

〔俄〕Б. Н.米罗诺夫 /著

张广翔 许金秋 钟建平 /译 钟建平 /校

帝俄时代生活史 下册

历史人类学研究（1700—1917年）



创于1897

商务印书馆

The Commercial Press

帝俄时代生活史^{下册}

历史人类学研究（1700—1917年）

〔俄〕Б. Н.米罗诺夫 /著

张广翔 许金秋 钟建平 /译

钟建平 /校



始于1897

商务印书馆

The Commercial Press

图书在版编目(CIP)数据

帝俄时代生活史：历史人类学研究(1700~1917年)
全2册/[俄]米罗诺夫著；张广翔，许金秋，钟建平译。—
北京：商务印书馆，2012

ISBN 978 - 7 - 100 - 09291 - 3

I. ①帝… II. ①米…②张…③许…④钟… III.
①社会发展史—俄罗斯—1700~1917 IV. ①K512.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 151411 号

所有权利保留。

未经许可，不得以任何方式使用。

帝俄时代生活史：历史人类学研究(1700~1917年)

[俄] Б. Н. 米罗诺夫著

张广翔 许金秋 钟建平译

商务印书馆出版

(北京王府井大街36号 邮政编码100710)

商务印书馆发行

山东临沂新华印刷物流集团

有限责任公司印刷

ISBN 978 - 7 - 100 - 09291 - 3

2013年4月第1版 开本 700×1000 1/16

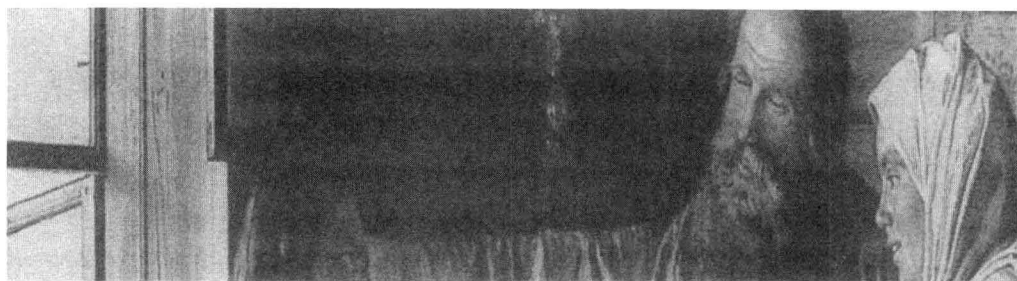
2013年4月北京第1次印刷 印张 53.75

定价：95.00元

目 录

第九章 19—20 世纪初俄国居民的饮食、健康与生物状况	393
第一节 19 世纪中叶市民的食物	395
第二节 20 世纪初市民的食物	405
第三节 18—19 世纪上半叶农民的食物	409
第四节 改革后农民的营养状况	420
第五节 体重与体重指数	430
第六节 特权阶层的食物	433
第七节 不合格新兵、居民的健康与身高	442
第八节 死亡率	447
结 论	453
第十章 18—20 世纪初俄国的价格和工资	461
第一节 史料及其加工方法	464
第二节 1703—1913 年圣彼得堡的价格和工资变化	473
第三节 18—20 世纪初俄国价格和工资的变化	481
结 论	492
第十一章 同时代人论居民福利	493
第一节 A. H. 拉吉舍夫和 A. C. 普希金笔下的农民福利状况	495
第二节 农民回忆录作者	501
第三节 1872—1873 年农业现状研究委员会	510

第四节	1891—1892年歉收和社团组织	534
第五节	1902—1905年农业需求特别会议	537
第六节	1861—1901年中部农业省份农民福利问题委员会	558
第七节	反对专制制度的社会舆论	563
第十二章	俄国的现代化与居民福利	571
第一节	18—20世纪初俄国与外国居民生活水平变化的一般结论	573
第二节	18世纪的结论	580
第三节	19—20世纪初的结论	584
第四节	20世纪初俄国革命的原因：马尔萨斯理论与人口结构理论	596
4.1	马尔萨斯理论	596
4.2	人口结构理论	601
4.3	现代化视角下的革命原因	625
结语	651
附录	659
主要人名译名表	794
各章首页插图索引	823
译后记	825



第九章

19—20 世纪初俄国居民的饮食、健康与生物状况



谁见过大腹便便的庄稼汉或者普通士兵？肥胖的工人不会是个好工人。

——A. A. 费特^①

综合性著作寥寥表明，人们对 18—20 世纪初俄国人的饮食状况研究不足。^② 最近时期以来，主要是民族学家以其对该问题的特殊方法研究这一问题，并且在自己的研究任务框架内积累了大量有益的资料。^③ 他们最感兴趣的是，什么时候吃什么东西、烹调方法、节日酒宴的礼节和习俗，以及某些食物的象征意义。民族学家并不研究食物的热量、食物营养成分——蛋白质、脂肪和碳水化合物的对比关系、食物消费与体能标准和劳动性质的适应水平及饮食对健康的影响。现存资料（从 19 世纪中叶开始）有助于回答这些问题。我们的研究首先从城市人口入手。19 世纪中叶城市人口约占全国人口的 9%，到 1914 年则占 15%。^④

第一节 19 世纪中叶市民的食物

1840—1850 年，各省统计委员会开始收集单独省份的食物消费情况。收集的资料没有按照社会群体加以分类，其重要性降低，但仍具史料价值。第一，某些食物（粮食、盐等）的消费变化不大，城市社会不同阶层的食物消费更多的是存在质量，而非数量差异。例如，对 19 世纪末 20 世纪初的研究显示，城市居民不同经济

^① Фет А. А. Жизнь Степановки, или Лирическое хозяйство/Вступ. статья, сост., подгот. текста и коммент. В. А. Кошелева и С. В. Смирнова. М., 2001. С. 206. 工人们不喜欢肥胖的同事。

^② Зорин А. Н. Питание // Очерки городского быта дореволюционного Поволжья. Ульяновск, 2000. С. 48—52; Маресс Л. Н. Пища народных масс // Русская мысль. 1893. № 10; Миронов Б. Н. «Сыт конь — богатырь, голоден — сирота»: Питание, здоровье и рост населения в России второй половины XIX — начала XX века // Отечественная история. 2002. № 2. С. 30—43; Привалова Т. В. Быт российской деревни: Медико-санитарное состояние деревни Европейской России: 60-е годы XIX в. — 20-е годы XX в. М., 2000. С. 41—67; Шпилов А. В. Русская культура питания в первой половине XVIII века // Вопросы истории. 2003. № 3. С. 146—152; Smith R. E. F., Christian D. Bread and Salt: A Social and Economic History of Food and Drink in Russia. Cambridge et al.: Cambridge University Press, 1984; Smith, Alison K. Cabbage and Cuisine: Food in Russia before the Great Reforms. Ph. D. diss., University of Chicago, 2000.

^③ Буди В. С. Этнография русских. СПб., 2007. С. 248—273; Липинская В. А. Пища и утварь // Этнография восточных славян: Очерки традиционной культуры/К. В. Чистов (ред.). М., 1987. С. 292—307; Народы Европейской части СССР: В 2 т. М., 1964. Т. 1/В. А. Александров и др. (ред.). С. 393—400, 677—680, 848—851; Т. 2/В. Н. Белицер (ред.). С. 69—71, 168—171, 253—259, 317—318, 354, 372, 391, 428, 462, 495, 534, 581, 612, 656—657, 720—722, 756—757, 812—813.

^④ Миронов Б. Н. Социальная история России периода империи (XVIII — начало XX в.): Генезис личности, демократической семьи, гражданского общества и правового государства. 3-е изд. СПб., 2003. Т. 1. С. 315.

群体的粮食、蔬菜、食盐、植物油和水果消费没有明显差别。高级阶层的谷物消费比统计平均数多7%，低级阶层比统计平均数少1%；高级阶层的马铃薯消费比统计平均数多31%，低级阶层比统计平均数少4%，等等（见表9-10）。第二，社会的高级阶层和中等阶层人数不多。1858年和1897年两者仅占城市人口的12%左右。^①因此，平均数字接近于准确地反映了城市主要人口的消费水平，精美食品消费除外。

19世纪中叶人均消费数据的特点在于，它们不是直接研究家庭饮食的结果，而是通过计算得出来的：城市销售的食物数量除以居民数（不包括以特殊方式供给的正规军）。因为难以准确登记售出商品和购买者（贸易统计低估交易额，城市间人口往来频繁），居民食物消费水平只是极为粗略的数据。^②显而易见，由于过分低估商品交易额和没有充分考虑依靠狩猎、捕鱼、采摘以及副业获得的食物，实际消费被低估。当时，大部分市民都经营副业：甚至在首都市民都饲养禽畜，并且有自己的菜园。^③此外，一些食物的资料不足。我们掌握266个城市的蔬菜和水果资料，^④牛奶——97个城市，肉——93个城市，伏特加酒——87个城市，面粉——26个城市，鱼类——8个城市，食盐和植物油——6个城市，白糖——3个城市，鸡蛋和马铃薯则只有2个城市的资料。

综合现存的市民消费资料，以及某些食物的生产和进口资料得出以下结果（见表9-1和表9-2）。

解读表9-1和表9-2之前，我们解释一下表格的构成方式。除特殊说明的情况外，数据是指在城市市场购买的食物。按照我们的计算，1861—1865年，弗拉基米尔省、沃罗涅日省、科斯特罗马省、奔萨省、特维尔省、哈尔科夫省和雅罗斯拉夫

① 根据以下资料计算：Статистические таблицы Российской империи. СПб., 1863. Т. 2. С. 267—283; Общий свод по империи результатов разработки данных первой всеобщей переписи населения, произведенной 28 января 1897 года. СПб., 1905. Т. 1. С. 172—175.

② 详细计算方法参见：Фундуклей И. Статистическое описание Киевской губернии. СПб., 1852. Ч. 1. С. 359—369.

③ 根据大致评估，1874—1878年，圣彼得堡居民饲养了3888头奶牛。参见：Ковалевский В. И., Левитский И. О. Статистический очерк молочного хозяйства. С. 80. 莫斯科市民饲养的奶牛更多。大约在19世纪第一个25年及以后的20—30年里，“每个夏日的清晨，牧人吹着牧笛大摇大摆地走在莫斯科的大街上，主妇们循着笛声驱赶自家的牛马”。参见：Князьков С. А. Быт дворянской Москвы конца XVIII и начала XIX века // Москва: Быт, XIV—XIX века / А. Р. Андреев (сост.). М., 2005. С. 197.

④ 在大城市的郊区，例如彼得堡，存在浆果产业，尤其是草莓和马林果。这些水果使用带有弹簧的特殊马车运输。参见：Доклад высочайше учрежденной Комиссии для исследования нынешнего положения сельского хозяйства и сельской производительности России. Приложения. VI. СПб., 1873. Ч. 2. С. 122（以下简称 доклад Комиссии 1872 г.）。

表 9-1 1840—1850 年市民在市场购买用于个人消费的面粉、肉和伏特加酒(年人均公斤)

省 份*	粮食**	肉	伏特加酒***	省 份*	粮食**	肉	伏特加酒***
格罗德诺省(13)	246	35	—	彼尔姆省(11)	—	69	43
顿河省(1)	—	79	—	梁赞省(13)	—	64	33
卡卢加省(13)	—	57	25	萨马拉省(1)	—	82	15
基辅省(1)	197	55	—	图拉省(12)	—	68	20
科夫诺省(1)	253	29	—	哈尔科夫省(16)	—	65	9
利夫兰省(8)	217	47	19	雅罗斯拉夫尔省(4)	260	48	19
奔萨省(9)	257	29	31	平均	240	66	25

* 括号内为有资料的城市数；** 折合成面粉；*** 单位：升。

根据以下资料计算：Военно-статистическое обозрение Российской империи：В 17 т. СПб., 1848—1858. Т. 7. Ч. 2. Лифляндская губерния. 1853. С. 512—563；Т. 12. Ч. 4. Пензенская губерния. 1849. С. 77—95；Т. 5. Ч. 4. Самарская губерния. 1853. С. 145—146；Т. 3. Ч. 1. Санкт-Петербургская губерния. 1851. С. 358—360；Материалы для географии и статистики России, собранные офицерами Генерального штаба：В 25 т. СПб., 1859—1868. Т. 5. Земля Войска Донского. 1863. С. 509—510；Т. 4. Гродненская губерния. Ч. 2. 1863. С. 786—787, 847—848, 877；Т. 2. Ковенская губерния. 1861. С. 680；Материалы для статистики Российской империи, изданные при Статист. отд. Совета МВД. СПб., 1839. Т. 1. Отд. 3. С. 77, 163, 232；1841. Т. 2. Отд. 3. С. 76, 177；Фундуклей И. Статистическое описание Киевской губернии. Ч. I. С. 360—361；РГИА, ф. 1287 (Хозяйственный департамент МВД), оп. 39, д. 36, 52, 56, 67.

尔省 97 户城市市民经济约人均生产 108 升牛奶。^① 其中部分牛奶加工成奶油、乳渣、酸奶和乳酪，但这部分牛奶的具体数量不得而知。因此，在消费中生产的全部牛奶作为一个整体进行计算。^② 市民经济还生产其他食物：蔬菜、水果、马铃薯、肉、家禽、蜂蜜和鸡蛋等。但只有植物产品的资料一定程度上能够满足研究需要。

① 牛的头数资料引自：Памятная книжка Владимирской губернии на [1862—1865] год. Владимир, 1862—1865；Памятная книжка Костромской губернии на [1862—1865] год. Кострома, 1862—1865；Памятная книжка Пензенской губернии на [1862—1865] год. Пенза, 1862—1865；Памятная книжка Тверской губернии на [1862—1865] год. Тверь, 1862—1865；Памятная книжка Харьковской губернии на [1862—1865] год. Харьков, 1862—1865；Памятная книжка Ярославской губернии за 1862, 1863 и 1864 годы. Ярославль, 1865. 奶牛的比例占 90%—93% (Исследование современного скотоводства в России. М., 1894. Вып. 1. С. Д. 34), 1 头奶牛每年产奶 100 维德罗, 或者 1 200 升；Янсон Ю. Э. Сравнительная статистика России и западноевропейских государств. СПб., 1880. Т. 2. С. 656—658.

② 19 世纪 70 年代欧俄 50 个省的牛奶人均消费约为 2.13 维德罗, 折合 27.6 升；奶油消费 0.33 公斤。参见：Ковалевский В. И., Левитский И. О. Статистический очерк молочного хозяйства в северной и средней полосах Европейской России. СПб., 1879. С. 19. 毋庸置疑, 这过分低估了消费数量, 因为作者们低估了奶牛的平均产奶量(每年约 246—738 升)和奶牛数量。同 19 世纪 70 年代相比, 19 世纪末 20 世纪初奶牛头数下降, 牛奶平均消费量为 152.5 升(见表 9-16)。

1856—1859年,266个城市的行政当局大致评估了其生产规模。结果发现,1854—1855年,城市居民人均生产植物产品约65戈比,按当时价格计算,大致相当于1普特(16.38公斤)蔬菜和水果。

表 9-2 1840—1850年市民某些食物的消费(年人均公斤)

城市	植物油	鸡蛋(个)	白糖	盐	茶叶	咖啡	马铃薯	蔬菜和水果	牛奶	鱼	奶油
基辅	4.4	29	4.7	29	—	—	138	28	3	12.6	5.5
圣彼得堡	17.0	62	—	18	—	—	—	—	30	4.1	3.0
罗斯托夫	4.3	—	3.5	26	0.78	0.043	—	—	—	14.5	1.1
雷宾斯克	16.4	—	2.7	38	—	—	—	—	—	16.4	0.8
乌格利奇	4.1	—	3.8	28	0.30	0.011	41	30	—	3.9	1.5
雅罗斯拉夫尔	3.9	—	4.5	11	0.46	0.023	—	—	—	14.5	1.0
平均	8.3	46	3.6	25	0.51	0.026	90	29+16*	108**	11***	2.1
俄国	—	—	0.7	—	0.06	0.038	36	—	61****	—	1.2

* 邻县农民在城市市场销售29公斤蔬菜和水果,市民在自家宅旁园地生产16公斤左右;** 19世纪60年代城市每年人均生产牛奶数量;*** 考虑了萨马拉市(19公斤)和莫克尚市(8.1公斤)每年的鱼消费量;**** 19世纪60年代人均牛奶产量。

根据下列资料计算: Сборник сведений по истории и статистике внешней торговли России. СПб., 1902. Т. 1. С. 77, 79, 92 (白糖、茶叶、咖啡); Янсон Ю. Э. Сравнительная статистика России и западноевропейских государств. СПб., 1880. Т. 2. Отд. 1. С. 658 (牛奶); Нифонтов А. С. Зерновое производство России во второй половине XIX века. М., 1974. С. 200 (马铃薯)。其他资料参见表9-1附注。

从列举的数字可以看出,19世纪中叶各地区的食物消费变化明显。但20世纪初的变化幅度也很大,而且是同一经济群体。原因之一在于,某些食物的消费呈补偿关系:如果粮食吃得少,那么肉的消费就得多些,反之亦然;或者肉吃得少,鱼的消费就得多些;白糖吃得少,蜂蜜消费就少些;牛奶喝得少,奶油消费就得多些。因此,地区和城市食物热量的差别不大,低于个别食物消费角度的差别。地区间食物热量的差异系数为15%,而俄国北部和南部地区人体热能的消耗量相差21%。

为了评估人消费食物所获取的热量,或者能量,需要根据20世纪初计算出来的换算系数将这些食物分解成蛋白质、脂肪和碳水化合物,因为当时的食物与现在的食物在成分上存在一定区别^①(见表9-3)。

① 应当指出,19世纪末20世纪初时国内外研究人员提出了若干不同的换算系数。很显然,一个国家不同地区的食物相同,但不同国家同一种食物的营养成分存在区别。我们采用卡博在其书中提出的城乡居民统一的换算系数。参见: Кабо Р. Потребление городского населения России. М., 1918. С. 50—61。

表 9-3 20 世纪初俄国主要食物的成分
(每百克食物含量,单位:克)

食 物	蛋白质	脂 肪	碳水化合物
粮食	10.57	1.96	65.63
马铃薯	1.95	0.15	20.69
蔬菜和水果	1.29	0.13	10.07
白糖	—	—	96.28
植物油	—	10.0	—
肉制品	19.09	5.34	0.96
鱼	16.0	10.73	3.12
牛奶	3.26	2.19	4.78
奶制品	6.57	5.93	2.99
动物油	—	86.05	—
鸡蛋	19.47	18.78	8.54

资料来源: Кабо Р. Потребление городского населения России. М., 1918. С. 50—51.

分析食物成分时,需预先扣除食物加工必然会产生的剩余物,确定食物净重。通常马铃薯剩余物占总重量的 40%,肉和鱼类剩余物占总重量的 33%。去除蛋壳后鸡蛋约重 40 克。其次,借助营养生理学中的吸收系数确定这些营养物质的多大份额可以被人的机体吸收:植物性蛋白质吸收 70%,动物性蛋白质吸收 94%;相应地,脂肪吸收 85%和 94%,碳水化合物吸收 90%和 98%。最后根据以下标准计算食物的热量值:1 克被吸收的植物性蛋白质提供 3.96 千卡的热量,动物性蛋白质提供 4.23 千卡热量,动物性脂肪——9.3 千卡热量,动物性碳水化合物——4.1 千卡热量。^①

按照上述方法评估 19 世纪中叶“中等”市民的食物热量,结果表明,他每天由于消费食物摄取的热量为 3 000 千卡左右(见表 9-4)。

计算结果适用于不同年龄和性别的所有城市居民。他们的需求不一样,物质富裕程度存在差异,消费的食物差别显著。如果假设 18—60 岁男性的消费值等于 1,那么其他性别年龄群体的消费值为:16—55 岁女性、60 岁以上男性和 14—17

^① Кабо Р. Потребление городского населения России. С. 51.

表 9-4 19 世纪中叶市民人均消费食物的成分及热量

食 物	消 费 量		食物成分(克)			每天摄取热量 (千卡)	
	每年 (千克)	每天 (克)	蛋白质	脂 肪	碳水 化合物	总 计	吸 收
面粉和粮食	240	657	69.4	12.9	431	2 165	1 885
马铃薯	54*	148*	2.9	0.2	30.7	139	123
蔬菜和水果	45	123	1.5	0.1	12.4	58	51
奶制品	108**	296**	9.5	6.5	14.0	159	146
肉	44.2*	121.3*	23.1	6.4	1.1	162	152
鱼	7.4	20.1	3.2	2.1	0.6	36	33
奶油	2.1	5.7	—	4.9	—	45	42
油脂	13	35	—	30.1	—	280	263
植物油	8.3	23	—	23.0	—	214	201
鸡蛋	1.9*	5.2*	1.0	1.0	0.44	14	14
白糖	3.6	9.9	—	—	9.4	39	38
蜂蜜	4.7	12.8	—	—	10.0	42	40
合计	532.2	1 457	110.6	87.2	509.6	3 353	2 988

* 净重,不包括加工剩余物;** 折合成牛奶:每年以升为单位,每天以毫升为单位。
根据表 7-2 和表 7-3 数据计算。

岁青年人为 0.8;55 岁以上女性和 14—16 岁的女孩为 0.6;7—13 岁的孩子为 0.55;1—6 岁的孩子为 0.3;不足 1 岁的孩子为 0.1。^① 通常资料中引用人均消费数据,但所有的生物学计算(能量需求等)都针对成年男性。鉴于此,必须确定由抽象人到成年男性,即所谓的“饭量最大者”的转换系数。综合考虑人口的年龄和性别结构,以及身体能量需求差异等因素,19 世纪下半叶至 20 世纪初的抽象人到成年男性的转换系数设定为 1.4。^② 这意味着,19 世纪中叶,1 名成年男子需要的能量大约比“最平常的人”多 40%。1 天人均消耗热量 2 988 千卡乘以 1.4,等于 4 183

① Состояние питания городского населения СССР: 1919—1924 гг.: (по данным периодических обследований питания населения, проводимых Отделом статистики потребления ЦСУ). М., 1926. С. 9.

② Материалы по вопросам разработки общего плана продовольствия населения. Вып. 1. Нормы продовольствия сельского населения России. М., 1918. С. 13.

千卡,与成年男性的消费水平大致相当(这便于通常以成年男性需求为基础的计算)。

现在看一下,这在多大程度上与人体生理需求相一致。20 世纪初,1 名 18—60 岁、体重 65—70 公斤的男性在完全安静状态下的能量需求估计为 1 800 千卡,相对安静状态下 2 300 千卡,轻强度劳动 2 500 千卡,中等强度劳动 3 500 千卡,重强度劳动 4 000 千卡,“很重”强度劳动 4 500 千卡。^① 19 世纪中叶,劳动者(例如工人)的正常工作时间为 11—13 小时,主要以体力劳动为主,机械化程度较低。^② 所以,我们假设满足从事重体力劳动男性能量需求的 4 000 千卡作为 1 天的标准。一年内需要重强度劳动的工作时间不超过 290 天。^③ 假设其他节假日为中等强度劳动,每天消耗 3 500 千卡左右能量。由此得出结论,1 名男性劳动力年均日能量消耗 3 898 千卡,也就是说,“中等”市民消费的食物能量可以保证他在全年劳动时间里完成重体力工作。

但是,“中等”市民是一个抽象统计概念。市民不同社会群体的真实营养状况究竟如何呢? 以此为目的,依据 20 世纪初研究过程中收集的市民高、中、低阶层个别食物消费差异的资料,我们计算一下 19 世纪中叶不同经济集团大致的食物消费水平(见表 9-5)。

表 9-5 1840—1850 年市民三个经济阶层主要食物的人均消费

食 物	年消费(公斤)			日消费(千卡)		
	低级阶层	中等阶层	高级阶层	低级阶层	中等阶层	高级阶层
面粉和粮食	238	256	256	1 870	2 011	2 011
马铃薯	52	69	71	117	156	160
蔬菜和水果	45	43	51	50	48	57
奶制品*	93	217	225	126	293	304

① Кабо Р. Потребление городского населения России (по данным бюджетных и выборочных исследований). М., 1918. С. 20—22; Клепиков С. А. Питание русского крестьянства. Ч. 1. Нормы потребления главнейших пищевых продуктов. М., 1920. С. 13—15; Слоцов Б. И. Пищевые раскладки. 2-е изд. СПб., 1919. С. 6—7; Состояние питания городского населения СССР 1919—1924 гг. М., 1926. С. 8, 9, 25.

② Дементьев Е. М. Фабрика, что отдает населению и что она у него берет. М., 1897. С. 93; Янжул И. И. Фабричный быт Псковской губернии. СПб., 1884. С. 40—41; Ковалев А. И. Население Петербурга в первой половине XIX в. М.; Л., 1957. С. 64, 66.

③ Дементьев Е. М. Фабрика. С. 60, 106—107; Янжул И. И. Фабричный быт. С. 49—50.

(续表)

食 物	年消费(公斤)			日消费(千卡)		
	低级阶层	中等阶层	高级阶层	低级阶层	中等阶层	高级阶层
肉制品	38	80	92	131	273	316
鱼	7	12	14	29	53	62
奶油	1.2	8.5	9.6	24	174	197
油脂	12	18	19	248	371	392
植物油	8.2	8.5	10.2	184	191	229
鸡蛋**	36	109	132	11	33	38
白糖	2.9	8.6	9.3	28	84	90
蜂蜜	3.8	11.2	12.1	29	88	95
盐	24	29	32	—	—	—
合计	—	—	—	2 847	3 775	3 951

* 折合成牛奶;** 单位:个。

根据表 9-1 和表 9-3 数据计算。

计算结果显示,就数量而言,低级阶层的食物充足,更遑论中等阶层和高级阶层,因为低级阶层成年男性每天摄取能量 3 986 千卡($2\,847 \times 1.4$),中等阶层——5 285 千卡($3\,775 \times 1.4$),高级阶层——5 531 千卡($3\,951 \times 1.4$)。为回答从质量方面看市民不同社会阶层的营养是否充足的问题,我们比较一下经过科学论证的消费标准与实际消费标准(见表 9-6)。基于表 9-5 和表 9-6 数据,可以得出结论:从能量角度看,19 世纪中叶市民的生物状况令人满意。

表 9-6 19 世纪中叶成年男性市民的消费结构

营养物	生理学日标准*				不同阶层日消费					
					低级阶层		中等阶层		高级阶层	
	克	%	千卡	%	克	千卡**	克	千卡**	克	千卡**
蛋白质	108	13.6	440	11.0	147	463	207	696	220	739
动物类蛋白	54	6.8	228	5.7	45	178	96	387	108	428
植物类蛋白	54	6.8	212	5.3	102	285	111	309	112	311

(续表)

营养物	生理学日标准*				不同阶层日消费					
					低级阶层		中等阶层		高级阶层	
	克	%	千卡	%	克	千卡**	克	千卡**	克	千卡**
脂肪	142	17.8	1 320	33.0	112	941	182	1 547	201	1 698
碳水化合物	546	68.6	2 240	56.0	699	2 583	825	3 042	837	3 094
合计	796	100	4 000	100	958	3 987	1 214	5 285	1 258	5 531

* 体力劳动者；** 吸收的热量。
根据表 9-1 和表 9-3 数据计算。

现存的 19 世纪中叶食物消费具体资料证实了这一结论。1850—1857 年,圣彼得堡市民协会雇用的清扫广场和人行道的工人在市民养老院食堂就餐。每名工人 1 天的食物配给如下(俄磅和左洛特尼克折合成克。左洛特尼克,旧俄重量单位,等于 1/96 俄磅,约合 4.26 克——译注):烤面包 1 229 克,牛肉或者煮胡瓜鱼 231 克,植物油 13 克,炼过的油 17 克,豌豆 205 克,做菜汤用的面粉 21 克,熬粥用荞麦 128 克,白菜 246 克,马铃薯 283 克,葱 188 克,干蘑菇 34 克,盐 26 克。^① 所有食物为工人提供 4 584 千卡热量,^②这与从事重体力劳动的成年男性日均耗能一致。

专家们认为,脑力劳动者 1 天口粮中蛋白质、脂肪和碳水化合物合理的重量比例应为 14 : 18 : 68,卡路里比例应为 11 : 33 : 56,而体力劳动者口粮的相应比例为 16 : 18 : 66 和 13 : 33 : 54,且动物类蛋白质不低于蛋白质总量的 50%。^③ 根据表 9-7 和表 9-8 数据可以看出,所有阶层主要营养物的重量和卡路里比例接近于合理。只有低级市民阶层食物中的动物类蛋白和脂肪不足。蛋白质和脂肪缺乏可能是由于没有充分估计市民副业生产的肉的消费。

为研究俄国的人口状况,法国社会学家列普莱 8 次到访俄国,留下了大量笔记。他在其中列举了俄国和外国工人消费食物的比较数据。^④ 这些数据证明了俄国工人的良好状况(见表 9-9)。德国著名的研究人员哈克斯特豪森(A.

① Рудин С. Д. К вопросу о норме питания лиц, занятых тяжелым физическим трудом // Дела и дни. 1920. Кн. 1. С. 408—409.

② 个别食物的热量评估参见: Покровский А. А. О питании. 2-е изд. М., 1968. С. 335—339.

③ Гигиена питания. М., 1971. Т. I. С. 271.

④ Le Play P. G. F. Les ouvriers européens; In 6 vols. Paris, 1877. Vol. 2. P. 120—121, 160—161; Vol. 3. P. 18—19, 416—417; Vol. 4. P. 20—21; Vol. 5. P. 448—449.

Гакстгаузен) 得出类似结论，他认为，在欧洲，俄国工人最富裕。^①

表 9-7 19 世纪中叶市民消费食物中的蛋白质、脂肪和碳水化合物重量比例 (%)

营 养 物	低级阶层	中等阶层	高级阶层	标 准
蛋白质	15	17	17	14
其中动物类蛋白	5	8	9	7
脂肪	12	15	16	18
碳水化合物	73	68	67	68
合计	100	100	100	100

根据表 9-1 和表 9-3 数据计算。

表 9-8 19 世纪中叶市民消费食物中的蛋白质、脂肪和碳水化合物卡路里比例 (%)

营 养 物	低级阶层	中等阶层	高级阶层	标 准
蛋白质	12	13	13	11
其中动物类蛋白	5	7	8	6
脂肪	24	29	31	33
碳水化合物	64	58	56	56
合计	100	100	100	100

根据表 9-1 和表 9-3 数据计算。

表 9-9 19 世纪中叶俄国和外国工人的主要食物消费

食 物	乌拉尔 铁匠	乌拉尔 木工	瑞典 铁匠	英国 铸工	斯洛伐 克熔炼工	法国 木工
	1844 年	1844 年	1845 年	1850 年	1846 年	1856 年
粮食	289.6	212.7	282.9	107.6	183.9	117.6
油脂	3.14	4.6	14.6	8.4	8.0	3.6
牛奶	314.3	263.6	257.1	89.1	165.0	40.0

^① Гакстгаузен А. Исследование внутренних отношений народной жизни и в особенности сельских учреждений России. М., 1870. Т. 1. С. 97—98.