

《东京厨房》

图书基本信息

《东京厨房》

内容概要

日本女人千百年来美丽苗条的秘诀大公开！

风靡欧美的日式饮食法！

35道简易美味料理 + 7大基本食材 + 7大饮食秘诀

就是不需挨饿、也不需忌口，轻松享受美食还能吃出健康与美丽的秘密！

作者森山奈绪美出生于东京，赴美读书后发觉饮食习惯不仅影响人的外型，连人的健康也大受其影响。于是她深入研究日本饮食习惯及文化，发现是日本特殊的饮食习惯让她们保持了纤瘦的身材，比实际年龄年轻。因此她决定将妈妈的日式食谱公开，揭开了日本女人苗条、健康、美丽的秘密，为大家提供了健康长寿的生活方式。

《东京厨房》

作者简介

《东京厨房》

书籍目录

前言第一章 我母亲的东京厨房第二章 在一片日本橘子林中第三章 母亲东京厨房的七个秘密第四章 如何开展你的东京厨房第五章 日本家庭烹饪的七大基础第六章 武士饮食后记大尝祭资料来源资源食谱索引致谢

《东京厨房》

章节摘录

第一章 我母亲的东京厨房我的母亲千鹤子经常从东京给我发电子邮件。她用她的手机给我发——当她在厨房或超市时，当她上网买演出的门票时，或是当她在东京地铁站等车时。她想要了解我和丈夫比利最近怎么样，我们什么时候回去看她——还有我们吃些什么。为了帮助我们写这本书，她一直用电邮和传真给我们发她的食谱和烹饪小贴士，有时候还会画一些蔬菜如山区马铃薯的小图片。她是一位自学成才的日式家庭烹饪大师，她也从来不看任何烹饪书籍。“所有东西都在我脑子里。”她解释道。正如其他日本及全球各地的母亲一样，我的母亲致力于为家人提供她能找到的最健康美味的食物，以此来表现她对我们的爱。我认为她的厨艺不仅仅是爱的象征，同时也完美说明了日本女性比地球上其他地方的女性更加健康长寿，以及她们(和她们的丈夫)拥有发达国家中最低肥胖率的原因。我和丈夫都有一些小故事能够将这些数据生活化。我先从比利的事情开始，那是在几年前，那时候我们在东京父母的房子里住了一个礼拜，体验了——对比利来说是全新的第一次体验——完完全全沉浸在我母亲家庭烹饪之中的感觉。我那几年回过东京很多次，包括出差还有回去探望父母，不过我通常都会待在酒店里，像柏悦酒店(索菲亚·科波拉的电影《迷失东京》就在此取景)。这次我们打算不住酒店，因为我父母坚持让我们和他们住一起。……

《东京厨房》

精彩短评

- 1、米，鱼，豆，蔬菜，水果，面，茶
- 2、食谱看起来简单实用又美味，要亲手实验之
- 3、日本人什么时候也这么会吹牛了
- 4、虽然我们知道要吃得清淡，但是很难做到，日本料理其实图的就是新鲜！可是咱们中国很难得到这些食材啊！而且我觉得日本料理其实很费功夫的，做的时候不费，就是准备工作比较让人头疼，咱也不是日本人，心思没用的上这边来，而且我觉得很适合中老年人的饮食，不妨看看。可是对于刚正在发育的孩子，吃日本料理我觉得有点营养不够的感觉，为什么西方人长得人高马大的呢？孩子还是不要这么苛求的好啊。日本人毅力也真够坚定的！对于我食量这么大嘴这么馋的人来说，可能是，哎，成语不会，就说很难做到了。
- 5、向来对日本料理有好感，因为一直觉得精致干净不油腻。这本书里列举一些家常日本菜的做法，感觉获益匪浅。
唯一觉得缺憾的是，书中有不少比例的调查数据，引以证实日本饮食的健康，虽说具有说服力，但私以为放在这本书里，没什么必要性且显得累赘。
不过总体来说还是很好的！
- 6、日本饮食跟中国差不多吧。
- 7、还可以吧，写得非常细致，不过很多菜谱并不新鲜，跟普通的中国家常菜没有太大区别。
- 8、这个很喜欢，奈绪美母亲的厨房、筑地鱼市、杂货店、橘子园====都爱
- 9、还行吧~
- 10、好看。。。
- 11、上面的菜谱对我没什么用，倒是一些“饮食基础”“饮食秘密”我很喜欢。这样的饮食确实很不错！
- 12、日本的美食就是精致，而且该书让我懂得了饮食要注意的细节，比如，吃饭要吃七八分饱；每次吃饭尽可能将碗换成小一号的，这样就可以少进食，达到减肥效果，现在开始付诸于行动了！
- 13、这本书从日本饮食健康出发，介绍了一些简单日本料理相关包括器皿调料等，更适合欧美人士阅读，给出的菜谱其实挺少的也没有附上图片。。。
- 14、今天刚收到的，看了几章，觉得有点意思，虽然没有多少菜谱，也没有图片，但从中可以了解日本家常菜的那种基本的东西。就像我们中国人常用的酱油、蚝油、糖，随便炒个豆腐青菜也可以把鬼佬吃得一惊一乍那种感觉。
- 15、最感兴趣的是怎么像日本人那样每天吃好吃的又不胖了！书里主要讲了日本人的饮食习惯和饮食传统。小食谱也列出了几个，但是个人觉得并不很实用。本人因为去日本留过学，常常自己做日式料理，所以里面列的食材都是知道的，但是有很多材料在中国的日本商品专卖店里也很难买得到。想看日本食谱的朋友不推荐买。我觉得看完这书，可能会让一些读者反思自己的饮食方式吧。即使是不用日本的食材，也能做出日本的韵味。毕竟万变不离其宗，理念和习惯是可以通用的。
- 16、很有情境感
- 17、从作者母亲的东京厨房的小秘密到如何开展你自己的“东京厨房”——从现在开始过健康的生活吧！
- 18、35道简易美味料理 + 7大基本食材 + 7大饮食秘诀
就是不需挨饿、也不需忌口，轻松享受美食还能吃出健康与美丽的秘密！
- 19、淡出鸟来就对了！
- 20、我在日本留学过，在东京的街头看了很多漂亮的日本女人领着孩子身材一级的棒 一直很疑惑 他们为什么在生了孩子之后 很大年纪了 身材还那么好 看了这本书之后明白了 亲们好好看看这本书哦 加油——为了美丽
- 21、日本的饮食习惯确实健康
- 22、内容一般，装帧一般。
- 23、这本书可以告诉你如何吃很健康！我们的日常饮食有很多误区呀~看看你会获益良多！
- 24、与食物建立和谐的联系。
- 25、买这本书是喜欢日本人很淡的饮食习惯，看到里面有介绍具体的操作方法，所以打算看看的。日

《东京厨房》

本的饮食习惯很好，对人体更健康。但是她们也喜欢天妇罗之类的油炸食物，最觉得奇怪的是为什么她们的油烟不像中国那么大呢？

记得以前读过这样一句话，在德国，男人打理好汽车，女人整理好厨房。各自管着各自的天下，也能看出自己的本事。能做一手好菜，井井有条打理好厨具，优雅淡然活的出彩的女人真的很有本事啊！这本书主要是作者交我们认识和制作日本的食物，有兴趣的可以看看吧。

26、它不完全是一本食谱，还有点像小说的感觉。温馨的叙述文字间恰到好处地穿插着日本家庭菜的做法。后面也有附资料什么的，可以看出作者非常细心。我喜欢这本特别的书。

27、N年前的书了，不知道为什么最近突然想起书里的超级炒蛋和碎牛肉（好像是叫这个），可惜书已经找不到了……哪位盆友有这道菜的做法可以发给我好么？谢谢

28、很好看的一本书 不过这不是一本学习菜谱的书籍 而是介绍日本饮食文化的 所以如果是想买做日式料理的朋友就可以离开了

29、随便买来看看吧，日本于中国饮食的不同，他们是一个自律而且勤劳的民族，吃健康的食物，过健康的生活

30、日式料理耳目一新。让喜欢养生和喜欢日本料理的人都有了新发现，很家常的菜。偶尔试试也不错

31、好看

32、读不下去的说

33、这本书的译者中文水平太差，语句不通！书本身还不错~

34、前半部分还不错。

35、简单的文字，温暖的食物，健康的生活方式

36、1、厨房はかていのじょうかんきょうりょうです。2、给西方人看的书。3、有很多日式家庭料理菜谱，但没有一张配图。4、味噌越深色越重口味。5、味咻、酱油和砂糖是野菜の必备。6、浓缩鱼汤、味噌、豆腐、紫苏、芝麻、昆布是东京厨房常备。7、玄米抹茶：绿茶叶、烘焙糙米和抹茶粉的混合物。

37、简笔寥寥，没有“法国女人吃不胖”写的有感染力

38、里面详细介绍了欧美餐饮与日式餐饮的差异，了解了日本女人为啥这么苗条的缘由。而且有很多日式家常菜菜谱很实用。主要稍微会做中式菜的人这些东西不在话下就像玩似的。

39、第一次在当当网评论，是这本书。东京厨房这本书，真的不错，印刷，纸质，内容，都很好。确实是一个人静下心来，休闲的一本好书，要是是有一点不满意的话，要是能在食谱后再多加一张图片，那就再好不过了。

40、挺喜欢日本料理的，通过这本书了解了日本人的饮食理念，真是健康啊！推荐！

41、估计是给老外看的

42、简美的生活

43、不仅仅是菜谱，更是一种饮食理念。决定开始少吃肉多食蔬菜和豆制品啦！

44、非常值得买的一本书。

详细描写了日本人的生活和饮食习惯。我觉得这本书的介绍做得一般，实际书的内容还是偏散文一些的，不是一本简单的食谱。

我非常喜欢看这本书。

45、书的品相挺好的，内容也行，看来之后，去吃了呷浦，还准备去淘烟熏味的鲑鱼片，做日式的味噌汤。

46、书已收到，非常喜欢。最近一直在研究做清淡的饮食，这本正适合，亚洲人的饮食习惯差别不大，只要对健康有益，都可借鉴。

47、作为吃货怎能错过这样一本书！！本来对日本料理就很喜欢，看过之后有咯更加不同的见解。日本人确实某些方面做的很好啊

48、不是食谱，但足以让你的脑海中产生足够吊起对味觉和平淡自然生活的联想

《东京厨房》

49、这是我开始学做日本菜的起源。即使不为了瘦身，对于日常生活来讲也是一本好书。

50、看看日本人的饮食习惯吧

51、这是本超越菜谱的厨房书。

包含着作者对日本料理的深深感情和理解，字里行间看出作者妈妈以及作者返璞归真、崇尚自然、勤俭节约的生活态度。

嗯，无论是吃饭还是消费或者爱好都要有节制和精致的态度，8分饱12分用心。

52、如果想学完全的日本料理 那么不要太指望这本书

因为这本书并不是菜谱

它告诉我们日本的生活和饮食 食材和健康生活的关系

俗话说病从口入 又有说食物是最健康的良药

确实如此 这本书阐述了日本人的“长寿秘诀”---健康的食材和料理方式

围绕着作者与母亲的故事推荐了一些日式料理的菜谱

换个饮食习惯，没准能带给自己一些惊喜，试试看，没坏处

今天早上照着这里的菜谱做了道煎蛋卷~味道还不错。。。推荐此书

PS（装帧是印刷都狠朴素，内页也是单色印刷，也许对于有关饮食的书籍略显单调）

53、http://vip.book.sina.com.cn/book/index_152085.html

http://vip.book.sina.com.cn/book/chapter_152085_102901.html

<http://vip.book.sina.com.cn/b>

54、一个生活在美国的日本女人写的关于日本饮食的一本书，本人认为不应该简单理解为食谱，她里面所有的需要加入汤进行烹制的菜肴，全加的是鱼汤，第一鱼汤或第二鱼汤。应鱼汤做菜，加入口味可以习惯的话，我觉得还是很健康有益的。

55、不知是不是我读的这类书太少，没有足够的比较，我真的觉得这本书本常好！去北京过年高铁上随手翻翻，很长见识。

一方水土养一方人，日本人的长寿应与他们的饮食文化密不可分：更合理的饮食结构（新鲜，多元，鱼，谷物，豆腐，水果，茶），精致，吃八分饱，用缓慢的节奏吃饭.....

是到反省自己的饮食的时候了，重拾失去的中国饮食中的精华。

希望不久能出一本《南京厨房》

56、虽然不是一本专门的做饭书，但是对于厨房新手也很不错，想我不会做中国菜但是看过这本书很容易上手，里面甚至还有米饭的做法，很详细。但是大部分也是介绍日本的。总体来说不错。书的质量也不错，塑封的，打开一看就是正版！

57、很喜欢这本书，介绍日本的饮食，强调清淡新鲜，唯一遗憾的是没有配图。

58、一直以来，我总想了解普通日本家庭都吃什么，是怎么做饭的。这本“东京厨房”，我读后非常喜欢。日本人的饮食理念，都选择那些食材，书中还有三十多到菜谱，都是普通家庭的经常吃的。所以，读了此书，对日本人长寿的原因也理解许多了。

59、是另类的烹饪书，引导你的另类饮食文化！有时间的要细细的品尝，然后带出灵感！

60、还有点神奇 不过菜谱啥的都略过没看

61、其实生活和食物一样 温软美好

62、还让我知道了 食材新鲜的重要性 我因此还改良了厨房 厨房不需要到 要摆放整齐

63、看了这本书，让我对日式料理产生浓厚的兴趣，原来就很在意健康饮食，拓展了料理思路，对日常烹调有帮助，喜欢日本料理的健康、清淡！

64、东京厨房,故事里面讲知识是我喜欢的看书方式,最为人妻,健康的料理对家庭真的很重要啊

65、很实用，指导性也足够，日本女人对饮食的科学和坚持很值得借鉴，最同意的观点是，用心去美化食物，带着欣赏的心情去品尝食物，绝对健康并愉悦心身。

66、比较理论，一般的日料书本里面的食材买不到 其实学到了日料的理念 也可以做出新鲜健康的料理~

67、吃豆腐！

68、其实我一直了解，要想减肥要花三分力气在运动，七分力气在饮食，但是一直不得要领，看完这本书才了解，应该如何去做饭，如何去吃饭！

在2002年，我也认识了一位日本女人，她那年28岁，但是看起来非常年轻，笔者也同样，在42岁的年纪，被人误认为不到21岁，太神奇了，看来，食物和运动是有天然的效果的，只要我们注意平时的饮食和健康，那年轻不是梦~~

笔者实实在在的做了调查后，才写下这本书，书的最后总结如何和现代日本妇女一样健康生活。

1、实施八分饱的理念。2、用小巧漂亮的餐具盛装食物。3、用缓慢的速度吃饭，咀嚼，每一口都细嚼慢咽。4、食用更多鱼、新鲜水果和蔬菜，少摄入饱和脂肪和反式脂肪。6、用芥花油和米糠油烹饪。7、请自己吃日本能量早餐：含有蔬菜、鸡蛋和豆腐的味噌汤。8、常将蔬菜当做主菜，红肉当做配菜。9、用白米饭或糙米饭代替白面包、松饼或面包卷。10、用无甜味的日本茶代替甜腻的苏打水。11、步行去所有能走到的地方。12、记住享受健康饮食是保持健康的重要部分，烹饪和饮食应该是好玩的事情。

69、介绍日本家常菜的主要食材和相关的饮食营养知识，比较实用。

70、带你走进厨房，了解日本厨房的奥秘~~

71、日本人做事的认真态度值得现在很多国人学习，看到了很多家常菜和家庭的温暖，推荐啊

72、写给欧美人看的书对我们而言 简略看过就可以了。这一段很值得记载“日本家庭烹饪美食展现的基本原则：永远不要填满盘子 永远不要做大分量的菜 每道菜都放在特定的容器中 少一点总会更好 每道菜都能被安排得恰好展现它的美 食物应该装饰整理一番 新鲜的才是最好的 ”

73、很好看的一本书，介绍日本人的饮食文化和食物结构的，很适合想要深入了解日本料理的朋友作为总括来切入

74、12.05.07 这又是一本关于养生类的美食书籍，却还是因着食材的缘故，让我很难有共鸣感，但又不得不佩服日本人的养生之道，他们的饮食结构确实要比中国人健康许多。取其精华，弃其糟粕，怎么健康怎么来吧。

75、以前念书的时候说到世界各地的饮食习惯，分西方肉食为主，多肥胖；东方素食为主，蛋白质含量偏低，但是改革开放以后受西方影响比较大，尤其是城市地区，饮食中脂肪含量越来越高；日本饮食荤素大概各占一半，而且以豆类和鱼类为主，是最健康的饮食习惯，但是那时只是一个模糊的概念，直到看完这本书，才算比较直观的了解了日本的饮食，相对来说确实是比较健康的，以后也要借鉴一下，为了一家人的健康

76、因为特别喜欢烹饪，所以怀着很期待的心情去读了这本书，但是，令我非常的失望，由于自己也在日本生活了几年时间，对于日本料理也很熟悉，对于这本书里写下的那些文字，既没有让我感受到日本料理的美味，也没有让我感悟到不需挨饿，也不需忌口，就可以让人变瘦的方法，反而，不知道是翻译的不精确还是文字组合的问题，看不出是一本什么主题的书？有点后悔捐献了十几元钱。

77、应该是以前买书凑的赠品。更适合美国读者看。食谱较简单，但真的去做却不容易。食谱较少，作者比较啰嗦，可能是在美国待久了。

78、排版实在是。。太糟糕了

79、以前对日本很抗拒，自从看了宫崎骏的作品后，就爱上了日本的崇尚自然，环保的理念，中国就缺这个呀，日本的饮食很质朴，不浪费，真好

80、最大问题在每道菜都很麻烦。。。

81、和中国差不多啊。

82、不推荐！内容无可厚非，但是不推荐的原因是：【版面编辑太差！！！字体小、细、颜色淡，穿插的菜谱、标注、补充等简直像要检查你的视力！！！

可作为生活读物阅读，作者以美日2国的饮食区别开始主要介绍自家简单健康的日式料理方式，菜谱仅可观赏并无可参照性。

83、大爱ing

84、今天刚拿到，蛮好的一本书为什么分会这么低？以后我也要多吃鱼和十字花科蔬菜

85、感觉有点罗嗦，看完了感觉收获很小~

86、喜欢！内容很充实，这本书对于我成为一个日本家庭主妇很有用处！

87、本来以为是菜谱之类的。。。但是却多了很多基本的日式料理的简介

《东京厨房》

对于一些对日本料理不是很了解，特别是一些材料，做法不是很了解的人，很有帮助！！
看起来很日式。。。很精美。。。看的我都超级想做日本料理试试。。。最起码超级想吃日本料理了

。。。有点遗憾的是，菜式如果有一点配图就好了。。更加直观~~

88、理念不错，但参考不大。

89、其实还好，内容还是挺笼统的，也没有图片，单纯的文字可是描述的力度又不是很够。

90、日式日常料理小门一扇

91、最近一直在看日本的美食电影和电视剧。从海鸥食堂、蜗牛食堂到深夜食堂，一直到料理仙姬。等等。很多人都不会明白，我看这种电影时候的那种感动。我感动于那种对料理的执着和尊重，对自己饮食文化的执着和传承。那种最简单的，最原始的，最新鲜的感觉，都是被很多麻木的人忘记的感觉吧。

一口米饭的清香呢。已经被麻辣的火锅刺激过度的味觉忽略了吧。一根萝卜的价值呢，怎么会一个海参少呢。你吃的什么，你吃的东西来源于哪里，这些你都真心感悟过吗。所以，好喜欢一升堂里那些新鲜到让人抓狂的萝卜。那盛在碗里的煮过7个小时的萝卜。这些人生，麻木的人经历过吗。

所以，我会喜欢这本书。。。

92、看这本书的感受就是，好想自己做饭给家人吃！健康又好吃的食物绝对会带给人欢愉！看了书很想尝试做给自己的孩子吃，让她吃到我用心而且健康的食品，也许这会改变我们的饮食习惯，总之，我希望我爱上厨房。

93、好想去日本。。喜欢日本菜。。。

94、减肥期间应该学习日本人的饮食方式，什么都是小小份

95、很不错得一本书，让我体会什么叫做健康饮食

96、呃，基本是看菜谱

不过我自己才懒得做。。。

97、山的味道和海的味道:)日本的食物文化有禅意和暖暖的世俗味道，这本书写的挺好。不过，日本食物大多是中国的，看着日本人给西方人介绍东方食物，有点不忿

98、封面其貌不扬，但内容还是比较实用的，尤其对想尝试日本料理却觉得无从下手的人。

99、有人曾说，这本书不实用，其实这本书本就不是菜谱，就是一种烹调与饮食的理念，有大量数据，很有说服力。

其中的几道食谱，很实用的。

100、很喜欢这本书,看完决定要注意健康饮食!

101、看完這本書覺得日本真是沒什麼吃的.....

- 1、这并不是是一本饮食手册，也不是教授如何制作寿司的书。这是介绍一种全新家庭饮食的书-----在日式的家庭式烹饪中寻找乐趣，做法却比你想象的还要简易。这是探索全球众多研究长寿与肥胖专家意见的书，这些专家在“日本饮食习惯如何有助于他们享有健康生活”这一话题上提出了自己的见解。最后，这是教授几道日本女性为自己家庭制作的经典菜肴的书。你完全可以开始制作日式家庭烹饪菜肴---我也觉得你能做的很好。我非常确信，当你开始实施之后，你会有种异常奇妙的感觉。
- 2、字里行间都透着作者对母亲东京厨房及日式料理的热爱，挺喜欢作者的一些比喻，比方说糙米是有坚果香味，比方厨房有海洋的气息。全书感叹号很多，我通常体会不到为什么作者有那么强烈的感叹需要用到感叹号。如果说本书旨在告诉读者日式料理的健康简单可行，我想它的确是达到目的了——我的确在看的时候很想去买海带绢豆腐和日式味噌~除菜谱外的文字部分，个人认为意义不大。
- 3、最近有了睡前阅读的习惯，在静谧的晚上，爬进暖暖的被窝，相继翻看了奥巴马的自传，高效能人士的七个习惯，玩手工，最近在看的就是这本东京厨房了。我有了一个有趣的发现，就是读这本书你会做一个美美的梦。作者森山奈绪美在东京成长，童年时曾在日本郊区祖父母的山坡上度过了愉快的夏天，吃着刚从书上摘下来的橘子和自家园子里种的新鲜蔬菜。在伊利诺伊州上大学时，她增重了11公斤，回到日本重新恢复了苗条的身材，由此发现了母亲千鹤子东京厨房的秘密。当我读着这些轻松却充满生活气息的文字，突然觉得生活其实可以这么简单。读着它，你回归心里那个最简单，快乐的自己，为生活中小小的幸福而感动，微笑。想起一个月前，妈妈来北京看我。她坚持每天为我准备晚餐，包括周末。妈妈一来就为我添置了各种厨房用具，为了一餐饭她会每天很早起来赶早市，去买新鲜又实惠的果蔬。当时觉得这样很麻烦，就为了一餐饭，妈妈放弃出去逛街和游玩的机会，早早赶回来为我准备晚餐。现在突然体悟到，母亲对每餐饭的用心，其实饱含着她对于家人的爱和付出。连续一周，读着东京厨房，觉得内心非常安宁。外面的种种喧嚣，烦恼被暂时置之脑后，然后很平静的入睡.....然后做一个温暖的梦！
- 4、在日本地震前几天收到，当时被当当中大家的书评吸引所以买下，看了几页，发现它确实不是单纯的料理书，作者将生活点滴与食谱融为一体，第一次看到这种形式的书，清新的感觉，但好像还是不太适合中国读者，可能跟作者自身经历有关...地震发生后，突然感叹，现在森山奈绪美的老家，还有妈妈家的厨房，还有书中所说的那番情景吗？还是那样美好吗？希望如此.....
- 5、一直很喜欢料理，因为比较清爽，清淡，少油，口感也好，吃完不会有一种从内到外出油的感觉。还能很好的保持身材。东京厨房让我从油污污的厨房中解脱出来，有了这本书，我也能很好的说服我的爸妈，向他们解说倡导这种健康理念。还有很多的套餐范例，真的很合我的口味，哈哈
- 6、其实感觉作者在通篇介绍一种生活态度，这倒是好的。不过为了迎合这种生活态度在语言和菜品的选择上有些刻意。抑或是翻译的原因，总感觉“硬邦邦”的一本书。其实看完这本书，对菜品没有多少学习和考量，但是会觉得回家吃青菜豆腐是多么的美好。。
- 7、我最近的QQ签名叫作“我老是饿”，结果每天有三四个人问我“你是怀孕了吗？”怪哉，以前我搞很多牛逼的签名都没人理，我说我饿了，人们就热情起来，看来形而上还是很难打败口腹之事。中国人特别在意口腹之事，在意的延伸是豪奢和大气，日本人特别爱对吃东西大惊小怪，在意的延伸是尊重与珍惜。我看日本的综艺节目，大明星们吃个猪排饭，会用惊喜的语气赞叹“好大一块猪排啊~”“上面还有芝麻~”“吃进去有点甜~”你心里就会想，至于吗？但是同时，却因为这种夸大的赞叹而吞起了口水，那种对微小事物的赞叹和满足是捂住耳朵也能听见的——“哇，生活真美好！《东京厨房》这本书老让我想起《深夜食堂》，大家都爱看吧，一部慢吞吞做了些简单饭，讲了些琐碎事的日剧，主角们吃着热白米饭上放一块黄油这种简单的食物，得到的是无以取代的温暖。我在东京厨房里看到了同样的东西——煮在搪瓷锅里的绿茶，早晨的白米饭，有葱和豆腐的酱汤.....这是一本日本妈妈们的日常菜谱也有散文化的温情家庭故事，还有实用的美食小技巧和对本国饮食理念的描述但最好看的还是各种饭，午餐便当，特制乌冬面，炸小红肠.....我躺在床上看这书，禁不住开始咽起口水来。这书还有一些宣传诸如“日本女人因为吃了日本饭而不容易老和胖”的内容，提供了许多数据、分析，和健康饮食的方法，大概这样的功能性是为了让书不那么“闲”，也会比较卖的好。在这一点上，我扣了一颗星，但是因为回头看这些硬知识也很有用，所以补回半颗星。
- 8、一些名词翻译的很奇怪，出版社来找我吧，能翻译的更好些。至少不管萝卜叫大根。。笑掉大牙。。但是，这也不能阻挡我喜欢看笔者描写日式美食的大段落。看后有想立刻采购齐调料和食材，

自己动手制作美食的冲动。结论是，此类书看看还是有点意思的。

9、这本书是写给想吃日本私房菜（家常菜）的美国人看的。向不同文化、不同地域的人介绍本国饮食，是件费力不讨好的难事。因为吃饭，本来就是众口难调。彼之砒霜，汝之蜜糖，萝卜白菜，各有所爱。不过如果在饮食前面冠以减肥、长寿、健康这些关键词，那么一切不喜欢、不习惯的口味立刻都将变得无比诱人起来。一碗普通的味增汤（大酱汤）也会摇身一变，成为十全大补汤。如果顺便讲讲历史，那无疑就是在汤碗上刻上了祖传二字。如果再顺便提及经过自家人稍加改良，那么独一无二的秘制私房菜就诞生了。如果又顺便回忆下美好的童年，勾勒出自种自摘的田园生活，基本上可以一网打尽各国的都市人。因为在他们眼中，儿童和农夫都是无忧无虑的。尽管可能真正的孩子和农民都不是这样想的。不过没关系，当你翻看着可以实现长寿、健康、并且充满着异域风情的秘制私房菜谱时，很自然地就会想到这些。就如同举头望明月，低头思故乡，就像举着黄瓜，想着蘸酱一样。其实，较多日本家常菜起源于古代中国，所以烹饪手法和食材同中国菜很相近，因此对于我们来说，这本菜谱还是比较容易操作的。日本菜的独特在于较多食用海鱼，成功在于非常强调食材的新鲜，诱人在于喜欢精致的摆盘。作者花费了不少心思，将美食、母爱、童年、健康、新鲜混搭串烧在一起，架构起这本日本家常菜谱书，基本可以满足大多数都市人的口味。不过我还是想说，我吃过的最好吃的，就是小时候每天我妈用爷爷在菜园子里种的菜做的饭。那个时候，我经常被人端着饭碗追着吃或者匆忙吃几口就一心出去玩，现在却再想吃也吃不到了。会员：227409

10、我不知道这本书是从日语还是英语翻译过来的，但是我想说译者真是很差，明明直白的意思也把它译曲折了。比如书中出现了若干次的“一面翻腾一面煎”，这明明是“炒”好吧。我只能说翻译者，你要不是太不用心，就是根本没下过厨房。

11、一个日本人向西方人介绍日本饮食。主要面向的读者群其实不是中国人，比如书里还详细介绍了什么叫电饭锅。。。这还用解释吗。。。日式饮食在西方主打的是新鲜和清淡，对天天油来油去的老美可能很有吸引力，但是对于咱们这群要求即便清淡也要好吃的中国人来说，要对书里介绍的食谱惊为天人，就比较勉强了。我妈好奇拿去看了两眼，评价是：“东西很一般，就是这个作者比较能写”

。。。12、今天读了《东京厨房》，一本旨在实用的料理书——不过更大程度上是对美国人实用。它不仅用了相当多的篇幅来介绍日本的饮食文化、日本菜对健康的好处，除了食谱之外，还给出了购买餐具的建议等等。当然，日本的家常菜对于中国人的胃口而言，总是觉得偏于寡淡，不过它还是符合现在的流行趋势和健康饮食的准则。中国人很容易被日本那种简单洁净的美感所吸引，记得看朱天文的散文，提到她和天心姐妹去了日本访问后，很是感动于那种碗盘摆设的方式和日式食具的美感，回家一试，结果杯盘过多，桌子上是铺不开了，再加上清洗困难，于是又回家常菜的老路。也许一切都可以后天养成，但餐桌上的好恶，恐怕真是深深根植于每个人的胃里：你可以尝试异国食物、可以爱它，但是真的天天吃吗？（尤其是中国人那固执的中国胃）——说到这儿又想起当年在体坛上看到的外籍女足教练的轶闻：她指出她的助手到了这边之后太过迷恋中国食物，结果任教期结束之后健康出现了很大的问题——虽然她们家乡的食物（瑞典人？记不清了）在中国人看来真是没什么可吃的。说来说去，作祟的还是深埋在我们味蕾里纠缠不去的家乡味道：它在潜意识里跟我们说，什么是好吃的，什么是易消化的，而什么是新鲜物品，没有归在常规菜单里的。在我们的家乡味道已经养成之后，我们到底还能把多少新颖的东西继续加到日常饮食里？这问题也许会十分的有趣。回到正题吧：前一阵子和编辑室老师讨论这一类的生活书籍，每个国家的写作倾向都不太相同。美国人非常喜欢列数据做图表，举出问题的严重性和解决问题后可能得到的好处，然后用相当的篇幅来给出具有可操作性、但不免较为复杂的建议。而另一方面，日本人大多数喜欢列许多例子出来，最好再加上漫画图解，甚至不免有怪力乱神的嫌疑。可是它的建议却往往十分简单平实，甚至有时候是过于简单了。于是，我也遵循老师的读书方式：同一主题的书（比如打扫），看一本美国的，再看一本日本的，二者综合，往往更有帮助。其实原来一向不太看这类书的。但是自从一个阶段之后，却觉得忽然需要这种书籍来时时刻刻振奋一下精神。哪怕不能像书中所说那样做到ABCD，可就算只有一天、做到了A，也是不错的一种对自我心理的提升。说起来，这一类的书籍，能有一两条被记住了，并慢慢被培养成习惯都是很好的。不过，即使记不住也无妨。写到这里忽然想起论语那著名的一则——子贡问曰：“有一言可以终身行之者乎？”子曰：“其恕乎！己所不欲，勿施于人。”比起这种自我管理上的提升，道德和知识的修养或是更重要的东西，不过对这方面，却不可能有那样简单的指导手册一类的书籍了。

13、作者森山奈绪美是出生于东京，兼有留美游学经历的日本女性，目睹东西方饮食习惯的巨大差异

，加上自己的亲身经历——从美国回到日本前曾增重11公斤，这些促成了作者书写本书的最初动力。而精通日本饮食传统、厨艺精湛的母亲又给她提供了传授日本饮食秘方的第一手资料。为什么要学习日本的饮食习惯？早已被汉堡、芝士、薯条、可乐所代表的西方饮食方式同化的我们，面临着日趋一日肥胖的危险，更为严重的是，要付出健康的巨大代价。日本是全球最长寿、最健康的国度，拥有全世界最低的肥胖率。母亲的东京厨房带领我们回归原始，用最简单的食材，做出最健康的食物，让蔬菜、水果、大豆、鱼类、优质的米饭取代高热量的汉堡快餐，从饮食开始，吃出健康的身体、苗条的体形……而你大可以借鉴书中提供的三十几道食谱，比照着来做，享受自己的美味东京厨房！

14、20岁的时候去澳大利亚留学，作为一个在家连碗都没刷过一只的中国独生子女，初到人生地不熟的异国他乡，吃什么能填饱肚子成了让人头疼的问题。接连吃了几天汉堡薯条，胃口越来越差，心里默默地想念家里父母每日为我准备的健康新鲜的米饭和蔬菜。于是去超市买了最熟悉也最陌生的各种调料，大米、蔬菜、肉类，硬着头皮上了灶台。一开始的两道菜，至今仍记忆犹新，培根炒青菜和红烧羊排。第一个菜，能勉强下咽，第二个羊排，又骚又腥又硬无论如何也啃不动了。并非澳洲的羊肉不好，在中国吃到的从澳洲进口的小羊排，烤出来香味扑鼻，娇嫩多汁。实在是对烹饪毫无概念，和同屋山西小孩，用油把羊排煎了煎，里面放些酱油淀粉乱煮一气了事。《东京厨房》是一个在美国生活多年的日本人写的书，对于有国外生活经验的我，更容易产生共鸣。作者森山奈绪美有在2年内因为不健康的饮食，增重11公斤的经验。我也有在国外增重3公斤的经验，而且这3公斤在我年过22以后，就再也减不下来了。我认为澳洲的米面蔬菜水果都比中国的要含有高得多的糖分，在每次满足100%的好胃口以后，我的下巴也慢慢丰腴起来。回头看回中国前半年的图片，我的脸像吹气球一样肿了一圈。还好在澳洲接受了当地人爱运动的生活方式，回北京后半年，吃饭比在澳洲要节制了，吃饭只吃八分饱，每周坚持上瑜伽课，我的脸终于渐渐消瘦下来。《东京厨房》更多地是在描写一种健康的生活方式，运动，慢食，吃健康新鲜的蔬菜，每餐只吃八分饱。做为一个同样热爱日本食物、生活在大城市的读者来说，在繁忙的工作之余阅读，有颇多的收益。

15、《东京厨房》：日式家庭饮食入门其实日本料理似乎就是那么回事。关东和关西的拉面，日本人自己能迅速分出来，但我们这些外人恐怕也就只能吃个大概。对日本食文化没什么特殊爱好的人，恐怕都不会觉得日式拉面跟兰州拉面有本质上的区别，只不过是装的碗不一样，分量也有区别。不过喜欢日式料理到一定程度的人，一定会对东京厨房这本书产生强烈兴趣。虽然此书很明显主要面对的是北美读者，但是抛开采购材料的部分，对日料爱好者还是有强烈的吸引力，还有更亮光闪闪的减肥作用，就更加让人想照单实习一番了。先来说说最吸引人的减肥功能吧，其实要诀不过是少吃。如果经常看《料理东西军》之类的节目，就会对日式食物少少的供应量有些概念。在我们觉得是正常分量的，他们已经是超级大份了。日本演员堺雅人曾经到上海和西安拍戏，中国留给他的印象就是海量供应的食物，拍完中国的外景回到日本，他长胖了4公斤。以老传统观点来看，这应该值得我们自傲才对——这才是待客之道啊。不过新时代的多余体重和脂肪都是罪恶的。堺雅人回到日本，恢复日式食量，很快也就回到了原来的体重，和东京厨房的作者森山奈绪美的经历一样。仔细看书，就能发现少肉少油恐怕是他们保持体重的原因，普通的油煎豆腐一定要切两半，在热水里涮过再入汤——把油减到最少。这本书的可操作性非常强，大约是因为写给西方人看的缘故，所有的配料步骤都写得相当仔细。当然这样可能少了几分“禅意”，不过能让人迅速了解日本家常饮食的精髓。原料并不算复杂，鱼、豆制品和蔬菜还有米饭基本就是全部。烹饪手法也比较简单，煎炸烹炒都不多，倒是煮更多一些。少量也是普通日式饮食的精要之处。最讲究的是各种餐具，对于恐惧洗碗的人来说，做一餐日式料理恐怕会是噩梦吧。2个人的早饭，至少需要8样餐具：米饭的2个碗，味噌汤的2个碗，装梅子或者小菜的2个碗，装煎蛋或者吐司或者其他什么东西的2个碟子，筷子、汤勺就另算了。要是看看《南极料理人》或者《眼镜》之类说不清到底料理是主角，还是人是主角的电影，就更是一场餐具的盛宴了。专门的食物有专门的餐具，比我们这边老百姓粗放型的餐具管理要精细太多了。像咱们这边矢志要将人喂养到快要爆炸的主妇，看到这些小碗碗小盘盘小碟碟小杯杯，可能直接就笑了：这哪里是吃饭，完全是过家家么。但就是这些过家家的杯盘碗盏，对日本人保持比较小的食量有很大帮助。想起来道理是很简单的，一顿饭只在一个或者两三个盘子里夹菜，速度肯定比在一大堆盘子里夹菜要慢很多，光是这样就能延缓咀嚼的速度，因此能够少吃一些。更何况那一大堆盘子里其实装的东西并不多。饭碗里的米饭堆成一座小山，或者盘子里的肉堆成尖儿，这些对于日本老百姓家里的饮食来说都是外国的事情，是不可能发生的。至于顶级的怀石料理，更是美食美器，视觉促进味觉的成分更大，从这本《东京厨房》的老百姓家常料理里，也能窥见一些基本原理。不过，日本料理虽然好看，这本书教的做

法也不难，可是要照单全收地学习也还是有难度。难不是难在口味或者习惯，而是这些简单的做法有一个最基础的前提，就是食材的新鲜和高质量。在咱们这片土地上，要找到那些新鲜放心的食材，对一般老百姓来说，可真是难上加难了。喜欢日剧的人可能对翻译会有些吹毛求疵，居然没有“鸡蛋烧”之类日饭人民群众已经耳熟能详的名词！在一片中文蔬菜名字里，不停地出现“大根”也让人有些错愕，倒不如都统一了用日式名称的好。反正对日式料理有兴趣的人，多半对这些名称已经很熟悉了。假使不熟悉，可以在脚注里建议他们去看《深夜食堂》。哦对了，这本书里还顺便告诉了痴迷生鱼片料理的人们一个消息，日本老百姓平常吃三文鱼还是要煎熟了吃的。

16、这里的女性，比地球上其他地方的女性更加长寿，四十岁看起来像是二十岁；这里的女性，享用全球美味的食物，却只有3%的肥胖率；这里的女性，沉迷于享受生活----并且精通健康饮食的艺术。这里，正在上演一些神奇的事情。。。。。

17、此书不是一本普通的菜谱，里面有作者的生活经历，有母亲东京厨房的故事和秘密。作者详细介绍了日本女人肥胖率在发达国家中最低的原因。看完全书，总结如下：秘密一：日式料理基于鱼、豆、米饭、蔬菜和水果秘密二：日本人吃的食物分量很小，并且用很漂亮的器具装秘密三：日是烹饪非常轻微，也就是少油少盐秘密四：日本人每餐不吃面包，而只吃米饭秘密五：日本人早餐非常隆重，一般由米饭，味噌汤，鱼、豆腐和蔬菜组成秘密六：日本人爱吃甜点，分量却很少，他们更注重食物的天然秘密七：日本女人与食物的关系更融洽，她们不会拒绝自己喜爱的食物，更注重饮食多样化另外一个关于运动的秘密，日本人每天的运动量非常大，比如乘换地铁，东京的地铁系统非常复杂，像个迷宫，繁忙地段可以达到三层，因此上下楼梯频繁。日本老人爱步行，爱爬山，爱游泳。。。家庭烹饪食物的七大基础鱼、蔬菜、米饭、豆、面、茶、水果其中鱼和海带煮成的高汤用来做很重要的味噌汤，这道汤是很多菜的基础；蔬菜主要介绍了红薯，红椒，四季豆，茄子，洋葱，香菜，香菇；米饭制成米饭干，年糕，饭团等；豆类主要食用毛豆、纳豆、豆腐，豆制品富含天然的蛋白质；面主要有荞麦面，乌冬面，据作者说介绍，日本的面馆非常之多，面里面加入什锦蔬菜和豆腐，荞麦面中荞麦粉的比例越高，面条质量越好，有嚼劲；日本的茶文化就不需重复讲解了，茶可以降低血压，清洗血液；日本流行的水果包括富士苹果、日本柿子、日本杏子、梨、葡萄和瓜。日本人选择水果代替甜点，避免摄入反式脂肪酸；此书详细写了很多家常菜的食谱，非常好操作，日式料理一定会在世界各地大受欢迎，比如曾经看过的电影《海鸥食堂》，女主角在欧洲开了间小餐厅，一开始门可罗雀，后来日本美食的清爽、美味渐渐吸引了一批常客光顾，大家成为了很好的朋友~在我上学的城市有很多街头寿司店，很小的门面，很棒的味道！寿司之类的日本食物显然已经中国化了，传统的日式料理应该更新鲜，更清淡吧~有次点了个饭团，里面什么也没搁，但是醋米饭那种甜甜酸酸的爽口味道却非常令人难忘~

18、虽然没有亲历东京街头，东京，对我而言是个时尚之都，动感之都，是现代化、工业化的代表城市。直到拿到《东京厨房》，才知道了东京的另一面。有妈妈为了孩子不辞辛苦，每天去生鲜市场购买鲜活的食物，有妈妈为孩子精心制作的健康料理。我也当了妈妈，我会这样精益求精地去做这些吗？我想，我会的，看了书以后，更会。自从自己离家外出求学到扎根首都北京，已经有14年了，每次自己生病或者心情不好的时候，总会想起妈妈做的饭菜。清淡、营养、健康，是妈妈的中式料理的主要特点，即使她很忙，即使我们姐弟三人的吃饭时间不统一，妈妈从来不让我们吃方便面、路边小摊的烧烤什么的，不让我们接受那些不健康的食品。直到现在，我也保持了这种算是比较健康的习惯吧。作者去美国上学，在短短的时间内，就被美国的快餐养胖了20多斤，呵呵，我也有过类似的经历呢。初到大学，饮食不规律，没有节制，不可口的饭菜只能让我的胃口大增，睡觉前的油炸花生、威化饼、蛋卷，成为我体重猛增10公斤的罪魁祸首。哈哈。等到寒假回家待了20多天，体重就减轻了5公斤，没有刻意，全是因为妈妈亲手烹制的饭菜的功劳啊！所以，东京厨房中日本女人健康苗条的秘密，饮食清淡、自然、健康，还有妈妈的爱心在其中。

19、《东京厨房》成功之处在于从西方人视角肯定了日式餐饮的价值，同时也唤醒了一些对本土饮食显示出麻木的日本人，无论从色、味还是营养、健康角度来看，日本餐饮都展示出极大的美感。然而书中从开篇即引用了很多学术数据来佐证日本人、日式餐饮和生活习惯的优越之处，但同时也导致从前言部分开始充斥着强烈学术气息的语言风格，不够亲和和引人入胜。另外一点不足之处是美编的水平一般，内页单一的青绿色调很怯，注释不符合中国人阅读习惯，凌乱而且莫名其妙，可能作者本想通过此种方式再次肯定内容的翔实和科学性，但反而更增添学术刊物的感觉。同时，此类主题的书籍往往大量辅之以精美大图，给读者以视觉的享受，但这本书色调单一，无任何插图诠释，文字冗长又

《东京厨房》

没有形成较为强烈的逻辑体系，因此与尾页“时尚生活”上架建议不契合。本书致力体现日餐之美，应全面反映在选材、制作、盛装、摆放、取用方式等方面，这种静默的美感更适合通过氛围的描摹来体现，或者细致的陈述其原理，亦或精髓。但无奈作者却反复用大段抒情的文字毫不顾忌的直接赞颂其美，却没有较多的细节支撑，不按内情的人在浏览到最后难免产生寡空之感。书中所附小菜谱过于单一、朴素，比如鲭鱼与豆腐在多款菜肴中提及，没有展示出食材选取的丰富，并且由于中日饮食习惯有众多相似之处，烹饪方法也有很多共通，如果只是在这些方面上寻求突破，难免会造成中国读者在阅读之后发现实际上并无太多惊喜。我理解倘若这本书单纯面向西方民众，效果应该好很多。

《东京厨房》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu111.com