

日本人的飲食

前言

日本的餐飲被視為注重美學與健康原則，本文將分為主食與副食、肉類、五味五色五法、季節感、具代表性料理等項目一探日本飲食文化的精髓。

一、 主食與副食

傳統上分為主食與副食，米為主食、蔬菜和魚等為副食

米食：從彌生時代開始食用，但現在的米飯正式出現是在平安時代。

肉食：自古便普及，但因為佛教等因素，有肉食的禁忌，因此中世紀以後即很少食肉，明治以後才又開始食用。另外還有為了預防收成不佳而儲備和保存的食物，如醬菜、醃製的魚肉、風乾的食品等。

西洋文化傳入讓日本飲食文化有極大的改變

尤其是日本人對於麵包的需求，幾乎和米飯相等，甚至已經超越米飯。連學校的營養午餐也幾乎天天以麵包為主食。因此，在日本境內麵包店非常多。

戰前及戰後的飲食生活

戰前：多數以日式飲食為中心，最普遍的是以米飯為主食，搭配魚肉、蔬菜等副食，再配上味噌湯與醬菜。

戰後：受到學校供應膳食的影響，麵包逐漸普及，肉類、蛋類與乳製品的攝取量也因而增多。再加上速食食品，使飲食生活更趨多樣化。

二、 肉類

明治維新前：除了雞肉，幾乎不吃其他肉類，飲食以蔬菜和海鮮為主。

明治維新後：隨著歐美食物輸入日本，肉食也變得普遍。

目前：日本超市的各種肉類價格比以前便宜，導致肉舖店減少了許多。不過，到肉舖可以需要多少公克才買多少公克，因此，仍有許多人專程到肉舖買高級上等肉。

和台灣肉攤的不同：台灣常見的鴨肉、鵝肉、羊肉等，日本肉舖店幾乎不見，在日本主要以牛肉、豬肉、雞肉這三種肉類為主。

明治時代以前忌食肉類的原因

一般認為：與江戶時代篤信佛教，發布的禁殺政策有關。

日本學者研究：認為存在著宗教以外的因素，例如為了確保稻米順利生長。

- 在上古時代並不忌諱肉食，至少到古墳時代為止，肉食在日本是很普通的。但西元 675 年，日本朝廷頒布了禁止肉食的命令（禁食牛、馬、犬、猴與雞，禁食時間限定於 4 月到 9 月）。因為牛、馬、犬、雞都對農耕有幫助，而猴子外貌與人類相近，但傳統會食用的鹿與野豬都不受禁止。而 4 月到 9 月是水稻生長期間，因此應該能夠推論禁令與農業的關係。
- 再加上，當時的日本人認為，「喝酒吃肉」可能導致水稻的歉收。因此有歉收徵兆之時，常常會禁止酒肉。
- 此外，伴隨著禁食肉類的命令，當時的朝廷還發布一連串與保護農業相關的命令。

政策加宗教

在政策加宗教的影響下，日本人開始有了忌諱食肉的想法。佛教上的殺生之罪，以及神道認為「死」帶有污穢的這些觀念，都被放到「食肉」這件事上。這導致日本人更是忌諱食肉，轉而從魚類上攝取動物性蛋白質。到了中世之後，忌憚肉食的想法已深植於日本每一個角落。

三、 五味五色五法五感五適

日本飲食受中國影響不少，許多食物更是由中國傳入。

中國《易經》中的陰陽五行，影響著日本烹飪的美觀、味道與烹調法。

從五行中演變過來的五味五色五法之菜。

五味：辣、酸、苦、甜、鹹

五色：白、黑、紅、青、黃

五法：生、烤、煮、蒸、炸

五感：視覺、聽覺、味覺、嗅覺、觸覺

五適：適溫、適材、適量、適技、適心

可見，日本飲食是精工細作的佳肴。為保持原料的原有風味，講究色、香、味，重視春夏秋冬的節奏感；並且盛菜時，不同的菜肴，依不同的季節，選用顏色、形狀、質地相應的盛器。同時，講究五官的感受。還有，所謂的「五適」指的是溫熱的食物與冰冷的食物，其原本該有的溫度，不可馬虎。而且視客人而給予合適的食材與量；在做菜的技巧上也要合宜，不可過於花俏或平淡無奇。最後還要講究屋內的布置及器皿的使用等，盡心釀造出最適當的氣氛。

四、 季節感--風土條件造就時令料理形態

日本料理可以說是與季節分不開的

各國美食中，沒有一個國家像日本，食材本身與季節感緊密相依，烹調技法、小菜搭配、擺盤美學，至食器的使用，無一不符合當下時令氛圍。這種對季節感的敏銳反應，是有其文化歷史背景的，可從地理與歷史窺見大概。

地理：

- 日本是個細長弓狀的國家，縱跨亞熱帶、溫帶甚至到寒帶，南北長達 3,000 公里，屬四季分明的溫帶溼潤氣候。四面又被海環繞，東部又位居北太平洋親潮與黑潮匯聚之處，帶來豐富多樣的魚類。
- 各式各樣的野生魚種，構成日本料理的主軸與靈魂，養殖技術並不發達的古代，依照季節品嚐當季捕獲的魚類，這是日本料理崇尚季節感的原因之一。

歷史：

- 受佛教影響，日本料理長期以來鮮少使用肉類，主要使用的是魚、貝類和蔬菜，在世界中獨樹一格。
- 同樣因為佛教，而從茶道產出懷石料理。
- 武士社會則產生正統筵席的本膳料理，再繼續延伸為裝盛的會席料理。
- 平民料理方面，關東（江戶）則有壽司、天婦羅、蕎麥麵、鰻魚，關西（京都）則是立基於懷石的料亭料理。

這些料理隨著東西交通來往而普及蔓延、相互採納。其中，說到最嚴格遵從季節時令的料理形態，則非懷石料理莫屬。

五、 具代表性料理

1. 懷石料理（かいせきりょうり懷石料理）

起源於室町時代，據說是由禪宗的僧侶所發明。

- 根據江戶時代的《南方錄》所述，懷石料理之名來自於佛教禪寺的菜石。禪僧會將溫熱的菜石放入懷中，藉此溫暖身體、抵擋飢餓。修行僧藉由菜石，一餐只需要少量的飯菜便能度過。而禪僧食用的這種簡樸料理，據說就是「懷石料理」的起源。
- 由於室町時代的飲茶文化十分發達，因此最早的「懷石料理」乃是茶會中的筵席。根據當時的《喫茶往來》一書記載，茶會開始時先以葛粉條配酒三杯，喝完茶後再品嚐山珍海味，最後以食用甜點作結。這種形式的茶會，似乎就是懷石料理的雛型。

- 到了安土桃山時代，在千利休的影響下，懷石料理才從茶會中被切割出來，並在後來發展成為豪華的「會席料理」（與懷石料理同音）。

懷石料理原為茶會的一部份，而茶道的最大課題即為如何在「一期一會」^{いちごいちえ}（一期一会）中，帶著最大的誠意款待客人，令客人能夠充分品嚐料理與茶的美味。因此茶人無不絞盡腦汁，盡可能使茶會中的料理別出心裁。這也導致懷石料理重視季節感搭配當季食材，注重料理與器皿間的顏色調和、平衡與立體感，以及巧妙安排上菜時機等的特色誕生。

2. 蕎麥麵（そば）

日本種植蕎麥的歷史非常早，考古發現，日本大約 4000 年前便有種植蕎麥。對於蕎麥如何進入日本，一般認為乃是從西伯利亞經朝鮮半島到達日本，另一說則是從西伯利亞經北海道，由北至南傳遍日本列島。

- 日本大規模種植蕎麥則必須等到 8 世紀初，因為稻米歉收，因此當時的元正天皇命令各地種植蕎麥。之後，蕎麥也一直被視作救荒作物，而廣泛種植。（元正天皇也因為這個緣故，在關西地區被視作「蕎麥之神」。）
- 蕎麥之所以被當作救荒作物，是因為它非常耐寒，土地越貧瘠種出的蕎麥品質越好。

在早期，蕎麥的食用方法並不是做成麵條

- 將蕎麥磨成粉後，加水揉成麵團後烹煮，作成像烤年糕一樣的「蕎麥がき」。
- 另一種則是將蕎麥混著米飯一起煮成「蕎麥飯」。

直到室町時代後，因小麥在日本逐漸普及，才發展出其他的蕎麥吃法。

蕎麥麵的出現，在日本有兩種說法：

- 一說是於安土桃山時代末年，甲州（今日的山梨縣）當地的和尚發現蕎麥麵的作法，並經由雲遊僧傳遍日本各地。在當時的文獻中，也記載著早在天正 12 年（1584 年），大阪已有專門販賣蕎麥麵的攤販開張。
- 另外一說則是認為蕎麥麵乃是在江戶的寬永年間（1624~1642），有朝鮮的僧侶來到日本東大寺，教導人們將蕎麥麵和著麵粉做麵，成為日本蕎麥麵的起源。不管如何，蕎麥麵一直到 1664 年才在江戶造成流行，並逐漸普及於日本。

店家打出的名號

- 1664 年，江戶的和菓子屋推出「蒸蕎麥麵」，深受江戶人好評。隨著時間經過，蕎麥麵不再與和菓子屋連結，而有了專門販賣蕎麥麵的麵攤。
- 江戶時期的蕎麥麵多會打出「二八そば」的名號，一般認為這是因為當時的蕎麥麵是以「蕎麥粉 8、麵粉 2」的比例製成。另外一說，則是認為

當時的蕎麥麵一般賣 16 文，因此才被稱為「二八そば」。

- 江戶天保年間，當時的老中水野忠邦為抑制通貨膨脹，因此下令所有貨物都必須降價。而蕎麥麵的價格也因此被壓到 15 文，當時有蕎麥麵店因此打出「三五そば」的名號，而被傳為笑談。
- 由於在貧瘠土地上，所種植出的蕎麥品質比較好，所以才有蕎麥麵店取「藪」、「砂場」之類的名稱，藉此強調自家的蕎麥品質良好、香氣四溢。

江戶中期以後，蕎麥麵的種類越來越多，也開始融合當時流行的南蠻料理與辛香料。如今在日本，這些蕎麥麵依然四處可見。

3. 烏龍麵（うどん）

烏龍麵的起源並無定論，目前主流的說法有二種：

來自中國的「餛飩」：日本有部份學者認為，烏龍麵的前身，乃是奈良時代由遣唐使帶回來的「餛飩」。

- 餛飩在日本最早被稱為「混沌（こんとん）」，因為這是食物，所以後來以「食」字旁取代「水」字旁。
- 此外，因為餛飩是熱騰騰的食物，也有人稱其為「溫飩（うんとん）」。到了南北朝時代，則有人將其表記為「ウトム」。
- 加上四國一帶，也流傳著著名的「讚岐烏龍麵（^{さぬき}讚岐うどん）」起源於「空海大師帶進四國的餛飩」。因此，才有人認為烏龍麵起源於中國的「餛飩」。

由中國古代點心「索餅」發展而成：烏龍麵起源的另一種說法，乃是來自於中國古代點心「索餅¹」。

- 原本「索餅」是由米粉與麵粉揉製成麻繩一般的麵團，再加以油炸的食品。當時日本也有人將其寫做「むぎなわ」，也就是「麥繩」之意。
- 「索餅」最早也在奈良時代由遣唐使傳入日本，並成為貴族專屬的宮廷料理，同時朝廷也會將「索餅」賜給僧侶，做為恩賞。
- 到了平安時代，索餅已經庶民化，百姓可以輕易在市集中買到。《今昔物語》中，也記載著「索餅」化身為蛇的傳說。

但「餛飩」與「索餅」，到室町時代後都成為了「烏龍麵」。

室町時代因為普遍栽種小麥，加上磨製麵粉的石臼從宋朝傳入，因此流行麵食。

- 一般認為受宋朝的影響，而學會將麵團切成細條狀的製麵方法，也就是日本的「切麦（きりむぎ）」。

¹ 有人認為「索餅」後來發展成細長的そうめん（素麵）。

- 日本的切麥後來發展出熱的「熱麥（あつむぎ）」，以及涼拌的「冷麥（ひやむぎ）」，最後終於發展成為了烏龍麵。

烏龍麵最早乃是在關西地區發展，後來才慢慢傳入關東。江戶時代初期，已經有許多專賣烏龍麵的店家出現。

4. 天麩羅（てんぷら）

「天麩羅」，其實是在16世紀時，由葡萄牙人傳入日本的舶來品，而不是台灣人普遍認為的日本傳統料理。天麩羅現今依舊存在於葡萄牙，是當地十分著名的小吃，葡萄牙人稱為「Fritter」。

「天麩羅（Tenbura）」的語源

- 來自於葡萄牙文的「Temporas」。所謂的「Temporas」，指的是天主教的齋戒日。由於在這一天不能吃肉，因此葡萄牙船員想到將鯡魚油炸後食用的替代方案。也因為如此，天麩羅基本上是只用魚肉，不用肉類。
- 雖然有人認為「天麩羅」，是由18世紀的落語大師「山東京山」所命名的。然而這種說法與事實不符，早在17世紀時，很多文獻上就已出現「天麩羅」的蹤跡了。

天麩羅的發展

- 早期天麩羅並不包麵衣，而是將魚製成魚漿後，直接下鍋油炸做成類似炸肉餅的食物。至今在日本的關西地區，依然保有這種原始的天麩羅作法。
- 早期因為材料之一的「芝麻油」十分昂貴，並未普及，直到江戶時代，便宜的「油菜籽油」出現，天麩羅才被視為庶民料理，而受到日本人的喜愛。

5. 生魚片（^{さしみ}刺身）

「刺身」一詞最早在室町時代的1448年時出現在文獻上。

- 室町時代之前的生魚片名為「繪（なます）」，是一種切成細條狀的醃漬魚肉。「なま」在日文中「生」的意思，而「す」則是指醃漬用的「醋」。
- 然而醬油在室町時代普及，生魚片的吃法演變成現今我們所看到的形式。這是因為醬油所含有的鹹味，能凸顯生魚片的甘甜，更能享受食材的原味。因此將魚肉切成大片的魚片，比切成細絲更有利於生魚片與醬油搭配。
- 早期的生魚片名為「つくりみ」，這是因為好的生魚片十分講究刀功與視覺效果，還必須配合醬汁，讓味道達到最完美的平衡。至今在關西地區，仍有日本人稱「生魚片」為「おつくり」。

此外，生魚片的日文之所以寫為「刺身」，乃是因為廚師會在盤子尾端，插上魚尾來標明魚的種類。另外一種說法則是說，因為切生魚片要用到名為「刺刀」的細刀，因此才叫做「刺身」。

值得一提的是，日本的生魚片文化已經享譽國際。許多英文圈國家，都會將能夠生吃的魚類，標注為「Sashimi Quality」。

6. 壽司 (寿司)

壽司可以說是最能代表日本的食物之一，又寫做「鮓」或「鮓」。

- 據說壽司的語源來自於「酸し」，也就是「酸」的意思。由於日本人會在重要節日時，食用「鮓」的緣故，因此才改為以比較吉利的「壽司」做表記。

早期的壽司並沒有用到米飯，而是將魚貝類用鹽醃過之後，加壓讓其發酵產生酸味，藉此延長食材的保存時間。

- 平安時代，日本出現了「熟壽司」。這種壽司是將魚貝類醃過後，用米飯來幫助發酵，魚貝會變白且帶有酸味。由於這種壽司的米飯會變得十分黏稠，加上這種壽司主要仍然是用以保存魚肉，因此當時的人吃壽司並不食用醃漬用的米飯。現存的「近江鯽魚壽司」，就是用這種手法製成的熟壽司。順帶一提，壽司在平安時代也是貢獻給朝廷的重要貢品。
- 室町時代末期，日本的壽司才出現變化。當時的人刻意縮短飯的發酵時間，在米飯有一點酸味時便取出，並且與魚肉或貝類配著一起吃。這種壽司被稱為「ナマナレ」，漢字表記為「生成壽司」或「生熟壽司」。
- 江戶時代後，日本人發明將醋放入飯中，加速發酵的「早壽司」。此後，壽司的種類大幅增加，包括押壽司、散壽司，以及台灣人所熟悉的太卷壽司與握壽司，都是在江戶當時誕生的。

握壽司與鮪魚

誕生於 19 世紀初期。由江戶的商人「華屋與兵衛」發明，在江戶蔚為風潮。而握壽司在發明初期並無使用現今流行的食材「鮪魚」。是因為鮪魚的日文「しび」會令人聯想到「死日」，加上鮪魚不合喜吃淡水魚的貴族胃口，導致鮪魚地位低下。據說在 18 世紀時，只要是有點身份的人都以吃鮪魚為恥。然而 1836 年時，由於黑潮發生變化，大量的鮪魚被沖刷上岸。市場上鮪魚數量大增，一尾只要 200 文便可購得。商人為消耗多餘的鮪魚肉，遂將鮪魚作成生魚片或握壽司出售，鮪魚這才漸漸為大眾所接受。

豆皮壽司

發明於 19 世紀初期。因為當時發生「天保大飢荒」，名古屋便有店家在油豆腐中塞入豆腐渣出售，成為豆皮壽司的原型。由於豆皮壽司製作方法非常簡單，又富有營養，因此受到庶民的歡迎。

參考文獻

【書籍】

1. 田村暉昭，《日本料理完全手冊》（漢思，1997）
2. 中澤伸弘，『図解雑学 日本の文化』（なつめ社，2003）
3. 茂呂美耶，《字解日本 食・衣・住・遊》（麥田，2008）
4. 高島匡宏，《日本人的生活秘密》（檸檬樹，2009）
5. 川手晴雄，《日本近現代史》（尚昴文化，2010）。
6. 原田信男，《日本料理的社會史 和食與日本文化》（三聯書局，2011）。
7. 宮崎正勝，《你不可不知的日本飲食史》（遠足文化，2012）

【網路資料&講義】

1. Wikipedia 相關條目：吳若彤. 日本飲食文化中的蕎麥,
<<http://seed.agron.ntu.edu.tw/civilisation/student/2005-2/soba.htm>>

