

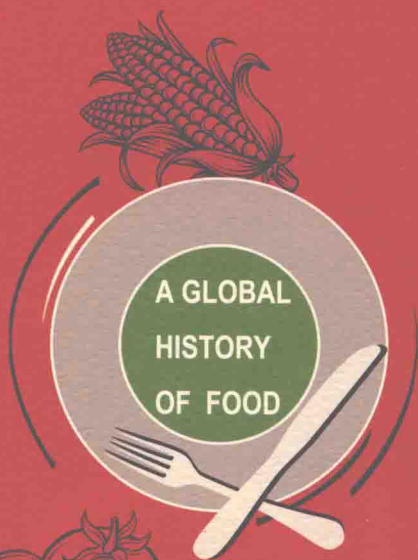
「目」 宫崎正胜 著

世界史

餐桌上的

知っておきたい

「食」の世界史



「日」宫崎正胜 著

陈柏瑶 译

餐桌上的 世界史

中信出版集团 · 北京

图书在版编目 (CIP) 数据

餐桌上的世界史 / (日) 宫崎正胜著; 陈柏瑶译

.. 北京: 中信出版社, 2018.5

ISBN 978-7-5086-8483-3

I. ①餐… II. ①宫… ②陈… III. ①饮食-文化史

-世界 IV. ①TS971.201

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第 320138 号

SHITTEOKITAI "SHOKU" NO SEKAISHI

Copyright © Masakatsu MIYAZAKI 2011

First published in Japan in 2011 by KADOKAWA CORPORATION, Tokyo.

Simplified Chinese translation rights arranged with KADOKAWA CORPORATION, Tokyo through Beijing Kareka Consultation Center.

Chinese simplified translation copyright © 2018 Chu Chen Books.

All Rights Reserved.

本简体中文版翻译由台湾远足文化事业股份有限公司授权。

餐桌上的世界史

著 者: [日] 宫崎正胜

译 者: 陈柏瑶

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

承印者: 北京汇瑞嘉合文化发展有限公司

开 本: 880mm×1240mm 1/32

印 张: 6.625 字 数: 117 千字

版 次: 2018 年 5 月第 1 版

印 次: 2018 年 5 月第 1 次印刷

京权图字: 01-2017-8148

广告经营许可证: 京朝工商广字第 8087 号

书 号: ISBN 978-7-5086-8483-3

定 价: 45.00 元

图书策划: 楚尘文化

版权所有·侵权必究

如有印刷、装订问题, 本公司负责调换。

服务热线: 400-600-8099

投稿邮箱: author@citicpub.com

前言

餐桌就是小型的“大剧场”

我们的餐桌贯穿着世界史，这句话听来或许有些夸张，因为料理中既有家庭风味，也有地方风味，不免令人怀疑能否归纳进所谓的“世界”的庞大框架。不过，人类在长达500万年的漫长岁月中，经过反复不断的饮食交流，才造就了如今的“饮食世界”，这也是不争的事实。

毫无疑问，当今世界正处于一个各地饮食文化快速交流、混合交汇于餐桌的时代。通过盘踞在地球表面的“冷链物流系统”，世界各地的食材纷纷流进了家庭的冰箱。于是，冷冻、冷藏库变成了“哆啦A梦的口袋”，餐桌则化身为世界各地食材竞相演出的“大

剧场”。

据说人一生吃下的食物约计50吨，种类极其繁杂。观察超市或百货公司的食品卖场即能一目了然，那里整齐排列着来自世界各地的食材。若再仔细追寻，蔬菜的起源地更是多姿多彩，例如胡萝卜来自中亚，菠菜来自伊朗，蚕豆与西红柿来自地中海沿岸，青椒来自南美。其实，餐桌上每日出现的食材，都如演员一样上演着世界史。

不断扩展的饮食

“料理”这个词在《广辞苑》中的解释是“评估处理”，意指从众多食材和调料中，依据经验、智慧“评估”出最适合的搭配组合，并用实践中完成的“技术”加以处理。换言之，也有“配制食物”之意。当然食材愈丰富，料理的可能性就愈宽广。

搭配食材、调料、香料，再佐以“烧”“煮”“蒸”“炒”“发酵”等烹调法，撇开个人主观的“好吃”或“难吃”不论，理论上可变化出几十万种料理。料理是一种模仿与创造的行为，正如19世纪的法国美食家布里亚-萨瓦兰（Jean Anthelme Brillat-Savarin）所言：“牲畜吃饲料，人吃饭，只有聪明人才懂得进餐的艺术。”料理也是一种文化行为，而美味就存在于其微妙的调和之间。

回顾历史，不禁诧异于人类追求美味的贪欲，如今那贪欲尤甚

于前。过去，古埃及人将食物强行灌入水鸟的嘴，以取得肝酱；古巴比伦的富裕人家利用母猪挖掘散发与公猪信息素相同气味的松露；古罗马人视狗鱼的肝、孔雀的脑、红鹤的舌头等为美味。如此说来，贪欲堪称创造风味的出发点，扩大饮食世界版图的原动力。再仔细想想，通过食材的搭配组合可以凭空创造出难以想象的风味，这件事本身就很神秘了。

“饮食世界史”的四幕剧

让食材登上餐桌这个剧场的，当然是人类。在长达500万年的历史中，人类社会不时出现一些巨大的转变，随着这些转变又衍生出新的食材圈。若能了解各种食材是何时，又是如何呈现在人们面前的，就能通过餐桌深入理解人类的历史。如果把食谱看作餐桌上的料理剧本，那么人类早已累积数量庞大的食谱配方了。至于如何安排餐桌日日上演的戏码，则仍掌握在身为剧场老板的我们手里。无论是古典剧也好，创作剧也罢，食谱配方已是一应俱全。

在餐桌上演的饮食大剧中，食材与料理法的组合是关键。若深究长达500万年的人类历史与饮食之间的关联，可依社会变化区分出四个划时代的时期，从各个不同时期的变化中又衍生出新的食材和料理圈。这四个划时代的时期分别是：

（一）约1万年前的农业革命；

(二) 15—16世纪的大航海时代；

(三) 18世纪后期开始的工业革命；

(四) 20世纪后期开始的科技革命。

第一幕 谷物与容器的出现

约500万年前，在东非大裂谷一带出现人类的踪迹，经过漫长的岁月人类才遍布地球。占据了人类历史99.9%以上时间的狩猎采集时代，是以循环的大自然作为人类粮食仓库的。由于全部依赖大自然，这一时期的饮食生活也随地域而有所差异，住在哪里，就决定了所有的一切。

约1万年前出现了农耕及畜牧后，人类开始摄取固定的谷物、兽肉、乳制品等，饮食习惯趋于统一和稳定。加上坚硬的谷物可以长期贮存，也让人们的饮食生活有了新的突破。

不过，要食用坚硬的谷物种子，必须得有软化谷粒的技术。因此人类发明了可烹煮谷物种子的简单道具——陶器（壶）。因陶器的发明而导致料理方式的变革，我们称之为“料理革命”。料理方式有三种：

一、生食；

二、加热；

三、发酵。

随着陶器的发明，“加热”得到了更加广泛的应用。陶器可以

制作出柔软的食物与汤汁，对味觉进化有着极大的贡献。陶器的发明也促成了“料理革命”与“农业革命”的合并，因而被视为“饮食的第一次革命”。

此后，在2500年前至2000年前期间，几个庞大的帝国集团相继出现，他们加强了各地食材的开发和交流，料理也逐渐体系化，最终形成了各自独特的料理圈。尽管如此，通过丝绸之路和海上丝绸之路等亚欧大陆的通道，各个料理国之间仍持续进行着饮食的交流。

第二幕 大西洋——食物的回廊

接下来的转机，是15—16世纪的“大航海时代”。新、旧两大陆之间的食材交换，引发了世界范围内生态系统的变化，人类的饮食文化也出现了巨大的改变。而这场新、旧两大大陆的食材交流又引发了动植物分布大变动（也被称为“哥伦布大交换”），即“饮食的第二次革命”。从此旧大陆开始广泛栽培玉米、马铃薯、甘蔗、西红柿等作物，而新大陆则变成欧洲的巨大粮仓。

17、18世纪，英国、法国在加勒比海诸岛大规模栽培甘蔗，促使砂糖大众化，之后砂糖又与中国的红茶、阿拉伯的咖啡产生连接，促成世界各地饮食的结合。这就是砂糖所引爆的“餐桌革命”，它使得过度使用砂糖的饮食文化持续至今日。因此，砂糖的生产量始终远超各种谷物。

第三幕 遏制腐败

此后，开创新时代的则是“工业革命”。起于英国的工业革命（18世纪60年代），促使城市转变为“生产的场所”，并朝着世界级的规模发展。对于没法生产所需粮食的城市居民来说，粮食的供给就成为重要的课题。一旦难以满足所需，新的社会体系就很难维持下去。于是，为了运送大量食材至城市的交通革命、遏止食材腐败的技术开发、食品加工的产业化都在酝酿发展。另外，聚集了世界食材的欧洲各个城市在追求美食之余，也带动了餐厅的普及。而这些种种变化，正是“饮食的第三次革命”。它所产生的结果是，世界人口在17世纪约6亿人，1850年约12亿人，1950年则激增至约24亿人。

第四幕 冷冻食品巡回地球

20世纪后期，在科技革命的推波助澜下，世界朝着经济全球化迈进。来到饮食领域，食品的低温处理技术、世界范围的冷链物流系统、汽车的普及、船舶大型化、货柜运输，以及超市这样的大型贩卖方式，一起引发了“流通革命”。就连餐桌也在掀起全球化，堪称“饮食的第四次革命”。其结果是世界人口激增，1950年约为24亿人，现在则超过了60亿人¹。

1 这是此书在日本出版时人口统计的数据。现在地球的人口总数已经超过70亿。——编者注

快餐化的浪潮

“餐桌上的世界史”逐渐加快了变化的步调。从19世纪开始的饮食变革，到了20世纪后期则迅速朝着快餐化迈进。所谓快餐化，是指点餐后能在极短时间内就可享用到饮食。与此同时，这一变化也造成了摆上餐桌的食品进一步趋向简便化。

其实快餐的历史很悠久。据说早在79年，被维苏威火山喷发的火山灰所掩埋的古罗马城市庞贝城，已有贩卖简餐或红酒的商店。不过，目前餐桌所面临的最大问题，则是饮食文化的全面快餐化。尽管便利是快餐所带来的优点，但简便化的缺陷也是其作为商品不可避免的。随着所谓“液体糖果”的无酒精饮料的流行，人们过度摄取高热量的食材，营养失调，出现了肥胖年轻化、慢性病增加等社会问题。汉堡包、薯条或甜甜圈等仅为求饱而不宜吃过多的食物，被称之为“junk food（垃圾食物）”，如今也与无酒精饮料一样，恐怕都有摄取过量的危机。

缓慢就是美丽（Slow Is Beautiful）

1986年，人们在意大利皮埃蒙特（Piemonte）的布拉（Bra）小镇发起了慢食运动。这一运动在短时间内就扩大到全世界，说明人们对于以“快速”“便利”为诉求的快餐化现象怀有危机意识。

慢食运动，主张维护家庭风味、地域性的传统食材、细腻优雅的味道等，并认为有必要守护孕育人类历史的饮食文化。

餐桌上每日的料理与食材，犹如人类历史的重演。例如享用牡蛎这道前菜时，我们可以想象公元前1世纪的古罗马人借着温水池养殖牡蛎，或者思考牡蛎料理专用的小叉诞生的过程，也可以从牡蛎蘸酱开始思考西红柿与起源于东南亚的西红柿酱之间的连接过程，还有起源于印度东北部的柠檬又是如何传播至欧洲的。在享受餐桌上重现的饮食轨迹的同时，我们必能与慢食建立连接，也必能找回曾经的饮食文化。

目 录

前言	v
第一章 孕育人类的大自然粮仓	001
1. 挑战逐渐腐败的食材	003
2. 从大地与海洋中寻找调料	010
第二章 农耕及畜牧所发展出的饮食模式	017
1. 始于“加热”的文明	019
2. 三大谷物与各自的饮食世界	022
3. 成为肉食主角的猪与羊	028

第三章 世界四大料理圈的诞生 041

1. 庞大帝国下料理的体系化 043
2. 扎根于干旱地带的中东料理 047
3. 森林与地中海所孕育的欧洲料理 052
4. 不杀牛却又依赖牛的印度料理 058
5. 以内陆性为基础的中国料理 062

第四章 亚欧大陆的饮食文化交流 069

1. 亚欧大陆持续不断的食材迁移 071
2. 跨越草原与沙漠而来的食材 077
3. 横越万里波涛 086

第五章 因“大航海时代”而变迁的地球生态 095

1. “哥伦布大交换” 097
2. 拯救旧大陆的食材 100

3. 渗透餐桌的新大陆	108
4. 新大陆培育的嗜好品	116
5. 扩及日本的“饮食大交流”	121
 第六章 砂糖与资本主义经济	 127
1. 蜕变成日用品的嗜好品	129
2. 连接三个大陆的嗜好品	136
 第七章 支撑起“城市时代”的食品工业	 145
1. 因加工食品而改变的饮食世界	147
2. 被禁锢的腐败	151
3. 饮食的国际化	158
 第八章 冷链物流系统与全球化	 167
1. 美国主导的“冷冻食材”时代	169

2. 蔓延全世界的即食食品	173
3. 波及餐桌的物流革命	178
4. 减肥与饥饿	184
后记	193

第一章 孕育人类的大自然粮仓

