

敦煌
美术文丛

敦煌 饮食探秘

高启安◎著



民族出版社
THE ETHNIC PUBLISHING HOUSE

TS971
G160

敦煌往事文丛

敦煌饮食探秘

高启安 著

KA416/03



民族出版社
THE ETHNIC PUBLISHING HOUSE



20027955

图书在版编目 (CIP) 数据

敦煌饮食探秘/高启安著. —北京: 民族出版社,
2004. 3

(敦煌往事文丛)

ISBN 7-105-06042-5

I. 敦... II. 高... III. 饮食—文化—研究—
敦煌(历史地名) IV. TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 008004 号

民族出版社出版发行

(北京市和平里北街 14 号 邮编 100013)

<http://www.e56.com.cn>

民族出版社微机照排 迪鑫印刷厂印刷

各地新华书店经销

2004 年 5 月第 1 版 2004 年 5 月北京第 1 次印刷

开本: 850 毫米×1168 毫米 1/36

印张: 5.875 字数: 116 千字

印数: 0001-5000 册 定价: 11.00 元

该书如有印装质量问题, 请与本社发行部联系退换

(汉编一室电话: 64271909; 发行部电话: 64211734)

《敦煌往事文丛》缘起

1900年，敦煌藏经洞开启，数万件珍贵的敦煌文献和艺术品展现在世人面前，由于清王朝的腐败和当地政府保护不力，其中大部分被纷至沓来的西方考古探险家所窃取，使之流散于世界各地，引起了各国学者的普遍关注，从而形成了一门新的国际性显学——敦煌学。敦煌文献内容丰富，敦煌石窟艺术绚丽多彩，经过一个世纪中外学者的研究，敦煌学的各个领域都取得了显著的成绩。但是，在敦煌学的普及教育上虽然经过很多学者的多方努力，直到目前仍然是阳春白雪、和者盖寡，似乎只属于敦煌学者圈子里的学问。对于大多数敦煌文化的爱好者来说，敦煌学永远是一个充满神秘感和魅力的谜。

敦煌是古代丝绸之路上的那颗璀璨明珠，生活在这里的汉、粟特、吐





谷浑、吐蕃等民族共同创造敦煌文化，因此，作为敦煌学标志的莫高窟石窟艺术，是他们共同的智慧的结晶，也是中西宗教文化交流的产物。敦煌学的发展既需要深层次高品位的学术研究，同时，也需要普及与宣传，让更多的人了解敦煌，体悟敦煌灿烂辉煌的文化内涵。21 世纪既是敦煌学的深层次发展时期，同样也是敦煌学广泛普及时期。为此，民族出版社与教育部人文社会科学重点研究基地兰州大学敦煌学研究所合作，推出了敦煌学通俗读物丛书——《敦煌往事文丛》。这批图书列为兰州大学敦煌学研究所的基地项目，作者主要是兰州大学敦煌学研究所的部分青年教师和在校博士生，民族出版社黄显辟同志及其同仁的鼎力支持促成此事。

郑炳林

2003 年 11 月 1 日

引言

民以食为天。食是维持生存、延续生命最基本的要求和条件。任何民族、任何人都不能没有食。

“食”本身是一种自然和生物性的需求，古今中外没有区别。但吃什么，如何吃，各地区、各民族却有着千差万别，这就构成了色彩斑斓的饮食文化。

饮食文化是构成人类精神文明和物质文明的有机部分，它与人类历史的演进息息相关，与政治、经济、科学技术、建筑、心理学、商业、营养、思想等有着天然的联系。它所体现和积淀的人们的食物结构、饮食品种和饮食名称、食物制作方法、烹调技术、炊具、餐饮具、饮食礼仪、进食心理等，构成了饮食文化的主要内容。

20 世纪初，敦煌莫高窟的藏经洞的打开，开启了一扇世界显学的大门，对数万卷古代文献和壁画的孜孜探索，开始了学术界向各个领域的艰苦跋涉。经过一百年来的研究，敦煌学在历史、地理、政治、经济、军事、民族、宗教、科技、文学、民俗、服饰、美术、医药、交通、建筑、教育、军事、体育等等领域里取得了辉煌的成就。敦煌学越来越受到重视，敦煌的知名度越来越高，每年有数十万的游客怀着朝圣般的向往，从世界各地来到敦煌，亲身感受古代伟大的创造，感受千年前的辉煌和繁荣。敦煌就像一块磁铁，吸引着全世界的目





光。随着敦煌学研究的深入，敦煌文化的宣传和普及，人们知道敦煌不仅有堪称世界第一的佛教石窟壁画，还有许多在人类文明前进的脚印里足以让人啧啧惊叹的成果。

20 世纪敦煌学研究的辉煌，使敦煌举世闻名，人们在了解敦煌、了解敦煌壁画以及敦煌久远历史的同时，不免会产生这样一些问题：那些生活在茫茫沙海一块绿洲上的人们，究竟种什么？吃什么？怎样吃？如何制作食物？他们喝什么？怎样喝？和中原有没有区别？他们的锅碗瓢盆究竟如何？那些远涉戈壁、东来西往的商人用什么充饥？他们来敦煌后给敦煌的饮食带来了什么？敦煌文献中，是否保存了当时的饮食资料；那金碧辉煌的洞窟里，有没有“吃”的内容？这一系列的问题，既是敦煌历史的一部分，也是构成神秘敦煌的一个部分，需要作出一个概括的回答。

饮食文化也是敦煌文化的有机组成部分，敦煌饮食文化，是敦煌学研究的重要内容。随着敦煌学研究的深入，越来越多的神秘面纱将被揭开，敦煌饮食文化的研究，使我们有机会走近敦煌，一睹这个神奇绿洲千年前的饮食状况。

我们知道，敦煌藏经洞出土的数万件文书当中，相当一部分为唐五代时期敦煌当地的社会经济类文书，这些文书多为敦煌地方归义军政权和当地寺院的各种收入、支出账籍和法律等文书，其中记载了许多与敦煌人的饮食相关的资料，所载饮食资料丰富而详细，从原料到名称，从制作方法到制作

工具应有尽有，甚至连每个饼、每份食物的用面数量都记载得清清楚楚，使这些材料显得越发珍贵和重要；敦煌几百个石窟数万平方米的壁画上，也反映有不少的饮食资料，如食物品种、供养、斋僧、婚礼宴饮、酒肆以及各种饮食器皿等，是不可多得的饮食形象资料；除了这些外，出土或不断挖掘的敦煌以及周边的古代墓葬中也有不少反映敦煌人饮食状况的资料。这些资料反映了敦煌地区在这一时期的饮食状况，涉及了敦煌人的食物构成、食物加工、食物名称、进食方法和礼仪、加工工具、餐饮具、祭拜仪式中的造食活动等。

敦煌饮食文化是中国饮食文化的重要组成部分。中国号称饮食文化发达的国度。“食”在人们心目中占有“天”的位置。泱泱大国，有数千年的文明史，其饮食文化的完整、系统、发达是当今任何一个国家都无法望其项背的。而敦煌饮食文化，又以其资料的丰富和完备，以及在丝绸之路上的特殊地位，在中国饮食文化史上具有重要作用，是对中国古代饮食文化的极大补充和完善。

敦煌地处亚洲的十字路口，为东西通衢辐辏之地，在中外文化交流上具有显著的作用。印度文明、古希腊文明以及伊斯兰文明及中华文明在这里闪耀，使她成为各种不同文化的熔炉。作为中西文化交流的咽喉要道，各种不同的文化在敦煌汇集、交融又传播开来，这一特点，在饮食上显得更为突出。学者们在研究中西文化交流时，无一例外地要举出胡饼、饅饅等胡食对中原饮食的影响。实际





上，西域及更远的所谓“胡食”对中原传统饮食的影响远不止此，不仅许多其他的饮食品种来源于西域及更远的中亚，其中对中原饮食观念的影响、主食结构的改变、从黄河流域以粟黍为主到以小麦面食为主的转变上，西域的胡食可能起了相当大的作用，这就是以胡饼为代表的一批粉食类食物传入中原并被中原人接受和喜爱。其他饮食加工技术、加工工具、进食礼仪、餐饮具等，无不影响或者说汇成了中原饮食文化的一部分；同样，中原先进的饮食文化也通过敦煌影响了西域或更远的中亚等地，如蒸饼，这应最早出现在中原，但在西域很受欢迎，在新疆伯孜克里克高昌回鹘时期的壁画上，就有供献蒸饼的画面；面条类食品最早也产生在中原，后来通过西域传到了西方。现今流行在西方的代表刀叉饮食文化中的刀叉，很早就是河西等地人的饮食工具之一，虽然尚不能就此说是受其影响，但其中有一定的联系应不成问题。在这种传播过程中，敦煌作为交流的中转站，起了不可忽视的作用。

敦煌饮食文化有它自己的特点。一地的饮食，归根结底与当地的出产有直接的关系，在交通不发达的古代尤其如此。敦煌地处亚洲中部、塔克拉玛干大沙漠的东缘，靠近祁连山，年降雨量很少，主要依靠祁连山的雪水和地下水浇灌农田，和西域的许多地区一样，为典型的绿洲农业区，而且敦煌地处偏僻，地域相对狭窄，孤悬治外，人口不是很多，农产品相对比较单一，物产不是很丰富，这就

使敦煌的饮食品种局限性较大。但敦煌无霜期短，日照充足，昼夜温差大，地下水丰富，发展农业条件得天独厚，所产农作物质地优良，像瓜果一类作物远近驰名。另外，饮食的发达与否，还与当地的经济有密切的关系，经济发展了，就会有相对发达的饮食文化。敦煌从南北朝起，在中原战乱频仍的情况下，处于相对稳定的境地，经济得到较大发展，而且由于中外商旅不绝于途，也使它的饮食文化表现了突出的商业特点，这一点，与其他地区的饮食文化有大的区别。从古以来，这里曾经生活着的羌戎、月氏、乌孙、匈奴等民族，他们留下了游牧民族特有的饮食文化，而且从西域及更远的中亚、印度等地来的客商，由于某种原因而长期居住在敦煌，他们也带来了当地的饮食习惯，我们所知有粟特人、印度人、龟兹人等，还有敦煌周围的少数民族如回鹘人、吐蕃人、鲜卑人、南山人、温末人、突厥人、吐谷浑人等，他们的饮食习惯也对敦煌人的饮食有较大的影响，尽管我们还一时难以区别哪些饮食习惯来自于哪些民族，但敦煌的饮食无论制作方法、饮食原料、食物名称、进食礼仪、餐饮具及重要的造食活动等，无不体现着数种饮食文化在这里交汇和中西合璧的显著特点。另外，与其他文化现象所具有的特点一样，敦煌饮食文化也有它的传承性，今天与敦煌临近的河西乃至西北的饮食，有许多就或多或少地继承了敦煌饮食文化，虽然饮食文化的变异性较大，但仍能看出发展的影子。



长期以来，敦煌饮食文化的研究比之于敦煌学的其他领域，学者们涉及不多，鲜有人做系统的整理、研究工作，读者对敦煌饮食的一般状况更缺乏了解。本书利用敦煌文书和壁画资料，以唐五代时期为重点范围，在系统研究敦煌饮食文化的基础上，力图通过通俗的语言，向广大读者勾勒一幅敦煌饮食文化概貌。由于敦煌饮食文化的研究工作才刚刚开始，加之本人才疏学浅，其中错误和纰漏在所难免，敬祈方家和师友教正。



目 录

引 言 / 1

春风万里度玉关——敦煌的地理、气候
和农业开发 / 1大漠嵌绿洲，麦黍遍地稠——敦煌的粮食
作物 / 5

生菜萝卜葱蒜韭——敦煌的蔬菜 / 15

胡麻西域来——敦煌的油料作物 / 18

瓜果美名丝路传——敦煌的瓜果 / 23

山珍野味盘中餐——敦煌人采集的野生植
物及菌类 / 26

奶油飘香肉食足——敦煌的肉食和乳品 / 31

醋酱盐椒和五味——敦煌的食物调味品 / 34

百味饮食，罗列班班——食物品种大
观 / 41煎、炸、蒸、烤“饼”为主——源远流长的
饼食 / 42揪、拉、擀、捏面为多——种类繁多的
其他食物 / 65

团坐局席浓腻筵——敦煌的宴饮 / 81

1

目
录

目 录

2

敦煌往事 / 敦煌饮食探秘



供僧敬神表虔诚——其他饮食活动 / 95

尊卑有序坐取循章——饮食礼仪 / 123

醉里乾坤大——敦煌的饮酒习俗 / 137

有酒如江——敦煌的酒品 / 138

酒旗飘飘迎胡商——酒店和酒户 / 143

醉入胡姬酒肆中——饮酒风气 / 144

屈卮银盞金叵罗——敦煌的酒器 / 146

觥筹交错著歌舞——饮酒方式 / 148

会须一饮三百杯——敦煌人的酒量 / 157

古道阳关、商旅都会——酒风炽盛的原因 / 160

汉食胡风话敦煌——结语 / 163

注释 / 176

春风万里度玉关

——敦煌的地理、气候和农业开发

1

敦煌的地理、气候和农业开发





敦煌地处亚洲大陆的中部、河西走廊的西端，位于我国最大的沙漠——塔克拉玛干大沙漠的东缘，北边是寸草不生的戈壁滩，南面是巍峨的祁连山，属于干旱的沙漠性气候，年降雨量很少，平均只有 39.9 毫米。但由于敦煌紧靠祁连山，以祁连山雪水为源的党河、宕泉河、疏勒河等流经敦煌，有些虽是季节河，却给敦煌带来了丰富的地下水，可用于浇灌农田。另外，敦煌光照充足，昼夜温差大，无霜期短，有着发展农业得天独厚的有利条件。这种特殊的地理位置和作用决定了它很古以来就是人类选择的有利于生存和繁衍的栖息地之一。

敦煌所在的河西走廊，以其特殊的地理位置成为东西交通的咽喉要道。考古和发掘资料证实，河西走廊自古以来就是东西文化交流的通道，位于这个走廊西端的敦煌，对广袤的西域及更远的外部世界来说，它是了解和进入世界东方中华文明的前哨和窗口；而对于独立的以黄河、长江流域为中心孕育的中华文明来说，它又是将探索的触角伸向西方的第一站。“敦煌”、“阳关”、“玉门关”这些地名，不仅是一个地名，而且是古代中原汉族人的一个心理的界线。

一般认为，在汉武帝于元狩二年（公元前 121 年）置郡前，敦煌只是一个优良的牧场，是以广袤的西域等地为杀伐征战舞台的游牧民族争夺的战场。其实，敦煌也有着很早的农业开发。

考古证实，敦煌的西面和东面都是农业开发较早的地区。1985、1986 年在甘肃民乐县东灰山遗址发现的小麦、大麦、高粱、粟以及稷等重要农作物，距今



5000 年左右；紧靠玉门的火烧沟遗址表明，人类很早就已选择在类似的沙漠绿洲居住；早在 4000 年前左右，与敦煌毗邻的新疆已经有了农业生产；距今 2960 ~ 2800 年左右的哈密地区的古墓中，就出土了小米饼和青稞穗，还大量出土了粟、黍、豆类作物和胡麻、小麦等。敦煌位于这几个地区之间，迄今已发现数处古人类活动过的遗迹，比如古阳关、西土沟等，属于玉门火烧沟文化类型，应该也有早期人类居住和农业开发的历史才对。确实，聪明的早期人类没有放弃如此优良的生存环境。在敦煌采集和出土的新石器时代的石斧、石镰等工具说明，敦煌也是古人类生活的地区之一。而敦煌的农业开发，应该不比上述地区晚，在敦煌发现新石器时代的石磨即是证明。

在敦煌的阳关曾先后出土、发现了数具属于新石器时代的石磨器（两具存阳关陈列馆，一具存敦煌博物馆，一具存敦煌研究院），西土沟也出土了一具碾磨盘和磨棒，尺寸为 36 厘米、19 厘米、10.5 厘米。临近敦煌的安西，也有新石器时代的石磨器出土。石磨器出现如此之多，有力地说明当时的敦煌地区已有相对发达的农业种植。

甘肃的其他地区，也发现了不少同时代和同类型的石制粮食加工工具。如酒泉、武威等地。武威皇娘娘台曾出土了一件属于齐家文化的红沙岩的碾磨盘和石棒，磨盘部分为椭圆形，长 37 厘米，其形状、大小与敦煌出土的完全一致，说明整个河西走廊农业开发历史时代的一致性。

敦煌干旱少雨，但地下水丰富，又有流经的河流



可资灌溉，是典型的沙漠绿洲农业区，这就决定了这里的农业栽培特点与当时我国北方广大地区基本一致，即主要以生产小麦、糜、谷、豆等为主。敦煌有史料记载的历史从汉代开始，这时，敦煌即已有农业种植。汉武帝元鼎六年（公元前 111 年）置敦煌郡后，敦煌的人口急剧增加，已有像样的农业开发，敦煌汉简中，记载有粟、穬麦、苜蓿、糜、稷、麦等粮食作物，在出土汉简的地方，还发现了大量的糜子、谷子、青稞、大麦、小麦、豌豆等实物，虽然有一些可能是由内地运往敦煌的军粮，但不排除部分出产于敦煌本地的可能。因为从汉文帝时起，就实行“徙民实边”的政策。霍去病攻占敦煌后，不断有中原汉族移居敦煌，他们带去中原地区先进的农业栽培技术和农作物品种这是毫无疑问的。

人类食物来源经历了采集、狩猎、牧养、种植的过程。伴随着农业的开发、或者早于农业开发的是早期敦煌人的狩猎和畜牧。因为敦煌周围是优良的牧场，历来就是游牧民族争夺的战场，那些我们熟悉的羌戎、乌孙人、月氏人、匈奴人等在敦煌周围上演了一幕幕“乱纷纷你方唱罢我登场”的历史话剧。从汉到唐五代，传统的畜牧业经济和狩猎仍是敦煌人获取食物原料的重要途径。

因此，远古的敦煌并不是寸草不生的不毛之地，并不是古人畏叹的“春风不度玉门关”，而是一块肥美的适宜农业种植的良好沃土，自古以来就是人类生活的乐土，几千年前，这儿就有了人类的足迹，“万里春风度玉关”，先民开发的春风早就曾沐浴过这