常见的食材有楸木芽、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。

作者介绍:

（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。

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 鲭鱼和鲔鱼的大游行

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 烤鲣鱼不要用冷水冷却  
87 用平底锅制作烤鲣鱼  
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  
• • • • • (收起)

[真味\\_下载链接1](#)

## 标签

美食

日本

日本料理

饮食

料理文化

日料

神田裕行

文化

## 评论

主要通过一套怀石料理各环节来讲日本料理的哲学，附带的好处是还有一些可以家常做的小食谱，看完更想去他家吃饭了

-----  
你能说这本书对日料有深入系统的分析吗？并没有

-----  
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

-----  
真的是一本文字既平实又有韵味的书了。

-----  
可能暴力菜谱党会觉得话太多——但其实在技巧点睛的基础上加了作者自己对文化的理解，以及一些看起来不相干但实际上交代思路的文字。总之，获益匪浅  
<(☆'ω'☆)/❤❤❤❤!

-----  
有些简单但很实用的家庭料理提示，感觉完全可以用起来。

活生生读书读到好饿，读到一半去吃了一份日式方便炒面。。。

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

能看懂的就只有最后一章，我离吃肯定还有很远的距离。

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

田螺姑娘推荐的《真味》，特别喜欢，大概是因为非常地具化。说到时令，举的是自家鸡蛋羹的例子，冬天加牡蛎和百合根，春天是鲷鱼鱼白和蚕豆，夏天则是海鳗和西红柿，秋天自然是海鳗和松茸。他说，烹饪是为了让食材迸发出最自然的光彩，好吃是食材与调料之间的对抗和反差，葡萄酒讲究的是鲜味和酸味的平衡感。真是一位优秀的厨师呐。

美食就是要多看多吃。

做菜只看菜谱是依葫芦画瓢，真味更多的是讲做菜的内涵。

一个概念就拉开了米其林三星馆子和普通小作坊得差距，“过犹不及”。这本书都在讲这四个字，但是能实践出这四个字，那可要几十年（作者说他三十岁才懂得美食），看来是真心话，只有沉淀到了一定的地步，才能有资格说什么是好吃的，什么只算平凡。

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。

-----  
如果把《专业烹饪》那种欧美扎扎实实打基础的教材比喻成《黑客从入门到精通》，这本书就相当于给你实例演示如何用一根电话线入侵了美国国防部。

-----  
看这种文字，胜观10本菜谱

-----  
对食材，食材选择搭配又有了新的认识。由料理这一点出发，用心去发现，可以发现这么多未知的细节，一直就在身边。

-----  
可以说是非常有意思的一本书了，作者是料理大师同时文笔难得的通透深刻，死理性较真又有温度，里面关于餐厅管理，料理经验，饮食文化的部分作者都大方地倾囊相授，读完后真觉得自己不是个合格的吃货

-----  
近期看过的写日本食物写的最好的一本。

-----  
[真味 下载链接1](#)

## 书评

-----序-----  
强调日本料理在地性，脱离了日本的风土环境便不能称之为日本料理。日本料理非常依赖日本特有的食材及日本快捷运输速度所保障的食材新鲜度。  
日本料理的烹饪方法：首先要找到好的烹饪食材，然后在这种食材口味达到最佳的时候，对其进行最小程...

-----  
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。  
日本料理，以日本特有的食材和日本人的审美意识为基础。食材的新鲜度与品质，会直接左右菜肴的口味。首...



-----  
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...

-----  
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...

-----  
神田裕行是连续多年获得米其林三星餐厅“神田”的主厨，他曾经在法国巴黎学习厨艺，回到日本后在日本料理名厨小山裕久的料亭“青柳”工作，后来开了自己的餐厅。《真味》一书中，他按照日本传统怀石料理的顺序，结合自己多年的体会，讲了日本料理的基本理念和哲学。薄薄一本...

-----  
其实每个人对美食的定义都不一样，我作为一个不太能吃辣，但是又爱吃重口味食物的湖南人，心目中的美食就是家乡菜——湘菜。  
对《真味》的作者，日本顶级厨师神田裕行来说，他心目中最好吃的菜是日本料理，并且，他认为日本料理的奢华是对“淡”的追求。《真味》这本书，是我...

-----  
写的比《食神漫笔》好多了。作者是个厨师，写的很细腻。会把很有意思的制作细节和独门技法分享出来，偷师了些有意思的制作方法。打算夏天的时候素面做起来！不过，原来日本的面还有几年陈这说法。嗯。我还是喜欢吃湿面，新鲜的面条带着麦香更美味些。不过，下次试试用青柠檬汁...

-----  
[真味\\_下载链接1](#)