



1368—1840 中国饮食生活

日常生活的饮食

伊永文◎著

清华大学出版社



1368—1840 中国饮食生活

日常生活的饮食

伊永文◎著

清华大学出版社
北京

版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13701121933

图书在版编目 (CIP) 数据

1368—1840中国饮食生活：日常生活的饮食 / 伊永文著.

--清华大学出版社, 2014

ISBN 978-7-302-36333-0

I. ①1… II. ①伊… III. ①饮食—文化史—中国—1368—1840 IV. ①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第084720号

责任编辑：徐 颖

装帧设计：彩奇风

责任校对：王荣静

责任印制：沈 露

出版发行：清华大学出版社

网 址：<http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址：北京清华大学学研大厦A座 邮 编：100084

社总机：010-62770175 邮 购：010-62786544

投稿与读者服务：010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质量反馈：010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印装者：保定市中画美凯印刷有限公司

经 销：全国新华书店

开 本：170mm×230mm 印 张：20.75 字 数：293千字

版 次：2014年11月第1版 印 次：2014年11月第1次印刷

印 数：1~4000

定 价：78.00

产品编号：043714-01

目 录

自然章

- 一、稻 麦 玉米 番薯 7
- 二、野菜 蔬菜 水果 30
- 三、家畜 家禽 野生动物食物 73
- 四、水产食品 92

种酿章

- 一、茶 112
- 二、酒 135
- 三、烟 166

烹调章

- 一、烹调技术 187
- 二、食品制作 201
- 三、调味品 223

食治章

- 一、养生 249
- 二、食疗 272
- 三、保藏 293

- 参考文献 311
- 图片目录 314
- 跋 323

自然章

一、稻 麦 玉米 番薯

二、野菜 蔬菜 水果

三、家畜 家禽 野生动物食物

四、水产食品

历史常有相似之处。“耕桑之地，变为草莽”^①，“田土荒芜，财赋日绌”^②。明清两代开国之初，均面临着由于战乱而呈现出来的一片版籍残亡、民众困乏的凋敝景象。休养生息，劝课农桑……顺理成章地提到了历史日程上来。

明清时期政府为进一步调动人民种植粮食作物和经济作物的积极性，颁布了一系列蠲免租税、奖励耕种的优惠政策。^③这些措施体现了明清统治者欲使民生乐业的考虑，确实激发起了劳动人民专心于农事的热情。

据《明实录》、《大清会典》等文献披露的数字：从明洪武元年（1368）到洪武十六年（1383）间，各地垦田亩数除个别年份稍有回落，基本呈现逐年上升的趋势。如洪武元年全国州县垦田数才77 000亩，到洪武四年（1371）就达到了10 662 242亩。^④从清顺治十八年（1661）至清嘉庆十七年（1812）这一百五十年间，耕地面积从549 357 640亩，上升为791 525 146亩。此数字尚不包括许多无法详尽统计的屯田、番地等。^⑤明清垦殖土地的趋势，好像跨上了一匹在长长山路上不断疾驰的健马，奔向了历代王朝中的最高峰峦。^⑥

①《明实录·太祖实录》卷五十。

②《清实录·世祖实录》卷一一一。

③《明实录·太祖实录》卷三六、五二、六五、七六；《清实录·世祖实录》卷五六，蠲免；《大清会典》卷三六；《清史稿·列传》七六，杭奕祿。

④《明实录·太祖实录》卷五十。

⑤杜修昌：《中国农业经济发展史略》，第十章清代·上，杭州，浙江人民出版社，1984。

⑥参见李伯重：《江南农业的发展1620—1850》，29页《耕地》，上海，上海古籍出版社，2007。



(明) 马轼《归去来兮辞·农人告余以春及图卷》(局部)

明清农业高度发展的主要结果是：稻、麦在人民的饮食结构中已占主导地位。其源盖出于明清统治者大力推广小麦向南移植，南方水稻在康熙皇帝及林则徐、李彦章等有识之士倡导下在北方播收成功，这必然使粮食产量有所增加。

明代后期从美洲经东南亚、西亚引进了玉米和番薯。公元 1511 年至 1718 年间，玉米已在南北 20 个省广为种植。从明末到有清一代，番薯已遍及 18

个省份。^①玉米和番薯均为高产粮食作物，其广泛种植进一步增加了已经不低的全国粮食总量，对人口增长起着很大的、近乎决定性的作用。明代人口从开国到中期一直在五千多万徘徊，至末期人口才达到一亿左右。^②而到了清道光二十年（1840），人口已超过了四亿。^③

农业的资本主义萌芽的发生，使商业性农业成为普遍现象。大、中城市的郊区出现了蔬菜专业产地，某些地区变成了水果种植专业区域，相当多的农村出现了副食品作物的种植和加工业，特别是原属于农村家庭副业的鱼类、家畜、家禽的饲养，从农业生产体系中分离出来，转向了专业性的商品户^④，从而使明清肉食水平迈上一个新的台阶。

总之，鸟瞰明清广袤的大地，水塘星罗，果林绵延，蔬菜茂密，猪鸭成群……举凡农业的所有方面，都有着突破旧有传统的表现，或可称为无异于欧洲在工业革命之前所进行的“农业革命”的气派。^⑤

有专家根据明清农业方面的史料、著作，对当时农业的主要内容——粮食进行了估算：明代的常年亩产量，稻为三石左右，麦粟为一石左右，折合今日市制，稻亩产三石，合488市斤。旱地麦粟亩产一石，合157.3市斤。如全国平均计算，每亩产粮当在一二石之间，即一般亩产为297.6市斤左右。^⑥在一般情况下，清代的亩、石与明代相差无几^⑦，个别地区略高于明代。这样的产量，在整个封建时代的粮食生产中是颇为壮观的。

但是与之并存的是自然灾害、社会灾难不时充斥其间^⑧，反映在饮食生

① 郭松义：《玉米、番薯在中国传播中的一些问题》，载《清史论丛》，1983（7）。

② 《明实录·天启实录》卷十二、三八、六一、七四等。据明代陈全之：《蓬窗日录》卷三记：嘉靖人口有五千多万，然而亦不乏“民间口之入籍者十漏六、七”。至明末人口至少有一亿左右，当无疑义。

③ 《清实录·宣宗实录》卷二九二、三一七、三二九、三四三等。

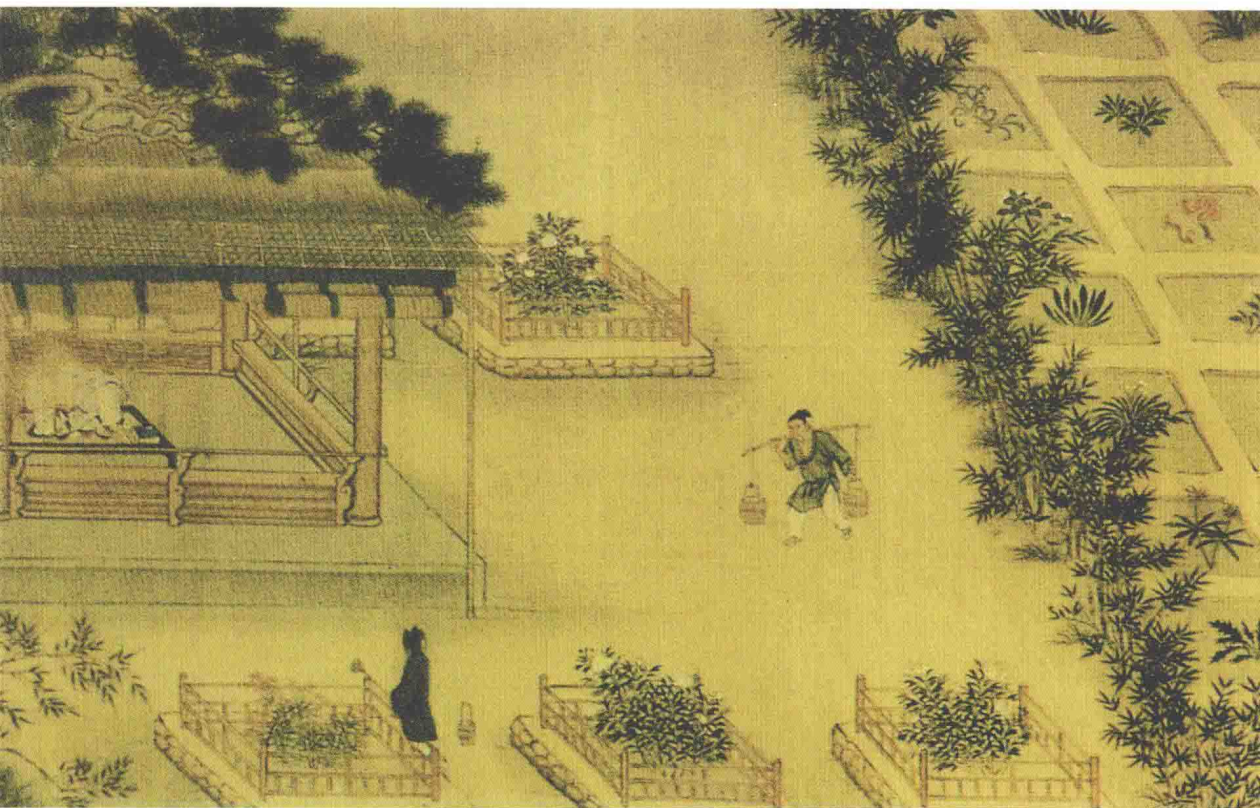
④ 笔者查阅明清笔记小说，发现此类现象俯拾皆是，尤以东南沿海为甚。参见傅衣凌：《明清时代的农业资本主义萌芽问题论文集》；《明末清初江南及东南沿海地区“富农经营”的初步考察》，厦门大学学报，1957（1）等有关论文。

⑤ 薛国中：《16至18世纪的中国农业革命》，载《武汉大学学报》，1990（2）。

⑥ 曹贯一：《中国农业经济史》，北京，中国社会科学出版社，1989。

⑦ 张泽咸、郭松义：《略论我国封建时代的粮食生产》，载《中国史研究》，1980（3）。

⑧ 邓云特：《中国救荒史》：明清两代灾害总计竟达二千一百三十二次之多。北京，商务印书馆，1993。



（明）仇英《司马光独乐园图》

仇英所画宋人实为明代培育野生植物流派的影像

活方面就是成千上万的劳苦大众以野菜充饥度日。为了“保生”、“普济”，以朱橚为首的研究野生可食植物的流派，将劳动人民长期食用野生植物所积累的经验性知识加以提炼、总结，开辟了新的食源领域——食用野生植物。这一成果是前所未有的，是从只含药用植物学意义扩展到包括所有可用作人类食用的植物学的意义。^①因而对世界饮食的历史也作出了十分杰出的贡献。

这样的贡献不止食用野菜，自明代以来，水产食物的发掘和食用的热潮

① 李约瑟、鲁桂珍：《中世纪中国食用植物学家的活动》，载《科学史译丛》，1985（3）。

也是突出的一项。这就如同明清野生动物食物，日甚一日出现在肴馔的队伍中一样，以至食用野味的规定，堂而皇之登上了国家最高制度典册。^①

水产食物和野生动物食物的增多，不仅标示着明清人民饮食生活开始向广度和深度发展，而且也显示了明清时期自然生态环境的丰厚。

所有这些，构成了一幅极其丰富而又非常复杂的食物原料的长长图卷。

^①《明会典》卷一九一《野味》；《大清会典》卷九八，《设肉房以纳腥物》。

一、稻 麦 玉米 番薯

众所周知，在以手工劳作为基础的社会经济中，粮食的品种和产量大致可以反映出一个时代的饮食水平。

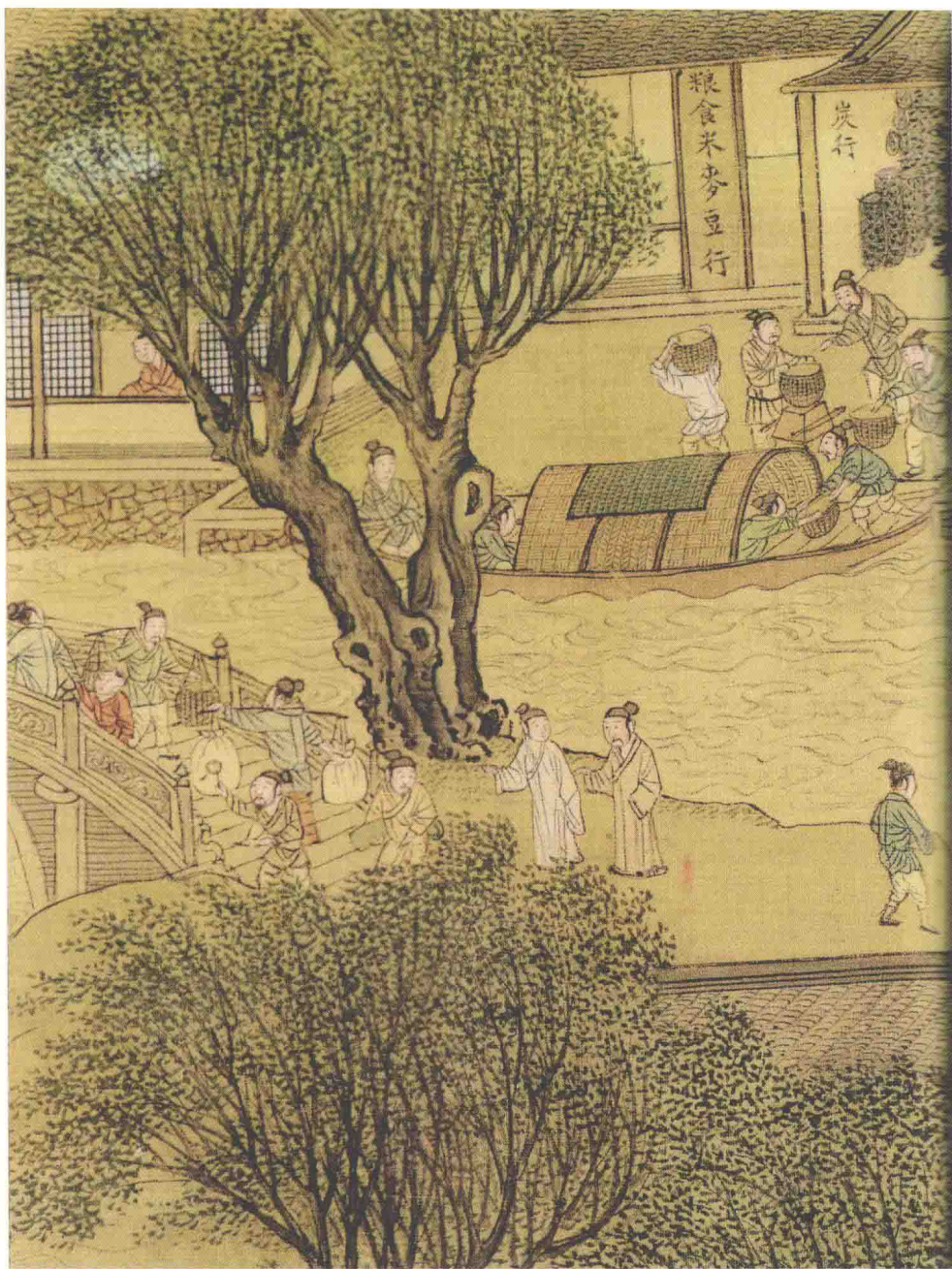
遵循这一标准，观察明清两代征收的粮食品种，可以得知：在明代，稻、麦为主要粮食品种，并始终占据粮食品种的第一、二位。^①清代与明代稍有不同，豆经常跃居麦子之前，若从整体着眼，小麦仍是居于稻子之后的第二大粮食品种。^②

笔者又对明清南方的浙江、江苏，北方的河北、河南等较有代表性的产粮区域作一查考，发现这些地方的主要粮食品种则均为稻子、麦子，只不过它们侧重程度不同罢了。比如明代隆庆年间的赵州，主要物产是黍、稷、大小麦、五色豆、芝麻、谷、蜀秫、荞麦，但赵州的南门外也开渠播种稻子，所以人们以“南畦稻熟”^③为一景称之。这表明在明代北方，稻子仍是稀罕之物，麦子和五谷杂粮仍居榜首。

①《明实录·宣宗实录》卷一二；《明实录·英宗实录》卷二八；《明实录·武宗实录》卷三三；《明实录·世宗实录》卷二一；《明实录·穆宗实录》卷三七九；《明实录·神宗实录》卷四。

②《清实录·圣祖实录》卷二十；《清实录·世宗实录》卷八九；《清实录·高宗实录》卷一二〇；《清实录·宣宗实录》卷三一—；《清实录·仁宗实录》卷一九五。

③《隆庆赵州志》卷九《物产》。



(明) 仇英《仿清明上河图》(局部)粮食米麦豆行

稻

较之前代，稻子毕竟在北方的局部有了种植的痕迹，其种植范围虽小，但却缓慢而又曲折地扩大开来。^①史家津津乐道的万历年间的徐贞明、汪应蛟等人在京畿附近招募南方农民营治水田，推行种稻之举^②，其后果使北人眼界大开，始知种稻。而在此之前，天下每年运米至京师，有四百余万石，民粮不在其数。仅北京“通州两处积米，除每当支用外，余二千余石，可六七年之食”^③。

一向依赖“漕粮”度日的京城，也开始大兴水田。京郊高粱桥至圆明园，香山、夹河两岸，开植水田已有二千余亩，如果加上康熙、雍正年间所垦，为数更多^④，京西房山县色白粒粗，味极香美的“石窝稻”也应运而出^⑤。自徐贞明于万历十四年（1586）一年之间在京东永平垦殖三万九千余亩水稻^⑥，到天启数年之间，天津至山海关开垦出十八万亩水田，所收稻米无法计算。^⑦京畿一带种植水稻已形成风气。

谈迁从清顺治十年（1653）到顺治十三年（1656），两年半时间游历北京内外，亲眼见到“畿内间有水田，其稻米倍于南。闻昌平居庸关外保安、隆庆、阳和并艺水稻，其价轻”^⑧。再以雍正五年（1727）至雍正七年（1729）为例，其所分京东、京西、京南、天津四局所辖三十五州县暨两场，共开水田六千多顷，而且是年年丰收，“稗积于场圃，稻溢于市廛”。^⑨

康熙当朝，还在宫内亲种水田，而且用“一穗传”的育种方法，培育出了色微红而粒长、气馨香而味腴的早熟新稻种，并移种于长城以北。^⑩这种“御稻米”，颗粒长巨，味香甘^⑪，为“塞北种稻”树立了范例。果然，乾隆

① 郑克晟：《明代政争探源》，第十五章，天津，天津古籍出版社，1998。

② 徐贞明：《潞水客谈》，《畿辅河道水利丛书》；汪应蛟：《海滨屯田疏》。

③ 陆钺：《病逸漫记》，《明钞五种》。

④ 汪启淑：《水曹清暇录》卷四一，七六。

⑤ 徐昌祚：《燕山丛录》。

⑥ 《明史·列传》第一百十一《徐贞明》。

⑦ 《明史·志》第六四《河渠·六》。

⑧ 谈迁：《北游录》纪闻·上，三十四《水稻》。

⑨ 《清朝经世文编》卷一〇八《土政直隶水利》。

⑩ 《康熙几暇格物编》下之下《御稻米》。

⑪ 周寿昌：《思益堂日札》卷三《御稻》。



(清) 冷枚《养正图》第七图

三十三年（1768）以前，在北纬 42° 的辽沈地带，又出现了秈稻和黏稻。因色味美，黏稻作为皇家大典祭祀之品，年年贡奉。^①

在南方，从盛产稻子的福建来看，有山田、溪田，即早稻、水稻；有早、晚即两熟之别，而且在两熟之田，可在早稻里插晚稻秧苗，早稻先收，隔一段再收晚稻^②，或“早稻初割种豆，晚稻初割种麦”^③。

其实，早在明代，稳产、高产的双季稻就遍及大江南北。^④从明朝方志看，华南沿海一带已出现“麦—稻—稻”一年三熟的记录。^⑤稻子的品种也多，江

① 《钦定盛京通志》卷一〇六《物产》。

② 郭柏苍：《闽产录异》卷一《谷属》。

③ 陈盛韶：《问俗录》卷一《建阳录·五十文钱》。

④ 游修龄、曾雄生：《中国稻作文化史》，上海，上海人民出版社，2010。

⑤ 《万历福州府志》，梁家勉：《中国农业科学技术史稿》，附录《年表·明》，北京，农业出版社，1989。



(清) 黄增《人物故事图》



(清) 黄增《人物故事图》

南较为常见的稻品有粳稻 21 种，糯 11 种。它们是——

粒细长白，味甘甜，九月熟的上品“箭子”；粒大尖红、性硬，四月种、七月熟的“金城稻”；粒小色斑，以三五十粒加入他米数升炊之，芬芳馨美的“香子”；色白、性软、五月种、十月熟的“羊脂糯”；粒大、色白、芒长，熟最晚，色易变，酿酒最佳的“芦黄糯”；湖州色乌而香的“乌香糯”……^①明代的乌青的文献所记粳稻已达七十余种。^②

清代吴江县的稻类品种则多达百余种：

箭子稻、香粳稻、大粳、小粳、早白稻、晚白稻、赤芒、白芒、早稻、大乌芒、乌稻、乌须、小乌芒、灰稻、雷稻、云南稻、马鬃乌、麻子乌、黄籼、红莲稻、矫赤稻、师姑粳、闪西风、三朝齐、救公饥、大黄稻、青光头、花光头、金城稻、乌口稻、鹅脚黄、赤粳、山白稻、红蓬稻、红稔晚稻、鸭嘴稻、野稻、八月白、六十月稻、紫芒稻、靠山青、晚陈芒、雪里拣、红蒙子、紫染头、吊杀鸡、慳五石、中秋稻、下马看、泥里变、上稔青、晚颊芒、稻公拣、枇杷红、黄梗粳、无名稻、六稀稻、再熟稻、麦争场、雪里变、光头白、小白稻、红皮稻、赤谷稻、罢亚稻、扬名稻、百日赤、靠离望、早中秋、牛口乌。

珠子糯、师姑糯、羊脂糯、赤谷糯、芦黄糯、乌香糯、中秋糯、枣子糯、朱砂糯、矮儿糯、羊须糯、粟壳糯、瓜熟糯、川梗糯、秋风糯、晚糯、胭脂糯、虎皮糯、乌须糯、蟹壳糯、早红糯、铁梗糯、雷州糯、佛手糯、虎斑糯、芝麻糯、早黄糯、瞞官糯、香糯、金钗糯、灶王糯、鹅脂糯、青秤糯、榧子糯、长鬃糯、赶陈糯、冷糯。^③

若从地理环境观察，江南水田大半种植如此之多稻米，是情理之中的现象，但若从历史来看，宋代以后，江南就有“苏常熟，天下足”^④和“苏湖熟，天下足”^⑤的谚语，到了明代，又出现了“湖广熟，天下足”^⑥的说法。据此看来，

① 黄省曾：《理生玉镜·稻品》，《百陵学山》。

② 据《民国乌青镇志》。

③ 《康熙吴江县志》卷七《物产》。

④ 陆游：《渭南文集》卷二十《常州·牛闸记》。

⑤ 范成大：《吴郡志》卷五。

⑥ 《地图综要》内卷湖广之部，明崇祯刊本。



(清)《雍正耕织图》第一开 没种