



## 目錄

<b>第一章</b>	前言.....	9
	一、研究動機.....	9
	二、目的.....	10
	三、研究方法與流程.....	11
<b>第二章</b>	日本飲食史發展演進.....	12
	第一節 史前時代.....	12
	一、繩文時代.....	13
	二、彌生時代(B.C.300-250).....	13
	第二節 有文字記錄的時代.....	14
	一、飛鳥時代(592-710).....	14
	二、奈良時代(710-794).....	15
	三、平安時代(794-1185).....	16
	四、鎌倉時代(1185-1333).....	17
	五、室町、安土桃山時代(1336-1573).....	18
	第三節 近代.....	20
	一、江戶時代(1603-1868).....	20
	二、明治時代(1868-1912).....	21
<b>第三章</b>	飲食史上的文化衝擊與融合.....	24
	第一節 佛教思想的影響.....	24
	一、佛教的傳入及發展.....	24
	二、佛教文化影響下的飲食特徵.....	25
	(一) 不時不食的「旬」之味.....	25
	(二) 一汁三菜.....	25
	三、佛教文化的傳入所造成的衝擊及影響.....	26

(一) 對於肉食文化的衝擊.....	26
(二) 一日三餐的飲食型態之形成.....	27
四、日本佛教文化的代表性食物.....	28
(一) 精進料理.....	28
(二) 懷石料理.....	28
(三) 羊羹.....	29
第二節 日本飲食文化中的外來因素.....	31
一、洋食的傳入及發展.....	31
二、外來文化的影響.....	31
(一) 和洋折衷料理的興起.....	31
(二) 速食文化的普及.....	32
三、日本社會中的異國食物.....	33
(一) 葡萄牙與西班牙文化影響-天婦羅.....	33
(二) 明治時期的飲食改革-咖哩飯.....	34
(三) 一戰期間的飲食改革-香腸.....	35
第三節 日本外來飲食文化分析.....	36
<b>第四章 日本的地理環境對飲食文化的影響.....</b>	<b>37</b>
第一節 琉球諸島與地理飲食文化.....	37
一、琉球的文化發展及飲食.....	38
二、「宮廷料理」的起源.....	39
三、「長壽縣」的由來.....	39
第二節 九州地區的飲食發展與特色.....	39
一、九州地區農業變遷.....	40
二、農業變遷帶來的飲食文化影響.....	40
三、「長崎縣」.....	40
(一) 「卓袱料理」.....	40

(二) 「普茶料理」.....	40
第三節 四國地理與特色.....	42
一、氣候及地形.....	42
二、小麥盛產的影響.....	42
三、「瀨戶內海」對飲食文化的影響.....	42
第四節 本州的區域飲食特色.....	43
一、地理位置.....	43
(一) 何謂「關」:.....	43
二、「關東」與「關西」的差異.....	43
(一) 「關東」的醬油文化.....	43
(一) 「關西」的高湯文化.....	43
第五節 北海道的地理與飲食文化史.....	44
一、愛努人(アイヌ)文化.....	44
(一) 「アイヌ」文化歷史.....	44
(二) 「アイヌ」的食文化.....	45
二、特色料理「成吉思汗烤肉」.....	47
第六節 區域飲食的特色分析.....	48
<b>第五章 日本飲食習慣的形成與變遷.....</b>	<b>49</b>
第一節 社會禮儀與飲食文化.....	49
一、冷食文化的由來.....	49
二、「遠慮の塊」中的禮儀.....	50
第二節 美意識的呈現.....	51
一、飲食中的美學概念.....	51
二、美意識的飲食風格之體現.....	51
三、美意識的代表之作-和菓子.....	52
第三節 飲食中的性別刻板印象.....	53

一、 在日的男女有別.....	53
二、 男女性別在社會的看法.....	53
三、 性別與飲食習慣.....	54
第四節 職人精神.....	55
一、 美食職人的精神.....	55
二、 職人精神的代表人物.....	56
第五節 用餐禮儀文化.....	58
一、 用餐時的禁忌.....	58
二、 用餐時的禮儀.....	59
<b>第六章 飲食文化對健康的影響.....</b>	<b>60</b>
第一節 現代飲食的型態轉變.....	60
一、 現代飲食型態的形成.....	60
二、 飲食型態的改變.....	61
三、 型態轉變總整理.....	62
第二節 飲食文化的發展下健康與飲食取捨的天秤走向.....	63
一、 戰前至戰後飲食改變所帶來的影響.....	63
(一) 身高.....	63
(二) 健康與壽命.....	65
二、 現代飲食所造成的慢性病疑慮.....	66
(一) 速食料理下的慢性病問題.....	66
三、 健康運動改革與政府推行政策.....	67
(一) 長野縣一減鹽運動.....	67
(二) 食育推進基本計畫.....	68
(三) 推行政策整理.....	68
四、 日本飲食之總整理.....	69