



日本古都美食巡礼

食在奈良



文摄/陶媛



历史悠久的奈良美食

奈良县古称大和，位于日本纪伊半岛中央，近畿地区的中南部，东邻三重县，西接大阪府，南接和歌山县，北连京都府，为内陆县，是日本历史和文化的发祥地之一。

从上海飞1小时40分钟便可以抵达关西机场，从关西机场可以花2000日元搭乘长途大巴，停在奈良火车站，80分钟即可抵达；去奈良八木（奈良县南部）是1900日元，70分钟车程。也可以乘坐火车，从关西机场到大阪难波，搭乘地铁，从难波坐到奈良约35分钟，停在市中心的奈良火车站。

奈良约有1000多头鹿，鹿们很聪明，它们在奈良到处漫步，有时候会停在小卖店门口，它们默默等游客买了鹿饼来喂它们，并不会自己去随便乱吃店里摆在外面的食品，很是温驯可爱。

“豆腐酱菜数奈良，来自贵国盲圣乡，民俗风气千年久，此地无人不称唐”。日本至今流传着这样的民谣，“盲圣”是指东渡日本的鉴真和尚，在日本被尊称为圣，备受尊敬和推崇。“奈良渍”则是日本家喻户晓的美味酱菜，是唐玄宗天宝十二年（公元753年）由鉴真和尚传入日本。

中国人来奈良一定要去拜谒一下纪念鉴真大师的唐招提寺，这座安静的寺庙并没有东大寺的香火鼎盛，古朴的建筑流露出浓浓的盛唐建筑的大方与尊贵气度，穿过砂石铺就的小道，松柏成荫的密林，便可以来到鉴真大师的墓地，墓前有四季青翠的绿苔，还有一株从中国扬州移植来的琼花，庙里出售有琼花、莲花香型等好几种香，庙门正对面有家小小门面的食铺，500日元就可以吃一碗热呼呼的拉面。

若草山的落日可是全日本最美的日落之一。从若草山上下来不远处的今小路町45-1有家有着319年历史的餐厅天平俱乐部是被列入世界文化遗产的“子规の庭”。正冈子规是日本明治时代的文学巨匠，擅长俳句。“方啖一颗柿，钟声悠婉法隆寺”，他正是在这里吟出这一流传已久的名句。

奈良，公元710-784年曾经是日本的首都，被称为“平城京”，也被公认为是日本文化的“心灵根据地”，酿酒、铁器、木雕、陶艺、美食……这里也是日本艺术、文化和工艺的摇篮。奈良一度繁华至极，平城迁都之后才日渐平静，这座朴素的旧时王都三面环山，只有毗邻京都的方向是平原，整座城市最高的建筑是有1200多年历史的50.8米高的兴福寺五层塔。奈良自古与中国的历史渊源，也是中国游客喜爱这里的原因之一。



四季亭的米其林美食

奈良最高的酒店是46米的日航酒店。奈良的四季亭坐落在奈良公园里，是一座全木质结构酒店，就在离奈良县政府不远，面临着奈良公园的小山坡，这座古色古香的酒店，一共只有10间客房，全部是榻榻米和式房间。四季亭属于只有很少房间的精品酒店，每一处都有很精心布置的花艺作品，客人来了，先被笑容可掬的穿着和服的侍应生恭敬地迎到接待室，大家盘腿或者跪坐在榻榻米上，侍应端出古朴的木碗，里面是现做的抹茶，配上店家自制的小巧果子，美味香甜。按照日式的礼仪，我们要先感谢茶点招待，跟着要把杯子顺时针在手里转三圈，以示仔细欣赏主人家杯子和细心招待的心意的礼，才开吃。

酒店的餐厅入选了最新一季的米其林红色指南，餐厅的美食好吃到无法形容！

我们吃了丰盛到无可比拟的晚餐：且不说那色相搭配极美，却又清澈无比的鲜汤，盛在黑底金花木碗里，宛若艺术品；厚实的金枪鱼切成方正的小块，堆叠在新鲜的紫苏叶子上，每一口都令人欲罢不能；甜虾、鲷鱼和其他鱼类，点缀上颜色艳丽的花朵还有极薄的小萝卜片又是一叠，让喜爱吃生鱼片的人喜不自胜；古色古香的瓷碗里盛着一团软绵绵却又极有韧性的年糕，跟着就是煎到略微金黄的扇贝肉，雪白配上那一点金黄，实在令人食指大动；牛肉卷包裹着肥嫩爽脆的山药、土豆上淋着香味扑鼻的奶酪，最后居然来了一份每年11月到次年3月才有的越前蟹，这在明治时代可是进献给皇室的御用美食，也只有关西越前海岸才有的特产……配上甜蜜凉浸浸的梅子酒，这样的一段晚餐实在令人撑了。

四季亭美则美矣，适合家庭或者朋

友、情侣度假，一个人住，有点太大。浴室里有实木做的大浴缸，方正厚重，浴室里全套资生堂沐浴露、洗发膏和护发素。洗手间配了水晶灯，开夜床配上两款茶点，一套喝热茶的彩窑茶壶茶杯，一套喝冰水的冰壶和寿司点心。

浴室的外面几竿翠竹摇曳，灯光幽幽，恍若世外。

清晨，晨曦慢慢照亮世外精致的小巧庭院，才叫人领悟什么叫做闹中取静。

奈良罗泉便当店

奈良还有不少保留不错的老街，餐厅“罗泉”就在其中的一条巷弄内，巷口还有一家店铺的玻璃橱窗里有可爱的瓷猫，可爱的不得了。

罗泉是一家标榜所用的水质来自吉野川的天然优质水的餐厅。每天都有很多人来这里用餐，用大虾和各式蔬菜炸的天妇罗，不油不腻，很是美味，这里的酱油味道也很鲜美，小菜里面的金橘蜜饯格外甜蜜，我们选的便当是2415日元的套餐，香喷喷的米饭是盛放在竹子制的椭圆形饭盒里，很是精致。

奈良也是日本清酒的发源地，奈良有家丰泽酒造（酒厂）依旧保留着镰仓时代的手工酿酒工艺，原来酿酒行业资深酿酒师有“杜氏”这样一个级别，源于中国的“酒圣”杜康。最高级的清酒“大吟酿”便是由“杜氏”酿制的。

奈良至今保存着很多古老的建筑，奈良町老街沿路都是售卖关西各色特产的铺子，有家菊冈汉方药局很出名，奈良人很早就开始用汉方药来调理和治疗。菊冈汉方药局店铺里姜汁糖是最热销的零食，小包小包地堆满在柜子里，墙壁上还挂着明星端着汤药或者拿着丸子的广告照片。

漫步在奈良巷弄窄窄的，两旁都是黑白瓦墙的和式建筑，静静地驻足于此，确有令人宛若时光倒流的感觉。

时尚Y2C2寻好味

由意大利鬼才设计大师Filippo Gabbiani所带领的Kokai Studio执笔，VOL餐饮集团的又一最新力作，Y2C2 滩外楼餐厅于南外滩的老码头制造创意与历史，传统与现代的奇遇。餐厅设计整体装修风格兼具了新古典主义与超现实主义风格，超大宽幅的全景玻璃窗，将两岸滨江天际线尽收眼底，令餐厅的每一个用餐点都能尽享壮

丽江景。资历丰富的主厨周汉明强调“古典 VS 现代”与“食物阴阳平衡”的概念，推崇“以粤味为核心、以时食为本、以养身为目的”的用餐体验。无论是汤鲜味美的老火靚汤，还是原汁原味时令鲜明的各色菜品，都保留了传统粤菜精髓。更根据现代人的口味与喜好，混搭东西方各色食材，通过在食客面前亲自演绎的桌边料理及现场烹饪，

为食客创造出道道齿颊留香的粤菜料理。

当年的青帮巨头黄金荣、中国船王卢作孚、买办资本家卢洽卿……各种老上海传奇成就了老码头独特的历史底蕴。Y2C2 滩外楼新时尚餐厅与老码头的旧式仓库交相辉映，创造出全新的、令人流连忘返的粤菜美食之地。

黛茜

