



ight Meal

当季轻食“刺身控”

虽然“轻食”这个概念来自法国,但被大家认可的“轻食”食物却大部分是日本料理,比如寿司之类。春天是轻食的季节,对“刺身控”们来说无疑是一个值得兴奋的季节。

■文|洛苏 ■图|资料

变身“刺身控”

刺身,日语叫“沙西米”,即“生”的意思,中国人管它叫“生鱼片”。蓝鳍金枪鱼是刺身材料中最顶级的。去年,日本京都鱼市的拍卖会上,一条蓝鳍金枪鱼以3249万日元高价(约合人民币262万元)拍出,创下单条金枪鱼拍卖价纪录。近日,海纳怀石创作料理店举行了一场顶级蓝鳍金枪鱼开刀秀,一条产自太平洋全长176cm,重达300斤的顶级蓝鳍金枪鱼,以26万元人民币拍得,当天空运至上海。虽然不及那条震惊了世界的鱼,但也令围观者大开眼界。

戴源先生是海纳料理的老板,拥有30年的日料厨艺经验,他告诉大家,一般意义上的金枪鱼分三级,由低到高的顺序依次是黄鳍、大目和蓝鳍,其中蓝鳍的产量不足全部金枪鱼产量的一成,十分稀有罕见。在上海绝大多数的日本料理店里,食客可以吃到的金枪鱼品种都是黄鳍和大目。

除了金枪鱼,鲷鱼、三文鱼、青花鱼、鲣鱼、鲈鱼、针鱼、旗鱼等都可以成为刺身的材料,不过论口感,还是三文鱼和金枪鱼最好。

叫“生鱼片”其实也不完全准确,刺身中还有贝类和甲壳类的海产品。比如乌贼鱼、章鱼、海胆虾、赤贝、青柳贝、乌贝、鲍鱼、牡蛎、荣螺、平贝、水松贝、象拔蚌、北极贝、帆立贝等。

刺身：“我的故乡在中国……”

“刺身”(日语发音“sashimi”),即国人俗称的“生鱼片”,是日本料理中最有代表性最具特色的食品,是日本的国菜。许多人认为它发源于日本,其实刺身起源于中国,作为中华古馐有其悠久的历史。早在两千多年前的周朝,公卿贵戚们就将生鱼片作为菜肴款待宾朋,当时称为“鱼脍”(也作“鲙”)。一直到唐代,“生鱼片”才由遣唐使传至日本。诗圣杜甫就曾作句云:“无声细下飞碎雪,放箸未觉全盘空”来褒赞生鱼片令人难以抵御的微妙滋味。

作为一名“刺身控”,无论你是“骨灰级”还是“菜鸟级”,相信你看完了这篇养成攻略,已经跃跃欲试了。需要提醒的是,食用刺身要去正规的日本料理店,同时每次适量为宜,不可贪多噢。好了!跟着我们的觅食地图出发吧!

品食大讲究

在日本,刺身绝对属于高档料理,用餐上包括配酒和佐食小菜都有大学问。

刺身上桌后,首先映入眼帘的是具有美感的造型,因此要等所有的用餐者都欣赏完之后,方可动筷品尝。按照日本人的习惯,应从相对清淡的白身鱼吃起,然后是鲜甜的贝类、水产,最后才是口感浓厚的赤身鱼或油脂较重的鱼类。吃刺身拼盘时,要倒转筷子头来夹取。很多人吃刺身都喜欢把芥末和酱油搅拌均匀之后蘸满刺身来吃,在日本这被认为是很不礼貌的举动,是不懂得正确品尝刺身的表现。正确吃法应是先添加少许芥末到刺身上,再把刺身折起,包裹芥末,用没芥末的一面蘸酱油,这样便不会让刺身被抢味,而且酱油和芥末还能更好地调动食材的原汁原味。

品尝刺身,最好配饮冰镇的日本清酒或冰镇的啤酒。不少日本料理店会在刺身餐盘上点缀一朵菊花或紫苏,除了赏心悦目之外,也是为了让客人把花瓣拈出来,加入酱油中,这样酱油就有淡淡的花香。此外,一些时令配菜,如萝卜丝、海草等,也可以包在刺身里,去除鱼生的腥味,令口感更清爽。品尝完刺身后,如果口中仍弥漫着浓郁的鱼腥味,连喝清酒也去不了,日本人就会吃一片酸姜去鱼腥味,效果立竿见影。



品尝刺身不完全地图

①海纳怀石创作料理

人均:¥300—500元

寻访推荐:顶级蓝鳍金枪鱼脂茸刺身、宝石箱套餐(含刺身3份);

网友评介:本来以为烤鱼头嘛,差不多就是熟的金枪鱼罐头的味道咯?咱罐头之前校园生活真没少吃,^^没想到啊没想到,看似一个鱼头,但是能吃出不同的层次来。外层的骨头,酥脆,香,腮部的活肉,鲜嫩滑,眼睛部分的胶质,绝对是滑拖拖的。大鱼的脂肪含量也是不可低估的,最嗲的是都是不饱和脂肪酸,吃了还能健脑,不会胖,夸张点说,还能瘦呢。鱼油的香味,嗯,绝对不是腥味哦,配上特制的蘸酱,嗯,现在回味起来,还是口水哒哒滴。

②东京和食

人均:¥300—400元

寻访推荐:TORO刺身,东京小便宜(隐竹御膳);

网友评介:“国内best50”的餐厅之一。商务午市套餐选择“非常多”,性价比“高”。东京小便宜“人气超旺”,摆盘“好看”,一叠一叠的小菜品种“繁多”——八样小菜、一份天妇罗和一碗乌冬面,还“送冰淇淋和咖啡”,适合“什么都想尝尝”的女孩子。晚饭的价格就“没那么亲民”了,建议“单点”,食材“很新鲜”。服务员基本“随叫随到”。环境布置得“很日式”,黑色实木墙壁显得“素雅”,开放式的厨房“很有气氛”,窗外就是外滩,美食美景叫人“不亦乐乎”。

③初花

人均:¥200—300元

寻访推荐:海胆、三文鱼刺身、牛肉刺身甜虾;

网友评介:上海人气“最高”的日料店之一,分单点和三小时限时自助。厅堂是典型的日本庭院风格,“别致有趣”;包厢是“榻榻米”式,盘腿而坐“挺有感觉”。东西做得“精致”,每一道都不想错过。刺身“超大”一盆,切得“厚厚”的,口感“新鲜”,三文鱼、甜虾“最受欢迎”;“无限量”海胆“又大又肥”;烤银鳕鱼“巴掌”大小,“甜鲜弹牙”;“人气”焦糖布丁味道“清甜”,常吃“扶墙而出”。身着“和服”的服务员态度“很好”,“不漏单、上菜快”,只是生意太好就“有点招呼不过来”。建议“提早订位”。

④仁清·东京新怀石料理

人均:¥200—250元

寻访推荐:三文鱼刺身、蓝鳍金枪鱼刺身、北极贝;

网友推介:上菜速度很慢,还好早有准备,如此的环境下也不会太烦闷。服务生们穿着改良和服,可惜都面无表情,一点不夸张,很煞风景。千呼万唤中,上菜,大约有数十种,撇开海藻、色拉等开胃小菜,比较喜欢的有刺身——新鲜、肥美,牛舌——很入味、入口即化,鳕鱼——味道不错,天妇罗这些倒是一般。有机会还会光顾。

(一家之言,仅供参考)