



# 吃

# 一场有趣的 宋朝宴席

李开周 | 著

吃货应该去宋朝

穿越须知

每天只吃两顿饭  
本朝不流行减肥  
武大郎不卖烧饼  
宋朝吃不到的蔬菜

赴宴必读

潘金莲的座位  
从分餐到共餐  
大宋同学会  
皇帝请客，谁敢不去

肉食与海鲜

黑旋风不吃羊肉  
黄蓉的刀工  
用螃蟹辟邪  
宋朝有鱼翅和燕窝吗

大内饮食探秘

皇帝吃「西餐」  
御膳无禁忌  
御厨看人下  
皇家宴席不过

中国法制出版社  
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE



吃

一场有趣的  
宋朝宴席

李开周 著

中国法制出版社  
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

吃一场有趣的宋朝宴席 / 李开周著. —北京: 中国法制出版社, 2019.4

(李开周说宋史)

ISBN 978-7-5216-0044-5

I. ①吃… II. ①李… III. ①宴会—文化史—中国—宋代

IV. ① TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 040393 号

策划编辑: 胡 艺 (ngaihu@gmail.com)

责任编辑: 胡 艺 周熔希

封面设计: 汪要军

---

吃一场有趣的宋朝宴席

CHI YI CHANG YOUQU DE SONGCHAO YANXI

著者 / 李开周

经销 / 新华书店

印刷 / 三河市国英印务有限公司

开本 / 710 毫米 × 1000 毫米 16 开

版次 / 2019 年 4 月第 1 版

印张 / 15 字数 / 208 千

2019 年 4 月第 1 次印刷

---

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978-7-5216-0044-5

定价: 42.80 元

值班电话: 010-66026508

北京西单横二条 2 号 邮政编码 100031

传真: 010-66031119

网址: <http://www.zgfs.com>

编辑部电话: 010-66054911

市场营销部电话: 010-66033393

邮购部电话: 010-66033288

(如有印装质量问题, 请与本社印务部联系调换。电话: 010-66032926)

## 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：如果你能穿越回去，最好穿越到宋朝，因为穿越到其他朝代，你会吃不惯，甚至吃不消。

比如说汉朝，先不说烹饪手法多么单一，单是就餐时没有椅子这一点就够你受的——汉朝人席地而坐，而且是跪坐，吃一顿饭得跪半小时。

再比如说魏晋南北朝，一群人聚餐，实行分餐制，每个人面前摆一张小餐桌，谁也不跟谁抢，似乎比较卫生。可是喝酒的时候，他们却要共用一个大酒盅或者大马勺，你一口，我一口。所谓的“曲水流觞”“推杯换盏”，其实就是分享彼此的唾液，谁愿意这样？

唐朝好一些，餐桌慢慢高起来了，椅子渐渐多起来，可以像现代人一样舒服坐着吃饭，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，唱着祝酒歌朝你扑过来，你总不能傻站着吧？总得跳个舞或唱首歌回敬主人吧？但你不懂唐朝歌舞，难道来个周杰伦的《双截棍》？不被客人们笑话才怪！

至于元明清三代，对吃货来说也都有不如意的地方：元朝的高级宴席总是离不开酸涩的马奶酒；明朝的高级宴席是“无酒不成席”，酒量小的人就麻烦了；

至于清朝满族人的婚庆大典，酒席上少不了肥猪肉，别说吃，光看一眼就能让纤体成风的现代人血压上升。

所以说，要想吃得舒服，吃得健康，以上朝代你都别去，要去就去宋朝，那才是吃货的好时代。

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脱颖而出的，现在素菜馆子里各式各样的仿荤食品是到了宋朝才开始遍地开花的。你不去宋朝吃喝，还想去哪个朝代？

当然，宋朝饮食也有跟今天不一样的地方，比如说，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是穷人的最爱，连猪肉都比牛肉有面子；宋朝的高档宴席是酒水和菜肴严格搭配，每喝一杯酒就至少要换一道菜，更像法式西餐而非现代中餐……

正因为有这么多不同，所以广大吃货在出发之前最好能养成一个好习惯：从今天开始，经常阅读这本书。不然你到了目的地以后，不懂礼节，闹出笑话，到时候可别怪我没提醒你哟！

# 目录

## 开场白 吃货应该去宋朝 001

## 第一章 穿越须知 001

每天只吃两顿饭 003

本朝不流行减肥 005

宋朝的餐前小吃 008

那些在宋朝吃不到的蔬菜 011

西瓜东下 014

宋朝人的饭量 017

饭后怎样刷牙 019

本朝不流行午餐 004

在宋朝吃早点 007

武大郎不卖烧饼 009

那些在宋朝吃不到的水果 013

麻辣宋朝 016

浪花淘尽英雄，淘不尽『饭桶』 018

## 第二章 赴宴必读 023

潘金莲的座位 025

东家和西宾 028

主食可以下酒 030

从分餐到共餐 033

房门决定席位 026

宴席的规格 029

裤裆和宴席 031

乡饮 035

大学生请客 037

皇帝请客，谁敢不去 040

大宋同学会 038  
官方宴会，务必到场 041

官方宴会是政治任务 043

『公款吃喝』打折以后 044

### 第三章 去宋朝吃面食 047

『转基因』面条 049

蔡京煮面 051

面食是怎样传到南方的 050  
馒头不是馒头，包子不是包子 053

酸馅儿包子 054

能吃的备胎 056

去王安石家吃胡饼 057

吃饭和运气 058

饅饅是什么东西 059

馄饨和饅饅 060

冬饺子，年饅饅 062

蝌蚪粉 063

夹包饅 064

槐花和麦饭 065

### 第四章 肉食与海鲜 067

黑旋风不吃羊肉 069

牛肉的地位 070

软羊 073

用下水款待皇帝 074

黄蓉的刀工 076

君子政庖厨 077

爱生活，爱肥肉 078

水晶脍 080

指马为鹿 081

獐和鹿脯 082

生吃猪羊肉 083

宋朝人吃不吃狗肉 085

从肝膋到肝签 087  
白煮和本味 089

粤菜吓煞人 088  
宋仁宗爱吃蟹 090

欧阳修也爱吃蟹 091  
蟹黄包子 093

用螃蟹辟邪 092  
跟鱼生说再见 094

蔡京买鱼 096  
鲍鱼之肆 099

秦桧和乌鱼子 097  
宋朝的鲍鱼 100

宋朝有鱼翅和燕窝吗 101

## 第五章 饮食器具 105

快把瓷器拿走 107  
勺子和筷子 109

玻璃碗 108  
宋高宗的公筷 111

御茶床 112  
插山和食屏 114

茶床和祝寿 113  
仰尘和盖碗 116

劝杯 117  
共杯饮酒 120

解语杯 118  
宋朝茶道入门 121

茶上能写诗 123

## 第六章 象形食品 125

条子来了 127  
荔枝白腰子 129

象形食品 128  
网油卷、羊头签 130



夹子和音乐 132

玉蜂儿 135

滴酥鲍螺 134  
欢喜团 137

仿荤之素 138

插食 139

## 第七章 饮料加美酒 二

大宋冷饮店 143

熟水和渴水 144

迎客茶、滚蛋汤 145

玉冰烧、羊羔酒 146

雪花酒 147

蓝尾酒 149

苏东坡的鸡尾酒 150

大羹和玄酒 152

蘸甲 153

韩世忠喝酒 154

宋朝人的酒量 155

一斤宋酒多少钱 159

## 第八章 宋朝酒令入门

161

觥筹交错 163

九射格 164

划拳和五行 166

投壶的规矩 167

酒席上的管弦 169

边吃饭边跳舞 170

燕射 172

## 第九章 大内饮食探秘

175

皇帝一天吃几餐 177

御膳无猪肉 179

大宋皇帝吃『西餐』 178

御厨看人下菜碟 182

鸳鸯五珍脍 183

宋太祖的生日宴会 186

致语和口号 184

宋宁宗的生日宴会 187

皇家宴席不过如此 188

双下和独下 189

皇帝的筷子 191

公主的筷子 192

挑菜宴 193

贵妃醉酒 194

## 第十章 怎样在宋朝开饭店 197

正店和脚店 199

官库和拍户 200

加盟和自立门户 201

饭店装修指南 203

服务员比厨师更重要 205

看菜吊胃口 206

扑卖 207

买扑 209

共生关系 210

四司六局 211

去茶楼喝酱汤 212

## 附录 宋朝饮食简明词集 215

# 穿越须知





## 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，多数人一日三餐。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，这个过渡期很长。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传统不变，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，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。

民国时期，“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”（《冯玉祥日记》，1933年1月15日记事）。

抗战时期，军阀阎锡山在山西推行新政，整饬吏治，要求各级官员跟农民保持同一生活水准，“饮食定量分配，一日两餐”（刘克、沙沱主编：《艰苦奋斗的山西》，学习社1945年版）。

抗战胜利后，成都市民分成两派，一派一日三餐；另一派固守传统，“上午八点前后一餐，下午三点前后一餐，天明即起，二更就睡，不吃午点，也不吃宵夜”（李劫人著：《李劫人选集》第三卷，四川人民出版社1981年版）。

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，还顺带批发黄酒。

午饭有没有人经营？有，但午饭在宋朝属于“点心”，点心不算正式餐饮。

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”（[宋]孟元老著：《东京梦华录》卷八，上海古典文学出版社1956年版）。一旦过了中午，对不起，恕不营业，想吃饭，晚上再来。

所以你如果想去宋朝吃饭，抵达时间最好是在早上或者晚上，可千万别赶到中午才去。

## 本朝不流行午餐

我们现代人常说“天下没有免费的午餐”，这句话如果放到北宋，得改成“天下没有午餐”。我的意思是，北宋并不流行吃午餐，所以不仅没有免费的午餐，连收费的午餐都很少见。

绝大多数北宋老百姓每天只吃两顿饭：一顿早餐和一顿晚餐。早餐吃得不算早，上午八九点才开饭；晚餐吃得也不算晚，下午四五点就吃完。至于中午，一般人家是不做饭的。

一天只吃两顿饭，难道就不饿吗？应该不饿。

首先，这是个习惯问题，从春秋战国到隋唐五代，一天两餐这种艰苦朴素的传统已经在中华大地上维持了一两千年，大家早就习惯了。

其次，实验表明，一天吃两顿饭跟一天吃三顿饭相比，前者并不见得少吃。我们一日三餐，每顿的饭量很小；宋朝人民一日两餐，每顿的饭量却很大（后面还会专门谈到宋朝人的饭量），总的食物摄入量相差不多。

还需要说明的是，并非所有的宋朝人都是一日两餐，也有一些人跟我们一样每天吃三顿饭，甚至吃四顿饭。

哪些宋朝人一日三餐甚至一日四餐呢？主要是那一小部分贵族。

比如说苏东坡，他在四川老家当平头百姓的时候，每天吃两顿饭；后来中了进士，当了官，就改成一天吃三顿饭了；再后来他被流放到湖北黄冈，工资停发，坐吃山空，想节俭一些，就把午饭省掉（这样可以省些油盐酱醋和干柴），可是一到中午就忍不住饿，还得加一顿才行。

还有陆游，他一日三餐的习惯是在杭州做官时养成的；晚年退休，回绍兴老家隐居，继续一日三餐。鉴于他每天起得太早，不到饭点就饿，所以又在凌晨加了一顿：起床后开始熬粥，熬好后喝一碗，看看书，睡个回笼觉，等到九点左右醒来，接着吃早餐。陆游认为这样很舒服，是“天下第一乐也”。

贵族当中也有坚持一天只吃两顿饭的。

如那些在基层任职的小官，工资太低（宋朝的高薪养廉仅限于中级以上官员，低级文官的俸禄“不足以代耕”，连中等农户都比不上），生活水准跟老百姓差不多，也是每日两餐。

还有极个别提倡传统的皇帝，也是一天只吃两顿饭。例如，宋高宗刚登基那会儿，坚持只吃早餐和晚餐，中午饿了，练练书法，忍一忍就过去啦！

## 本朝不流行减肥

苏东坡有个好朋友叫张商英，当过宰相，晚年很注意养生：早上吃半升米、二两面，晚上吃半升米、三两面，中午什么都不吃，只喝茶。

宋朝时半升米差不多有半斤重。早起半斤米加二两面，晚上半斤米加三两面，虽然不吃午饭，张商英还是吃了一斤半细粮。我帮他算了算热量，有点超标。再考虑到他不是体力劳动者，年纪又大，摄入的热量就更加超标了。

宋朝人其实并不怎么懂养生，至少在饮食上不算懂。现在讲究“早上吃饱、中午吃好、晚上吃少”，尽量避免摄入高热量食物；宋朝人则习惯于“早上少吃、中午不吃、晚上多吃”，有条件吃肉的时候就多吃，尤其喜欢吃肥肉。

大家都知道司马光吧？他经常劝他哥哥司马旦多吃肉，特别是晚上那顿。要是司马旦晚上没有吃肉，司马光一定会关切地问：“得无饥乎？”吃这么少，半夜挨饿怎么办？那时候司马旦已经八十岁，多吃肉并不利于健康。但是司马光不懂，他认为让哥哥多吃肉才符合孝悌的标准。

宋朝人也不注意锻炼。南宋大诗人陆游晚年在绍兴闲居，早上起来先喝一大碗粥，喝完粥不去晨练，而是睡一个回笼觉。他认为“粥后就枕，则粥在腹中，暖而宜睡，天下第一乐也”，却不知这样不利于消化。唐朝道士吕洞宾的生活习惯可能也跟陆游差不多，因为他写过两句诗：“归来饱饭黄昏后，不脱蓑衣卧月明。”晚上吃过饭就上床，却不懂得“饭后百步走，能活九十九”。最让我百思不得其解的是，这些不懂养生也不锻炼的人却很长寿。吕洞宾活多大年纪我不知道，陆游可是活到了八十五岁。不过我猜想陆游的体型肯定谈不上健美，且不论胖瘦，大肚腩应该少不了。

男人长肚子，颇为现代女生所不喜，但宋朝人的审美跟今天不一样。我看过不少宋朝人物画，诸如《中兴四将图》《田峻醉归图》《西园雅集图》……画中男子大多长着大肚腩，比如《中兴四将图》里的岳飞，大肚腩就很明显。

《宋史·夏国上》记载，宋太祖攻打北汉，西夏首领李彝兴出兵帮忙，并派遣使者送来三百匹骏马。宋太祖很高兴，想回赠一条玉带，向西夏使臣打听：“汝帅腹围几何？”你们元帅腰围多少？使臣说：“彝兴腰腹甚大。”我家元帅李彝兴身材魁梧，腰很粗，肚子很大。太祖赞叹道：“汝帅真福人也！”你们元帅真是有福之人啊！

由此可见，宋朝是胖子“称王”的时代，大肚腩是有福气的特征。





[宋] 刘履中《田畯醉归图》，现藏故宫博物院，图中人物无论老少，均有明显的大肚腩。



[宋] 刘松年《中兴四将图》，现藏中国国家博物馆，从图中可知当时男性不流行减肥，以大肚腩为美。

## 在宋朝吃早点

相当一部分宋朝人过着“朝九晚五”的生活。

我说的“朝九晚五”，不是上午九点上班，下午五点下班，而是上午九点吃早饭，下午五点吃晚饭。

当然，古人计时不说“九点”和“五点”，而是说“朝时”和“晡时”。相应地，古人把早饭和晚饭叫作“朝食”和“晡食”。过去大将军领兵打仗，喜欢撂一句狠话：“灭此朝食！”等我们消灭了敌人再吃早饭！

上午九点吃早饭是春秋战国就有的传统，即使到了宋朝，绝大多数农民以及一部分顽固守旧的士绅仍然坚守着这一传统，但是不按饭点进餐的人多了起来。

最典型的例子是在京城上班的高级官员。除了假期，京城的高官们每天必须赶在五更去上朝，然后要等到辰时才能散朝回家。五更是凌晨三点到五点，