

中国古代生活丛书

中国古代庶民饮食生活

· 赵 荣 光 ·



商务印书馆国际有限公司

中国古代生活丛书

中国古代庶民饮食生活

· 赵 荣 光 ·

商务印书馆国际有限公司

1997年·北京

《中国古代生活丛书》

主 编 李学勤 冯尔康
副主编 李思敬
编 委 王齐* 冯尔康 李学勤
李思敬 李 乔 任雪芳*
任寅虎* 常建华 彭 卫
(※为常务编委)

ZHONGGUO GUDAI SHUMINYINSHISHENGHUO

中国古代庶民饮食生活

作 者 赵荣光
责任编辑 姚青山
封面设计 于名川
封面绘画 楼家本
出 版 商务印书馆国际有限公司
(北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码 100010)
印 刷 北京外文印刷厂
发 行 新华书店
字 数 110 千
开 本 850×1092mm 1/32
版 次 1997 年 3 月北京第 1 版
1997 年 3 月北京第 1 次印刷
书 号 ISBN 7-80103-079-6 /K·29
定 价 10 元



此中國賣涼粉之圖也其肩挑前一木盤上列
碗碟子嗣就作料小盆等項後有一木筒內或
涼粉此粉係元粉糊成方塊同銅兒糕並細茶
以油醋醃之而食也

卖凉粉



此中國賣白菘之圖也其人將生白菘挑至
家中用淨水洗淨放入爐內蒸熟街巷賣
其味甜不堪解飢不宜多食

卖白薯



此中國擺西瓜攤子之圖也每逢夏季此瓜
盛行之於街市設有標案用竹筒分切塊紅
標黑子名曰榆火瓜白標白子名曰三台其
味甚甜去暑止渴實食之方便之極矣

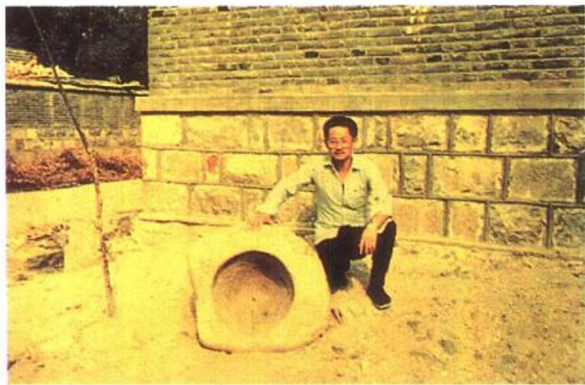
摆西瓜摊



此中國烙煎餅之圖也其人用小米黃豆用水
磨成汁放于盆內用杓或至鏟上用小竹扒撥
的印得烙法印快名曰煎餅

烙煎餅

以上取自《北京
民间风俗百图》



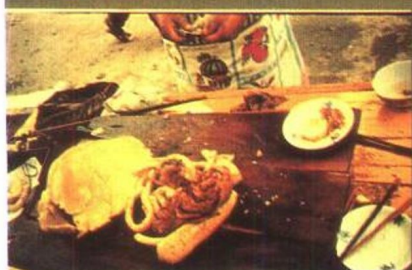
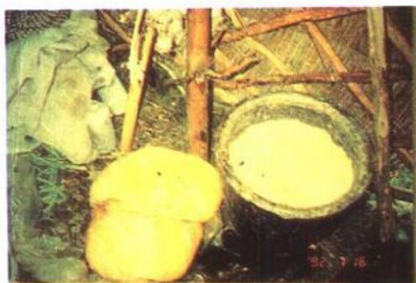
此石臼现遗置于山东曲阜市郊旧县村，最大外径90厘米，内径48厘米，白深46厘米，臼身通高85厘米，著者摄于1989年4月



铜人推磨 冥器
现存湖北荆州博物馆
时代 东汉



碾 今天广大农村仍在使用



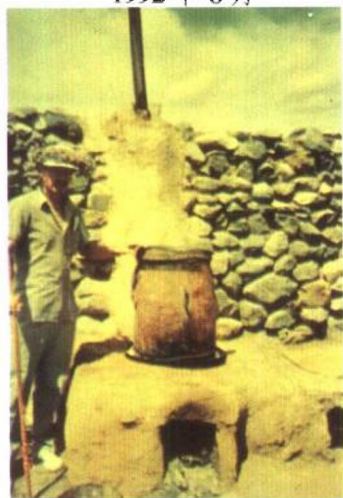
a	b
c	d

a.d, 内蒙古牧区蒙古包中醇制中的奶酪和阴干的肉干

b. 牧区草地上的地灶煮手扒羊肉

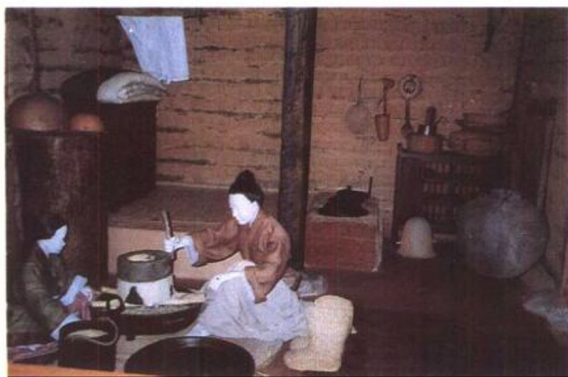
c. 新疆喀什街头维吾尔族人小食摊上待售的面肺和米肠

这两种风味食品见于文献的历史已有 1000 年 著者摄于 1992 年 8 月



牧区少数民族的马奶酒正在蒸馏中 著者摄于 1992 年 8 月

史前时代最早的谷物加工工具—石碾盘、石碾棒使用示意图著者 1993 年 6 月摄于汉城博物院



手推旋转石磨主要用来磨制豆浆。此图著者摄于汉城博物院。朝鲜半岛之磨源于中国内地，后又经朝鲜半岛传去日本

维吾尔族等兄弟民族现在仍广泛使用的馕坑



东厨司命

取自《民间木版画》



清代北京饭庄

取自《满清官场百怪录》

序

商务印书馆国际有限公司出版的这套“中国古代生活”大型丛书，是适应社会文化需要的新举措，也是进行学术领域开拓的新尝试。

让我们从学术界一直在讨论的“史学危机”谈起。

历史学本来是人类最早建立的学科之一，我们中国人尤其重视历史，从远古的时候便设有史职，编写历史。在传统的书籍分类中，史书占了一大门类，历代官私所编史书真是汗牛充栋。正因为这样，有的外国学者把中国人称做历史的民族。可是就是这么一门渊源悠久、根柢深厚的学问，在近若干年竟遭遇到种种的障碍和曲折，“史学危机”之说在学术界和社会上却很流行。历史学怎样适应社会的要求，怎样摆脱困境而重新振兴，成了有识之士共同关注的问题。

当然，历史学的命运不是没有转机，适应当前社会发展的需求，这一古老学科已经逐渐转向于一些新兴的分支。其中很值得注意的，有文化史和社会史。文化史、社会史并非新的创意，但过去没有得到足够重视，走向发达乃是近些年的事。文化史的起步要略早几年，大家记得，由于关心中国传统文化

的性质和特点，社会上曾出现所谓“文化热”，这影响到历史学界，文化史的讨论也热起来了，有关论作一时风起云涌。最近这种热虽然凉了一点，可是专论中国文化的期刊越来越多，内容也更趋扎实。看来文化史的研究是在深入发展，而且走上了正确的轨道。

社会史的开始盛行，可能与历史学的视野渐次拓宽有关。过去比较长的时期，对古代社会的研究集中于社会形态，现在则加强了社会结构的分析与社会现象的探讨。这样，有着新的面貌的社会史令人刮目相看。全国性的社会史的研讨会连续举行几届，盛况空前，是这方面进展的时显标志。社会史的研究，现在正是方兴未艾。

社会史这一学科领域的拓展，很自然地引导大家注视古代社会的生活状况，试图重现当时生活的图景。从这个意义来说，社会生活研究应该是社会史不可或缺的组成部分。另一方面，我们又不能忽略社会生活研究与文化史的联系。文化史深入发展有两个相辅相成的趋势，一个是追索更核心的文化，从而走向学术史、思想史。一个是探讨更广泛的文化，于是走向社会生活的研究。通过古代社会生活的研究，能够更清楚地看到传统文化的广泛表现。

社会生活的研究，一个特点是多角度、多层面，因而是非常富有趣味而引人入胜的。应该指出，中国传统的史书，尽管数量浩繁，世间罕有其比，然而内容最缺乏的，就是涉及社会生活的部分。以二十四史（或二十五史、二十六史）为例，从本

纪到列传，不是太偏于国家政治的活动，便是局限于具体人物的事迹，惟独对社会的生活这一方面，所用笔墨甚少。由这里也可以看到，今天着眼于研究历史上的社会生活是多么必要。

生活的研究过去一直被漠视，是有着文化和思想的原因的。中国的传统思想有时也说人伦日用无非是道，但这不过是强调道的普遍性，不是重视社会生活的意义。史书应当论述的是出类拔萃的人物，不同寻常的事迹，而日常生活平淡琐细，不足为训，怎么能载入青史？因此我们在高文典册中看到的，并不是当时社会真实、整体的面貌。

不能反映社会全貌的历史，是没有深刻性的。社会上对历史学作品的不满意，常常就是因为这些作品不够深刻，而且不是有血有肉。其实中国几千年的历史最为曲折多变，中国传统的文化也最为丰富多采，并且独具特色，历代的社会生活自然很需要探索研究。

古代社会生活，包括各个时代、民族、地区、阶层和群体的生活，这是历史学一大块几乎空白的领域，其中蕴含着许许多多广大读者非常关心的问题。开展古代生活的研究，历史就变“活”了，变得更有血有肉，更完整全面。

生活的状态，随着时间长河的流逝而不断变迁。历史上各个时代的社会生活，差异之悬殊会引起大家的惊诧；同时由于中国历史传统的绵延不绝，历代社会生活中又有共通的东西，共通之普遍也会引起人们的惊异。

中国疆域辽阔，自古以来是多民族、多地区的国度。这种

多样性,既贯穿于文化中,又体现在生活上。阐明各民族、各地区生活的异同,是极饶兴味的。这里说的地区,不只是地理上的,也兼指文化上的,即文化的区系。

不同阶层、不同群体的生活,自然要有明显的差别,分别详加探讨,更有各自的难处。例如宫廷的生活,历来为民众所关注,近几年出版了不少论著,实则这方面的研究很不容易。唐代白居易作《长恨歌》,还有人说他是外朝小臣,不能深知宫闱生活的真相。与此相对,处于社会底层的群体,特别那些被槟于“良人”以外的人们的生活,研究起来就更为困难,需要学者投入更大的力量。

社会生活的研究又需要与一些现代的人文学科相结合,如文化人类学、民族学、民俗学、社会学……等等。还有考古学,所接触的也是古代社会生活的遗迹。研究古代生活确实是一种新的学科分支,会给大家带来重要的新知识,满足广大读者的需求。

考虑到古代社会生活范围宽广,内容丰富,我们组织了这套《中国古代生活丛书》,约50种。将在一年内出齐。所列各种专题,是经过反复斟酌的,希望能比较普遍地揭示古代生活的各个方面。诚恳欢迎读者对这套丛书的设计和组织的宝贵意见。

编辑委员会

一九九四年八月

中国的宫廷饮食

苑洪琪

中国古代的宗族与祠堂

冯尔康

中国古代的工匠

曹焕旭

中国古代的乡里生活

雷家宏

中国古代的养生

郑金生

中国古代的人口买卖

马玉山

中国古代的家具

胡德生

中国古代庶民饮食生活

赵荣光

中国古代的邮驿

马楚坚

中国古代的平民服装

高春明

目录

一、古代庶民饮食文化结构	1
1. 中国古代的庶民社会	1
2. 果腹者饮食层	4
3. 小康饮食层	8
二、庶民的食物结构	11
1. 五谷杂粮与主食	11
(1) 五谷杂粮	11
(2) 主食品种	18
2. 菜蔬副食	29
(1) 园田菜蔬	29
(2) 野生采集	32
3. 动物性食物原料	35
(1) 饲养禽畜	36
(2) 渔捞捕猎	38
三、庶民的传统食品与制作	40
1. 腌齏酱菜	40
(1) 百家酱百家味	40
(2) 酱清与酱油	42

(3) 诸色咸菜	44
(4) 醋	46
(5) 酸齏菜	48
2. 晾干菜	51
3. 脯腊熏炙	52
(1) 脯腊	52
(2) 脩的演变	53
(3) 风腊	56
(4) 熏炙	56
(5) 鲊	57
(6) 糟醉	59
4. 豆腐及豆制品	60
(1) 豆腐	61
(2) 豆腐制品	64
(3) 豆制品	65
5. 饮料	66
(1) 水	67
(2) 乳	68
(3) 茶	69
(4) 酒	72
(5) 烟草	77

四、加工、烹调工具与饮食器具

1. 谷物加工工具	83
-----------------	----

(1) 杵臼	83
(2) 碓	86
(3) 磨	87
(4) 簪	89
(5) 碾、磙	90
2. 烹调工具	91
(1) 灶	91
(2) 釜	94
(3) 甑	96
(4) 刀、俎及其他炊具	97
(5) 其他	100
3. 饮食器具	102
(1) 食器	102
(2) 助食具	104
(3) 饮器	108
(4) 基础具	112
五、庶民社会的饮食习俗	116
1. 庶民社会的食文化传统	116
(1) 主妇中馈	116
(2) 日常食次	118
(3) 定式与趋势	119
2. 节令饮食习俗	120
(1) 立春	121

(2) 元旦和除夕	122
(3) 元宵	123
(4) 寒食	124
(5) 端午	125
(6) 七夕	126
(7) 仲秋	126
3. 喜庆礼仪食俗	127
(1) 寿庆	127
(2) 婚庆	131
(3) 白喜	132
六、面向庶民社会的食肆	134
1. 投宿寄食	137
2. 饭摊、饭铺	138
3. 食肆、饭店	139
4. 酒楼、饭庄	140
5. 点心店、名食店	141
6. 流动食贩	142
(1) 卖茶汤	142
(2) 卖咸鸭蛋	143
(3) 卖糖果	143
(4) 卖豆腐脑	143
(5) 卖凉粉	143
(6) 烙煎饼	143

(7) 卖白薯	144
7. 食堂、招待所	144
七、各兄弟民族下层社会的食品与食俗	146
1. 东北地区的部分兄弟民族	147
2. 华北及西北东部地区的部分兄弟民族	149
3. 西北地区部分兄弟民族	151
4. 西南地区部分兄弟民族	152
5. 东南地区部分兄弟民族	158
八、灾变时期的庶民食生活	159
1. 难民的自救措施	162
(1) 平日备荒	162
(2) 义庄	163
(3) 欠年节食	164
(4) 大饥之食	165
(5) 食人	166
(6) 流乞	167
(7) 抗夺	168
(8) 自尽	169
2. 政府与社会的救助	169
(1) 兴修水利	170
(2) 劝种备荒	171
(3) 移民移粟	171
(4) 蠲缓	173