

# 宋朝饭局

吃货穿越宋朝必备生存手册

李开周 著



人民东方出版传媒  
东方出版社

# 宋朝饭局

吃货穿越宋朝必备生存手册

李开周 著



**图书在版编目 (CIP) 数据**

宋朝饭局 / 李开周 著. —北京: 东方出版社, 2014. 6

ISBN 978-7-5060-7538-1

I. ①宋… II. ①李… III. ①饮食—文化—中国—宋代—通俗读物 IV. ①TS971.49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 122320 号

**宋朝饭局**  
(SONGCHAO FANJU)

**作 者:** 李开周

**产品经理:** 刘晓立

**责任编辑:** 杨 颖 刘晓立

**出 版:** 东方出版社

**发 行:** 人民东方出版传媒有限公司

**地 址:** 北京市东城区朝阳门内大街 166 号

**邮政编码:** 100706

**印 刷:** 北京智力达印刷有限公司

**版 次:** 2014 年 7 月第 1 版

**印 次:** 2014 年 7 月第 1 次印刷

**印 数:** 1—5 000 册

**开 本:** 710 毫米×1000 毫米 1/16

**印 张:** 17.25

**字 数:** 247 千字

**书 号:** ISBN 978-7-5060-7538-1

**定 价:** 39.00 元

**发行电话:** (010) 64258117 64258115 64258112

**版权所有, 违者必究 本书观点并不代表本社立场  
如有印装质量问题, 请拨打电话: (010) 64258123**





《浪花淘尽英雄，淘不尽饭桶》（选自第一章）

宋朝宰相赵雄食量惊人，曾当着宋孝宗的面吃下一百个炊饼（馒头）。



《潘金莲的座位》(选自第二章)

潘金莲坐在主位，武松坐在客位，武大郎打横相陪，一幅简单的坐席图点明了潘金莲的当家地位。



《宋高宗的公筷》(选自第五章)

宋高宗分例虽多，日常饮食却很节俭，还懂得用公筷给受赏者夹菜，避免把自己的唾液传给别人。



《苏东坡的鸡尾酒》(选自第七章)

苏东坡喜爱喝酒，可惜酒量不佳，藏酒多有剩余，夏天为便于保存，便将全部剩酒倒到大缸里，阴差阳错制成了最早的“鸡尾酒”。





《贵妃醉酒》(选自第九章)

宋哲宗的孟皇后(中)嗜酒,因发酒疯乱打宫女,把哲宗惹怒,被打入冷宫。后来新即位的宋高宗尊称她“太母”,每月还让人送给她万贯零花钱和一百斤好酒。



## 开场白： 吃货应该去宋朝

身为资深吃货，我一向这样奉劝其他吃货：如果你能穿越回过去的话，最好穿越到宋朝，假如穿越到其他朝代，你会吃不惯，甚至吃不消。

比如说汉朝吧，先不说烹饪手法多么单一，单是就餐时没有椅子这一条就够你受的——人家汉朝人席地而坐，而且还跪坐，吃一顿饭得跪半小时，咱又不是日本人，受得了吗？

再比如说魏晋南北朝，一票人聚餐，每人面前都摆一张小餐桌，分餐制大行其道，谁也不跟谁抢，挺卫生似的。可是喝酒的时候，却要共用一只大酒盅或者大马勺，你一口，我一口，就像在喝交杯酒。所谓“曲水流觞”“推杯换盏”，其实就是轮流分享彼此的唾液，除了热恋中的情侣，谁愿意这样？

唐朝好一些，餐桌慢慢高起来了，椅子慢慢多起来了，可以像现代人一样舒舒服服坐着吃饭了，酒杯也不再共享了。可惜胡风太盛，酒席上流行唱歌跳舞，主人跳着骑马舞，唱着祝酒歌，吃了疯药一样朝你扑过来，您总不能傻站着吧？总得跳个什么舞、唱支什么歌回敬主人吧？可您不懂唐朝歌舞啊，难道来个周杰伦的《双节棍》？不被全体客人群殴才怪！

至于元明清三代，对吃货来说也各有不如意处：元朝的高级饭局老是离不开酸不拉叽的马奶酒，明朝的高级饭局老是离不开壮阳补肾的虎狼药，至于清朝满人的婚庆大典，酒席上琳琅满目的全是肥猪肉，甭说吃，光看



一眼就能让纤体成风的现代人血压上升。

所以说，您要想吃得舒服，吃得健康，以上朝代都别去，要去就得去宋朝，宋朝才是吃货的好时代。

众所周知，杯、盘、碗、筷这些餐具是到了宋朝才开始齐备的，煎、炒、烹、炸这些做法是到了宋朝才开始完善的，萝卜、白菜这些蔬菜是到了宋朝才开始普及的，川菜这一菜系是到了宋朝才开始一枝独秀的，现在素菜馆子里琳琅满目的仿荤食品是到了宋朝才开始遍地开花的。您说您不在宋朝吃喝，还想去哪个朝代吃喝？

当然，宋朝饮食也有跟今天不一样的地方，举例说，当时很多地方是一日两餐，而不是一日三餐；现在昂贵的牛肉在宋朝只是屌丝的最爱，连猪肉都比牛肉有面子；宋朝的高档饭局是酒水和菜肴严格搭配，每喝一杯酒都要换一道菜，更像法式西餐而非现代中餐……

正因为有这么多的不一样，所以广大吃货在出发之前必须要养成一个好习惯：从今天开始，经常阅读这本书。不然您到了目的地以后，饿死事小，失节事大，到时候可别怪咱没有提醒。

如果你来不及仔细研读，一夜醒来已身在宋朝，别怕，请立刻翻至本书附录，本人已将本书中提及的宋朝饮食术语编成《宋朝饮食简明词典》，按音序排列，其中涉及主食、副食、酒类、食器、筵席、餐饮业、饮食习俗等方面，必将助你宋朝之旅顺利通畅！

开场白：

吃货应该去宋朝 / 5

## 第一章

### 穿越须知

每天只吃两顿饭 / 2

本朝不流行减肥 / 6

宋朝 Tapas / 10

那些在宋朝吃不到的美食 / 14

麻辣宋朝 / 20

浪花淘尽英雄，淘不尽饭桶 / 24

本朝不流行午餐 / 4

在宋朝吃早点 / 8

武大郎不卖烧饼 / 12

西瓜东下 / 18

武松的饭量 / 22

饭后怎样刷牙 / 26

## 第二章

### 赴宴必读

潘金莲的座位 / 30

饭局的规格 / 34

裤裆和饭局 / 38

乡饮 / 42

皇帝请客，谁敢不去 / 47

公款吃喝是政治任务 / 51

东家和西宾 / 32

主食可以下酒 / 36

从分餐到共餐 / 40

太学生请客 / 45

公款吃喝，务必到场 / 49





### 第三章

## 去宋朝吃面食

- 面食是怎样传到南方的 / 54  
兜子 / 58  
去王安石家吃胡饼 / 62  
馄饨和饅头 / 66  
蝌蚪粉 / 70  
槐花和麦饭 / 74

- 馒头不是馒头，包子不是包子 / 56  
能吃的备胎 / 59  
饅头是什么东西 / 64  
冬馄饨，年饅头 / 68  
夹包馍 / 72

### 第四章

## 肉食与海鲜

- “黑旋风”不吃羊肉 / 78  
软羊 / 82  
君子改庖厨 / 86  
水晶脍 / 90  
獐和鹿脯 / 95  
宋朝人吃不吃狗肉 / 99  
粤菜吓煞人 / 103  
宋仁宗爱吃蟹 / 107  
洗手蟹 / 111  
跟鱼生说再见 / 113  
鲍鱼之肆 / 117

- 望羊兴叹 / 80  
黄蓉的刀工 / 84  
爱生活，爱肥肉 / 88  
指马为鹿 / 92  
生吃猪羊肉 / 97  
从肝管到肝签 / 101  
白煮和本味 / 105  
欧阳修也爱吃蟹 / 108  
酿蟹和蟹黄汤包 / 112  
方生勿折 / 115  
宋朝的鲍鱼 / 119

## 第五章

### 饮食器具

快把瓷器拿走 / 122

勺子和筷子 / 126

御茶床 / 130

插山和食屏 / 134

劝杯 / 138

共杯饮酒 / 142

茶上能写诗 / 146

玻璃碗 / 124

宋高宗的公筷 / 128

茶床和祝寿 / 132

仰尘和盖碗 / 136

解语杯 / 140

宋朝茶道入门 / 144

大宋暖水瓶 / 148

## 第六章

### 象形食品

条子来了 / 152

网油卷，羊头签 / 157

滴酥鲍螺 / 162

仿荤之素 / 166

象形食品 / 154

夹子和音乐 / 159

欢喜团 / 164

插食 / 168

## 第七章

### 饮料加美酒

大宋冷饮店 / 172

迎客茶，滚蛋汤 / 176

雪花酒 / 180

苏东坡的鸡尾酒 / 184

宋朝人的酒量 / 188

渴水和熟水 / 174

玉冰烧，羊羔酒 / 178

蓝尾酒 / 182

蘸甲 / 186

一斤宋酒多少钱 / 192



## 第八章

### 宋朝酒令人门

觥筹交错 / 196

划拳和五行 / 201

酒席上的管弦 / 205

燕射 / 209

九射格 / 198

投壶的规矩 / 203

边吃饭边跳舞 / 207

## 第九章

### 大内饮食探秘

皇帝一天吃几餐 / 212

御厨看人下菜碟 / 216

致语和口号 / 220

皇帝的筷子 / 224

挑菜宴 / 228

大宋皇帝吃西餐 / 214

鸳鸯五珍脍 / 218

皇家宴席不过如此 / 222

公主的筷子 / 226

贵妃醉酒 / 230

## 第十章

### 怎样在宋朝开饭店

正店和脚店 / 234

加盟和自立门户 / 238

服务员比厨师更重要 / 242

扑卖 / 246

共生关系 / 250

去茶楼喝酱汤 / 255

官库和拍户 / 236

饭店装修指南 / 240

看菜吊胃口 / 244

买扑 / 248

四司六局 / 253

## 附录

宋朝饮食简明词典 / 257





穿越须知

第一章



## 每天只吃两顿饭

从吃饭的角度看，宋朝是个承前启后的朝代。

宋朝以前，多数人一日两餐；宋朝以后，一日三餐的人多起来。换句话说，从一日两餐变成一日三餐是从宋朝开始过渡的。

不过这个过渡期真是太长了。且不说绝大多数宋朝农民和穷苦市民仍然固守着一日两餐的老传统不放，就是到了清朝和民国，还有一些人不吃午饭，只吃早饭和晚饭。

嘉庆年间，北京有首竹枝词形容下层旗人，其中有两句是这样写的：“两餐打发全无事，哪管午中饥与渴。”意思是有些旗人没职事没油水，只靠那点儿钱粮过日子，钱不够花，只能吃早晚两餐，中午再饿也不敢起火做饭。

进入民国，基督将军冯玉祥割据河南，有天闲着没事儿，“到前屯走走，问农民每天用几顿饭，他说两顿饭，是一顿稀饭，一顿干饭，均是小米”（参见《冯玉祥日记》）。

抗战时期，阎锡山在山西推行新政，整饬吏治，要求各级干部跟农民保持同一生活水准，“饮食定量分配，一日两餐”（参见《艰苦奋斗的山西》）。

抗战胜利后，成都市民分成两派，一派每天三餐，另一派固守传统，“上午八点前一餐，下午三点前一餐，天明即起，二更就睡，不吃午点，也不吃宵夜”（参见《李劫人选集》）。

以前欧洲人也是一日两餐。早在辉煌的希腊时代，市民习惯于不吃早

餐，只吃午餐和晚餐，很像晚睡晚起的现代白领。还有英国的维多利亚时代，工人阶级习惯于不吃午餐，只吃早餐和晚餐，很像省吃俭用的宋朝平民。

正因为宋朝平民很少吃午餐，所以宋朝的饮食行业自然而然分成了三派：

一派是摊贩，只卖早点。

一派是食店，只卖晚餐。

一派是酒楼，既卖早点，又卖晚饭，还捎带着批发黄酒。

午饭有没有人经营？有，但午饭在宋朝属于“点心”，并不算正式餐饮。

北宋某些大酒楼，营业时间比较长，卖早点能一直卖到中午，“至午未间，家家无酒，拽下望子”（参见《东京梦华录》）。一旦过了中午，对不起，恕不营业，想吃饭，晚上再来。

所以您如果想去宋朝吃饭，抵达时间最好设定在早上或者晚上，可千万别赶到中午才去。

