

niponica

看日本

にかほに

no. 28



特辑

吃遍东京！

目录



本刊的刊名“にぽにか (niponica)”源于“日本”的日语发音“Nippon”。“にぽにか (niponica)”是向世界广泛介绍现代日本社会、文化的杂志，除了日文版以外，还有英文版、西班牙文版、法文版、中文版、俄文版、阿拉伯文版，共以7种语言出版发行。

特辑
吃遍东京！

- 04 在日本传统高级餐馆品尝
四季风味
- 06 源自江户的
日本传统美食文化
- 10 江户的美食技艺积厚流光
- 12 东京名产林林总总
- 14 东京美食一日游
- 18 亚洲美食汇集之地 大久保
- 20 银座名物自产自销
- 22 东京自产的美味面包
- 24 散步看日本
上野
- 28 日本特产
食物样本衍生的小商品

no.28 R-020301

发行：日本国外务省
邮编100-8919 东京都千代田区霞关2-2-1
<https://www.mofa.go.jp/>



位于东京神乐坂的日本传统高级餐馆“怀石 小室”的店主小室光博正在准备松茸。“怀石”，是源自茶道的简单饭食。它与江户时代发展起来的以宴席菜肴为主的“会席料理”融合后传承至今。
封面：“怀石 小室”的开胃菜，山珍海味与匠心独运的极致一品。

特辑

吃遍东京！

东京，是世界上可数的美食都市。
本期专辑将带您去见识、品尝丰富多样的珍馐美饌，
从日本传统高级餐馆，到旋转寿司……，尽情体味舌尖上的东京。

在日本传统高级餐馆品尝四季风味



东京湾产的大虾与拟鲔鱼的生鱼片，被摆成犹如赏花舞的扇子一般，餐盘上散落的樱花，令人更觉春天的气息。

米饭里加入了在秋硕之际采自秋季东北山中的舞茸（灰树花），并撒有酱油腌制过的鲑鱼子和香气浓郁的鸭儿芹。



春
秋



夏
冬

夏季膘肥肉厚的海鳗，焯水后加入汤汁，上面放一片星状的青柚，并与木碗盖上的烟花图案，一起演绎夏日的夜空。

雪蟹是冬季的一道美味，将蟹肉蒸熟后重新塞入蟹壳，并以叶形的木质容器装盘，自成独创之一品。两种颜色的菊花与黄瓜使之更显华丽。
(四品均由“怀石 小室”提供)



源自江户的 日本传统美食文化

日本的江户时代（1603～1868），平民百姓开始对美食产生兴趣，并出现各种各样的餐食店，且菜肴日渐精致。这就是今日繁荣的东京食文化的源头。

讲述：原田信男 摄影：大山裕平（第2至第6页） 照片提供：PIXTA



江户时代后期的日本桥河岸鱼市场的熙攘场景。挑着鲷鱼、章鱼、鲍鱼的人了然可见。
歌川国安的《日本桥鱼市繁荣图》（局部）

使用各季节的新鲜食材，营养成分均衡搭配，且讲究装盘美观——日本的这一餐食文化在江户时期繁花盛开。那时，德川将军家的统治持续稳定，在推进大规模的城市建设计划的同时，建立起了陆路与海路的流通网。作为德川将军的都城，江户（现在的东京）汇集着来自全国各地的特产，尤其是日本桥，它是江户主要干道的起点，同时也是海运货物的卸货地，日本桥因此而逐渐发展成为一个繁荣的物资集聚地，河岸的鱼市场也人声鼎沸。

随着物资的流通，人口大量流入江户，到了十八世纪上半叶，江户已发展成为一个人口超过

100万的大城市。城里到处可见武士及侍者、外地来做生意的商人、打日工的工匠等。因其中有很多单身男性，外餐（外出就餐）需求开始增大，街边的移动食摊满足着这些人的裹腹需求。当场加热烹饪的餐食，快捷方便，很受欢迎。后来，此类食摊渐渐变身为小规模餐饮店或小酒馆（居酒屋），江户城里各类餐馆林立。

不久，出现了以富裕的手艺人及商人阶层为对象的高档日式餐馆，即所谓的“高级料亭”，渐渐地，这些地方也发展成为富裕阶层人士吟诵俳句短诗或是兴趣爱好者聚会的文化社交场。在这里，技艺高超的厨师烹饪的“会席料理”，是被称

为“本膳料理”的礼仪式酒宴菜肴的简化版，而这种形式可以说一直延续至今，它在现代的日式餐馆或旅馆等提供的餐食中得到了传承。

在各地特产的流入以及外餐生活方式的普及的过程中，出现了“握寿司”、“烤鳗鱼”、“天妇罗”及“荞麦面”，如今它们已成为日式餐食具有代表性的四大名特。这些日式餐食的出现，也由于发酵调味料例如酱油、醋、味醂（甜料酒）等广泛普及的影响。

以寿司来说，它是从使用盐与米来使鱼发酵而做成的保存食物“熟鲑”（NAREZUSHI）进化而来的。为了缩短发酵时间，人们发明了“在米中加

入醋以作为发酵调味料的技法。醋饭配上新鲜的生鱼片，就是“握寿司”。因为当时没有冷藏技术，为保证新鲜度以及口味，厨师用醋浸渍或是用酱油腌渍等方法来处理作为配料的鱼。此外，为去除鱼的生腥气，人们想到了在寿司中使用绿芥末（WASABI）、生姜等香辛料。

人们自古就食用鳗鱼，但是，使用以味醂及酱油制成的甜味佐料酱调味的烤鳗鱼，即“鳗鱼蒲烧”，则始于江户时代后期。过去人们把整条鱼串在杆子上烧烤，但“鳗鱼蒲烧”则比较费功夫，先把鳗鱼从背部剖开，并蒸熟，然后抹上佐料酱再烤。蒸过的鳗鱼会被去掉多余的脂油，从而使

1. 画中的是卖头拨上市鲮鱼的男人。当时，商人们普遍都是随身背着鱼边走边卖。
2. 江户的寿司比现在要大出两至三倍。画中除了有鲷鱼、银鱼、鳗斑、竹荚鱼、虾、魁蚶的握寿司，还有青花鱼的箱压寿司。吉野鲔本店所藏。
3. 酱油是用大豆做的日本独自の调味料，用于寿司、生鱼片等。
4. 烤鳗鱼（鳗鱼蒲烧）是将鳗鱼剖开后串起并蘸上佐料酱后烧烤而成。
5. 荞麦面条是将荞麦粉揉和后擀成薄片状，再切成面条。

原田信男

生于1949年。国士馆大学二十一世纪亚洲学部教授，专攻日本文化论、日本生活文化史。主要著作有《江户的料理史》、《历史中的米与肉》等。



口感变得嫩软。

此外，天妇罗也是在江户时代后期开始普及，而荞麦面在百姓中的普及则稍早于天妇罗。蘸着用高汤汁、酱油、味醂等做成的蘸汁吃天妇罗与荞麦面，味道佳美，从而成为人们普遍吃法，据说这也是使天妇罗与荞麦面普及于大众的原因。

另一方面，新的餐食的问世及普及，或许也

借助于出版文化的繁荣。过去只能通过口头或手写记录秘传的经验技术，开始可以成为文字并得以出版。在江户初期，已经开始出版发行系统地记录烹饪知识及技艺的实用性烹饪书，想来这也促进了美食知识与技术的传播。

同时，喜爱江户美食的，并不只是江户人。1824年，在大坂（现在的大阪）出版了一本介绍

购物饮食名店的指南书《江户购物独家指南》，从而使各地人们也开始纷纷来江户品尝江户美食。

有一则给人印象较深的轶事很能说明江户人对美食的钟情。日本人一向对每个季节的头道上市物喜欢“先吃为快”。鲮鱼是初夏的一道美味，江户时代后期，由于人们狂热地抢购，鲮鱼价格高涨，最后人们甚至认为“不是高价的，就不是

鲮鱼”，据说这一社会现象导致很多人尽管没有丰厚收入却也追求虚荣、蜂拥购买。

在时代的进程中，江户以平民百姓为主要推手的精彩纷呈的美食文化，脉脉相传至今日东京，并在新创意的不断融入中焕发着盎然的生命力。



1.大虾、沙钻鱼、炸什锦三色拼盘。炸什锦是把小虾、墨鱼、小贝柱掺和在一起油炸而成。
2.一天炸大虾的数量达到数百条。
3.为保持高温而使用黄铜制的大锅。

江户的美食技艺积厚流光

自江户时代（1603-1868）传承下来的美食技艺在今日东京依然生生不息。年轻的厨艺师们在继承传统的同时，为这片天地引进了一股新风。

照片提供：松村宇洋

1.仙鹤、老虎以及可爱的变形兔子、透明的飞马等，糖人工艺的造形有各种各样。
2.仙鹤的制作过程。用手指把做成团状并插在棒上的饴糖拉伸开，并用剪刀剪出豁口，做成翅膀。
3.饴糖的着色，主要使用食用色素。



保持江户百姓的口味 天妇罗厨师

位于东京的平民街区浅草的“三定”，是1837年开业的日本最早的天妇罗店。天妇罗，是把鱼介等裹上用面粉与鸡蛋及水调成的面衣后油炸而成的食物，用高汤香味的蘸汁着味，口感脆爽。

店长铃木俊介绍说：“用面衣完全裹住，这是江户传统手法。”“三定”的天妇罗就是一般民众所喜好的具有口感的天妇罗。其油炸程度根据温度与湿度而变化，所以，面衣原料的成分比例是没有规定的。如何调出当日面衣的最适浓度，据说这取决于厨艺师的技艺。

在保持传统风味的同时，“三定”也使用苦瓜、鳄梨（牛油果）等新的食材来积极开发天妇罗新品。既注重传统又勇于革新，这或许就是“三定”能与时俱进、深受亲睐的理由所在吧。

铃木说他从15岁开始就在“三定”做学徒了。

妙手生辉、小巧精美 糖人工艺师

据记载，在江户（现在的东京）城里沿街叫卖糖果的小贩就是最早的糖人工艺师（日本称“饴细工师”）。用一块软和的小糖捏剪出的精美形状，如今依然吸引着很多人。作为糖果原料的饴糖，是日本自古以来就一直使用的甜味料。其本身是透明的，但是，加热溶解后，一边注入空气一边揉和，就会成白濁状，并产生如丝绸般的光泽。

“除了追求视觉美观之外，糖果手工艺的真正乐趣还在于当着客人的面表演糖人造形的过程。”加藤妹子这样说道。加热的饴糖，到冷却凝固，约有三分钟的时间，在这短暂的时间里，使用剪刀与指尖快速地进行造形。因为中途不能够修改，所以，在操作顺序上不允许犹豫不决。干脆利落，没有任何多余的操作，这才称得上是匠人技艺。

引进流行性设计，改良工艺方法，与时俱进地开发创意，日本的传统糖点将会因此而不断进化。

加藤在日本第一家专营店“饴细工吉原”磨练技艺。



东京名产 林林总总

东京都的中心地区主要都是商务街，但是，“东京都”实际上也是一个农产品及水产品的产地。除了始于江户时期（十七至十九世纪）的传统蔬菜，还有分布在东京南面太平洋上的岛屿地区出产的水果等，东京的名产品可谓丰富多样。

照片提供：东京都农林水产振兴财团、PIXTA

西红柿⑩

（产地：AKIRU野市、日野市等）

西红柿在日本大多是生吃，因此，以少酸且甘甜的品种为主。AKIRU野市、日野市等作为糖度高且味道浓醇的高级品牌西红柿的产地之一而闻名。



① 奥多摩町

⑩ AKIRU野市、日野市等

⑧

小笠原群岛

⑨

伊豆群岛

明日叶⑨

（产地：八丈町、三宅村等）

东京的岛屿地区大量种植的叶类蔬菜。含有丰富的维生素、胡萝卜素、铁质等，也被用作药草。

八丈岛的明日叶菜田



百香果⑧⑨

（产地：小笠原村、八丈町等）

因甜酸香醇而被广泛用来加工成果酱等。一年四季气候温暖的小笠原村是日本有数的百香果著名产地。

奥多摩山萮菜①

（产地：奥多摩町）

日本具有代表性的香辛料。具有刺激性辣味，因而被用作生鱼片、寿司及荞麦面等的香辛调料。水流清澈的奥多摩自古就是山萮菜（辣根）的著名产地。



练马萝卜②

（产地：练马区）

炖煮菜或腌菜等广泛使用的根茎菜。练马萝卜的特征是，白色根茎部分有80公分至1米之长，比其他品种都要大。



早稻田囊荷②④

（产地：新宿区、练马区）

以口感脆嫩、香气清爽为特征的香辛蔬菜。因早稻田村大量种植而得名。照片提供：大竹道茂



② 练马区

③ 荒川区

④ 新宿区

⑤ 江户川区

⑥ 东京湾



谷中生姜③

（产地：荒川区）

从江户时代开始栽培的生姜，人们多将其鲜嫩的根茎部分与味噌酱等一起生吃。香气清爽且没有纤维，是人们喜爱的夏季时蔬。



小松菜⑤

（产地：江户川区）

焯着吃或炒着吃的叶类蔬菜，含有维生素、胡萝卜素、钙质等多种营养成分。据传江户幕府的将军对在小松川村（现在的江户川区）吃过的青菜很喜欢，于是将其命名为“小松菜”。



康吉鳗⑥

（产地：东京湾）

与鳗鱼很相似的体形细长的鱼，如今在东京湾各地都有康吉鳗渔场。烹饪方法多样，例如天妇罗、炖煮菜或用作寿司配料等。



蛤蜊⑦

（产地：东京湾内沿岸）

约4公分大的两块贝肉，含有丰富的可治疗高血压的牛磺酸。在东京湾沿岸赶海拾贝，是江户时代百姓们的一大娱乐。





1

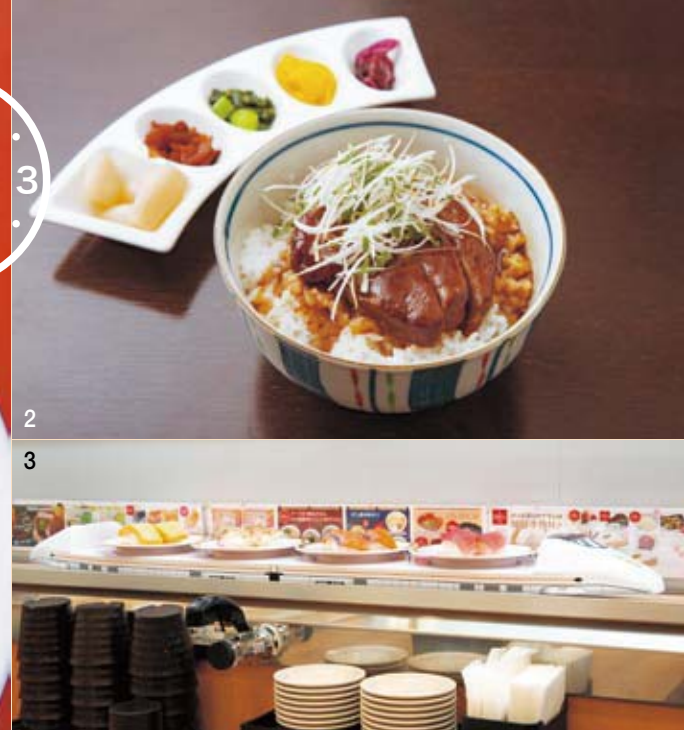
东京美食一日游

来到东京，吃什么呢？——首都东京，也是一个美食之都，日本的食文化在这里掇菁撷华、不断进化。也许在短暂的逗留时间里无法领略东京美食的全貌，但希望来到东京的客人一定要去体验一下包括街道及餐馆的氛围在内的“东京的味道”。这里，让笔者带着你在东京生活一天，从清晨到深夜。

摄影：逢坂聪 照片提供：PIXTA



1



2

3



1.午餐，是所谓的“洋食”，即以米饭和与之相配的西式菜肴做的餐食。用薄薄的煎蛋包裹着以番茄酱着味的米饭，做成“OMURAIISU”（蛋包饭），这是男女老少都喜爱的饭食。
2.“牛排盖浇饭”，把带酱油味佐料酱的牛里脊肉盖在米饭上，吃起来方便且份量充足，适合中午的进餐。（1、2：黑船亭）
3.“旋转寿司”也在进化，图中是使用新干线列车模型来运送寿司。（KAPPA寿司）



1.早上。一天从经典咖啡馆开始。这里有任何咖啡馆都有的“MORNING”套餐（咖啡，配上土司、鸡蛋、沙拉等），超值实惠。
2.虽然连锁店在不断增多，但是个体咖啡店也并无减少。（1、2：SOREIYU）



2



3



4



5



1

2



3

4

5

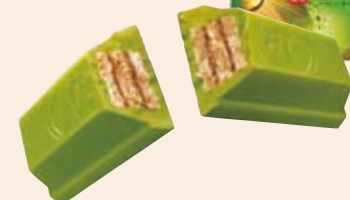
3.米饭配上菜肴及味噌汤，这一日本传统的早餐菜谱，也是家庭餐厅（适合一家人来就餐的餐厅）或定食屋（供应定量套餐的饮食店）的菜谱中的“早餐定食”。
4.把米饭与腌菜等配料捏成的日式饭团（ONIGIRI），不用筷子就能吃，这是日本的快餐。便利商店有很多日式饭团在售，但是，日式饭团专营店使用的大米与配料都是精心挑选的，口味自然也与众不同。



6

5.街头或车站里有很多“立食荞麦面馆”（食客均站立着吃），这些地方也很适宜进早餐。从荞麦面煮好到吃完，也用不上5分钟。盖有大虾天妇罗的“天妇罗荞麦面”，份量充足，无可挑剔。
6.在便利商店里有自动滴式咖啡机，你下了订单后，它会自动为你碾磨咖啡豆并煮出你需要的咖啡。一枚百元硬币就能享用到正宗的咖啡。

1.三点钟时，来一份日式甜点与煎茶（日本绿茶），稍事休息。新鲜的糕点，形状宛如春色中樱花盛开的山峦，一番视觉欣赏后，伴着苦味与醇香融和的煎茶一起享用。（TORAYA赤坂店）



7

2.3.这种脆饼，日语叫做SENBEI，是把粳米饭捣碎并摊开后烘烤，再涂上酱油做成的，很能耐饥，是平民百姓的点心食物。东京的平民住宅区或商店街上至今还留有很多的SENBEI专营店。（大黑屋）
4.5.做成鲷鱼形状的“鲷鱼烧”，是要出炉后趁热吃的。里面满满地包着红豆沙。（根津之鲷鱼烧）
6.7.抹茶味的巧克力糕点是受欢迎的小礼品。（NESURE的“Kit Kat Mini 成人的甜味 抹茶”）

6

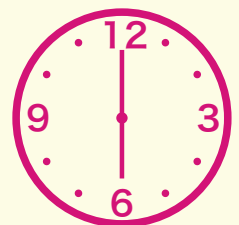


1



2

1.生鱼片，蘸着酱油吃就已足够美味的了，而盖在米饭上，再注入热茶或汤汁做成“茶渍”（茶泡饭），则又是另一种风味。
2.照片上的是位于银座的的老字号鳗鱼菜肴店烹饪的“鲷茶渍”（鲷鱼茶泡饭）。在带有芝麻佐料酱的鲷鱼生鱼片上注入热茶。（1、2：竹叶亭银座店）



3.4.人们都说“到了东京，要吃拉面”，没错，拉面是日本的国民食物，而首都的拉面可谓极其多彩。首先是酱油味的正统派“东京拉面”（照片左侧）。近年来还因素食人群而出现了完全不使用动物性食材的素拉面（照片右侧）。（SORANOIRO NIPPON@东京站拉面街）
5.排长队，是美味拉面店的标记。
6.餐券一般是事先在餐券机上购买的。



3



5



6

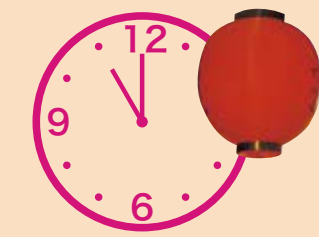


1



2

1.在东京都中心的繁华街上，有着好些隐藏小道，在这些小道上，下酒菜价廉物美的“居酒屋”（小酒馆）栉比鳞次。（新宿西口“思出横丁”）
2.从晚上7点过后开始，酒馆里满是下班回家途中的人们。
3.炸肉饼（前右）、金枪鱼块（前左）、烤鸡肉丸（鸡肉糜捏成团后烧烤而成。左侧远处）。下酒菜价廉物美，是居酒屋的引人之处。（2、3：大众酒场HUKURO美久仁小路店）



4.“ODEN”（在中国俗称“关东煮”）是冬季的人气食物，吃了浑身热乎。把炸鱼丸等放入汤汁里炖煮而成。
5.把鸡肉用竹扦串起后烧烤而成的“烤鸡肉”。烧烤的烟气也很有风味。
6.“冷奴”，就是冷豆腐，因为上桌快，所以，客人们入座后首先会点上一份冷豆腐。豆腐上面放有调味香料，浇上酱油后吃。



3



4



5



6



传播美食潮流的信息



韩国

1990年代，为少数民族街区大久保的形成打下基础的，是韩国餐馆，如今，韩国餐馆仍是这里数量最多的餐馆。从宫廷佳肴到居家美食，应有尽有，近年来，以别具风味的刨冰（①，带甜味的碎冰上放上切成方块的芒果和芝士）、芝士热狗（②在芝士的周围沾上土豆和面粉后油炸而成）为主的简餐在日本的年轻女性中逐渐流行。韩国食材的超市里也有这些简餐店，店铺前面经常是人流不断（③）。使用了韩国辣酱的甜辣味炸鸡（④）也有热销的势头。（①④Hongchuncheon）



3

4

2



5

健康温和的口味受人喜爱



越南

随着日语学校以及专门学校的留学生不断增多，很多越南年轻人开始光顾大久保。在这里有不少越南人熟悉的餐饮，例如加入炼乳的咖啡（⑤）以及越南河粉（Pho）、生春卷（⑥）等。（VIETNAM CHAN）

微笑之国的多彩餐食



泰国

加入各种食用色素的糖浆做的刨冰（⑦）、椰奶与米粉掺和蒸熟而成的糕点（⑧）炖鸡肉与番红花米饭组合的盒饭（⑨）等，都很受来自各个国家的人们的喜爱。（RUN RUAN 糕点铺）



7

9



8

亚洲美食汇集之地 大久保



10



12



11

清真餐食别有风味

伊斯兰横丁

从大久保路拐入一条小道，就有一个名为“伊斯兰横丁”的小街，食堂（⑩）、经营清真食材及香辣调料的商店（⑪）、内有清真寺的楼房等彼此相邻。食堂的菜谱中还有可外卖的烤鸡（⑫），这是清真鸡肉上撒有香辛料的烤鸡。

世界三大菜系之一



土耳其

把切薄的肉重叠在一起用火烧烤，烤熟后一片片削下与沙拉一起夹在面包里吃，这就是土耳其烤肉。在大久保，有好几家土耳其烤肉摊，但此外也有些店铺，既有土耳其烤肉（⑬）的外卖，也供应正宗的土耳其菜肴，即从把鹰嘴豆与酸奶酱涂在烤面包片上一起吃的开胃菜（⑭）开始的成套菜品。（HISARU）



13



14



15



16



17

地方菜肴丰富多样



中华菜系

在大久保有很多供应中国的延边以及河北等地的地方菜肴的餐馆，有不少客人为寻故乡的味道而来。从东北地区的名特烤羊肉串（⑮）到最近非常红火的湖南小龙虾（⑯），还有日本人熟悉并喜爱的所谓上海蟹（⑰，即大闸蟹）等。（朋来聚）

香辣风味的交响曲



尼泊尔

随着居住在大久保的尼泊尔人越来越多，尼泊尔餐馆也急剧增多。“MOMO”是尼泊尔的代表性餐肴，里面满满地包着的是用鸡肉糜与洋葱并以香辣调味做的馅。（MONO）



18

银座名物自产自销

银座，是日本屈指可数的繁华街，传统的老字号店铺以及国内外的高级品牌商店林立。而令人意想不到的，在办公大楼的中间及屋顶上，竟然还进行着商品生产。让我们来看看在这里生产出的“银座名物”究竟是什么。

照片提供：银座养蜂项目
摄影：栗原论（第21页）



- 1.工作人员在大楼的屋顶上收集蜂蜜。
- 2.采集了花蜜的蜜蜂们回到蜂巢。
- 3.项目理事长田中淳夫
- 4.蜂蜜被放在百货商店以及各种店铺里销售。



©NaokoYamamoto

在都市中心采蜜 银座养蜂项目

银座养蜂项目是2006年以“都市与自然环境的共生”为主题，由银座的企业家与商店主发起的。该项目首先在地面高度45米的大楼屋顶上设置了蜂房，随着计划的稳步推进，规模渐渐扩大，现在，已在四座大楼的屋顶上建立了养蜂场，年均采蜜量达到一吨，从而形成蜂蜜的一大生产基地。

最初也许有很多人对“在银座养蜂”抱有疑问，不过，实际上，银座是个适合养蜂的地方。银座饲养的蜜蜂，其可活动范围内的很多地方都有着能够提供丰富蜜源的植物，例如皇居、日比谷公园等。同时，这些植物不撒农药，而且，这里的冬天也并不十分寒冷，这些因素都为银座养蜂创造了良好的条件。

如今，使用蜂蜜制做蛋糕、鸡尾酒等原创商品的店铺也开始增多，蜂蜜正在成为银座的新特产。



现身于主要街道的大楼里 最新型的蔬菜工厂

走廊上的一排玻璃窗里，在亮堂的LED灯光照射下，褶边生菜、芝麻菜鲜灵茁壮。这里是位于文具、绘画用品等的专营店“银座伊东屋”内的蔬菜工厂。2015年楼馆装修时建立的这一蔬菜工厂，意图是使文具店“不仅销售文具，同时也是一个给客人带来快乐的地方。”

这个蔬菜工厂使用的是水耕栽培，即利用水与培养液来种植蔬菜。因为不使用泥土，所以，蔬菜不易受病虫害等的影响，所以无须使用农药，这就是蔬菜工厂的特征。同时，水温及气温、肥料浓度、LED营造的日照时间，都分别利用IT技术自动调节至最适状态。蔬菜的质量能始终保持同样的状态，从而保证了口味上佳的新鲜蔬菜的稳定供应。

“鲜嫩、味佳”，这是消费者对产品的评价。如今，越来越多的人会在下班后或购物之余顺便来这里选购蔬菜。



- 1.工厂负责人森本克司正在打理生长中的褶边生菜。
- 2.在12楼的餐馆可以吃到刚采摘的新鲜蔬菜。
- 3.在1楼的饮料柜台也可以买到蔬菜。



豆沙面包

(1874年问世。银座木村屋)

面团里包裹着用红豆煮熟碾碎的豆沙。使用了酿酒酵母的面团，略带酸味，微甜松软。



东京自产的美味面包

十九世纪时，面包文化在日本广泛普及，自那以来，东京出现了不少欧美罕见的独特的面包。这些面包至今始终保持着最初的形状，但口味在不断进化，越来越可口，并深深地进入了日本人的生活。东京的面包，既令人怀旧，又新意多多，不可不尝。

摄影：栗原论



炸肉饼面包

(1927年问世。CHOSHI屋)

碾碎的土豆泥中加入肉糜、洋葱，裹上面衣后油炸，做成炸肉饼，然后夹在面包里。



炒面面包

(1950年代问世。MARUJU)

把加入肉与蔬菜并以沙司酱油着味的炒面，夹在纺锤形面包里做成的炒面面包，据说1950年代在东京的平民住宅区卖的炒面面包就是其元祖。纺锤形面包是1919年出现的日本独特的面包。



水果三明治

(日本桥 千正屋总本店)

使用以甜味适中的鲜奶油拌过的草莓、木瓜等水果做成的三明治。



果酱面包

(1900年问世。银座木村屋)

多数的果酱面包使用草莓酱，但是，果酱面包的元祖是杏子酱面包。果酱的甜酸度与面包的面团很适配。



乌龟面包

(1958年问世。银座木村屋)

做成漫画或动漫中的卡通人物形状的面包至今一直很受人喜爱，不过，此类面包的元祖则是动物乌龟形状的面包。此外还有“蟹面包”、“章鱼面包”等，种类丰富。



咖喱面包

(1920年代问世。KATOREA)

用面团包裹住咖喱，然后沾上面浆并油炸而成的表皮香脆、内容充足的面包。咖喱辣味适中，口味润泽。



繁华商业与历史文化在这里共荣

上野

日本海
大阪
太平洋
东京

上野，以它多彩的魅力吸引着人们。购物、美食、艺术观赏……。繁华商街的喧闹与艺术文化的幽雅，彼此相邻，近在咫尺。

照片提供：栗原论、AFLO、PIXTA、shutterstock



- 1.2.十九世纪六十年代开业的老字号干货店“伊势音”，店堂里摆放着日式餐肴（和食）所不可缺少的干制鲑鱼等干货。
- 3.日常经营着8000多种糖果糕点的商店“二木之菓子”
- 4.终日人流不断的“AME横”，各家店铺传出的商人们响亮的叫卖声不绝于耳。
- 5.与“AME横”相邻的生鲜食品店“吉池”，商品之多在当地首屈一指。
- 6.经营新鲜切开水果的商店
- 7.以优质皮革制品招徕客人的商店“万双”





上左、上中：1959年开馆的“国立西洋美术馆”，也以勒·柯布西耶的设计而闻名，2016年被列为世界文化遗产。©国立西洋美术馆 上右：“国立科学博物馆”里展览着感人的动物剥制标本以及恐龙骨骼。照片提供：国立科学博物馆

从东京站乘坐 JR 山手线，10 分钟便来到上野。日本国内屈指可数的繁华商业街“AME 横”，文化设施集中的艺术文化区域“上野公园”，它们彼此相挨地存在于上野街区。自古至今，上野之所以能如此吸引众人，其魅力就在于它有着不同的两个“面孔”。

“AME 横”始于第二次世界大战结束后建立于此的露天市场。现在，这里生鲜食品、日用商品、服饰、饮食店等各种商铺栉比鳞次，据说仅“AME 横”的中心地带就有约 400 家店铺，包括周边地带，店铺数量达到约 1200 家。

跟着自己的好奇心去逛“AME 横”，会让你有很多有趣的发现。在主干道上，有不少老字号店铺，例如经营着日本国内外约 8000 种糖果糕饼的“二木之菓子”，以及经营上等鲣鱼干的“伊势音”等，鲣鱼干是日餐高汤的烹饪中所必不可少的。同时，专业厨师及美食爱好者们经常光顾的生鲜食品店“吉池”也在邻近，周边商人们的叫卖声活力洋溢，令游客们也会不由地兴奋起来。

拐入高架路下的小巷，经营化妆品、运动鞋、钟表、文具等的店铺相互毗连，其中也隐藏着不少人气店，例如以提包、皮革小物件而闻名的皮革品牌“万双”也在这里占据一角。听着头顶上电车的隆隆声，逛着商品丰富的店铺，可谓乐在其中。

从“AME 横”沿着上野站朝北走去，便来到绿荫覆盖的上野公园。建于江户时期（十七至十九世纪）的宽永寺，占地广阔，1876 年，宽永寺的部分占地被利用来建造了上野公园。之后，公园内陆续建立了各类文化及学术研究设施，如今，这里已成为日本艺术文化的信息发源地。

公园里修建的人行道宽阔整齐，每逢节假日，孩子们在这里欢快地奔跑玩耍，自从 1882 年公园内的上野动物园开园以来，这一场景始终不变。



左：位于上野公园一角的“不忍池”上：旧宽永寺的“五重塔”展现十七世纪的建筑样式。右：上野动物园中饲养着350多种动物，其中有深受人们喜爱的大象与熊猫等。照片提供：（公益财团）东京动物园协会



“铃本演艺场”是落语的演出剧场，橘家圆太郎（右）等很多落语演员每天都在这里进行演出。

由法国建筑家勒·柯布西耶设计并被列为世界文化遗产的国立西洋美术馆、以所藏的恐龙骨骼标本而吸引众人的国立科学博物馆等，上野公园一带分布着七个美术馆及博物馆，精彩内容不尽其数。

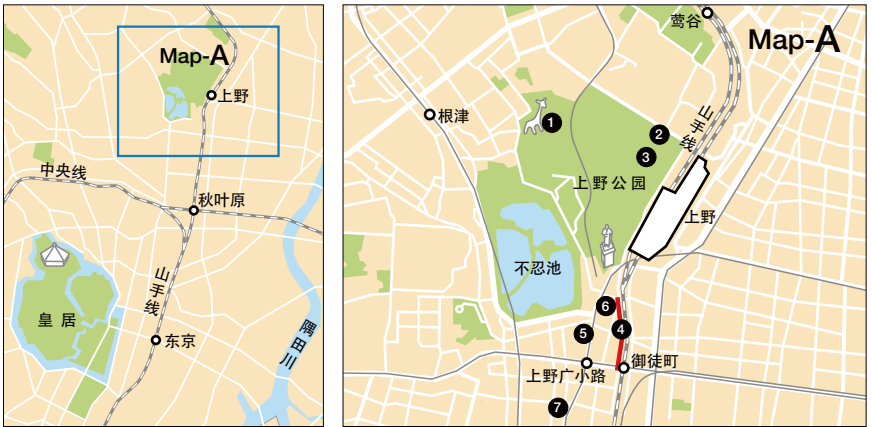
上野公园被本地居民亲切地称为“御山”（OYAMA），春天这里樱花盛开，夏天，园内的不忍池里莲花绽放。如果想在观赏季节景观的同时，更多地了解日本文化，你不妨可以去“铃本演艺场”听一场落语。落语是日本独特的古典表演艺术，

演员，即讲故事者通过说话和身体动作，一人演数个角色，故事诙谐有趣，给观众送去轻松与快乐。此外，如果你爱吃甜品，千万不要错过“MIHASHI 本店”，这里的“馅蜜”是店里的招牌，同时，以日式糕点之一的“铜锣烧”而闻名日本全国的“USAGIYA”甜点店也值得一去。

傍晚六点，宽永寺响起了报时的钟声，上野的悠扬钟声，一如既往。上野一日游，在繁华商业与历史文化相随相伴的街区，走走，看看，玩玩，而收获的必定会是一段丰富多彩的美好回忆。



左：“MIHASHI本店”是1948年开业的甜点铺。招牌甜点“馅蜜”（琼脂淋上豆沙或黑蜂蜜等做成）始终保持着开业当时的风味，是受欢迎的一款甜点。上、右：1913年开业的人气日式糕点铺“USAGIYA”，“铜锣烧”是这里的名特，刚出炉的“铜锣烧”味道最佳，不妨一尝。



- ### 上野区域地图
- ① 上野动物园
 - ② 国立科学博物馆
 - ③ 国立西洋美术馆
 - ④ AME横
 - ⑤ 铃本演艺场
 - ⑥ MIHASHI本店
 - ⑦ USAGIYA
 - 交通指南
从成田机场乘坐京成线的特快列车约60分钟抵达上野。
 - 问询
东京的观光官方网站“GO TOKYO”
<https://www.gotokyo.org/>
上野动物园
<https://www.tokyo-zoo.net/zoo/ueno/>



日本



特产 19

既有趣又实用

食物样本衍生的小商品

摄影：逢坂聪

在日本的大众化饮食店的橱窗里，一般都摆放有食物样本，这是用合成树脂模仿真的食物做的餐肴模型，据说最早出现在1920年代。这些模型之逼真，秘诀就在于工匠们的高超技艺，其每一件都是工匠们精心而制。一件模型的完成，需要经过复杂且多样的工序，例如按菜单所示的真实餐肴来采样制模，并经过毛笔或喷枪上色，放入烤炉烘烤等过程，最后才完美成品。

近年来，利用这种餐肴模型制做的小商品也开始出现在市场上，食物样本变得离生活更近了。炸虾形状的USB存储器、“握寿司”形状的耳环、拉面形状的智能手机支架、披萨形状的直尺，等等，体积虽小却高度逼真。这些诙谐且具实用性的食物样本小商品，如果用作小礼物赠送他人，对方也必定会喜笑颜开。

niponica

にぽにか

〈中国語版〉

no.28

发行：日本国外务省

邮编100-8919东京都千代田区霞关2-2-1

<https://www.mofa.go.jp/>（外务省网页）

<https://web-japan.org/>（有关日本讯息的网站）