

日本食文化

兼容并蓄，推陈出新



水稻
水稻栽培和消费在日本食文化中扮演着重要的角色。又快到了收获的季节，这是位于青森县岩木山脚下的一片稻田。
© 青森县

在亚洲引入水稻栽培技术二千多年之后，日本以稻米为中心的食文化逐步得到发展。到了江户时代（1600-1868年），米饭加时令蔬菜、水产品和海产品的传统饮食形式日臻成熟和完善，成为日本本国饮食文化最具活力的烹饪形式，并一直承袭至今。然而，在日本重新对西方开放以来的一个半世纪中，日本的饮食文化得到了进一步的发展，呈现出异常丰富多样的形式，不仅包括了日本本国的烹饪风格，而且还引入了众多国外的各类菜系，其中一些迎合了日本人的口味习惯，另一些则没有太大的改变。

起源

公元6世纪，佛教传入日本。在此后的几个世纪中，日本的法律和谕旨将几乎所有动物和禽类肉品逐渐纳入禁食之列。称为“精进料理”（*shojin ryori*）的素食风格后来为禅宗教派所普及，到了公元15世纪，很多日本人今天所食用的食品和配料成分已开始问世，例如，酱油（*shoyu*）、味噌（*miso*）、豆腐（*tofu*）及其他豆制品等。大约在同时，正式、考究的宴会式烹调在日本得到发展，这种形式

本膳料理
图为摆放在有脚托盘上的日本正式菜肴，称为“本膳”。
© 讲谈社



系由宫廷贵族烹饪形式衍生而来。这种烹调被称为“本膳料理”(honzen ryori), 是日本三大基本烹饪形式之一, 与“茶怀石料理”(chakaiseki ryori) 及“怀石料理”(kaiseki ryori) 齐名。

在强调艺术展现新鲜、时令配料成分的同时, 茶膳还将“本膳料理”的各种礼仪融合到禅宗的精神和简约风格当中。“怀石料理”在19世纪早期发展称为现在的形式, 日本的高级宾馆以及传统的日式旅店至今仍然提供这种被称为“料亭”(ryotei) 膳食。虽然“怀石”料理保持了日本膳食早期风格中所具有配料新鲜、时令性强及艺术特色, 但却少有繁琐礼节的束缚, 用餐氛围更加轻松随意。用餐期间可以饮酒, 由于日本人一般不在吃饭时饮酒, 所以米饭要到最后才能上桌。首先上桌的开胃食品, 如“刺身”(sashimi) (生鱼片)、“吸物”(suimono) (清汤)、“烧物”(yakimono) (烧烤食品)、“蒸物”(mushimono) (蒸制食品)、“煮物”(nimono) (煨炖食品), 以及“和物”(aemono) (加入调料的类似色拉的食品), 然后是“酱汁”、“渍物”(tsukemono) (泡菜)、米饭、日本甜食和水果。最后是茶水。虽然大多数日本人很少有机会体验全套的“怀石”酒宴, 但“怀石料理”中所供食品的类型及上桌的顺序却是日本当代料理全过程的基础。

今天为大多数人所熟知的寿司——上置或包裹生鱼片和贝类等配料的醋汁饭团——从19世纪早期的江户(现为东京)发展而来。那个时期的寿司是通过快餐摊出售的, 而这些快餐摊就是今天寿司店的前身。

舶来风味

在16世纪后半叶, 随着欧洲传教士的到来, 日本首次与西方有了实际和直接的接触。那时, 日本人将西班牙和葡萄牙的野味煎炸技术与中国的炒菜方法相



寿司店

虽然店内备有餐桌, 但顾客还是喜欢坐在柜台前面, 从那里他们可以看到摆放在冷藏玻璃柜中的鲜鱼及其他海鲜产品。客人可以向离他们最近的寿司师傅点要其喜欢的产品。

© 宫城县

结合, 从而导致了“天麸罗”(tempura) 的发展。“天麸罗”是日本的一种大众化食品, 系用海鲜和很多种蔬菜裹上面糊高温炸制而成。

19世纪中叶, 随着日本对西方的重新开放, 很多新的烹调方式和饮食习惯被介绍到国内, 其中最为重要的当数食肉。虽然“锄烧”(sukiyaki)——在餐桌上用酱油、“甜料酒”(mirin) 和糖调制的肉汤中烹制的牛肉、蔬菜、豆腐及其他食品——如今已成为日本的一道菜肴, 但最初人们却是在“西式”餐厅中享用的。这一时期还出现了另一种大众化的本国食品, 这便是用包裹着面包屑的肉片炸制而成的“炸猪排”(tonkatsu)。20世纪早期, 日本人采用通过英国进口的印度咖喱粉, 制作成日式咖喱饭(kare-raisu), 成为深受人们欢迎的食品; 这是米饭上浇盖用浓稠咖喱酱调制的蔬菜、肉或海鲜的一种风味。



寿司

日本又有很多种握寿司, 其中一些是手工制作的醋汁饭团, 上面配有生鱼片、贝类及其他配料。通常人们会在饭团和配菜之间加入少许山葵(日本辣根)。

© 讲谈社

当代美食

人们在超市以及在日本几乎最偏僻的

便当店

这类连锁店销售各种日本盒饭, 称为便当。虽然英文称之为“box lunch”(午餐盒饭), 但人们常常也会将便当作为他们的晚餐。很多商店只做外卖, 但也有一些店铺设有餐桌。

© 讲谈社国际株式会社



乡村地区的食品店中均可选购配料，其种类如此繁多，以至于在任何某个特定的日子，一顿家常便饭既可包含日本不同地区的各种佳肴，令人难以置信。即便如此，地道的日本膳食仍然较为标准，一顿家庭式的“日餐”一般就是白米饭，外加“酱汁”及“渍物”泡菜。与这三种食物搭配的多种菜肴在很大程度上取决于地区、季节以及家庭偏好，但不外乎做好的蔬菜、豆腐、烤鱼、刺身，以及以各种方式烹制而成的牛肉、猪肉和鸡肉。

日本的本地膳食有多种口味可供选择，包括中式荤素炒菜以及韩式猪、牛肉的烧烤食品。更有一些胆大的厨师还会一试身手，烹制美国、法国、印度，以及其他具有异国风味的菜肴。意大利式细面条、汉堡包以及上面提到的咖喱饭都是孩子们特别喜爱的食品。

虽然很多日本家庭每晚仍旧以家常饭为主，然而近几十年来，日本人的就餐习惯中最大的变化购买外面做好的饭菜，从而省去了在家做饭的麻烦。他们可以通过遍及城镇的送餐(*demae*)网点享用寿司、中式和日式面点，以及日式盒饭“便当”(*bento*)，如今人们还可以订购比萨饼及很多的其他食品。此外，人们还可以在超市选购寿司、天麸罗、炸鸡等各种熟食并将其带回家中。便利店差不多已经延伸到日本最为偏远的地区，因而几乎所有的日本人都可以享受各种“便当”式食品所带来的方便和快捷。

外出就餐

日本对世界食文化的最著名的贡献——寿司——一般是在寿司店品尝的。在那里客人们围坐在柜台前，向寿司师傅逐份点用。还有一种“传送带式”寿司店同样也深受人们的欢迎，您可以从您面前的传送带上取用两份一装的小盘寿司，如果上面没有您想要的寿司，您可以吩咐师傅为您专门定做。与国外的日式餐



日式旅店膳食
高级日式旅店(*ryokan*)一般会提供豪华多道怀石大餐，如图中所示。
© 福井县

馆不同，这些餐馆常常供应一系列不同类型的日本食品，而国内的日本餐馆则一般只供应某种单一的食品，如寿司、天麸罗、火锅(*shabushabu*)（在煮沸的汤汁中涮烫细薄的牛肉片）、锄烧、鳗鱼(*unagi*)（烤鳗鱼）、荞麦面(*soba*)以及乌冬面(*udon*)等。家庭式餐馆连锁店则与其不同，这类餐馆通常供应一系列日式、西式和中式膳食。

全日本有两类餐馆数量很大，但却不是人们所认为的那种“地道的日式”餐馆，这便是拉面(*ramen*)馆和烤肉(*yakiniku*)馆。拉面馆供应中式大份拉面，这种面条盛于装满汤汁（用酱油、味噌、盐等佐料调味）、烤肉片以及各种蔬菜（豆芽、大葱等）大碗之中，很多客人还会另外要份饺子(*gyoza*)与拉面搭配食用。而烤肉馆则以韩式烤肉食品为主，客人们围坐在餐桌前，在木炭或煤气烤肉架上烧烤一口大小的牛肉及其他肉食和蔬菜。日本的多数大城市还有为数众多的各类异国风味的餐馆，供应法国、意大利、印度、中国、韩国及其他国家的特色菜肴。而在东京，人们则几乎可以品尝到世界各地的美味佳肴。

与精致考究的“怀石料亭”(*kaiseki ryotei*)和法式餐馆相比，最为便宜的当数平民化的食品摊点。在某些城区和节假日中，以及有很多人参加的户外活动中，这些摊点仍然是人们所熟悉的一道风景。其中一些摊点最受人们的欢迎，这些摊点供应的品种有：炒面(*yakisoba*)（油炸荞麦面）、烤鸡肉串(*yakitori*)（一串串烧烤的鸡肉块）、杂样煎菜饼



杂样煎菜饼
这种煎饼系用面糊、水、切碎的卷心菜，以及各种其他配料如肉或虾等制作而成。图为广岛风格杂样煎饼。
© 广岛县



拉面
廉价的中式拉面在日本各地极受欢迎，而且还有很多不同地区的各种口味。脱水盒装速食拉面仅需开水冲泡既可食用，如今已成为遍及世界的廉价方便食品，深受人们的欢迎。
© 讲谈社国际株式会社



烤肉
烤肉的字面意思是“烧烤而成的肉”。人们将一口大小的牛肉、猪肉及其他肉食放在桌上烤制，然后将烤熟的肉块蘸上其喜欢的调味酱食用。
© 宫城县

(*okonomiyaki*) (用蔬菜及各种配料做成的煎饼)、法兰克福香肠, 以及奶油烤土豆。

烹饪文化交流

如上所述, 日本积极“引进”国外美食的历史已有一百多年之久, 可这当中有很长的时间, 日本膳食在其他方向上却少有突破。然而, 在过去的二十年中, 随着全球各主要城市日式餐馆数量的急剧增长, 日本的食文化获得了前所未有的发展, 人们因此将全面保持身体健康与日常饮食融为一体, 对健康型饮食重要性的认识也在逐步增长。国外的日式餐馆多半供应寿司, 这些餐馆大多还提供品种丰富的各类其他食品, 如天麸罗等。专门供应廉价面点(如拉面和荞麦面)的餐馆数量也在不断增长。日本农林水产省(MAFF)2006年的一份文件的统计数字表明, 全球日式餐馆的数量估计超过20,000多家, 其中北美就10,000家左右。据说, 美国的日式餐馆总数在过去的十年中增长了250%, 而英国日式餐馆在过去的五年中更是增长了300%。根据MAFF的统计数据, 在美国日式餐馆的所有老板中, 日本人的后裔不到10%。虽然在全美的商业广场和购物中心随处可见供应寿司的日式餐馆, 但这些餐馆的其他品种却更像中式的煎炒菜肴, 而非正宗的日本膳食。

为回答人们对海外标有“日本”字样的食品质量和真实性的关注, 日本农林水产省于2006年底开始着手考虑为海外



公司自助餐
大公司的办公楼常常会举办公司自助餐, 为员工提供品种丰富的廉价午餐。
© 讲谈社国际株式会社

日式餐馆引入认证制度的可能性。意大利和泰国为其本国烹饪食品而设立的此项制度目前已经实行。日本贸易振兴机构(JETRO)已经独自采取行动, 为负责检查和评估法国日式餐馆的某个组织提供支持。

为了给年轻的法国和日本厨师提供相互学习的机会, 帮助法国厨师学习和掌握正宗日本烹饪的特色, 自2005年起, 日本烹调学会开始在京都和大阪举办日本烹调联谊会。到访的法国厨师在京都一流餐馆的厨房学习的同时, 还有机会接触日本传统文化中与饮食有关的很多内容。



荞麦面
管箩荞麦面在日语中称为(zaru soba), 图中所示的是凉拌荞麦面, 在食用时首先要将长长的面条蘸上加有山葵和青葱的调味酱。
© 讲谈社国际株式会社

电视和漫画中的厨艺

除了将日本的烹饪技法介绍给世界外, 日本还向国外发行深受欢迎的烹调系列剧《铁厨大赛》(*Iron Chef*)。在这部1993年到1999年日本播出的系列节目中, 来自日本国内外的各路厨师向现场的“铁厨料理”提出挑战, 一决厨艺高低。《料理的铁人》(*Ryori no tetsujin*), 如同在日本家喻户晓的《铁厨大赛》一样, 不过是一长串以料理烹饪为主题的日本电视节目中的一个。

此外, 日本还出版大量的以料理烹饪为主题的漫画, 其中一些漫画已被改编为电视动画系列片。



烤鱼
传统的日本早餐常常包括一份烤鱼(煎鱼), 如图所示。
© 宫城县



料理漫画
左图为众多漫画系列丛书中的三套合集, 这些漫画具有以料理和烹饪为主题的特色。
© 讲谈社国际株式会社