

# 原来你是

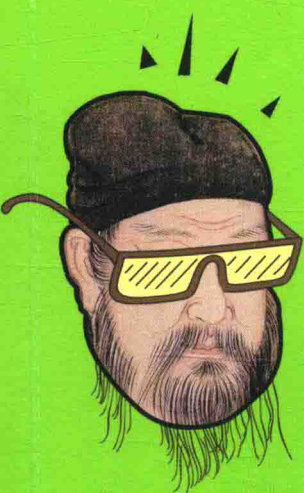
# 这样的宋朝

吴钩◎著

袁腾飞——作序力荐——

腾讯·大家专栏作家吴钩用近100幅古画  
为你还原一个妙趣横生的宋朝

关于宋朝的那些冷知识，你知道多少？



长江出版传媒

长江文艺出版社

# 原来你是 这样的宋朝

吴钩◎著



长江出版传媒

长江文艺出版社

新出图证(鄂)字03号

图书在版编目(CIP)数据

原来你是这样的宋朝 / 吴钩著. — 武汉: 长江文艺出版社, 2016.9

ISBN 978-7-5354-9157-2

I. ①原… II. ①吴… III. ①中国历史-宋代-通俗-读物 IV. ①K244.09

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第206675号

策 划: 顾光杰

责任编辑: 吴 双 顾光杰

责任印制: 张 涛

监制: 俞根勇

装帧设计: 红杉林文化

责任校对: 顾光杰

---

出版:  长江文艺出版社

地址: 武汉市雄楚大街268号

邮编: 430070

发行: 长江文艺出版社

北京时代华语图书股份有限公司 (电话: 010-83670231)

http: //www.cjlap.com

印刷: 北京建泰印刷有限公司

---

开本: 690毫米 × 980毫米 1/16

印张: 18

版次: 2016年9月第1版

2016年9月第1次印刷

字数: 240千字

---

定价: 38.00元

---

版权所有, 盗版必究

(图书如出现印装质量问题, 请联系010-83670231进行调换)

## 宋：中国历史的黄金时代

吴钩老师的新书《原来你是这样的宋朝》问世了，嘱托我为他的大作写序。接到这个任务，我不胜惶恐！我并非历史学家，只是一个普通教书匠而已，讲历史故事是我的强项，学术研究就是短板了。只不过因为在百家讲坛讲了《两宋风云》，从此与宋史结缘。但我的讲授，还是侧重传统的政治制度、民族关系、军事外交，对于经济民生，我也是门外汉。读了吴钩老师的大作，我也增长了不少知识。

史学大师陈寅恪先生说过：“尚气节而羞势利，天水一朝之文化，竟为我民族永远之瑰宝；华夏民族之文化，历数千载之演进，而造极于赵宋之世。后渐衰微，终必复振。”

我们知道，北宋时期有一个“以天下为己任”“先忧后乐”的范仲淹，还有一个立天人境界的张载。二人的志业抱负浸透着对国家、对黎民百姓、对天下的强烈使命感和理想主义，体现了“士”的刚毅的“承当”精神和博大胸怀。特别是张载的“横渠四句”——为天地立心，为生民立命，为往圣继绝学，为万世开太平。不仅形成了宋代士人的心态、思维方式和风格，甚至在一定程度上形成了近现代中国知识分子的心态、思维方式和风格，确立了此后中国士人人生的终极关怀。为天地立心，就是要使人为天地的主宰；为生民立命，就是要为老百姓请命，让他们过上好日子。那么，宋朝老百姓的日子到底如何呢？翻开吴钩老师的大作，会让人有耳目一新之感。

中国城市的面貌自宋代起发生了由“坊市制”向“街巷制”的革命。坊墙倒



塌，宵禁废弛，城市呈现出一派欣欣向荣的新气象。街上人头攒动，店铺生意兴隆，甚至出现了“通晓不绝”的夜市。城市里，小客栈、茶馆、酒肆、车行、算命铺子云集，聚集了大量的流动人口，正是这些底层人民造就了宋代城市，特别是都城汴京和临安的新气象。翻开吴钩老师的书，可以看到我们今天城市里的许多事物，在宋代都已出现。比如，侵街占道经营、消防、城管等。

雅致的生活自然离不开吃，两宋的城市里，各色食品如雨后春笋般涌现。琳琅的吃食，精致的品位，至今依然刺激着人们的味蕾。展开《清明上河图》，才踏进东京城里，迎面就是装饰的富丽堂皇的孙羊正店。扎着彩楼，高悬栀子灯，车水马龙，高朋满座。舌尖上的宋朝，是怎样一幅图景呢？

琴棋书画剑，诗歌茶酒花。说罢美食，怎能无美酒呢？“何以解忧？唯有杜康。”宋代是一个政府鼓励、全民畅饮的时代。鲁智深醉打山门，武松“三碗不过冈”都是大家耳熟能详的故事。真实的历史上，不论是都城的正店美酒，还是农家自酿的浊酒，宋人都在推杯换盏中体味着太平盛世的美好。

唐朝开阔、宏博、多彩，宋朝则是狂狷、自由、小资。相对于唐人的长河落日、匹马弯弓，宋人更喜欢庭院深深、飞红落英。宋朝人过着精致的生活，“花时游遍诸家园，为爱名花抵死狂。”甚至有人认为，是宋朝开启了中国人后来的生活方式。

我在接受采访和各种调查问卷时，不止一次遇到这样的问题：“如果让你穿越回古代，你最想生活在哪个朝代，最想成为什么人？”我的回答都是一成不变的——宋代，当个读书人。宋代是文化登峰造极的时代，是文人的时代，是人人可以践行“修身齐家治国平天下”道路的时代。从武将造就的乱世中走出的宋朝，特别重视文治制度的构建，所以才能造就《清明上河图》中描绘的盛世。

宋代不仅仅是文化最发达、科技最进步、经济最繁荣的时代，也是民生最富足的时代。庶民的生活水平比起前代有了很大的提升。中唐以前，中国的商业活动以奢侈品贸易为主，于民生关系不大。到了宋代，商品经济的繁荣意境影响到百姓生活的方方面面。汴京和临安都是前所未有的巨无霸城市，生活在其中的百姓不再是日出而作、日落而息的草根农民，而是形成了城市平民阶层，勾栏瓦肆成为城市的重要组成部分。城门前、街巷中、茶馆内、酒楼里，三教九流聚集，庶民文化开始繁荣。宋朝政府甚至设立了许多慈善机构，救济贫民，让贫民也能

免于冻饿饥馑。

实现中华民族的伟大复兴，最主要的是重振中华文化，实现文化的复兴。宋代是中国古代文化的高峰，是中国历史的黄金时代。吴钩老师的这本书，能使你对宋代生活的方方面面有身临其境的体验，打开这本书，体验一份美好。

是为序！

袁腾飞

二零一六年五月



## 自序

# 如果你穿越到宋朝

有这么一个说法，在网络上流布甚广，许多人写文章都引用了——英国历史学家汤因比的话：“如果让我选择，我愿意生活在中国的宋朝。”但又有人考证过，这其实是以讹传讹的说法，汤因比并没有说过此话。不管汤氏是否这么说过，此话的广为传播，倒也说明“生活在宋朝”之说确实能引发众多共鸣并深入人心。你换成“我愿生活在朱元璋时代”试试，看多少人会响应。

事实上，不少名人都表示过“如果让我选择，我愿意生活在中国的宋朝”的意思，比如，知名财经作家吴晓波先生曾说：“有杂志给我发问卷：‘如果你能穿越，最喜欢回到哪个朝代？’我想了一下说，宋朝吧。”清华大学教授刘东先生也说：“我最愿意去活一次的地方，无疑是在10世纪的中国汴京。对于天水一朝的文物之盛，我是那样的心往神追。”

如果可以穿越历史，宋代中国的确是最优的选项之一。因为宋人的生活与我们熟悉的现代生活比较接近，穿越到宋代，你会更容易适应一些。若是穿越到其他时代，你可能会感受到极大的不适。

比如说，如果你穿越到唐朝。别看“大唐盛世”的名声很好听，但真让现代人回到唐朝，可能随时会受不了。别的不说，就说大唐的坊市制度与夜禁制度吧，城市中的商业区（市）与生活区（坊）是相隔离的，你居住的坊不准开设商店、市场、酒店，你想喝杯小酒，只能跑到定时营业的“市”里。入夜，坊门开始关闭，街路清场，你要是夜晚上街溜达，便属于“犯夜”，会被抓起来打屁股的。

唐朝还保留着中世纪式的良贱制度，你穿越过去，成为大唐的贵族与自由民，





也就罢了，万一成了贵族家的奴婢，那便是贱口了，没有法律地位，没有国民身份，如同牲畜，是主家的私有财产，主人可以像牵牲口一样牵着你到市场上卖掉。

再比如说，你要是穿越到明代，特别是明初，恐怕也会非常不适应。明朝恢复了唐代时的严厉夜禁制度，按《大明律》的规定，“凡京城夜禁，一更三点，钟声已静之后，五更三点，钟声未动之前，犯者笞三十。二更、三更、四更，犯者笞五十。外郡城镇各减一等。”你如果是宅男，倒也无所谓。若是习惯过夜生活的夜猫子，就很难受了。

明代政府还不允许居民自由外出，农民的活动范围限在一里之间，必须“朝出暮入，作息之道互知”。你若想出一趟远门，必须先向户籍所在地的官府申办“介绍信”，当时叫作“路引”。法律规定：“凡军民人等往来，但出百里者，即验文引。凡军民无文引，及内官、内使来历不明、有藏匿寺庙者，必须擒拿送官。仍许诸人告首，得实者赏，纵容者同罪。”洪武年间，曾有一位居民，因祖母病重，急着远出求医，来不及申请文引就上路，结果给巡查的官兵抓住，“送法司论罪”。

如果你穿越到宋朝，情况就不一样了。宋朝时，坊市制已经瓦解，夜禁也松弛下来，街市上到处都是商铺，城市的夜生活非常丰富。出远门也不需要开具路引，迁徙自由。只有进出要塞的关禁时，才需要办理“公凭”（通行证）。良贱制度在宋代也趋于解体，除了少数官妓之外，所有的国民都是法律意义上的自由民，具有平等的法律身份。

因此，你若是想穿越，我建议你还是首选宋朝。那么假设你穿越到公元 11 世纪的北宋东京，或者 12 世纪的南宋杭州，你可以如何安排一天 24 小时的生活呢？

## 清晨·报晓

你穿越到宋代城市，首先需要有一个栖身之所。这个问题容易解决，对于一位生活在宋朝的人来说，外出经商、旅游、赶考，不用太担心会露宿街头或野外，因为宋代的旅店业很发达，“州府县镇，驿舍亭铺相望于道，以待宾客”。只要你有钱，就不愁找不到舒适的宾馆、旅馆、民宿（今天出土的宋钱非常多，你大可携带一麻袋穿越回去）。

繁华的京城自然是客店如云。《东京梦华录》说，开封的“临汴河大街”，“街西保康门瓦子，东去沿城皆客店，南方官员商贾兵级，皆于此安泊”；“以东向南日第三条甜水巷，以东熙熙楼客店，都下着数”；《武林旧事》亦载，杭州的“三桥等处，客邸最盛”。你展开《清明上河图》，在“孙羊正店”的斜对面，可以找到一块招牌，上书“久住王员外家”。这是京师一位王姓员外开设的民宿。宋朝客店的住宿费也不算贵，一般的民宿，住一晚大概收 50 文钱，以购买力折算成人民币，大约二三十元。

按照宋政府颁发给客店的管理条例，如果你是秀才，可以优先入住上等客房。如果你是商人，店家有义务向你告谕：“先赴务印税讫，方得出卖”。“止可令系籍有牌子牙人交易”。即提醒客商，第一，不要忘记缴税。第二，交易请找有牌照的牙人（经纪人）。

如果你在穿越的过程中不小心着了凉风，或者因为水土不服，不幸病倒于宋朝的客店，也不用太担心，因为宋政府对于客店的管理条例中，有一条是这么规定的：“客旅不安，不得起遣。仰立便告报耆壮，唤就近医人看理，限当日内具病状申县照会。”意思是说，店家如发现住店的客人生病，不得借故赶他离店，而是要告诉当地“耆壮”（民间基层组织的首领），就近请大夫给他看病，并在当日报告县衙。如果病人身上没有带钱，这笔医药费将由政府来支付。

在客店安顿下来之后，你就可以洗个澡、吃顿饭，然后美美睡上一觉了。第二天清晨，你会在响亮的报晓声中醒来。报晓的通常是城市寺院的僧人，北宋的开封，“每日交五更，诸寺院行者打铁牌子或木鱼，循门报晓，亦各分地方，日间求化（化缘）。诸趋朝入市之人，闻此而起。”南宋的杭州也一样，“每日交四更，诸山寺观已鸣钟，庵舍行者、头陀打铁板儿或木鱼儿，沿街报晓，各分地方。”听到清脆的铁板儿声响，你便知道天快亮了，可以起床洗漱了。

这些报晓的僧人，在报晓的同时还兼报天气：“若晴则曰‘天色清明’，或报‘大参’，或报‘四参’，或报‘常朝’，或言‘后殿坐’；阴则曰‘天色阴’；晦雨则言‘雨’”。这样，你躺在客店的被窝里，不用起床开窗，便可以知道外面的天气如何。

这样的报晓，有点像现代社会的天气预报服务。古代科技不发达，无法准确预测天气，不然的话，出现名副其实的天气预报服务也是毫不奇怪的。事实上，



南宋杭州的市民生活已经有点离不开报晓僧人的“天气早报”了,为什么呢?“盖报令诸百官听公、上番虞侯、上名衙兵等人及诸司上蕃人知之, 赶趁往诸处服役耳”。当值的官员需要知道天气如何, 好早做准备; 一般市民也可以根据天气情况, 安排日程。大概正因为“天气预报”对于都城市民生活的重要性, 所以报晓者“虽风雨霜雪, 不敢缺此”。

在这报晓声中, 整个城市也从沉睡中醒来, 宋朝都城的早市开始喧哗起来。东京开封, “诸门桥市井已开”; 生肉作坊已宰杀好猪羊, “每人担猪羊及车子上市, 动即百数”; 入城卖麦面的农民, “用太平车或驴马驮之, 从城外守门入城货卖, 至天明不绝”; 饭店“多点灯烛沽卖, 每份不过二十文, 并粥饭点心。亦间或有卖洗面水, 煎点汤茶药者, 直至天明”。

临安杭州, “御街铺店闻钟而起, 卖早市点心, 如煎白肠、羊鹅事件、糕、粥、血脏羹、羊血、粉羹之类”; 还有“卖烧饼、蒸饼、糍糕、雪糕等点心者, 以赶早市, 直至饭前方罢”; “早市供膳诸色物件甚多, 不能尽举, 自内后门至观桥下, 大街小巷, 在在有之, 有论晴雨霜雪皆然也”。

洗漱完毕(请记得刷牙哦, 宋朝市民已有刷牙的习惯了, 市场上也出现了贩卖牙刷的铺子), 吃过早点之后, 你还可以买一份新闻报纸, 了解一下最近几天的朝野时政消息。——你没有听错, 大约从北宋末开始, 东京市场上已经出现了商品化的报纸, 叫作“小报”“新闻”。《靖康要录》载,“(开封)凌晨有卖朝报者。”这里的“朝报”并不是官方出版的邸报, 因为邸报是免费发给政府机关的报纸, 不会进入市场。报贩子叫卖的“朝报”实际上应该是民间雕印与发行的“小报”, 只不过假托“朝报”(机关报)之名而已。南宋时, 杭州还设有专门的报摊, 《西湖老人繁胜录》与《武林旧事》记录的杭州各类小本买卖中, 都有“卖朝报”一项。

宋朝小报刊载的内容, 多为“内探、省探、衙探”(报料人)提供的时政消息, 包括“撰造之命令, 妄传之事端, 朝廷之差除, 台谏百官之章奏”, 还有“意见之撰造”, 相当今日的报纸评论。由于民间小报反应迅速, “朝报未报之事, 或是官员陈乞未曾施行之事, 先传于外”, “人情喜新而好奇, 皆以小报为先, 而以朝报为常”。小报似未取得合法出版资质, 但宋朝城市的早市上, 很容易买到小报。

## 上午·游园

如果遇上春季，天气又不错，我建议你上午先在东京（或杭州）的园林游玩一番。每年元宵节过后，东京市民都有游园探春的习惯：“上元收灯毕，都人争先出城探春，大抵都城左近，皆是园圃，百里之内，并无闲地，并纵游人赏玩。”你可以到哪些园林赏玩呢？《东京梦华录》给你提供了一份园林名单：玉津园、学方池亭榭、一丈佛园子、王太尉园、孟景初园、快活林、麦家园、王家园、东御苑、李驸马园、金明池、宴宾楼、集贤楼、莲花楼、下松园、王太宰园、蔡太师园、养种园、梁园、童太师园、庶人园，等等。

南宋杭州市民同样保留着“探春”的习俗：“仲春十五日为花朝节，浙间风俗，以春序正中，百花争放之时，最堪游赏。都人皆往钱塘门外玉壶园、古柳林、杨府云洞，钱湖门外庆乐、小湖等园，嘉会门外包家山王保生、张太尉等园，玩赏奇花异木。最是包家山，桃花盛开，浑如锦幃，极为可爱”，包家山上“皆植桃花，都人春时游者无数，为城南之胜境也”。

我提醒你，这些宋朝的城市园林，不管是私人园林、寺观园林，还是皇家园林，这个季节都是对市民开放的，“放人春赏”。在宋代，开放私家园林是一种社会习俗，定期开放皇家林苑则是一项国家制度，明代《汴京遗迹志》记录说：“梁园，芳林园，玉津园、下松园，药朵园，养种园，一丈佛园，马季良园，景初园，奉灵园，灵禧园，同乐园，以上诸园，皆宋时都人游赏之所。”列出的园林，多数为北宋开封的皇家林苑，都向公众开放，任士庶游赏。比如说，同乐园，据后来金人的回忆，“南京（即宋之开封）同乐园，故宋龙德宫徽宗所修。其间楼观花石甚盛，每春三月花发，及五六月荷花开，官纵百姓观”。

在宋朝东京，你想出门游玩，交通也极便利。我们今日出个门，通常站在街边手一招，一辆出租车就停下来了。你在宋朝的话，则可以租马或者租马车，套用今日“出租车”的说法，不妨将这种用于出租的马称为“出租马”。《东京梦华录》说，都人“寻常出街市干事，稍似路远倦行，逐坊巷桥市，自有假赁鞍马者，不过百钱”。开封的市民出个门，路程稍微远一点，都会租马代步。这也说明了东京城内出租脚力的服务业应该还是比较发达的，租匹马还是挺方便的。即使是夜



晚二更时分，市间也有马出租。

顺便我再友情提醒一回：如果你穿越到北宋的东京，出行尽量不要乘坐轿子，因为北宋时，男人乘轿是一件并不怎么体面的事情，北宋的士大夫都不太喜欢乘坐轿子，朱熹说，“南渡以前，士大夫皆不甚用轿，如王荆公（王安石）、伊川（程颐）皆云，‘不以人代畜’。朝士皆乘马。或有老病，朝廷赐令乘轿，犹力辞后受。自南渡后至今，则无人不乘轿矣。”北宋士人之所以不愿意用轿，是因为他们认为，轿子“以人代畜”，乃是对人的尊严的侮辱。他们不允许自己将他人当成牲口来使用。后来宋室南渡，乘轿之风才渐渐盛行开来，原因可能是南宋的马匹太稀缺了。

如果你不认识路，那也不要紧，可以请导游。导游作为一种职业，最早可能就出现在宋代。南宋临安府有一群靠导游为业的市民，叫作“闲人”，“能文、知书、写字、善音乐，今则百艺不通，专精陪侍涉富豪子弟郎君，游宴执役”，“专为探听妓家宾客，赶趁唱喏，买物供过，及游湖酒楼饮宴所在，以献香送欢为由，乞觅贍家财”。他们陪富家子弟“游宴执役”、替雇主打探“游湖酒楼饮宴所在”，以此“乞觅贍家财”，工作性质有些接近今日的导游。宋朝京城还有一个叫“四司六局”的服务机构，也提供导游服务，“欲就名园异馆、寺观亭台，或湖舫会宾，但指挥局分，立可办集，皆能如仪”。

当然，请导游需要花费一笔钱。如果你想节省一点，也可以自己买一份旅游地图。宋人将地图叫作“地经”“里程图”。杭州的白塔桥，就有向游人兜售地图的商店：“驿路有白塔桥，印卖朝京里程图。士大夫往临安，必买以披阅。”有一首南宋题壁诗写道：“白塔桥边卖地经，长亭短驿甚分明。如何只说临安路，不较中原有几程。”诗有讽刺南宋人歌舞升平、不思进取的意思，不过诗中透露了一个信息：宋代的“地经”，确实已经比较接近旅游地图了，图上标注有临安的道路、里程、可供歇脚的旅店等，游客“按图索景”，很是方便。

## 中午·饮食

在园林景点玩了半天，你应该有点累了，肚子也饿了吧。找家酒店、饭店歇息一下吧，喝点酒，吃个饭。

宋代是美食的黄金时代，今天任何一名厨师必须掌握的烹、烧、烤、炒、爆、溜、

煮、炖、卤、蒸、腊、蜜、葱拔等烹饪技术，正是在宋朝成熟起来的，因为宋代时，食物开始丰盛起来，人们有了更闲适的时间、更从容的心思来琢磨饮食，研究烹饪之道。北宋东京则是美食的天堂，有人统计过，《东京梦华录》共提到一百多家店铺，其中酒楼和各种饮食店占了半数以上。《清明上河图》描绘了一百余栋楼宇房屋，其中可以明确认出是经营餐饮业的店铺有四五十家，也差不多接近半数。所以，如果你穿越到北宋开封，不用担心吃的问题。

如果你身上的钞票足够多（在北宋后期，开封府已有钱引、会子等官私发行的纸钞流通，你出门可以不用带着笨重的铜钱），不妨寻个“高大上”的饭店酒楼吃喝。东京城里的豪华酒店都有很抢眼的装饰性广告：“其门首，以枋木及花样脊结缚如山棚，上挂半边猪羊，一带近里门面窗牖，皆朱绿五彩装饰，谓之‘欢门’。每店各有厅院，东西廊庑，称呼坐次”。你走在东京的大街上，抬头望见高耸的彩楼欢门，那八成就是酒楼饭店了。

如果有机会，请一定要去樊楼见识一番大宋城市的繁华。樊楼“乃京师酒肆之甲，饮徒常千余人”，一天可接待一千多名客人，非常豪华。樊楼也是东京的地标性建筑，“三层相高，五楼相向，各有飞桥栏槛，明暗相通，珠帘绣额，灯烛晃耀”，因为樊楼太高，以致登上顶楼，便可以“下视禁中”，看到皇宫之内。

你一进酒楼饭店，马上就有人招呼座位、提供菜单菜目，想吃什么，请随便点：“客坐，则一人执箸纸，遍问坐客。都人侈纵，百端呼索，或热或冷，或温或整，或绝冷、精浇、膘浇之类，人人索唤不同”。这些饭店的菜品非常丰富，“角炙腰子、鹅鸭排蒸、荔枝腰子、還元腰子、烧臆子、入炉细项、莲花鸭签、酒炙肚臑、虚汁垂丝羊头、入炉羊、羊头签、鹅鸭签、鸡签、盘兔、炒兔、葱泼兔、假野狐、金丝肚羹、石肚羹、假炙獐、煎鹤子、生炒肺、炒蛤蜊、炒蟹、炸蟹、洗手蟹之类（这份菜谱，其实我还未抄完），不许一味有缺”。点菜后，很快会上菜，“须臾，行菜者左手权三碗、右臂自手至肩驮叠约二十碗，散下尽合各人呼索，不容差错”。

饭店的服务也很周到，简直将顾客当上帝看待：“凡下酒羹汤，任意索唤，虽十客各欲一味，亦自不妨。”饭店伙计若是服务不周，被客人投诉，则会受到店老板叱责，或者被扣工资、炒鱿鱼，“一有差错，坐客白之主人，必加叱骂，或罚工价，甚者逐之”。高级的酒楼都使用珍贵的银器，“每楼各分小阁十余，酒器悉用银，以竞华侈”，“虽一人独饮，碗遂亦用银盃之类”，给你一种非常尊贵



的消费者体验。你还可以叫来歌妓弹唱佐酒，宋朝的大酒店，通常都有陪酒的美艳歌妓：“向晚灯烛荧煌，上下相照，浓妆妓女数百，聚于主廊楹面上，以待酒客呼唤，望之宛若神仙。”

不过，这里我还要提醒一下：宋朝的饭店有一惯例：正式上菜之前，会先上几道“看菜”：“酒未至，则先设看菜数碟，及举杯则又换细菜，如此屡易，愈出愈奇。”这“看菜”只供你观赏，只许看不许吃，大概是为了展示本店大厨的手艺吧。你要是对“看菜”动筷子，会被当成乡下人，被取笑“没见过世面”。

酒楼饭店当然会供应各个品牌的美酒佳酿，如樊楼有“眉寿酒”与“和旨酒”，时楼有“碧光酒”，和乐楼有“琼浆酒”，遇仙楼有“玉液酒”，中山园子店有“千日春”，高阳店有“流霞酒”“清风酒”“玉髓酒”，姜宅园子正店有“羊羔酒”，梁宅园子正店有“美禄酒”，杨皇后园子正店有“法清酒”……宋代可能已有了蒸馏酒的工艺，但高度白酒尚不多见，这些酒大致都是低度的糯米酒与果酒，请放心饮。

如果你不喝酒，叫杯饮料也是可以的。宋代的饮料叫作“汤”“熟水”。“熟水”相当于今日的广式凉茶。汤品则相当于今天的果汁饮料。宋笔记《事林广记》收录有制作果汁饮料的汤方：先将花果盐腌，晒干，烘焙，碾成细粉，然后装入器皿密封储存，招待客人时，再取出若干冲泡成饮料，有点像今日的速溶咖啡。如果在炎热的夏天，你还可以吃到爽口的冰镇冷饮。《东京梦华录》说，六月时节，东京的“巷陌路口、桥门市进”都有人叫卖“冰雪凉水、荔枝膏”，“皆用青布伞，当街列床凳堆垛。冰雪惟旧宋门外两家最盛，悉用银器”。这“冰雪凉水”就是冰镇冷饮。

今人习惯在餐后享用几片水果。在宋朝高级酒楼的餐桌上，水果也是必备的，“凡酒店中不问何人，止两人对坐饮酒，亦须同注碗一副，盘盏两副，果菜碟各五片，水菜碗三五只”，“其果子菜蔬，无非精洁”。一般的饭店也都有水果供应。宋人夏天吃水果，还讲究用冰镇：“房青子碧甘剥鲜，藕白条翠冰堆盆。嚼之清冷醒醉魂，犹可招邀慰文园。”

这么精致的宋朝饮食及服务，一定可以满足你一颗吃货的心。

## 下午·休闲

下午的日程安排，我建议休闲一些。你可以在开封（或杭州）的茶坊喝下午茶、信步逛逛街。

宋时的城市，满大街都是茶坊、茶肆，就如今天城市中几乎每一个要闹处都会有咖啡厅。东京的朱雀门外，“以南东西两教坊，余皆居民或茶坊，街心市井，至夜尤盛”；旧曹门街的“北山子茶坊，内有仙洞、仙桥，仕女往往夜游，吃茶于彼”。杭州“坊巷桥道，院落纵横”，也是“处处各有茶坊、酒肆”。我给你抄一串杭州茶坊的名字吧：潘节干茶坊、俞七郎茶坊、朱骷髅茶坊、郭四郎茶坊、张七相干茶坊、黄尖嘴蹴球茶坊、一窟鬼茶坊、车儿茶肆、蒋检阅茶肆。光看这些个性十足的茶坊招牌，你就会忍不住要进去坐坐吧。

这些茶坊，档次不同。大众茶肆茶价低廉，是“诸行借工卖伎人会聚行老处”，即城市佣工、卖艺人等候雇主的地点，你要是生活在宋朝，想雇请个保姆、奶妈之类，可以到大众茶肆找“行老”介绍；高档一点的茶楼，“多有富室子弟、诸司下直等人会聚，习学乐器、上教曲赚之类”，是城市文艺青年搞音乐创作的会所；而黄尖嘴蹴球茶坊、一窟鬼茶坊、大街车儿茶肆、蒋检阅茶肆比较清雅，适合开展文艺与学术沙龙，是“士大夫期朋约友会聚之处”；俞七郎茶坊、朱骷髅茶坊、郭四郎茶坊、张七相干茶坊，则是“花茶坊”，“楼上专安着妓女”，“非君子驻足之地也”。

档次稍高一点的宋朝茶坊，装修都特别“高大上”：“插四时花，挂名人画，装点店面”。又“列花架，安顿奇松异桧等物于其上，装饰店面”。有些茶坊还会邀请艺人献艺，以招徕顾客，如黄尖嘴蹴球茶坊内应该就有足球表演，又如洪迈《夷坚志》载，乾道年间，宋人吕德卿偕其友前往杭州，在“嘉会门外茶肆中坐，见幅纸用绯贴尾云：‘今晚讲汉书’”。这家茶坊不但有说书节目，还张贴出节目预告。今天的酒吧不是也会邀请歌手驻店演唱？

在茶坊消磨一段休闲时光后，到东京的大相国寺逛逛也很有意思。大相国寺是出家人的寺院，但“每月五次开放万姓交易”，又是东京城最大的商业交易中心，“中庭两庑可容万人，凡商旅交易，皆萃其中，四方趋京师以货物求售、转售他物者，





必由于此”。

几乎什么货物都可以在大相国寺买到。不过作为一名穿越者，你应该去大相国寺“淘宝”。因此，你可以先到近佛殿，那里主要销售“赵文秀笔及潘谷墨”等，是个文化市场。“殿后资圣门前，皆书籍、玩好、图画，及诸路罢任官员土物、香药之类”，也是文化市场。你可以淘到珍贵的书画金石文物。

在这里，你也可能会遇到李清照与赵明诚夫妇。赵李结婚后，小两口经常跑到大相国寺“淘宝”，乐而忘返。这段美好的时光成了李清照一生中最难忘的记忆，她后来写文章回忆说：“予以建中辛巳归赵氏，时丞相作吏部侍郎，家素贫俭，德甫（赵明诚，字德甫）在太学，每朔望谒告出，质衣取半干钱，步入相国寺，市碑文果实归，相对展玩咀嚼。后二年。从宦，便有穷尽天下古文奇字之志，传写未见书，买名人书画，古奇器。”

最后再悄悄告诉你：大相国寺僧人的厨艺也非常高超，“每遇斋会，凡饮食茶果，动使器皿，虽三五百分，莫不咄嗟而办”。大相国寺内还开有饭店，有一位叫作惠明的和尚，厨艺尤其高明，擅长烧猪肉，以至得了个“烧猪院”的花名。到了大相国寺，可别忘记尝尝惠明和尚的烧猪肉手艺。

这么从容地接纳世俗生活、充满人间烟火气息的寺院，你怎能不去瞧瞧？

## 夜晚·夜总会

夜幕四合，吃过晚餐之后（对了，寻常百姓一日三餐的饮食习惯，也是从宋代形成的。宋朝之前，人们一日只吃两餐），宋朝城市的夜生活开始了。

夜生活，并不是任何一个时代都有的。在夜禁制度森严的盛唐，普通市民就几乎没有夜生活，入夜之后，都是早早关灯，睡觉。只有到了宋代，宵禁之制被突破，城市中才彻夜灯火通明，笙歌不停。可以这么说，中国社会的繁华夜生活是从北宋开始的。

宋朝前期还保留着夜禁制度，不过禁夜的时间已经大大缩短了，“京城夜漏，未及三鼓不得禁止行人”。唐朝的夜禁时间是从“昼漏尽”，击鼓六百下之后开始的，即一入夜就开始禁行人，至次日“五更三筹”结束，换算成现在的时间单位，大约从晚上7点至第二天早晨4点为夜禁时段。宋初将夜禁的起始点推后到“三