

辽金西夏衣食住行

(插图珍藏本)

宋德金 著

辽代服饰的演变

从文物考古看辽人服饰

契丹人的发式

首饰与面妆

金代服饰制度

女真人的发式、首饰及化妆

服饰风尚的变迁

党项的衣着与发式

左衽述考

契丹的穹庐、车帐与土屋

五京与捺钵行宫

床榻·胡床·交椅

辽人居所建筑的特点

「内地」金上京

楼阁峥嵘金中都

金人民居与火炕

西夏居所与建筑

契丹的头鱼宴与头鹅宴

辽国的酒与茶

风格独具鸡冠壶

辽人饮食特点

金人的面食

金人酒事

「学得南人煮茶吃」

金人饮食特点及影响

西夏人的饮食

辽国畜力马牛骆驼

长毂广轮奚人车

辽国的驿道与鹰路

金国的陆路交通

天下雄胜卢沟桥

舟楫与漕运

驿道·驿馆·游幸通道

西夏人的行旅



辽金西夏衣食住行

(插图珍藏本)

宋德金 著

中华书局

图书在版编目(CIP)数据

辽金西夏衣食住行:插图珍藏本/宋德金著. —北京:
中华书局,2013.4

ISBN 978-7-101-09233-2

I.辽… II.宋… III.①风俗习惯-中国-辽金-时
代②风俗习惯-中国-西夏 IV.K892

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 043619 号

书 名	辽金西夏衣食住行(插图珍藏本)
著 者	宋德金
责任编辑	陈 虎
出版发行	中华书局 (北京市丰台区太平桥西里 38 号 100073) http: //www.zhbc.com.cn E-mail: zhbc@zhbc.com.cn
印 刷	北京精彩雅恒印刷有限公司
版 次	2013 年 4 月北京第 1 版 2013 年 4 月北京第 1 次印刷
规 格	开本/700×1000 毫米 1/16 印张 14 ³ / ₄ 字数 160 千字
印 数	1-6000 册
国际书号	ISBN 978-7-101-09233-2
定 价	45.00 元

绪言

辽、西夏、金分别是以契丹、党项、女真为主体民族于10—13世纪在北部中国建立的王朝，历时达三百多年，同五代、两宋对峙，是中国封建政权从分裂走向统一及各民族大融合的重要历史阶段。

一定历史时期里，人们衣、食、住、行风俗和文化的形成，是由其所处时代的社会发展、地理环境及民族文化传统等诸多因素所决定的。

契丹是我国古代北方一个古老的民族，出自鲜卑别支，与鲜卑是“异种同类”。契丹本为库莫奚一部，4世纪从库莫奚分离出来，借“朝献”、“岁贡”等方式同北魏进行贸易活动，与中原王朝保持联系。隋、唐时期，契丹逐渐强大起来，并时常同唐朝发生冲突。907年，契丹首领耶律阿保机即汗位。916年，阿保机称帝，建元神册，在今内蒙古西拉木伦河流域建立契丹国，后改号大辽，又曾一度改复契丹、大辽，历史上统称辽朝。天祚帝保大五年(1125)，为金所灭，凡历九帝，共存在二百零九年。辽亡后，耶律大石西迁至中亚，重建政权，史称西辽。1218年，西辽为蒙古所灭。

辽国境内，除契丹外，还有奚、渤海、女真及汉人等。辽朝疆域辽阔，“东自海，西至流沙，北绝大漠”（《辽史·太祖本纪下》，中华书局1997年版）。即东临今鄂霍茨克海、日本海，西越阿尔泰山，北达外兴安岭，南抵河北霸州、雄县一带。境内有平原、草原、沙漠、戈壁、高山等各种地形、地貌，地域偏北，纬度较高，冬季气候严寒。

女真的历史更为久远，它的先世可以上溯到先秦时期的肃慎。其后裔，两汉时称挹娄，北魏时称勿吉，隋、唐时称靺鞨，其中以粟末、黑水两部最为强大。女真是五代时由黑水靺鞨发展而来的。10—12世纪间，生女真的完颜部落联盟不断发展壮大。12世纪初，由于女真自身发展的需要和不堪契丹人的统治压迫，其首领完颜阿骨打率先揭开反辽斗争的序幕。辽天庆五年（1115），阿骨打在今黑龙江阿城称帝，建元收国，国号大金。金朝从1115年阿保机建国，到哀宗天兴三年（1234）被宋、蒙联合进攻下灭亡，先后历九帝，共存在一百二十年。

金国境内的民族除女真外，还有契丹、奚、渤海及汉人等。金朝的疆域，北起外兴安岭，南与宋朝接界，东濒大海，西与西夏为邻，其版图约为同时期南宋的两倍。金国也有各种地形、地貌，大片的原始森林与河湖，是女真人从事渔猎的好场所；一望无际的平原，则为农耕、畜牧业的发展提供了条件。

西夏是以党项为主体民族建立的政权。大约在南北朝时期，党项人就开始在今青海省东南部黄河河曲称为析支的地方活动。唐太宗贞观年间，党项最强大的拓跋部首领率部降附唐朝。唐僖宗时，党项人拓跋思恭因参与镇压黄巢起义有功，升任定难军节

度使，统领夏（治今陕西靖边）、绥（治今陕西绥德）、银（治今陕西米脂）、宥（治今内蒙古鄂托克旗）、静州（治今陕西米脂境）等地，赐姓李，进爵夏国公，为夏国得号之始。传至李继迁时，归附辽朝，被封为夏国王。宋天圣九年（1031），李明德死，其子元昊嗣位，于景祐五年（1038）正式称帝，改元天授礼法延祚，国号大夏，又称白上国。在汉文古文献中，一般称西夏，又有唐古、唐兀、河西、弭药等称。自元昊起，共历十代，于1227年为蒙古所灭，历时一百九十年。如果从1032年元昊即位改元显道算起，则为一百九十六年。

西夏境内，除了党项之外，还有吐蕃、回鹘、蒙古及汉人等。西夏的疆域，东临黄河，西至玉门关（今甘肃敦煌），南接萧关（今甘肃环县），北抵大漠。包括今甘肃、宁夏大部地区及内蒙古、陕西、青海的部分地区。西夏境内，有山地、高原、河湖、沙漠等多种地形和生态，具备发展畜牧、狩猎和农业的自然条件。

契丹、女真、党项及分别由他们建立的辽、金、西夏王朝，其衣、食、住、行文化，既有近似之处，又存在许多差异。

契丹、女真、党项从广义上说，都属北方民族。辽、金、西夏地处北方，同南方相比，冬季漫长而寒冷，无霜期短，干旱少雨，农作物种类偏少，粮食产量较低，而畜牧业则很发达。这样的自然环境，无疑会对辽、金、西夏的经济发展和衣、食、住、行文化产生重大的影响。

契丹、女真、党项的饮食，最初较为简易、粗放。契丹、党项是游牧民族，他们的饮食以肉食和乳品为主，谷物食品所占比重较小。女真则是农耕兼渔猎、畜牧的民族，以粮食食品为主，兼食

肉、乳。随着农业生产的发展及受汉人的影响，辽、金、西夏的粮食食品比重逐渐增加，其加工制作也渐趋精细。他们早期的谷物食品，多为炒米、炒面之类，以后则有了蒸饼（馒头）、馒头（后来的包子）、点心等面食和米饭等，特别是女真人的饮食，后来已同汉人没有多大区别。

饮茶，向来是北方民族日常生活的重要内容之一。肉、乳在北方民族饮食中占有较大比重，而且蔬菜和水果的产量、品种不多，人们以饮茶助消化就显得格外重要。唐、五代以来，茶叶生产规模不断扩大，各阶层人饮茶成风，茶道大行。到了宋代，茶叶生产和加工有了进一步的发展，饮茶之风盛行，茶艺也达到了前所未有的水平，名目越来越多，有所谓点茶、分茶、斗茶等。由于生存需要和受唐、宋人饮茶之风影响，辽、金、西夏各族人饮茶蔚然成风。如金朝初年，仅有少数上层统治者饮茶，并被看成是接受汉文化的儒雅表现；及至后来，饮茶逐渐在各阶层中流行起来，以至“上下竞啜，农民犹甚，市井茶肆相属”（《金史·食货志四》，中华书局1997年版）。由此不难看出金国饮茶风气的盛行。

契丹、女真、党项的传统服饰，同中原汉人有很大区别。华夏汉族服饰的最明显特点，归纳起来是：宽衣、博带，右衽。即肥大的衣服，宽大的衣带，衣襟右开。而北方民族的服饰即所谓“胡服”则大多是：窄袖，左衽，束带，着靴。这种胡服风俗的形成，是与北方天气冷、多风沙及他们的骑射活动联系在一起的。北方民族的发式，大都将其头发剃去一部分，即所谓的“髡发”、“剃发”。契丹人的典型装束，为圆领窄袖长袍，左衽，腰系带，足穿靴，髡发。女真人标志性的装束，是由巾（幘头）、盘领衣、带、乌皮靴组

成，衣服左衽；发式为辫发。党项人的典型着装，则是毡帽，窄袖衫，皮靴。党项服饰与诸多北方民族稍异者，为右衽。这可能是因其开国皇帝元昊在称帝之初，就宣布“制小番文字，改大汉衣冠”（《宋史·外国列传一·夏国传上》，中华书局校点本），因此服饰为右衽。党项人的发式为秃发。辽、金、西夏的官服，在不同程度上都受到中原王朝的影响。契丹、女真、党项的服饰发式，都各自逐渐趋于汉化；同时，他们的服饰，也对境内汉人及两宋产生了某些影响。

契丹、女真、党项的住所也有异同。契丹、党项原本都是游牧民族，车马为家，居无定所，车帐、穹庐、毡帐就是他们的住所。随着农业的出现和发展，或者从原住地迁往内地，他们开始定居，有了草房、板屋、砖瓦结构的建筑。女真则较早就从事农业生产，有固定的住所，屋中以火炕取暖。直到现代的东北农村，依然如此。此外，辽、金都设五京，其建筑多仿中原都城制度。

辽、金、西夏的行旅，由于北方盛产马、牛、驴、骡、骆驼等大牲畜，它们成为陆路交通的主要承担者。西夏的“浑脱”，则是最具民族和地方特色的水上交通工具。

纵观辽、金、西夏的衣、食、住、行诸方面，契丹、女真、党项既在不同程度上保留了本民族的传统，又吸收、借鉴了汉人及其他民族的风尚和文化。同时，契丹、女真、党项的衣、食、住、行文化，对汉人及其他族人也产生了一定影响。辽、金、西夏各族人民为创造物质文化和精神文化，缔造中华文明作出了重要贡献。



契丹、女真、党项等北方民族，由于其所处地理环境、气候及政治、经济、民族传统等因素所致，同中原汉人服饰有很大区别。华夏汉族服饰多用麻、棉、丝绸，宽衣、博带，右衽，等级界限明显。而契丹、女真等，多用动物皮毛，宽袖、束带，左衽。唯党项与诸多北方民族稍异，为右衽。

随着契丹、女真、党项与汉人接触的增多和社会的发展，他们的服饰也渐趋汉化。同时，对境内汉人及两宋服饰也产生一定的影响。

目录

绪言001

衣：服饰妆束001

辽代服饰的演变003

从文物考古看辽人服饰006

契丹人的发式015

首饰与面妆020

金代服饰制度027

女真人的发式、首饰及化妆035

服饰风尚的变迁039

党项的衣着与发式046

左衽述考054



食：饮食器用061

契丹的头鱼宴与头鹅宴063

辽国的酒与茶072

风格独具鸡冠壶079

辽人饮食特点083

金人的面食088

金人酒事093

「学得南人煮茶吃」099

金人饮食特点及影响105

西夏人的饮食108



住：居室建筑123

契丹的穹庐、车帐与土屋125

五京与捺钵行宫129

床榻·胡床·交椅138

辽人居所建筑的特点141

「内地」金上京144

楼阁峥嵘金中都149

金人民居与火炕155

西夏居所与建筑160



行：行旅交通169

辽国畜力马牛驼171

长毂广轮奚人车178

辽国的驿道与鹰路186

金国的陆路交通191

天下雄胜卢沟桥197

舟楫与漕运202

驿道·驿馆·游幸通道206

西夏人的行旅210

后记217



衣

.....

服饰
妆束

- ◇ 辽代服饰的演变
- ◇ 从文物考古看辽人服饰
- ◇ 契丹人的发式
- ◇ 首饰与面妆
- ◇ 金代服饰制度
- ◇ 女真人的发式、首饰及化妆
- ◇ 服饰风尚的变迁
- ◇ 党项的衣着与发式
- ◇ 左衽述考



2-5

▲ 甘肃敦煌莫高窟第409窟中的西夏王妃供养像

辽代 服饰的演变

契丹早期的生产方式以狩猎、游牧为主，衣服原料来源于野兽和牲畜皮毛。到太祖阿保机的叔父述澜时，契丹人开始修筑城池，种植桑麻，并且有了原始的纺织业。及至占领燕云十六州以后，契丹人把那里大批的绫罗绸缎运往本土，并且参照中原制度，制定了辽朝的衣冠制度。就朝野分，有官服和民服之别；就民族分，有国服和汉服之别。国服指契丹服饰，汉服指汉人服饰。国服，包括祭服、朝服、公服、常服、田猎服、吊服等。汉服，也有祭服、朝服、公服、常服等。

契丹人发式、服饰的主要特征，是髡发、窄袖、短衣或长袍、左衽、长靺鞨（即长筒靴）、佩蹀躞（金属佩饰件）等。这些特点都



► 契丹门吏（《宣化辽墓壁画》，文物出版社2001年版）

是同契丹人的生活环境相联系的。如髡发，据《后汉书·乌桓鲜卑列传》说，乌桓、鲜卑“以髡发为轻便”。包括乌桓、鲜卑、契丹在内的北方民族髡发的一个主要原因，都是旨在便于骑射、游猎生活。沈括《梦溪笔谈》卷一说：窄袖利于骑射，短衣、长靽靴便于在草地上行走。而蹀躞是用来挂弓箭、磨刀石之类的。左衽，衣襟向左，与汉族右衽相反，是许多北方民族服饰（即所谓“胡服”）的共同特点。

随着辽代社会的发展、生产力的提高、物质财富的增加及同中原联系的紧密，辽人特别是契丹皇亲国戚、贵族的服饰出现渐趋奢华的趋势。比如，北宋上层贵胄流行用金箔、金丝等装饰服装、器物，辽朝中期以后，也出现了这种时尚。朝廷曾多次发布诏令，禁止服饰使用缕、贴金等，反映了契丹上层服饰的奢华趋势，以至要用行政手段予以限制。



◀ 辽金银蹀躞带（陈国公主墓出土）