

文化人类学视域下日本近代饮食

吕 模 李 琴 肖海燕

咸阳师范学院 陕西咸阳 712000

摘 要: 饮食文化是一个国家、一个民族传统文化的主要内容之一,正如林语堂所言:“吃,是故乡的记忆”,也是最深的乡愁。在当下,以寿司、拉面、刺身、和果子、烧鸟、味增汤、乌冬面、鳗鱼饭、日式煎饺、天妇罗、怀石料理等为代表的“和食”文化的世界影响与日俱增。2013年,“和食”作为日本传统饮食文化被列为世界非物质文化遗产。可以说,饮食文化与茶道、动漫、音乐等共同成为日本软实力的重要组成部分。但现今“和食”的面貌并非突兀出现,而是有着一个流变过程,尤其是明治维新以来日本社会文化变动对其有着巨大的推进作用。

关键词: 和食;蛋白质;流变;文化软实力

Modern Japanese Diet from the Perspective of Cultural Anthropology

Mo Lv, Qin Li, Haiyan Xiao

Xianyang Normal College, Shaanxi Xianyang, 712000

Abstract: Food culture is one of the main contents of the traditional culture of a country and a nation. As Lin Yutang said, "Eating is the memory of hometown" and also the deepest homesickness. At present, the "washoku" culture represented by sushi, ramen, Sashimi, wagyu, yaki bird, miso soup, udon, eel rice, gyoza, tempura, kaiseki, etc., is increasingly influential in the world. In 2013, Washoku, a traditional Japanese food culture, was listed as a world intangible cultural heritage. It can be said that food culture, together with the tea ceremony, anime, and music, has become an important part of Japan's soft power. However, the appearance of "Washoku" does not appear suddenly, but has a change process, especially since the Meiji Restoration Japanese social and cultural changes have played a huge role in promoting it.

Keywords: Washoku; Protein; Rheology; Cultural soft power

一、日本近代饮食文化的流变

公元675年,由于大乘佛教在日本普及,天武天皇颁布的“戒杀生禁食肉”的影响,除了职业猎人,普通民众不使用网来狩猎。在此后的1200年间,日本人甚少食用除鱼和贝类以外的其他肉类,这种漫长的素食主义传统导致动物蛋白的缺乏,并对日本人的体型造成了很大影响。与同一时期的欧美人相比,日本人不仅身材矮小,而且十分瘦弱。

著名思想家福泽谕吉不仅通过倡导“脱亚入欧”论引导日本走上了近代之路,而且他还是开拓新日本饮食文化

传统的重要人物。一方面福泽谕吉的学说具有鲜明的实用主义色彩,主张“学问”与日常生活结合;另一方面,他坚持要借鉴西方文明的长处,为实现日本西化。在日本面临的具体状况中,“向欧洲近代文明学习”是被作为解决问题的“工具”而提出来的。^[1] 福泽谕吉发现,与身材高大健壮的欧美人相比,日本人身材矮小瘦弱,他将这种差异的形成归结为饮食的影响。因此他大力呼吁日本民众食肉,并在1870年撰文《肉食之说》,借此向民众宣扬食肉,“今后应该开放牧牛羊之法,食其肉,饮其乳,补日本人营养之缺”。但福泽谕吉倡导的食肉说,既非对西方肉食的单纯口腹之欲,也非对日本传统饮食文化的全面否定,而是希望日本人能籍此实现体格上的西洋化,进而为日本实现近代化,与西洋人更加接轨而制定。

作为思想家,福泽谕吉积极支持政府在强化教育进而

作者简介:

吕模(1978-12),女,汉族,咸阳师范学院讲师,硕士学历,研究方向:日本文化,中日文化交流史,日语教育。

文明开化、发展资本主义经济、废除日本文字，实现罗马字母代替日本文字方面的政策。^[1]因为福泽谕吉的“食肉说”与明治维新三大目标的一致性，因而其得到了明治新政府的支持。为鼓励民众放心大胆吃肉，1872年，时年20岁的明治天皇带头公开食用牛肉，从而推翻了长期以来贵族崇奉的素食主义传统，开启了日本食肉的新时尚。明治5年（1872年）1月24日，日本政府正式宣布肉食解禁。仅仅不足50年的功夫，肉食率如此大规模激增，其原因也全在于此（讲求“滋养卫生”）。^[2]此后，日本养成了食用牛肉的偏好，并培育出闻名世界的日本“和牛”，日式牛肉饭也成为日本最大众、最普遍的速食食品，堪称国民料理。在当下，以吉野家（Yoshinoya）为代表的日本牛肉饭门店已遍及全球。在生活方式西化风潮的影响下，“和风”洋食得以迅速发展，并出现了诸多具有西洋料理与日本传统饮食文化相结合的代表性食物，如日式咖喱饭、炸猪排等，二者都成为日本经典的国民美食。

二战结束后，美国占领日本，为确保美国国家利益，推行冷战战略的推行，美国对日本进行了大规模粮食援助，包括小麦制品和奶制品和耐储存加工肉类。这在稳定日本社会的同时，也极大改变了日本的饮食结构和饮食习惯。这些影响具体表现在日本民众的饮食结构深度西化：面包、面食、奶制品、熟肉制品、罐头制品等美式食品，在日本民众饮食中的比重不断上升，此前日本主食以大米为主的结构发生明显改变。此后，随着战后日本经济的逐步恢复，日本人出外就餐现象愈益普遍。“过劳死”，“企业斗士”这些说法诞生的时候日本快餐，速食随之诞生。为满足快节奏生活的需要，日本方便食品、快餐、速溶、速冻半成品等产业发展迅猛。

虽然速食在日本有大规模的研发和市场，但日本传统饮食文化地位稳固，依旧没有改变，由于地理位置的特点，主要表现在以下几个方面：首先，鱼类蛋白在日本人的饮食结构中仍占有重要地位，这是由于地理位置特殊性决定了这一特点；其次，讲求家人分餐和餐具分类，没人每顿饭定量的荤素菜摆放在大小各异的盘子中，视觉上可预先判定蛋白质与蔬菜分别摄入固定份额，餐前杜绝暴饮暴食可能性，这也是日本作为发达国家，但肥胖率很低的重要原因；其三，碳水化合物、蛋白质、微量元素等营养物质的摄取均衡；其四，外来饮食文化对日本饮食文化的渗透日益明显，日本人在外来视频中取其精华内容和饮食搭配精髓部分。例如中国菜、韩国菜、东南亚风格的菜品种类和荤素比例、法餐、意餐等发酵肉类营养优势，这些都在

日本餐饮市场占据着一席之地，尤其是日本年青人对外国食物的接受度快速上升，但并没有撼动和食的传统地位。

二、日本近代饮食文化的特点

水稻栽培历史悠久，随着水稻品种不断优化，大米在日本饮食文化中具有特殊重要性，它构成了“和食”文化的基础。由于来自大陆的移民带来了更先进的耕作技术，稻作种植在弥生时代被大规模推广，这极大改变了弥生时代日本人的饮食文化。由此，日本告别了以渔猎为主的绳文时代，步入以农耕为主要生产方式的弥生时代。米食时代也由此在日本正式拉开帷幕，关于米食的重要性，日本学者渡部忠世在其《稻米之路》一书中明确指出：“丝绸之路是贵族的，稻米之路是大众的”，这点出了大米对大众生存的意义。在此后的历史进程中，大米不但成为日本饮食文化的基础，也内嵌为其民族文化的一部分。这个国家还把稻米当作是带有神秘力量的作物，其意义不仅是主食，更视为接近于民族灵魂的某种东西，当代日本政治依然传承了这种态度。^[4]

其次，鱼类动物蛋白的突出地位是日本饮食文化的重要特征。在明治维新以前，日本有着长期禁食动物的传统，它主要是因为宗教的影响，日本佛教在某种意义上是中国佛教的延伸，因而在饮食上深受汉传佛教影响，素食主义非常流行，并因此产生了专门的佛教饮食，即“精进料理”；由于佛教在古代日本社会的广泛影响，不杀生的观念深入人心。在此背景下，公元675年，天武天皇颁布了《杀生禁令》，禁食牛、马、鸡、犬等主要肉类（禁令之外的其他肉类可以食用）。这一禁令不但深刻影响了中世纪日本的饮食文化史，也对日本人的体型造成了很大影响。此后，鱼类成为日本人获取动物蛋白的主要来源，大豆和大米成为植物蛋白的主要来源。

其三，“洋食”对日本饮食文化产生了重要影响。所谓“洋食”指来自西洋的食物，在明治维新开始后，由于政府提倡的生活方式西化、欧化政策，日本民众逐渐形成了食用“洋食”的习惯，西洋料理技法和食材对日本传统饮食文化的渗透最终导致了日本“洋食”的形成，它实质上是日本饮食文化与“洋食”的融合，因而今天的日本料理也可被分为两部分：“日本和食”和“日本洋食”，日本洋食也被称为“和风洋食”，代表食物包括宫崎县的日式南蛮鸡、由法式炖菜演变而来的奶油炖菜等。和风洋食在受到西洋影响的同时，在食材、烹饪方式、食用方式等方面具有鲜明的日本特色，“和风洋食”也因此成为近现代日本饮食文化的一大特点。

三、江户时代日本饮食逐步定型

江户时代出现过两次文化法繁荣,一个是以京都为中心发展起来的“宽永文化”,建立在大商人和公家文化的基础上,因此,饮食上打上了时代烙印。“怀石料理”,“本膳料理”是向将军进献料理,不仅食材高端,而且烹饪方法精细,餐具和餐饮环境也逐步进入做工精美状态。“本膳料理”的视觉美感提升到了一个新的高度,也打上了贵族的烙印。由此奠定了日本料理的开端。江户时期,随着“城下町”的兴起和町人文化的普及,以荞麦面和乌冬面为代表的面食逐渐走入大众生活,这是由于政府鼓励种植麦类植物代替传统主食大米,并减免麦类粮食租税的征收,从而鼓励民众利用土地种植小麦。城下町促进了商业繁荣,人口增加和流动摊贩出现导致面食在城市中下层人口中普及。

江户时代后期,以1716到1736年之间为例,日本实现三大改革,提倡节俭,禁止奢侈和浪费,这种风气制约了大众消费的习惯,而饮食文化的发展受到遏制,曾经公开出版关于料理流派的书籍也受到限制,饮食文化的理论传播途径也遭到遏制。然而到了1751到1788年之间,经济上推行重商主义,提倡消费,鼓励消费,以良好优质的食物为最高享受的消费主义抬头,新风俗逐步形成餐饮业空前繁荣,甚至出现了餐饮连锁店。烹饪培训班的兴起和“净菜”出现,日本学者断定当日式料理和餐饮业的雏形就是在这一时代奠定的。

日本料理流变的最终完成是江户时代,新鲜的鱼类在关东地区和关西地区成为最高级的蛋白质摄入来源,近海捕捞的金枪鱼成为餐桌上最重要的食材。以东京和大阪为中心大规模的商业圈形成促使了料理发展更加规模化。

豆类制品的两大产品酱油和豆腐成为和食最具与代表性的东西。濑户内海的海洋物产优势以及大阪四通八达的海洋运输线的交通优势,使得大阪成为“天下的厨房”。

幕府时代闭关锁国虽然阻碍了日本对外交流的发展,然而没有外来文化刺激的情况下,日本的“和风”饮食文化的到了很好的保护型发展。同一时期料理仙男公关书籍出版了200多册,也就是说,“洋风料理”和“和风料理”形成了独立的理论系统,使得日本饮食文化独特的烹饪手法和食材没有融入外来的因素,和食保存了日本文化的独立性,成为日本独特的软实力。至今和食的食材鱼米贝类和餐桌摆放都是日本独特的名片。

四、小结

日本饮食文化可以称得上是软实力的一种。所谓软实力指的就是这种文化特色具有一定文化普遍认同程度。在当今社会倡导“低碳饮食”“慢食”这个全球化的舞台上,日本饮食特色通过自身特点吸引了一大批研究者。这样的饮食文化软实力能够使外界对日本这个岛国投来注意的目光,“和洋结合”的料理发展虽然也是日本餐饮文化的发展趋势,然而和风料理依然是日本重要餐饮特色。

参考文献:

- [1]丸山真男著,区建英译:日本近代思想家——福泽谕吉[M].北京:世界知识出版社,1997年版,第53页。
- [2]远山茂树著,翟新译:福泽谕吉[M].北京:中国社会科学出版社,1990年版,第288页。
- [3]柳田国男,潘岳,吴垠译:明治维新生活史[M].长春:时代文艺出版社,2016年版,第54页。
- [4][美]斯瑞·欧文著,王莉莉译:我爱大米——大米健康食用手册[M].北京:东方出版社,2008年版,第52页。