

# 简析日本便当文化

周新喻

(郑州大学, 河南省、郑州市, 450000)

**摘要:** 俗语说“民以食为天”不同地区的人民在历史演变中会形成自己独有的地区文化, 饮食文化作为民族文化的重要体现不仅反映着人们对生活的追求, 更体现出该民族的精神内核。日式便当作为日本饮食文化中一道风景, 不仅在日常生活中能够满足人们对食物需求, 更可以体现日本人的性格和习惯, 并且在随着社会经济的发展中逐渐形成独树一帜的日本便当文化。

**关键词:** 日本便当文化、由来、分类、文化底蕴

**中图分类号:** G1      **文献标识码:** A

便当在日本具有非常悠久的历史, 但其来源据考就来自于我国南宋时期的俗语“便当”表示“方便、便利”的意思。经过日本人长期以来对其发展和创造, 后来又传出日本, 影响着其他国家人们的饮食习惯。日本的便当与当今中国人所说的“盒饭”就其使用价值而言是相同的都是为了给人们提供食物。但日本便当在长期发展中, 不仅仅停留在解决饥饿问题, 更多融合日本民族精神和文化教育意义。

日式传统便当以米饭为主, 鱼类或者肉类为辅。随着时代的发展, 逐渐演变出具有更多特色的多样便当, 如: 车站便当、航空便当以及特产便当。据调查, 现在日本全国“便当的种类尽有 2000 多种”。日本社会迅速发展, 便当种类随之不断的增加, 这是理所当然, 但是通过便当和便当种类的增加映照出日本特有的文化, 从以下几个视点让我们分析一下其中的原因。

## 一、便当文化产生的原因

### (一) 便当自身的优势

#### 1. 便当营养丰富

日本人每餐营养非常丰富, 追求品种的多样, 各种蔬菜、海产品、红肉类、粗粮、米饭、豆制品等应有尽有, 日本中小学鼓励家长给孩子带的便当中包含 30 种蔬菜, 以保证里面有丰富的营养并均衡。在下文中还会详细讲解。

#### 2. 便当便于携带

这也是便当出现的初衷, 就是方便携带。虽然后来根据特定场景或时节出现了很多代表性的便当种类, 如: 随着春天、秋天的到来, 樱花满开, 枫叶似火, 出现了赏花便当; 很多人喜欢看歌舞伎、能等传统节目, 于是就有了幕内便当。但本质都是为了人们在外不方便时便捷地提供食物, 日本便当适用于不同时间、不同地点、不同环境、不同食物等场合, 增添了日本人饮食生活的多样性。

#### 3. 便利店便当的普及

24 小时便利店在日本相当普及, 据调查, 每个省有“1000”家左右, 全国总数大概在“42000”家。假设每一家便利店有 10 种便当, 那么全国 42000 家便利店就能够满足相当一部分人群。现如今的年轻人和上班族大多数更愿意选择便利店便当而不是自己下厨房, 甚至是一日三餐, 所以便利店便当已经是日本人生活中不可缺少的部分。流入我国内的“711 便利店”等也保留了这一习惯, 在国内的此类商店中我们也可以看到很多的寿司、饭团或者便当。不仅种类繁多还有多个价位, 让顾客根据自己需求进行选择。

#### 4. 便当配送到家

近些年来, 逐渐流行起来便当的配送服务。就如同我们国内的外卖服务一样, 老年人和有严格饮食需求的人可以根据商家提供的种类进行下单, 或者根据客人的需要进行定制, 在注重配送效率的同时, 更加注重保留事物的新鲜程度。

##### (二) 便当是人们传递情感的桥梁

日本属于亚洲文明, 自古以来深受中国儒家思想熏陶, 使得日本民族不像西方文明的人们一样热烈奔放, 讲究含蓄婉转。在日常交往中人们很少直接表达自己的意图或者直接拒绝别人。他们在表达自己的态度和意见的时候, 不是采取直截了当、直言不讳的方式, 而是习惯采取迂回委婉、旁敲侧击的方式, 尽量避免使双方处于尴尬的境地。即使是在家庭或者更小的夫妻双方, 人们也会很含蓄的表达感情。人们通过根据不同的赠与对象制作不同的便当来表达对赠与人的爱意。日本传统是男性在外工作而女性更多是在家庭内操劳, 因而在妻子为丈夫准备的午饭便当中就可以看出妻子的精心准备与否, 因为便当文化的普及以及上班族很多都携带便当, 所以周围人会把便当的精美程度当作衡量夫妻是否恩爱的一项指标, 便当越精美, 人们就会认为这个男人很幸福。看到妻子做的漂亮的便当, 日本人就会产生“这位夫人一定很爱她的丈夫”的想法。

对于孩子而言, 便当既可以叫做“爱心便当”也可以叫做“妈妈便当”, 母亲通过每天为自己的孩子准备便当, 不仅为了孩子可以得到营养, 更包含着对子女的爱意。为了可以吸引孩子的食欲, 母亲往往都会做栩栩如生的章鱼或者玲珑可爱的熊猫, 或者其他的什么图案。日本很多学校的“给食制度”现在仍在推行, 但是现在很多学校也都实施了便当日(弁当の日), 每周一次, 让孩子们自己购物, 自己做便当, 父母不能插手, 但是孩子们会问父母很多关于烹饪的方法, 这样孩子们和父母的话题也增多了。通过便当更进一步拉近亲情。

对于恋人而言, 便当对于双方都是一种期待。日本女孩习惯于通过为心爱的人做便当来表达自己的爱意, 自己精心做的便当被心爱人吃了后会得到极大满足。同时对于男孩而言, 能够吃到恋人为自己准备的便当也是很浪漫的事情。此时便当好吃是次要的, 最重要的是心意, 是恋人为自己花费的心思。

##### (三) 便当蕴含着日本人民对健康饮食的探索

正如我们上文说到日式传统便当以米饭为主, 鱼类或者肉类为辅。据史料记载, 古时日本人民外出打仗时, 曾在野外吃干粮充当午饭; 在后来的历史中, 演变出每人携带便当随时补充饥饿以便更好地进行战。由于社会历史的局限性, 便当一直以来被人们主要用来充饥,

没有更多的考虑营养价值和健康关系。

近代以来，随着“便当”被继承和普及开来，人们有了更加多的时间来准备，因而在食材考究中更加注重带来的营养成分。通过一份便当，来提供人们一天所需要的各种营养。很多人都知道的健康饮食小常识就是：只有饮食健康，才能让身体健康。饮食与健康的关系，是相辅相成的。合理的饮食、充足的营养，能提高一代人的健康水平，预防多种疾病的发生发展，延长寿命，提高民族素质。基本的温饱问题解决后，人们更多关注于如何健康长寿，通过养成良好的饮食习惯，从多种食物中摄取营养，体现在便当中就是：主食大米，以鱼类为主，少兽肉类；根据食材的特点进行烹饪；营养平衡，清淡少油，原汁原味。各餐按照一定荤素搭配，既不挑食也不偏食。况且一盒小巧的便当也不会让人吃到饱肚，对于成年人而言，大概会有八分饱，也符合健康理念，且降低了肥胖率。因而日本国民普遍身材匀称并较为长寿。

#### （四）寓教于食

##### 1. 便当的搭配反映人与自然的关系

日本是岛国，人们一直依赖于海洋来获取资源。日本文化表现为人对自然的迎合。对自然有着很高的尊重和敬畏，即尊重自然、敬畏生命。人们要感恩自然带来的各种天然礼物，人们选材时要顺应自然，要束缚于材料的属性，受制于材料的特性，因材施教、因材施用。在便当中，日本人遵循自然的烹饪法和自然搭配以及同时也在摆盘中将自然的四季表现的淋漓尽致。便当与普通的日本餐食一样，多习惯使用时令蔬菜和海产品，体现出了日本饮食中注重食材季节感的特点。

特别是对于儿童，“爱心便当”蕴含着非常丰富的文化意义和教育意义，母亲通过对孩子便当制作的细节入手，从小对孩子灌输一定的理念。不同的食物在一份便当中有着不同的位置安排，对于便当制作者而言，制作便当更像是对一幅画进行布局，一座山和一条山谷以及其中流淌的河流，整体看起来必须是有起伏，不会一马平川甚至随便摆放。通过这些安排展现自然景观，如同日料一样，便当注重对自然的体现既是对当季食材执着地坚持，也是在强调保持原味。日式自然观中无处不在的“人工”。通俗点说，追求的是“要非常努力才能看上去毫不费力”。从野外来到餐盘中的食物从一开始就不可能是“纯粹”的自然，但尽力重现自然的“人为”则是可以让食物作为符号而获得高评价的原因。

##### 2. 便当的制作传达节约意识

正因日本是岛国，一方面养成了尊重和敬畏自然的文化传统，但海岛由于地域有限，较大陆而言资源是比较匮乏的，主要依赖于海洋。由于长期以来获取资源的不易使得日本人形成了节约资源的良好品质。在制作便当时，日本妈妈一般会把孩子叫到身边，跟他讲述今天便当的主要食材，以及从菜市场买到原材料的价格，具体到青菜多少钱一斤，豌豆多少钱一斤，日本妈妈就是用这样细致耐心的教学对孩子产生潜移默化的影响，引导他们珍惜来之不易的食物，常念物力维艰，培养他们的节约意识。此外由于便当为了携带方便本身就比较小巧，满足人们日常需求，虽然种类丰富但总体而言量不是很大。无论上班族还是学生族大多

午饭都是吃便当，也就一定程度上避免了聚餐或大锅饭的餐饮浪费。

### 3. 日本人自然观和审美意识

打开便当时，各种各样的颜色予以视觉上的冲击，红色的鲜虾、白色的大米、鸡蛋的鲜黄、寿司所特有的绿色、以及鱼肉表皮代表的黑色，更具一定的考究就安排在便当中的各个位置，通过不同事物的不同颜色来勾起人们的食欲，也提升了便当的格调。在中国我们讲究“色香味”，好的颜色搭配就像是一件大师精心制作的艺术品一样让人赞叹。日本料理师遵循的五色(红、蓝、黄、白和黑)注重自然的色彩搭配和装盘后的美观可口。透过一盘便当，我们大致就可以猜到便当制作人的艺术审美。为满足人们对美的追求，日本便当千变万化、海纳百川。有可爱的、绚丽的、简朴的、立体的、圆润的、扁长的各种式样的便当；便当内部摆满形状各异、色彩缤纷、突显四季、层层精致的饭菜。从外观到内容，日本便当刺激着食客的感官，不仅能增强食欲，也能提高用餐的兴致，丰富饮食生活的趣味性。

### 4. 便当制作中的创造意识、动手能力

便当在制作过程中，从最开始的食材挑选、清洗及预先做成整体所需要的形状，到如何构思便当内部的布局，从哪里开始着手，这整个过程其实就是一个创造的过程，同时也是在考验制作者的动手能力。在便当文化中，这一点也得到了生动体现。在这一环节中，日本妈妈通常会让孩子参与到设计制作中来，让他们发挥创造力，制作出自己喜爱的便当，这一点对于培养小孩的创造意识是非常有帮助的，还能在一定程度上锻炼小孩的动手能力。

## 二、便当文化背景后更深层次的日本文化内涵

### (一) 日本人的饮食文化

日本便当的精致一直都是众所周知的，但不知道你有没有注意到，在大多数他们的便当都没有加热就直接吃了。到底是不是日本人本身爱吃冷便当，对于平常喝水都要讲究温水的中国人来说，便当一定是热的，即使不是拿着会烫手的程度，也一定不会是冷的，当然白饭一定要是冒着白烟端出来的。在便利店买便当时，店员也一定会问是否需要加热。

在本文中也提及过很多次日本是一个岛国，从海中获取的食物是比较多的，我们所熟知的日本美食有：生鱼片、刺身等。对于饭菜，他们反而觉得吃生的东西更能保留海鲜的原汁原味，吃刺身更能够凸显海鲜的鲜味，反而将其加热，便会将其食材原本的美味给淡化掉。这也是日本自古以来保留下来的一个民族传统：通过制作冷食来达到食物保鲜的目的。

此外小小的一份便当容量不是很大，其实不是日本人胃口特别小，而是因为他们喜欢细嚼慢咽，一口一口慢慢品尝食物的原味。有这么一个说法，食物趁热吃可以伴随着飘散在空气中的香气增加入口时的味道，所以要好吃不难。而放凉之后还能保有口感及味道，却是更深一层的体验。比如说米饭，其实除了米香味，咀嚼时所释放的甘甜才是米饭的精华所在。

### (二) 日本人缩小意识

韩国学者李御宁在《日本人的缩小意识》一书中，以独特的视角首次提出了日本人的“缩小意识”这一理论与概念。这一理念的含义指出，日本人不同于中国人追求恢宏大气，中国人做事喜欢讲排场，越盛大越能表示尊敬和重视，而日本人他们在日常的生活中无论面

对什么，日本人总是擅长于将他们缩小的文化特性。他们喜欢通过小的东西来表现宏大的感觉，就如同小小的便当一样，便当虽小，但内容丰富且不同的食材所表现出的自然景观往往是有着山水。透过小的东西来以小见大。

究其原因，与其所处地理环境还是密切相关，狭小的海岛资源较为匮乏同时还多台风、海啸等自然灾害。在这种环境下，日本人只能利用身边仅有的资源谋生，物尽其用，因此渐渐形成了独特的缩小意识，并且将这种意识发挥到了极致。也就是说，日本人这种缩小意识的形成，是与自然地理环境紧密联系的，它属于一种自我保护的本能意识。

日本人的缩小意识体现在生活的各个方面，对日本人民的生活以及整个日本社会都有着巨大影响。如我们所熟知的日本制造，我们对优质的日本产品的影响往往都是感叹于小型实用，赞美于工艺的精巧。正是因为日本制造厂家热衷于在有限的条件下，充分利用空间和资源制造出高品质的商品。

可以说日本缩小意识是一面镜子，它映照出日本社会的文化特色，让人感受到日本人细腻的微观世界。缩小意识随着日本社会的发展变化而逐步改变，潜移默化地融入到日本人的现实生活当中，在反映人们情感的同时，也体现在日本人现实生活当中，形成了一种日本特有的意识形态。

### （三）社会发展的需要

便当文化与日本的经济结构和社会因素也是密切相关。现如今是一个经济全球化的时代，不同国家之间经济往来不仅影响着文化输入的国家，也对文化输出国有着较强的反馈。美国作为当今第一大经济体，在各个方面都很大辐射影响别的国家，毫无疑问，日本饮食收到西方国家饮食文化影响以及日本现代生活的快节奏逐渐快餐化。正如在日本留学的同学都有一种体会，就是日本普遍都是加班达人，生活节奏是十分快的。日本人无论是学生还是上班族，一般都很少在家吃午饭，便当正好迎合了人们对快节奏生活的需求，因而得到极大的发展。

此外还有家庭结构以及日本单身率高的因素。日本结婚率以及生育率低相信大家都有所耳闻，甚至被调侃为“第一单身大国”。由于经济的快速发展带来的新婚育观和现代人生活成本高等多重因素，导致日本的单身人数是非常多的。一个人做饭即麻烦又浪费时间，随处可见的便利店便当选择多样，能够满足很大一部分单身人士的需求，甚至是一日三餐都砸便利店解决。对于结婚的家庭而言，在生活节奏日益加快的现在，花时间亲手做便当更是一件难得的事情，并且爱心便当也不仅是由女性做，越来越多的男生愿意为爱人为爱人做便当，丝毫不影响便当传递情感的作用。

### （四）日本人本身具有的民族特性

日本民族独特的特征突出表现为传统性和现实性。

从传统性而言，日本也有着较为悠久的历史，在其历史演变在形成自己民族独特的文化，从古到今，一代代的日本人从先辈那里继承下来又传给后辈，使得日本文化具有很强的传统性。21世纪初，日本教育界开始了一系列以推进“传统与文化教育”为宗旨的研究与实践。

从教育基本法、课程标准等政府颁布的教育文件，到地方课程、校本课程的开发，从政府到民间学术团体，“传统与文化教育”成为教育政策、教育研究和教育实践中的重要议题之一。日本文化传承性表现在人们日常的衣食住行各个方面。例如：日本的和服从宫廷制服到现在所呈现出的多样化、大众化的和服。现在，也形成了具有日本特点的和服文化。就便当而言，是对一直有的饮食习俗的传承。“清，新，淡，雅”是日本料理的主要特点，顾名思义，“清”指的是干净卫生；“新”是指食材的新鲜；“淡”指的是料理的口感清淡；而这其中的“雅”指的是日本料理的情调和高雅的志趣。如今的日本便当不仅满足人们的饮食需求，更寄托了日本人的审美情趣和文化意蕴。

从现实性而言，他们尊重传统，又会跟随时代发展进行观念和制造的创新。上文也讲到，日本便当从古时为人们提供食物解决饥饿问题，随着社会的变化日本便当也展示出不同时代特点，因为不同的时节产生特定的便当，日本人民根据其现实出发，使得便当一直可以服务于人们的生活。

综上所述，便当具有悠久的历史文化，从便当种类的丰富多彩到便当成为一种艺术、一种动力，通过便当的发展变化我们能清楚的知道日本社会的变化和发展，同时还让我们了解到日本人现在的人生观和生活态度。现在的日本人，吃是人生的一大乐事、一大哲学。通过便当，使个人与个人、个人与家庭及个人与社会的关系紧密相连，同时通过便当能更好的认识自己和他人。

#### 参考文献

- [1] 刘晓航.日本便当文化的特色及其影响[J].考试周刊,2017,(35):192.
- [2] 于秋芳,黄黎雯,翟培.日本便当文化及其社会影响探析[J].安徽文学(下半月),2016,(07):108-110.
- [3] 亢妮,张菁,文霞.日本便当造型艺术及美学意义初探[J].四川烹饪高等专科学校学报,2011,(02):9-11+14.

## **A brief analysis of Japan's bento culture**

Zhou Xinyu

(Zhengzhou University, Zhengzhou, Henan Province, China,450000)

**Abstract:** As the saying goes, "the people take food as the sky", people in different regions will form their own unique regional culture in the historical evolution, and food culture, as an important embodiment of national culture, not only reflects people's pursuit of life, but also reflects the spiritual core of the nation. As a scenery in Japan's food culture, Japanese bento not only meets people's food needs in daily life, but also reflects the character and habits of Japanese people, and gradually forms a unique Japanese bento culture with the development of social economy.

**Keywords:** Japan's bento culture, Origin, classification, cultural heritage