

日本食文化

兼容并蓄，推陈出新



日本的田地
(照片提供单位：AFLO)

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（1603-1867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。

发挥种类繁多的新鲜食材本身的味道，表现出大自然之美和季节变迁的细腻的日本料理，在与每年的各个节日紧密联系的同时，丰富着日本人的饮食文化。2013年，“和食，日本的传统饮食文化——尤其以新年的庆贺等为实例”，作为应该传承的重要社会习惯被收录进联合国教科文组织的无形文化遗产名录。



传统的日本新年食品，“年节菜”

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。(照片提供单位: AFLO)



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的配料新鲜、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一上置或包裹生鱼片和贝类等配料的醋汁饭团一从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*) 一在餐桌上用酱油、“甜料酒” (*mirin*) 和糖调制的肉汤中烹制的牛肉、蔬菜、豆腐及其他食品一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。

当代美食

人们在超市以及在日本几乎最偏僻的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

寿司

日本又很多种攪寿司，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）。（照片提供单位：AFLO）



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。意大利面、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，日本人就餐习惯中最大的变化是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（回转寿司）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。日本的大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）、杂样煎饼（*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，日本的美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

荞麦面

筍荞麦面在日语中称为(zaru soba)，图中所示的是冷拌荞麦面，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。（照片提供单位：AFL0）



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。据日本农林水产省2015年7月的统计，目前全世界共有约89,000家日式餐馆，其中北美约25,100家，亚洲约45,300家，欧洲约10,550家。当地食客对日本食品的印象是“健康”、“平衡”、“美味”。据说，美国的日式餐馆总数在过去的二年中增长了150%，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。

在追求健康的潮流中，油脂含量较少的日本食品风靡全球。日式餐馆不仅限于日本厨师制作的传统寿司和精致菜肴“怀石”，当地厨师利用酱油、味噌酱、香橙等日本食材，将该国料理改称日式风味后提供给客人，正以各种形式受到更多人的欢迎。

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。

许多游客说他们访问日本的主要原因是日本料理。实际上，70%以上的访日游客都是来“吃日本料理”的。他们特别喜欢寿司和鱼，并评价“好吃”和“品质卓越”。根据官方调查，大约90%的吃过日本料理的外国游客都表示“满意”。

（参考）

“访日外国人消费动向调查结果：2017年7月至9月报告”
<http://www.mlit.go.jp/common/001206329.pdf>



日式饭菜

以日本传统的主食（大米）为中心的食谱（大酱汤、鱼、羊栖菜、凉豆腐、日式煎鸡蛋、纳豆、咸菜）