

知っておきたい
食の日本史

料理的故事



餐桌上的日本文化史

〔日〕宫崎正胜 著 许建明 译



重庆大学出版社

知っておきたい

食の日本史



料理的故事

餐桌上的日本文化史

【日】

官崎正胜 著

许建英 译



图书在版编目 (CIP) 数据

料理的故事：餐桌上的日本文化史 / (日) 宫崎正胜著；许建明译. —重庆：重庆大学出版社，2017.6
(时尚文化丛书)

ISBN 978-7-5689-0249-6

I. ①料… II. ①宫… ②许… III. ①饮食—文化史—日本 IV. ①TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 290003 号

料理的故事——餐桌上的日本文化史

LIAOLI DE GUSHI —— CANZHUO SHANG DE RIBEN WENHUASHI

[日]宫崎正胜 著

许建明 译

策划编辑：张 维

责任编辑：席远航 版式设计：席远航

责任校对：张红梅 责任印制：赵 晟

*

重庆大学出版社出版发行

出版人：易树平

社址：重庆市沙坪坝区大学城西路21号

邮编：401331

电话：(023) 88617190 88617185 (中小学)

传真：(023) 88617186 88617166

网址：<http://www.cqup.com.cn>

邮箱：fxk@cqup.com.cn (营销中心)

全国新华书店经销

重庆共创印务有限公司印刷

*

开本：787mm × 1092mm 1/32 印张：10.375 字数：164千

2017年6月第1版 2017年6月第1次印刷

ISBN 978-7-5689-0249-6 定价：48.00元

本书如有印刷、装订等质量问题，本社负责调换
版权所有，请勿擅自翻印和用本书
制作各类出版物及配套用书，违者必究

前言

和人类具有个性一样，文明和文化也各有各的性格。所谓历史，在某些层面也可以说是由我们来进行的、针对文明与文化的一种个性调查。

文明、文化通过不断“改组重建”来变换姿态，而以稻谷耕作为轴心的循环型日本文明和文化，则很容易忘却其“改组重建”的功能。虽然这本身也是一种个性，但在有的时代中这样的个性具有优势，而有的时代则相反。

当全球范围内的政治与经济处于巨大变动期时，必定会有集合众人智慧的多种多样的“改组重建”。但日本对于涉及历史认

识的“改组”的绝对量，我认为是严重不足的。

大暑天的正午，和友人步入了涩谷站前的鳗鱼饭餐厅。店里有关东风格和关西风格的蒲烧鳗鱼，剖开鳗鱼的方法不同，也是关东与关西料理传统的不同所在。在捕鱼收获并不稳定的江户初期，鳗鱼就被叫作是“江户前”。我们聊着这样微不足道的话题，但谈话却朝着意料之外的方向去了，说不定现在日本的闭塞状态，其原因就是明治维新以后“改组重建”的结果。

这时候，我就考虑是否能写一本将“饮食”作为主题的日本历史书，让读者能以观看电视台里杂学节目般的轻松气氛来阅读。从平凡的日常生活之中，孕育出新的想法。在读者不拘泥、不紧张地连续发出“哎？”的同时，察觉到“改组重建”这一文明、文化的能量之源的奇妙之处。

我以前曾将餐桌作为一个“小小的大剧场”，写了一本叫作《不得不知的“饮食”世界史》。它是从日常的角度去窥看世界史的一次尝试。

这一次的《料理的故事——餐桌上的日本文化史》则是一次重启，通过重整书写的不是“被记住”的历史，而是着眼于让大家连声惊叹的“被改变”的历史。这是“思考”过程的历史，而不是“被牢记”的历史，是去轻松阅读的历史。

“改组重建”的视点让生活变得有乐趣，也让宅男变身为专家。仔细思考的话，其实，不仅仅是“物”，人际关系也好，人生也好，组织也好，地域也好，都会变成“改组重建”的对象。拥有“组合交换”设想的日常生活，可以培养出积极的生活态度。在发出的“哎？”里面、“哎哟！”里面也有着同样的功效吧。

版权声明

SHITTE OKITAI “SHOKU” NO NIHONSHI

©Masakatsu MIYAZAKI 2009

First published in JAPAN in 2009 by KADOKAWA SHOTEN Co.,Ltd.,Tokyo.

Chinese translation rights arranged with KADOKAWA SHOTEN CO.,LTD.,Tokyo
through LEE 's Literary Agency,Taiwan

版贸核渝字(2014)第92号

目
—
录

料理的故事
—
餐桌上的日本文化史

1. 自古而来的丰富“饮食”

003 受自然惠泽的时令食材

011 大米文化的开始

017 粥、赤饭和寿司

028 曾经贵重的盐

032 凉粉、日本酒和鲑鱼

2. 从大陆而来的“饮食”文化

038 遣唐使和“食”文化

043 时髦的筷子的由来

049 醍醐味是游牧民族的滋味

052 纳豆、团子与乌东面

- 065 砂糖、蚕豆、莲藕的意外传入
- 076 从鱼酱到味噌
- 083 荞麦、蒟蒻、鲷鱼和牛蒡

3. “饮食”的文艺复兴——室町时代

- 092 室町时代改变了的“饮食”文化
- 101 新的“吃法”和“茶之汤(茶道)”
- 110 怀石料理与点心
- 115 非常活跃的豆腐
- 124 味噌汤和芝麻
- 130 酱油、昆布与鲣节
- 138 大阪烧和馒头的根源在点心
- 144 羊羹和米粉糕的有趣来源
- 149 “日本酒”的大跃进

4. 从葡萄牙和荷兰运来的“食物”

156 葡萄牙人带来的饮食文化

164 漂洋过海的胡椒和辣椒

172 砂糖曾是奢侈品

177 面包与饼干的到来

180 天妇罗和油炸豆腐

188 黄瓜和南瓜的吃法

195 取名叫“荷兰”的食物

5. 诞生于江户时代的饮食文化

200 日本料理的完成与江户、大阪

208 富裕化的商人和会席料理、幕之内便当

213 江户庶民的快餐

223 全国化了的浅草海苔和佃煮(甜烹海味)

228 从新香(泡菜)到泽庵(日本萝卜泡菜)

235 西瓜、豆角、红薯

- 245 初鰹和目黑秋刀鱼
- 253 江户的点心文化与柏饼、金锷饼、大福

6. “洋食”的诞生和全球化了的餐桌

- 264 日本式的“西洋料理”
- 269 文明开化与寿喜锅、牛肉锅
- 274 被日本人喜爱的咖喱饭
- 279 “初恋之味”来自蒙古
- 283 第一次世界大战的德国战俘所传授的香肠
- 287 中日战争带来的饺子
- 293 由美军普及开来的色拉和生菜
- 298 汉堡肉饼和全球化的“汉堡包”
- 307 餐桌和哆啦A梦的神奇口袋
- 315 参考文献

1.

自古而来的
丰富“饮食”

受自然惠 泽的时 令食材

日本列岛是“湿地”

“饮食”可以反映世相。在全球化进程中，冷链运输在全球普及，世界各地的食材都陆续登上了人们的餐桌，在大城市中可以轻易地品尝到全世界的料理。而且，在日本本国的各个地方也保留了食材和料理的丰富体系。从某种意义上说，日本是拥有多重饮食文化的一大宝库。我们可以品尝到从日本列岛各地而来的传统食材和料理，也可以享用到来自世界各地的食材和料理，我们是如此幸福地接受着食物的恩惠。

拥有被海洋所包围的湿润气候，又拥有变化丰富的地形与植

物，日本列岛的环境从世界史的角度来看也是极具个性。一万年
前，在冰河时期结束后，地球极速温暖化的进程中，欧亚大
陆的干燥地带上的大河流域开始出现了文明。而因为自然环
境的恶化，对于干燥环境适应性强的小麦、小米、稗子成为人类
的食物依赖，由此，正式诞生了农耕社会。

不过，在日本列岛，由于海平面的上升切断了大陆与列岛间
的联系，才使湿润的自然环境保存了下来。大型食草动物的
身影逐渐消失，针叶林缩小面积而阔叶林开始扩张，也因此
保护了无须为水源紧张的自然环境。发起于陆地的崭新世界
史进程中，日本却以湿地的姿态继续前行着。

所以，生活在列岛的人们，没有体验过干旱带来的危机。对
于日本人来说，自然是平稳循环的四季转换。在严酷的自然
环境变成动力而促进文明形成的过程中，日本经历了一万年
却依然保持着绳文文化中的狩猎采集文化的生命力。

日本饮食是以自然循环带来的多姿多彩的“旬”的时令性食
材为基础。在以前，人们曾普遍认为狩猎采集组成的社会低

于农耕社会。但其实两者具有本质的区别，并不能用相同的标准去进行比较。狩猎、采集形成的社会已经有了一万年的历史，这一点也说明了持续至今的丰富自然环境的持久性。

并列的小文化圈和季节性食材

从地图上看，日本从北纬23度的冲绳到北纬45度的北海道，是由南北纵向的列岛组成。它地形复杂，有延绵的高山，也有险峻的河川，复杂的海岸线也划分出了具有独特性的众多小文化圈（小世界）。只要看过这些各自不同的小世界的差异化的料理，你就会一目了然，并认同日本列岛是个多文化的社会组成。

大致地划分一下日本列岛的自然环境，可以分为从九州开始到中部、关东低地带的河流带，以及中部、关东的山岳群和北海道的山毛榉林带。前者早先引入了水稻，在低地建成了丰泽的水田，形成了“瑞穗（水润的稻穗）之国”。而后者因为不适合水稻的栽培，所以保持了长时间的旱地耕作环境。人们在靠近大海和河流的区域捕鱼，而在山地环境则进行着野猪和鹿类等动物的狩猎活动。东西方向地势高低的不同组

合，形成了日本列岛复杂的“饮食”世界。

关于绳文时代的饮食食材，可以从古代居住遗迹和贝冢中留下的痕迹来进行推测。所谓贝冢指的是，堆放当时动植物食材的废弃部分和废弃的刀具等物品的场所，同样这里也是一个用来祈祷其再生的地方。绳文时代的贝冢在全国有1600多个，作为最大的贝冢而出名的是千叶县的姥山贝冢，其规模达到13000平方米。

从贝冢的调查中可以了解到当时的动物类食材包括：兔子、鼯鼠、鼠、狸猫、狐狸等60多种，其中数量最多的是鹿类和野猪，而在北海道则是虾夷鹿。在日本古语中人们把“肉”叫作“shishi”，而“shika(鹿)”则是鹿(ka)的“shishi”的意思，为了和野猪区分，所以也会叫作“ka(鹿)noshishi”。而“inoshishi”则指的纯粹的猪肉。在阿依努族的文化遗产中也说，虾夷鹿和鲑鱼是神从天上撒下骨头来繁殖的。这一点与其他的食材有着明确的区别。

鹿的肉量丰富，肉质柔软，且易消化。将鹿血干燥后，可以