

元代衣食住行



(插图珍藏本) 韩志远著

蒙古人的衣冠服饰

金宋遗民的剃发改巾

帝后服饰

百官公服

特殊群体——怯薛的服饰

最考究的廷宴服装——质孙服

几种流行的特色服装

军戎服装——甲冑

鞋和帽

腰带

服装的材质

服装花色图案

首飾

饮食卫生——养生保健

尽教满饮大金钟——餐饮器具

白白毡房撒万星——蒙古人的穹庐

城郭与庐帐的对决——因住宅引起的战争

大安楼阁耸云霄——元上都的宫阙

广寒宫殿近瑶池——元大都的宫阙

横空出世的都城——元中都的宫阙

侯王甲第五云堆——王府侯门

城市民居

乡村民居

禅房道舍

房屋的头卖与租赁

住宅环境的美化

饮食革新——从食肉饮乳到以五谷为食

家常饭菜——主食与蔬菜

珍饈异馔——肉类荤菜的烹饪

行厨八珍——最名贵的美食

宫廷宴飨——国宴

香气扑鼻——调料和羹汤

玉液琼浆——酒文化

铜瓶催火试新芽——茶文化

果甜瓜香——元代的水果

城市街道

驿站

店铺与旅舍

大运河

海运

车与轿

急递铺

皇帝出行

通行证件



元代衣食住行

插图珍藏本） 韩志远 著

中华书局

图书在版编目(CIP)数据

元代衣食住行:插图珍藏本/韩志远著. —北京:中华书局, 2016.1

ISBN 978-7-101-11245-0

I.元… II.韩… III.社会生活-历史-研究-中国-元代
IV.D691.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 222146 号

书 名 元代衣食住行(插图珍藏本)

著 者 韩志远

责任编辑 陈 虎

出版发行 中华书局

(北京市丰台区太平桥西里 38 号 100073)

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

E-mail: zhbc@zhbc.com.cn

印 刷 北京瑞古冠中印刷厂

版 次 2016 年 1 月北京第 1 版

2016 年 1 月北京第 1 次印刷

规 格 开本/710×1000 毫米 1/16

印张 23 字数 220 千字

印 数 1-6000 册

国际书号 ISBN 978-7-101-11245-0

定 价 69.00 元

目录

绪言····· 1

衣····· 7

蒙古人的衣冠服饰····· 9

金宋遗民的剃发改巾····· 20

帝后服饰····· 24

百官公服····· 31

社会各阶层的服饰····· 35

特殊群体——怯薛的服饰····· 40

最考究的廷宴服装——质孙服····· 51

几种流行的特色服装····· 58

军戎服装——甲冑····· 66

鞋和帽····· 73

腰带····· 84

服装的材质····· 89

服装花色图案····· 98

首饰····· 108

食····· 119

饮食革新——从食肉饮乳到以五谷为食····· 121

家常饭菜——主食与蔬菜····· 128

珍馐异饌——肉类荤菜的烹饪····· 132

行厨八珍——最名贵的美食····· 137

宫廷宴飧——国宴····· 142

香气扑鼻——调料和煲汤····· 145

玉液琼浆——酒文化····· 150

铜瓶催火试新芽——茶文化…… 167

果甜瓜香——元代的水果…… 176

饮食卫生——养生保健…… 181

尽教满饮大金钟——餐饮器具…… 189

住…… 201

白白毡房撒万星——蒙古人的穹庐…… 203

城郭与庐帐的对决——因住宅引起的战争…… 207

大安楼阁耸云霄——元上都的宫阙…… 211

广寒宫殿近瑶池——元大都的宫阙…… 215

横空出世的都城——元中都的宫阙…… 220

侯王甲第五云堆——王府侯门…… 224

官员住宅…… 228

城市民居····· 237

乡村民居····· 245

禅房道舍····· 251

房屋的买卖与租赁····· 258

家具与生活用品····· 264

住宅环境的美化····· 274

行····· 283

道路····· 285

城市街道····· 289

驿站····· 294

店铺与旅舍····· 298

大运河····· 303

海运…… 310

对外交通…… 313

车与轿…… 319

船…… 327

急递铺…… 335

皇帝出行…… 339

通行证件…… 342

后记…… 349

绪言

本书名为“元代衣食住行”，顾名思义，内容是介绍元代这一历史阶段人们的衣食住行。在日常生活中，衣食住行的重要性是无与伦比的。以往史家过多关注于政治、经济、文化等领域，而忽略须臾不离的日常生活。作为正史的《元史》，留给衣食住行的空间，少之又少。当时人又因为习以为常，熟视无睹，并不重视衣食住行的记述。因此，资料分散而匮乏是研究这一时期衣食住行的难点。元代又是中国历史上极为特殊和承前启后的重要时代。特殊是指与传统的汉族为主体建立的王朝不同，元朝是由蒙古族统治者建立的王朝。何谓承前启后的重要时代？元朝统一中国，结束长达近一个半世纪南北对峙的局面，开启了各地区、各民族之间的密切联系。尽管后来元朝退出历史舞台，但从此一个统一的中国，成为人们的共识。

元朝是中国历史上蒙古族统治者建立的统一王朝，其创建者为元世祖忽必烈。元朝建都大都（今北京），并保留上都（今内蒙古自治区正蓝旗）

作为固定的巡幸之地。皇帝每年轮流来往两都。这固然有适应游牧民族生活方式的一面，但更重要的是对全国的政治控制。大都是全国的政治中心，位于草原上的上都更有利于与北方游牧民族联系。元武宗曾下令在今河北张北建元中都，但尚在建设之中就被后继的元仁宗罢弃。

蒙古族祖先很早就生活在大兴安岭北段、额尔古纳河以东地区。唐代，蒙古之名始见于史籍。金泰和四年（1204），蒙古族领袖铁木真统一了蒙古高原各部。金泰和六年（1206），铁木真被尊为成吉思汗，建国于漠北，国号大蒙古国。蒙古国建立后，不断向外扩张。至蒙哥汗（元宪宗）时，已经先后灭亡西辽、西夏、金、大理，并多次攻伐南宋。蒙哥死后，中统元年（1260），忽必烈在开平（今属内蒙古自治区正蓝旗）即位。随后，战胜了争夺汗位的阿里不哥（忽必烈之弟），平息了汉人李璡的叛乱，巩固了统治。至元八年（1271），取《易经》“大哉乾元”之义，正式建国号为大元。次年，建都于大都。自成吉思汗（元太祖）建国起，历史上泛称为元朝。至元十三年（1276），元军攻陷临安（今浙江杭州），俘虏南宋恭帝赵昀及谢太后。至元十六年（1279），元军在厓山海战中消灭了南宋流亡官员和宋军残部所重建的新朝，南宋灭亡。

元朝自忽必烈定国号算起，历十一帝，凡九十八年。从成吉思汗建国算起，凡十五帝，一百六十三年。元朝统一后的疆域是：北到西伯利亚，南到南海，西南包括今西藏、云南，西北至新疆，东北至鄂霍次克海。

与前代相比，元朝的政治体制较为健全。中央政府的统治机

构，主要由中书省、枢密院、御史台构成。中书省领六部，主持全国政务，枢密院掌管军事，御史台负责督查。地方行政机构，分别为行省、路、府、州、县。行省，是朝廷由中央临时派出机构转化为地方常设的最高行政机构。除中央直辖的腹里（河北、河南、山西）和宣政院管辖的吐蕃以外，元朝在全国设有辽阳、岭北、河南、陕西、甘肃、四川、云南、江浙、湖广、江西等十个行省。行省握有很大权限，统辖路、府、州、县的政务，以及钱粮、兵甲、屯种、漕运、军事等等。元代的行省制度，是自秦汉以来中央集权制度的一个重大发展。

元代的经济，仍以农业经济为主，但生产技术、垦田面积、粮食产量、水利兴修以及棉花的广泛种植等都超过了前代。元朝畜牧业的发展，体现在牧地的扩大、牧养设施的改进等方面。元朝的手工艺生产，除官办作坊外，民间手工业比较发达，行业种类超过前代。特别是新兴的棉纺织业、毡业，都已达到相当高的水平，瓷器、印刷业也有较大的进步。商业，比唐、宋时代有了很大的发展，元朝先后在泉州、庆元（今浙江宁波）、上海、澈浦（今浙江海盐）、温州、广州、杭州等地设立市舶司，专门管理对外贸易。

元代的文化艺术和科学技术有很高的成就。其中天文学居于当时世界最先进地位，数学、医学也都在世界先进之列，戏曲与小说创作繁荣，元曲成为与唐诗、宋词并称的优秀文学遗产。

元代的衣食住行，正是在这样的历史背景下展现其特有风采的。元代的服饰，带有鲜明的时代特色。元代蒙古族为统治民族，其服饰在社会生活中起主导作用。帽子、系腰、右衽长袍、皮靴

等穿着，成为当时的主流服装。元代皇帝的冕服、百官公服等，是参酌金、宋服饰制度并结合蒙古服饰的特点定制的。元代出现不少新的服装，如质孙服、罽罽冠、怯薛服装、军戎服装、海青衣以及腰带、鞋帽等都带有新的特点。服装在材质、花色、工艺等方面，都大大超过了前代。元代是首饰发展的重要时期，品种较前代增多，中亚的掐丝珐琅、镶嵌宝石以及镂空玉雕首饰等技术传入中国，使首饰更加绚丽多彩。

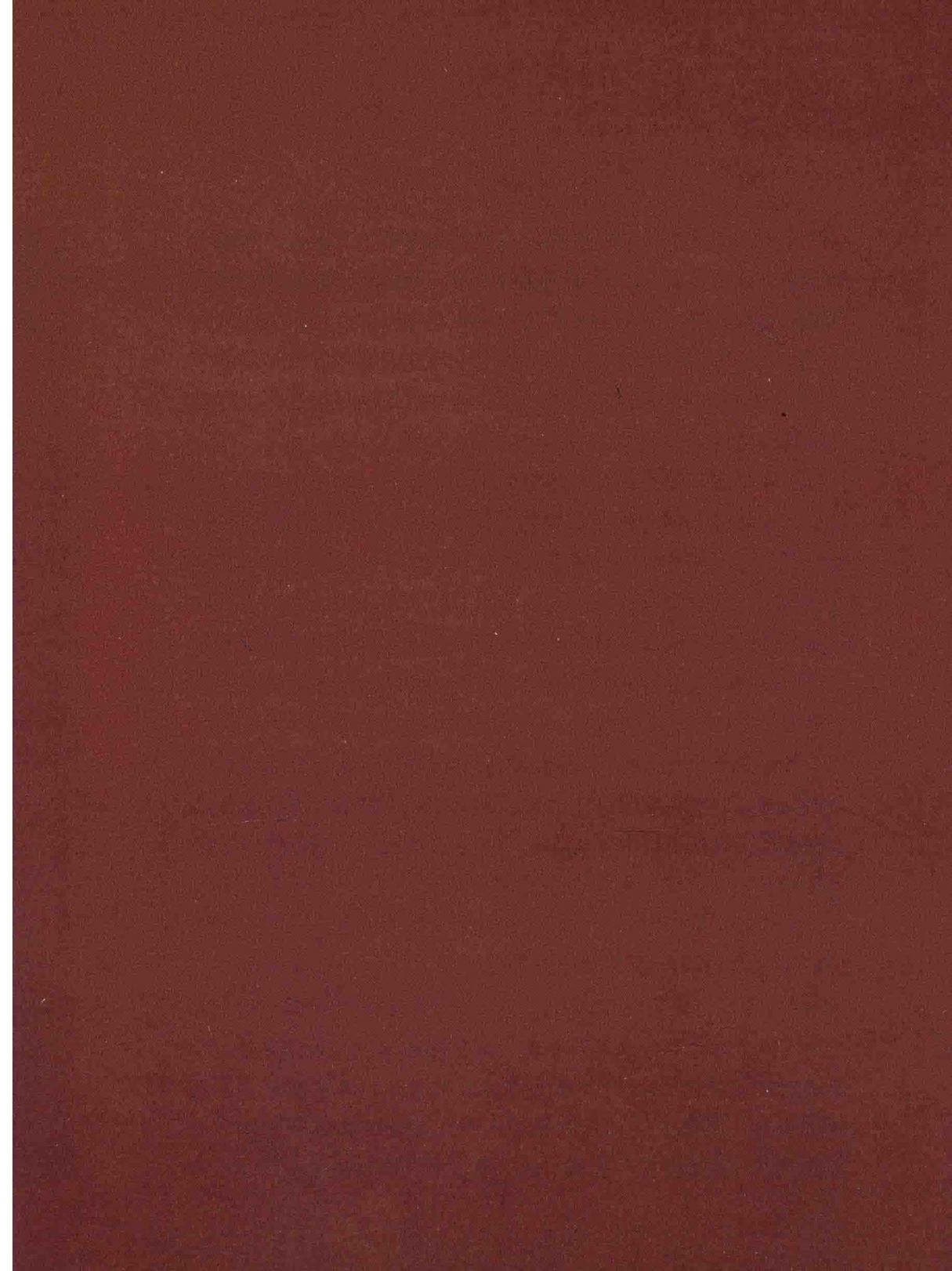
元朝建立以前，蒙古民族主要是以畜牧业和狩猎为生，肉类和乳品为主要食物。“食肉而不粒”，很少食用粮食。元朝大一统后，加强了蒙、汉等民族间的交流。汉族先进的农业，对于蒙古族经济的发展起到了促进作用。同样，蒙古民族发达的畜牧业，对于汉族的畜牧业的发展，也有很大贡献。农业和畜牧业两种经济的结合，使元代食物构成逐渐趋于合理。元代的烹饪技术有较大的发展，尤其是肉类食品烹饪制作达到很高水平。茶与酒，已经成为一种文化现象，浸入到人们的日常生活。饮食器具，追求器形高大和材质贵重。元人在社会实践中积累了许多饮食卫生方面的知识，对于当时人类的健康和社会发展，起到了一定的积极作用。

元代地域辽阔，各民族所处的地理环境不同，决定了居住形式风格的差异。有草原的毡帐，有都市的宫殿，有山区窑洞，有水乡的船屋，有平原的宅院，有沿海城市的石屋和中亚、西亚风格的建筑等等，从而使元代住宅建筑构成一幅丰富多彩的图画。就古代传统房屋建筑技术发展来看，元代建筑，无论是形式、结构，还是材料、技术等方面，都有一定的发展。房屋建筑

逐渐采用大小叠置梁枋的结构以及减柱和移柱等方法，木料雕刻加工等手法也很新颖。石建筑逐渐增多。前后轩、后厦和工字形建筑也别具风格。隔扇门在元代住宅建筑中广泛应用，如大眼隔扇、双交小椀镶橄榄毬文隔扇等都很有特色。元代允许房屋的买卖与租赁，有相应的管理办法。家具与生活用品也很丰富，并重视环境的美化。

道路交通，是连接各地的重要纽带。陆路、水路、海路，是元代交通建设的三大基石。元代在全国范围内开辟了多条驿道，并建立了较为完善的驿传制度。对外陆路交通，开辟了多条经西域通往中亚和西亚地区的道路，并与欧洲沟通往来。元代重视内陆河道建设，尤其是大运河的开通影响深远。海运带来航海事业的发展和国际贸易的加强，海路交通东到高丽、日本，南到印度和南洋各地，西南通阿拉伯、地中海东部，西面远达非洲。交通与国际贸易的发展，带来城市的繁荣，出现了大都、杭州、泉州、广州等闻名世界的大都市。元代对驿站和旅店住宿，采取通行证件的管理办法。车船等交通工具的种类和性能，也较前代有较大的进步。

元代的衣食住行看似琐碎，却折射出社会的方方面面。它涵盖的信息量，并不亚于其他任何专史。



衣



《大行散乐志都秀在此作场》壁画

蒙古人的衣冠服饰

在古代史籍有关服饰的记载中，常常可以看到“汉冠”和“胡服”这样的文字。汉冠是指中原汉族的衣冠，而胡服则为少数民族的服饰。这种以汉冠和胡服来划分蒙古族和汉族服饰的说法，也多见于元人的记述中。应当说，进入内地前的蒙古人的服饰，与汉族服饰的确有明显的差异。民族的习惯爱好，只是装束不同的一个方面。根本原因，取决于经济生活方式的不同。元朝统一全国以前，蒙古民族生息在漠北草原，从事游牧狩猎，即马背上的民族。这与常年跟土地打交道的农业民族不同，马背民族需要的是“腰围紧束”、便于骑射的服饰。

蒙古族的男女服装款式相近，均穿长袍，后人俗称这种长袍为蒙古袍。其形制通常是衣襟在右边，领口为



▲ 元代云龙纹金锦辮线袍（内蒙古自治区蒙元文化博物馆藏）