



# 海鲜市场

## 味蕾上的民间价值

很多人去旅行都抱着“深入市井”的目的，希望能有一个突破口走进当地生活，与当地人毫无陌生感地你来我往，同时在异国他乡取悦自己的味蕾，那么海鲜市场是最佳选择。本次我们以“海鲜市场”为线索，前往日本长崎、挪威卑尔根、菲律宾长滩岛、澳大利亚悉尼，走入当地的海鲜市场，拜访渔老板与料理师傅，剖析属于当地人的饮食生活样本，解读临海城市充满差异化的生活模式与味觉态度。

统筹、编辑：王玮 | 撰文：王玮、朱琳、郭小婧 | 摄影：李响、文立明 | 图片：corbis、gettyimages | 鸣谢：日本国长崎县政府 | 版式：maomao



这次旅行的第一站是以海为生的国度日本，我们踏上日本最大渔港长崎，发现这里早已丝毫不见曾经的屠城之痛，清新、富足、安逸，是这座渔港给人的最初印象。当然长崎最有名气的当属这里有百年历史的海鲜市场，在这里长崎渔民以“世袭制”来经营海鲜生意，在明月当空时捕鱼而归，在太阳升起前结束熙来攘往的批发买卖，随后鲜鱼海味销往当地只做街坊生意的市场、大型超市、料理店，以及千里之外的遥远国度，开始了一场味蕾上的海洋之旅。

长崎的海鲜市场深深地打着日本烙印：超出想象的勤劳、井井有条，把海洋的馈赠最大化地得以运用。百年前，长崎最主要的社会职能便是渔港，渔民凭借最传统的技术与一脉相传的捕鱼经验扬帆出海，在风浪中收获盘中餐食。那时长崎海鲜市场在长崎城区内，渔业公司的世袭制也恰恰是从那时起打下了第一代的根基。

12年前，长崎渔市场搬到了填海而成的这片鱼市疆土，渔老板们

## Nagasaki fish market



## 日本长崎

### 太阳升起前的海洋买卖

长崎的海鲜市场深深地打着日本烙印：超出想象的勤劳、井井有条，把海洋的馈赠最大化地得以运用。

的捕鱼技术与经营规模不断发展改进，但对这份朴素而基础的工作的热情却始终如一，保证品质、笑脸待客一直延续至今，未曾改变。

每天早上3点，捕鱼船陆续靠岸，将收获的鲜鱼海味分类包装，5点钟只做批发生意的海鲜市场开始营业，将当天捕获的鲜鱼销往各分销商。当然旅行者慕名而来也不会扑一场空，在批发鱼市场不远，便是经营街坊生意的民间鱼市长崎仲卸栋鱼市场，这里的渔老板大多是家族档，待人和气得很，买完鲜鱼便可到1947年便开始营业的水产食堂进行加工，如老板娘所说，这里最大的烹饪卖点就是“母亲的味道”，这家料理老店现在在日本本地微博上格外红火。热心的老板娘寺中惠美子向我们指点美食经：九十九岛上的牡蛎养殖场是日本本地人来长崎吃海鲜的一个“朝圣地”，旅行者们可以在海上自己烤制全日本最好吃的牡蛎。

#### 精彩链接

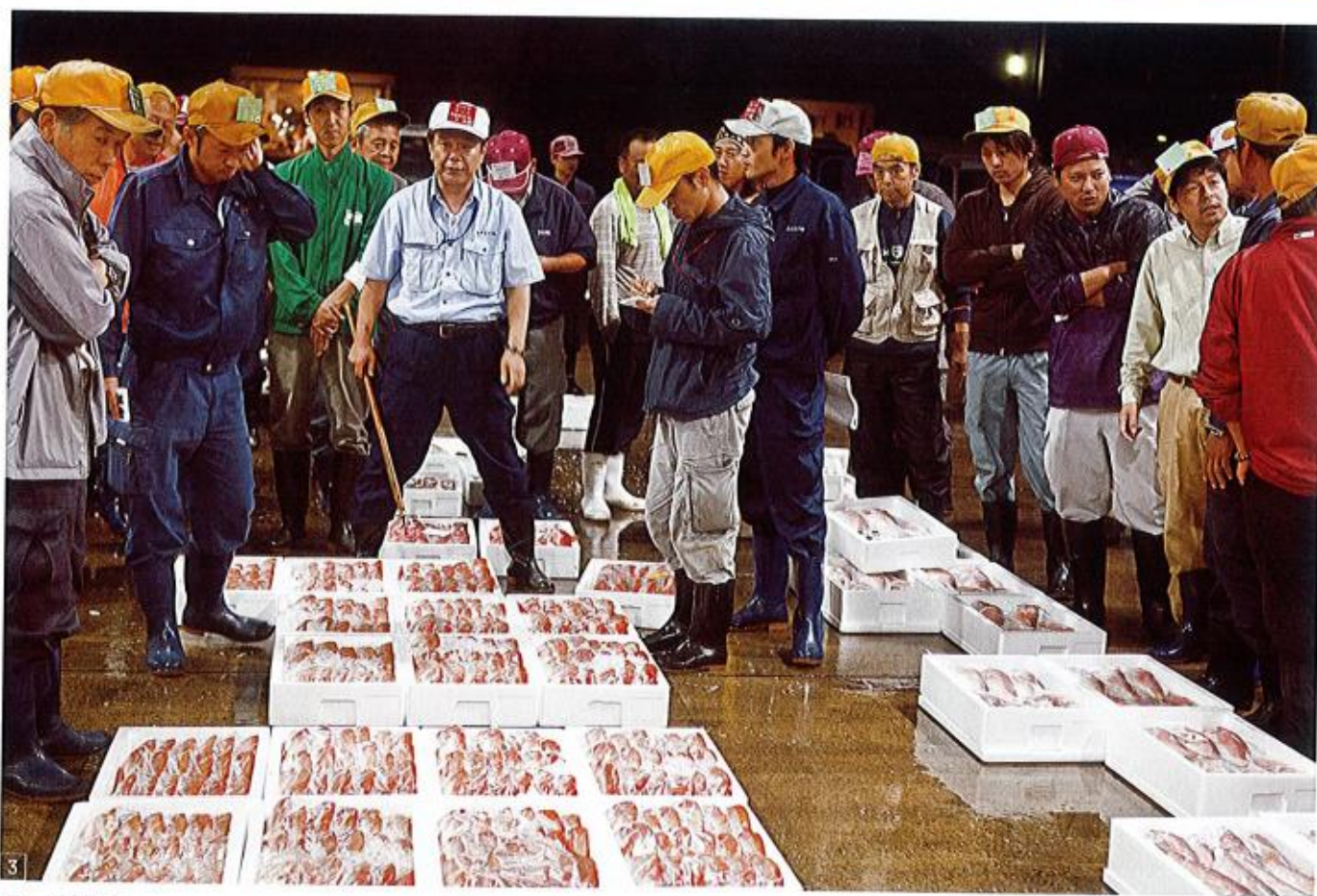
**长崎仲卸栋鱼市场 (散户生意)**  
地址 长崎县长崎市京泊3丁目3番1号  
电话 0081 95 850 3600

**长崎鱼市场 (批发生意)**  
地址 长崎县长崎市京泊3丁目3番1号  
电话 0081 95 850 3600

**水产食堂**  
地址 长崎县长崎市京泊3丁目3番1号A-26  
电话 0081 95 850 3751  
必食美味 刺身定食、海鲜盖饭、油炸方头鱼  
人均消费 1000日元，约合80元人民币

**Marumo牡蛎**  
地址 长崎县佐世保市船越町944  
电话 0081 95 628 0602  
必食美味 新鲜牡蛎、牡蛎粽子、海鲜汤、扇贝  
人均消费 1500日元，约合120元人民币





## 渔老板有话说

Q: 听说您是长崎渔市场中的明星级人物，作为在长崎鱼市场经营时间最久的商户之一，和我们分享一下家族产业发展史吧？

A: 我家的生意其实是长崎鱼市场众多商家的一个典型样本，就像很多报道中所说的长崎的渔老板是“世袭制”的。我父亲从1942年开始在经营鲜鱼生意，1967年成立了渔业公司，当时是市场中第一家采取公司化经营模式的。10年前由我家的鲜鱼进入超市经营，单超市年销售额达到了6亿日元（约500万元人民币）。现在长崎的不少年轻人选择去东京、大阪念大学，然后便留在当地工作、定居。但我儿子却没有离开这里，和我一起打理鱼市生意，这工作在年轻人眼里虽然不算时尚，但却实实在在，他如我年轻时一样，非常用心。也许是“身在此山中”的缘故，我说不上长崎到底有哪些特别好的地方，但是我想这里是全日本最适合生活的城市之一，气候好，亲近自然，小地方生活节奏慢得叫每个人都从从容容。

点一定要准时去参加鱼市拍卖，是否能够“抢”到高质量的鲜鱼决定了在主顾中的口碑，直到现在我仍然像我的父亲一样，每天坚持工作15个小时，我的儿子现在亦是如此。第二，微笑的力量。这行工作强度大，很多时候会感到疲倦，但与客人打交道时仍然要发自内心地微笑，因为你的笑容是否真诚是无法欺骗别人眼睛的。第三，便是要适应市场动态，根据市场需要及时调整经营模式。聊句家常：我在家中排行老二，当年是橄榄球运动员，父亲本应将家族主要产业传给大哥，但是看我勤奋努力，最终将家业传给了我，如今经营得红红火火，对的起当年父亲的选择了。当然我也相信这是命中注定的，当年算命先生说由于我的名字叫“一弘”，必将成就一番事业，如今也算是应验了（笑）。另外我特别喜欢《三国志》，并相信名字的力量，因此长子和长孙的名字都来自于三国人物。



### 采访者档案

山内一弘

年龄 53岁

职业 长崎鱼类协会理事长、鱼老板

采访地点 长崎神户鱼市场自家摊位内

Q: 你家的鱼生意做得这么好，能不能向我们透露一下秘诀？

A: 秘诀？好运气算吗？（笑）长崎是一个渔港，做鲜鱼生意的竞争对手自然不少，从我父亲那辈人开始，现在已经很多人因为坚持不下去半途改行了。要说经营秘诀，其实每人都可以做到：第一，勤奋工作。做渔生意怠慢不得，每天早上5

Q: 来长崎吃鲜鱼，有什么特别值得推荐的吗？

A: 在我看来，长崎的鱼都很鲜美，但是在夏季推荐朋友尝尝这里的竹夹鱼，要是冬天来则一定要尝尝青花鱼，日本的料理馆子统统以用长崎鲜鱼为食材作为一种骄傲。旅行者总认为寿司和鱼生是日本料理的标签，其实烤鱼与煮鱼也是我们本地

人餐桌上的“常客”，不妨尝试一下。另外，一定要尝尝长崎的卓袱料理，慢慢一桌精致的海鲜美味，超有满足感。

Q: 你认为做鱼老板最大的乐趣是什么？

A: 可以和各种各样的人打交道，我非常喜欢与人交流，无论什么情况下都会笑脸迎客，我想笑的力量永远超乎人们的想象。



01. 长崎盛产红金目鲷，当地人用其做成鱼生、寿司，堪称日本第一美味。  
02. 来长崎，鱼生是必食美味，不同品种的鱼，肉质纤维口感也不一样。品尝下来，像完成了一场舌尖上的旅行。  
03. 长崎鱼市场的鲜鱼拍卖在每天早上5点准时开始，市内各大鲜鱼买家云集于此，为保证新鲜，一定要在短时间内迅速完成交易。  
04 / 05. 长崎海蟹与方头鱼是这里的特产，肉质口感劲道、细腻，不少日本人也会为此慕名而来。



## 渔老板有话说



### 采访者档案

**末竹邦彦**  
 年龄 46岁  
 职业 Marumo水产有限公司 社长  
 采访地点 海上牡蛎烧烤排挡

Q: 长崎县九十九岛的牡蛎非常有名, 可是能在海上自己烤牡蛎的牡蛎市场却只有您这一家, 听说您是通过网络起家的?

A: 没错, 长崎人靠海吃海, 我以前在珍珠养殖场工作, 那时候利用业余时间养牡蛎, 算是一个副业吧。32岁的时候开始尝试在雅虎上卖牡蛎, 没想到非常畅销, 一天可以收入10~20万日元(约合830~1660元人民币), 经过网络试水的成功, 35岁辞职, 开始专职进行牡蛎的养殖。起初, 和所有的人一样我只做牡蛎的养殖和销售, 后来有旅行者来到这里建议是否可以在海上养殖区域开辟一片可供客人自己烧烤的区域, 于是海上牡蛎烧烤排挡便就此红火登场, 到现在已经经营了10年。

Q: 请向我们介绍一下烤牡蛎有哪些技巧?

A: 可以说长崎的牡蛎在全世界都很有名气, 无论西方人和亚洲人对烤牡蛎这种吃法都非常感兴趣, 但是烤牡蛎有一些技巧, 是否能够吃到美味, 细节决定“成败”: 首先为使其受热均匀, 一定要先烤牡蛎相对平坦的一面, 烤上1~2分钟后, 牡蛎会自动张开, 然后再翻过来烤3~4分钟, 敲击后声音发空就证明牡蛎已经烤熟了, 配上柚子醋下肚, 格外鲜美。建议旅行者来这里点牡蛎套餐, 1公斤牡蛎外加2个牡蛎粽子和以往特浓海鲜浓汤一共不过1500日元(约合人民币125元)。另外, 提醒大家, 烤牡蛎时一定要戴好棉线手套, 以防烫伤。

01. 长崎县九十九岛盛产牡蛎, 这里的海上牡蛎养殖场出产全日本质量最高的牡蛎, 东京市场上10%的牡蛎都来自末竹邦彦家。  
 02. 在末竹邦彦的海上牡蛎烧烤排挡, 可以吃到由老板自家包制的牡蛎粽子, 牡蛎的鲜美与江米的软糯集结到一起别有一番风味。  
 03. 与牡蛎拥有相同人气的是团扇虾, 将这两种美味烤制成熟后, 沾着柚子醋吃, 鲜味一下被激发了出来。

## 渔老板有话说



### 采访者档案

**寺中惠美子**  
 年龄 64岁  
 职业 水产食堂老板娘  
 采访地点 水产食堂

Q: 水产食堂最近在日本的微博上非常红, 请您向我们的读者朋友介绍一下这家老店的歷史。

A: 水产食堂1947年开张, 起初的主顾都是渔民, 午夜捕鱼归来, 便会到这家酷似自家环境的食堂来大祭五脏庙。我不是第一任老板, 是在25年前接手这家店的, 1999年随鱼市场一起搬到了市外, 没想到人气一点没有减退, 反而有不少国内外旅行者慕名而来。但我没有想过把这里做成游客餐厅, 我会一直照顾渔民和渔老板们这些老主顾, 因此我们一直坚持从早上4点就开始营业, 靠渔为生的本地人劳作归来, 就可以吃上热乎乎的饭菜。

Q: 为什么这么多人喜欢来水产食堂?

A: 其实并没有什么特别之处, 但是现在很多料理店怕麻烦, 已经不再坚持这些了: 在我看来保证食材的新鲜很重要, 我们从不用冷冻食材, 甚至不用隔夜的鱼; 另外一切料理都要坚持亲手制作, 烹调方法也全部是最传统的家庭做法, 很多人慕名而来的原因正是为这里有妈妈的味道。还有一个原因, 是我特别喜欢和客人聊天, 虽然手上忙活着, 但仍然愿意跟这里的客人谈谈说地, 甚至只是聊家常事, 这样的生活快乐而充实, 我们这里的员工平均年龄要有50岁了, 但个个觉得自己很年轻(笑)。

Q: 来水产食堂有什么必食美味?

A: 这算是店长推荐吧?(笑)来我们这里的朋友一定要尝尝生鱼片定时和海鲜盖饭, 味道非常地道, 另水产食堂的价格也非常实惠, 每人只要1000日元(约合83元人民币), 就可以吃的饱饱的, 我始终相信实惠的价格, 地道的料理是人气的保障。

01. 水产食堂最大的特色是用传统方法料理, 保持每道菜都具有母亲的味道, 但菜品的卖相一点不打折扣。

