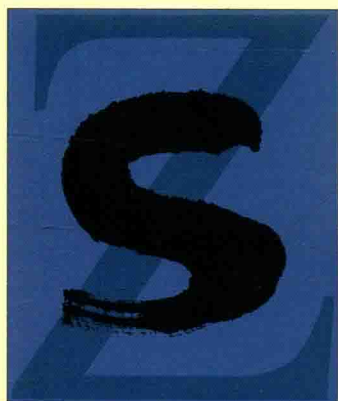


杭州宋代食料史



A History of Food in
the Song Dynasty in Hangzhou

● 俞为洁 / 著



社会科学文献出版社
SOCIAL SCIENCES ACADEMIC PRESS (CHINA)

杭州宋代食料史

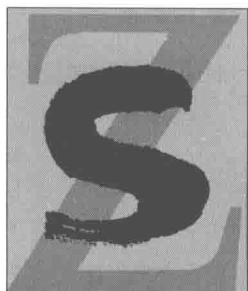
A History of Food in
the Song Dynasty in Hangzhou



著：陈永发 等著

中国地方社会科学院学术精品文库·浙江系列

杭州宋代食料史



**A History of Food in the
Song Dynasty in Hangzhou**

● 俞为洁 / 著



社会科学文献出版社

SOCIAL SCIENCES ACADEMIC PRESS (CHINA)

图书在版编目(CIP)数据

杭州宋代食料史 / 俞为洁著. -- 北京 : 社会科学文献出版社, 2018.1

(中国地方社会科学院学术精品文库. 浙江系列)

ISBN 978-7-5201-1703-6

I. ①杭… II. ①俞… III. ①食品-原料-历史-杭州-宋代 IV. ①TS202.1-092

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 267706 号

中国地方社会科学院学术精品文库·浙江系列 杭州宋代食料史

著 者 / 俞为洁

出 版 人 / 谢寿光

项目统筹 / 宋月华 杨春花

责任编辑 / 周志宽

出 版 / 社会科学文献出版社·人文分社(010)59367215

地址: 北京市北三环中路甲 29 号院华龙大厦 邮编: 100029

网址: www.ssap.com.cn

发 行 / 市场营销中心(010)59367081 59367018

印 装 / 三河市尚艺印装有限公司

规 格 / 开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 18.75 字 数: 231 千字

版 次 / 2018 年 1 月第 1 版 2018 年 1 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5201-1703-6

定 价 / 128.00 元

本书如有印装质量问题, 请与读者服务中心(010-59367028)联系

 版权所有 翻印必究

打造精品 勇攀“一流”

《中国地方社会科学院学术精品文库·浙江系列》序

光阴荏苒，浙江省社会科学院与社会科学文献出版社合力打造的《中国地方社会科学院学术精品文库·浙江系列》（以下简称《浙江系列》）已经迈上了新的台阶，可谓洋洋大观。从全省范围看，单一科研机构资助本单位科研人员出版学术专著，持续时间之长、出版体量之大，都是首屈一指的。这既凝聚了我院科研人员的心血智慧，也闪烁着社会科学文献出版社同志们的汗水结晶。回首十年，《浙江系列》为我院形成立足浙江、研究浙江的学科建设特色打造了高端的传播平台，为我院走出一条贴近实际、贴近决策的智库建设之路奠定了坚实的学术基础，成为我院多出成果、快出成果的主要载体。

立足浙江、研究浙江是最大的亮点

浙江是文献之邦，名家辈出，大师林立，是中国历史文化版图上的巍巍重镇；浙江又是改革开放的排头兵，很多关系全局的新经验、新问题、新办法都源自浙江。从一定程度上说，在不少文化领域，浙江的高度就代表了全国的高度；在不少问题对策上，浙江的经验最终都升华为全国的经验。因此，立足浙江、研究浙江成为我院智库建设和学科建设的一大亮点。《浙江系列》自策划启动之日起，就把为省委、省政府决策服务和研究浙江历史文化作为重中之重。十年来，《浙江系列》涉猎

领域包括经济、哲学、社会、文学、历史、法律、政治七大一级学科，覆盖范围不可谓不广；研究对象上至史前时代，下至 21 世纪，跨度不可谓不大。但立足浙江、研究浙江的主线一以贯之，毫不动摇，为繁荣浙江省哲学社会科学事业积累了丰富的学术储备。

贴近实际、贴近决策是最大的特色

学科建设与智库建设双轮驱动，是地方社会科学院的必由之路，打造区域性的思想库与智囊团，是地方社会科学院理性的自我定位。《浙江系列》诞生十年来，推出了一大批关注浙江现实，积极为省委、省政府决策提供參考的力作，主题涉及民营企业发展、市场经济体系与法制建设、土地征收、党内监督、社会分层、流动人口、妇女儿童保护等重点、热点、难点问题。这些研究坚持求真务实的态度、全面历史的视角、扎实可靠的论证，既有细致入微、客观真实的经验观察，也有基于顶层设计和学科理论框架的理性反思，从而为“短、平、快”的智库报告和决策咨询提供了坚实的理论基础和可靠的科学论证，为建设物质富裕、精神富有的现代化浙江贡献了自己的绵薄之力。

多出成果、出好成果是最大的收获

众所周知，著书立说是学者成熟的标志；出版专著，是学者研究成果的阶段性总结，更是学术研究成果传播、转化的最基本形式。进入 20 世纪 90 年代以来，我国出现了学术专著出版极端困难的情况，尤其是基础理论著作出版难、青年科研人员出版难的矛盾特别突出。为了解这一矛盾和压力，在中共浙江省委宣传部、浙江省财政厅的关心支持下，我院于 2001 年设立了浙江省省级社会科学院优秀学术专著出版专项资金，从 2004 年开始，《浙江系列》成为使用这一出版资助的主渠道。同时，社会科学文献出版社高度重视、精诚协作，为我院科研人员学术专著出版提供了畅通的渠道、严谨专业的编辑力量、权威高效的书

稿评审程序，从而加速了科研成果的出版速度。十年来，我院一半左右科研人员都出版了专著，很多青年科研人员入院两三年就拿出了专著，一批专著获得了省政府奖。可以说，《浙江系列》已经成为浙江省社会科学院多出成果、快出成果的重要载体。

打造精品、勇攀“一流”是最大的愿景

2012年，省委、省政府为我院确立了建设“一流省级社科院”的总体战略目标。今后，我们将坚持“贴近实际、贴近决策、贴近学术前沿”的科研理念，继续坚持智库建设与学科建设“双轮驱动”，加快实施“科研立院、人才兴院、创新强院、开放办院”的发展战略，努力在2020年年底总体上进入国内一流省级社会科学院的行列。

根据新形势、新任务，《浙江系列》要在牢牢把握高标准的学术品质不放松的前提下，进一步优化评审程序，突出学术水准第一的评价标准；进一步把好编校质量关，提高出版印刷质量；进一步改革配套激励措施，鼓励科研人员将最好的代表作放在《浙江系列》出版。希望通过上述努力，能够涌现一批在全国学术界有较大影响力的学术精品力作，把《浙江系列》打造成荟萃精品力作的传世丛书。

是为序。

张伟斌

2013年10月

前言

受传统学科分类的影响，以往与食物史相关的研究基本分散在农业史和饮食史两个领域。本书作者独辟蹊径，从“食料”（食物原料）这个视点切入，在农业和饮食之间建立了一种更广泛更密切的联系，并借助这种联系，在更有机的历史系统中寻找食物问题的前因后果，以及解决问题的方法。

作者在2011年出版了《中国食料史》，学界反响热烈。此次执笔《杭州宋代食料史》，是继通史研究之后的一个个案深入。之所以选择宋代杭州作为第一个个案研究对象，一是因为宋代杭州曾为帝都，是杭州历史上最辉煌的时期，史料数量大、内容丰富多彩。二是作者生于杭，长于杭，又一直在杭州从事历史文化研究，对杭州史料比较熟悉，此可谓天时地利。但最根本的原因是：宋代是杭州食料史上的一个关键节点，如果说此前的杭州食料还泯然于江南传统的“饭稻羹鱼”，与周边地区并没有什么太大的区别，那么此后的杭州食料就带着自己的浓郁色彩粉墨登场了，而且被一直延续下来。可以说，“杭邦食料”的格局就奠定于宋代，现代所谓的“杭邦菜”就建立在这种“杭邦食料”的基础上。

杭州宋代食料史的整体历史特色，大致可归纳为以下三点。

一是南北融汇性。隋开大运河、隋唐经济重心南移、宋辽金战争，尤其是宋室南迁驻跸杭州，都为杭州带来了大量的外来人口。南宋遗民吴自牧，撰写过一本回忆南宋杭州繁华岁月的《梦粱录》，其中就讲到杭州“诸镇市，盖因南渡以来杭为行都二百余年，户口蕃盛，商贾买卖者十倍于昔，往来辐辏，非他郡比也”。^① 这些人口主要来自此前经济文化较发达的北方，他们的到来，在很大程度上改变了比较单一的“饭稻羹鱼”式的杭州传统食料结构，带来了小麦、绵羊、面食等新食料以及新的食料生产和烹制技术，使杭州食料出现了浓重的北方特色。

这其中，最值得注意的是北宋汴京（开封）饮食对杭州的影响，因为跟随高宗南下，最后与宋皇室一起停居临安（杭州）的，很多就是原居汴京的皇亲国戚、官宦军吏以及开封居民，他们对杭州饮食的影响是“直接性”的。有些是定居杭州后重操旧业，原汁原味地再现汴京食物，如太学馒头、宋嫂鱼羹之类；有些是利用杭州的土产食料用汴京的方法烹制，可视为杭料北烹；甚至连酒楼饭馆的装饰风格和经营方式也照搬照抄汴京。这些情况在许多史料中都有涉及，例如袁褧《枫窗小牖》讲到南宋杭州的食店多是南迁的汴京人所开，而且特别提到做宋嫂鱼羹的“宋嫂”原来就是他们家一个奴仆的嫂子，“旧京工伎固多奇妙，即烹煮盘案，亦复擅名。如王楼梅花包子、曹婆肉饼、薛家羊饭、梅家鹅鸭、曹家从食、徐家瓠羹、郑家油饼、王家乳酪、段家爇物、不逢巴子南食之类，皆声称于时。若南迁，湖上鱼羹宋五嫂、羊肉李七儿、奶房王家、血肚羹宋小巴之类，皆当行不数者。宋五嫂，余家苍头嫂也，每过湖上，时进肆慰谈，亦它乡寒故也，悲

^① 《梦粱录》卷一三《两赤县市镇》，第114页。

夫!”^① 袁褰原居汴京，南渡后居杭州。《都城纪胜》亦称“都城食店，多是旧京师人开张，如羊饭店兼卖酒”。^② 这些原汁原味的汴京饮食，慰藉了不知多少居杭汴京人的思乡之情。尤其是在驻跸之初，当时的王公贵族甚至皇帝都经常到市场上来购买这类“正宗”的汴京食物。例如淳熙五年（1178）二月初一，孝宗到德寿宫去看望太上皇赵构，赵构就派内侍到民间市场上去买开封人制作的菜肴，招待孝宗一行，“太上宣索市食，如李婆婆杂菜羹、贺四酪面、脏三猪胰、胡饼、戈家甜食等数种。太上笑谓史浩曰：‘此皆京师旧人，各厚赐之。’”^③ 如遇传统节日，宫廷也常常“宣押市食”，如“孝宗皇帝孟享回，就观灯买市，帘前排列内侍官帙行，堆垛见钱，宣押市食，歌叫支赐钱物，或有得金银钱者。是时尚有京师流寓经纪人，市店遭遇者，如李婆婆羹、南瓦子张家圆子”。^④ 《梦粱录》对此也有记载：“杭城风俗，凡百货卖饮食之人，多是装饰车盖担儿，盘盒器皿新洁精巧，以炫耀人耳目，盖效学汴京气象。及因高宗南渡后，常宣唤买市，所以不敢苟简，食味亦不敢草率也。”^⑤ 孝仁坊口的水晶红白烧酒，就“曾经宣唤，其味香软，入口便消”，“更有瑜石车子卖糖糜乳糕浇，亦俱曾经宣唤”。^⑥

对于土著杭州人来说，这群逃难而来的北方人，虽然初看有点狼狽不堪，但在政治的层面上，宋高宗和随驾而来的百官将帅毕竟还是宋朝百姓名正言顺的统治者；在文化层面上，他们仍是当时最先进最时尚文化的代表者。因此，不论是出于政治的臣服还是文化的向往，

① 《枫窗小牍》卷上，第4771~4772页。

② 《都城纪胜》之《食店》，第83页。

③ 《武林旧事》卷七《乾淳奉亲》，第119页。

④ 《都城纪胜》之《市井》，第80页。

⑤ 《梦粱录》卷一八《民俗》，第161页。

⑥ 《梦粱录》卷一三《天晓诸人出市》，第118页；卷一三《夜市》，第120页。

土著杭州人都会潜意识地向这种文化靠拢并迅速追随和模仿，面食和羊肉食品在宋代杭州大行其道，就是非常典型的一个例证，消费这些食品的除南下北方人外，一定还有追求“时尚”的土著杭州人。

这种在饮食上的追随和模仿几乎是全方位的。《都城纪胜》即称：“其余店铺夜市不可细数，如猪胰胡饼，自中兴以来只东京脏三家一分，每夜在太平坊巷口，近来又或有效之者。”^①周辉《清波别志》亦云：“辉幼小时，见人说京师人家，日供常膳，未识下箸。食味非取于市，不属餽。自过江来，或有思京饌者，命仿效制造，终不如意。今临安所货节物，皆用东都遗风，名色自若而日趋苟简，图易售也。”^②《梦粱录》就提到夜市中“有标竿十样卖糖，效学京师古本十般糖”。^③不仅模仿，还依此发扬光大，例如“大茶坊张挂名人书画。在京师只熟食店挂画，所以消遣久待也。今茶坊皆然”。^④甚至连叫卖声也要学，“更有瑜石车子卖糖糜乳糕浇，亦俱曾经宣唤，皆效京师叫声”。^⑤

当然，交流总是双向的，因为杭州气候地理的局限性，以及北方大片国土的沦丧，也逼迫南迁的北人只能在短时间里适应南方的食料，开始是被迫接受，然后是欣然接受并兴致勃勃地加以改造，原来在北人眼里腥臭的鱼虾、猪肉，淡而无味的米饭，渐渐地都成了他们口中的美味佳肴。

而且，杭州与开封的“直接性”融合，不仅表现在饮食上，也表现在语言、人种、礼仪、风俗、艺术、审美等各个方面。例如杭州以

① 《都城纪胜》之《食店》，第84页。

② 《清波别志》卷中，第159页。

③ 《梦粱录》卷一三《夜市》，第119页。

④ 《都城纪胜》之《茶坊》，第84页。

⑤ 《梦粱录》卷一三《夜市》，第120页。

前民风俭勤，就是因为吴越国和南宋才变奢华的，“杭故神禹俭勤过化之地，汉晋迄宋元而下，风节文章德业代著，史书不可诬也。惟钱氏世家窃据，南渡贪偏安沃土而淫浸以奢丽，其民从之”。^①明李诩《戒庵漫笔》亦讲道：“杭州土俗多南渡遗风，卖冰者叫大（俗音舵）雪，以大雪收者佳。采芝麻者叫‘何何’，旧姓何者曾鬻此故也。”^②可以说，在南方很难再找到这样一个南北两城文化直接融汇的城市，而且是两个帝都（此前杭州为吴越国都城）文化的高层次融汇。因此，从这点上说，杭州是独一无二的，明显区别于周边的苏州、绍兴等大城市。

二是都市性。在吴越国建都的基础上，宋代杭州已取代江南地区原有的两个政区中心苏州和绍兴，成为“东南第一州”，号称“上有天堂，下有苏杭”。因为都市化会大量占用农业用地，农业劳动力会大量转移到非农业领域，因此杭州本地人地矛盾极度尖锐，本地食料生产受到了一定的抑制。但建立在运河基础上的内陆和海外交通的便利，以及由此带动的繁盛贸易，为杭州带来了在数量上和种类上都极其丰富的外地食料。例如，杭州大米主要来自北部的苏、湖、常、秀稻作区，海产主要来自明、越、温、台，香药主要来自海外，尤其是胡椒，这个时期已取代花椒、桂皮，成为中国饮食中最重要的辛香料之一。杭州的食料供给和消费因此带上了强烈的大都市特色。因为这种“海纳百川”式的食料供给，只有交通便利、经济繁盛的大都市才能做到。

三是高端性。宋代杭州，经济文化发达，尤其是南宋驻蹕杭城后，贵胄云集，这些最讲究吃也最有实力吃的人，追求饮食的珍异、精细

① 《杭州府志风俗物产单行本》卷一《风俗一》引《成化志》，第3页。

② 《戒庵漫笔》卷三《武林俗呼》，第102页。

和品味，造就了杭州食料的高端化倾向。上行下效，这种高端化一度引领风尚，将杭州的餐饮业带入了畸形繁荣，食料贸易和消费都达到了前所未有的程度，社会风俗奢靡，“山外青山楼外楼，西湖歌舞几时休？暖风熏得游人醉，直把杭州作汴州”（林升《题临安邸》），杭州西湖完全成了一个“销金窝”。

具体而言，宋代的杭州食料也有许多可圈可点的贡献和特色。例如：

两宋时期，农耕民族和游牧民族一直处于时战时和的状态，因为军费和议和贡奉的压力，宋朝政府一直积极鼓励农桑，“劝农”成了地方官的职责之一。为此，杭州的於潜令楼璩率先发明了“耕织图”这种图文并茂的劝农新方式，以诗配图，通俗易懂，很快得到政府的认可并强力推广。这种行之有效的方式被后世王朝代代继承，甚至流传到了韩、日等周边国家。

为了解决人地矛盾，宋代杭人不仅像唐人一样大垦山田，而且向湖要田，开始大规模地围湖造田。湖田肥沃，带来了很好的收成。但无节制无规划地围垦严重破坏了自然生态系统，农业灾害发生率明显提高。因此，两宋之时，保湖还是围田一度上升为朝廷的政治斗争。所幸杭州的主政者大多主张保湖，为杭州的后续发展留下了良好的生态基础。新出现的石砌海塘，则为沿江沿海的平原农作物提供了更好的保障，使这些地区逐渐发展成为杭州面积最大的良田区。

在农业用地紧张和农耕技术进步的双重因素作用下，两宋农业进入了精耕细作的发展阶段，相继出现了双季稻、稻麦连作等多熟复种。但当时很多人认为多熟制会加速地力衰竭，难以长久维持。为此，可能写作于杭州的陈旉《农书》，明确提出了“地力常新壮”的理论，并为其设置了一整套完善的积肥施肥措施，而且在施肥上已达到了

“用粪如用药”的认识水平。这些新理念，为中华五千年文明的延续提供了一个可持续发展的农业基础。

北方战乱导致的北人南迁，尤其是两宋之际北人短时间内的大量涌入，导致面粉供给极度紧张，为此两宋尤其是南宋政府在南方积极推广麦作。而且两宋恰逢历史气候寒冷期，正好是在南方推广麦作的绝佳时期。因此，除传统的旱地麦作外，此时的稻作区也借由稻麦两熟制开始种植大麦、小麦。与此同时，绵羊也借着这种市场需求和寒冷气候的机遇，在南方驯育成功，史称“湖羊”。丢失了北方牧区又吃不惯南方猪肉、山羊肉和鱼虾的南下北人，终于可以重尝乡味。但寒冷的气候却冻伤冻死了大批杭嘉湖地区的柑橘树，故两宋时期浙江的柑橘主产区南移到了浙江南部的温台地区，杭州不再以出产柑橘著称。干凉的气候也在一定程度上影响了传统稻作，为此宋真宗曾亲自牵头在江淮稻区引种和推广耐旱的占城稻，杭州也深受其益。从此以后，杭州地方志所载粮食作物中，几乎都有占城稻的身影。

宋朝政府对酒税的高度依赖，以及繁华都市对酒的巨大消费需求，在很大程度上造就了杭州酿酒业的繁盛，《北山酒经》就撰写于杭州。因为大规模种植糯米用于酿酒，甚至影响到了正常居民口粮的供应。南宋杭城居民的口粮供给已无法自给，大运河南端的杭州北门关码头成了稻米的最大集散地，浙北苏南稻区的大米随运河而下，在这里起岸入城或分舟转运钱塘江上游的富阳、桐庐等杭州山区属县，民谚称之“北门米”。作为大都会和宋皇室的驻跸之地，杭州名酒荟萃，其中不乏杭州本地所产的名酒，而且随宋皇室南下的世家官宦以及新晋的官僚贵戚，大都定居杭州，因此这些豪门私酿，也成了杭州酒业的一大特色。因为酿酒业发达，连带着杭州的酒糟食品也特别丰富，蔬菜、畜禽、鱼虾螺贝都有酒糟制品。

因为蔬果大多不能像谷米那样久贮远运，需要就近生产和供给，因此大都市巨量人口的蔬果消费需求，带动了城郊蔬果种植业非同寻常的繁荣。尤其是杭城东部因江流海潮淤积而成的沿江沿海平原，逐渐成了杭州最大的蔬果种植基地，民谚称之“东门菜”。因为大多数蔬果都能适应略带盐碱的土壤，而且这种淤积平原沙性重，土壤疏松而肥沃，特别适合瓜果蔬菜的生长。两宋时期，杭州的蔬菜品种极其丰富，白菜已替代葵菜成为百菜之主，新培育的夏苤（小白菜）弥补了夏季严重缺少绿叶蔬菜的缺憾。受菰黑粉菌病大面积暴发的影响，菰草从原来采收菰米（亦称“雕胡”）食用的野生谷粮植物，变身为茭白这种蔬菜作物。多熟制带来的春花作物油菜，籽可榨油，菜籽油因此逐渐替代原来的猪油和麻油，成为杭人最常用的食用油。但当时种植的是白菜型油菜，虽然产油量没有后来的芥菜型油菜高，但蔬、油两用，菜籽榨油，菜薹为蔬。唐宋时期陆续引进的菠菜、莴苣、丝瓜等外国蔬菜，杭州都有种植和售卖，而且莴苣传入时是叶用蔬菜，宋时已选育成茎用蔬菜。蔬菜黄化技术则为杭人提供了鲜嫩的韭黄和黄芽菜。水果栽培和选育也初见成效，培育出了水蜜桃、无核枇杷等优良品种。此外还有乌巾山枇杷、金婆杨梅、圣僧梅、临平小林甘蔗、月塘周家笋瓜、盐官枣、范堰扁眼藕等种植范围较小的土特名产。

杭州的肉食供给，在北宋和南宋初期的时候，上层社会和来杭北人重羊肉，下层社会和土著杭人重猪肉。经过长时间的婚姻和文化互融，来杭北人逐渐入乡随俗，开始接受杭州多产的猪肉、鸭、鹅肉和水产；土著杭人也逐渐喜欢上了绵羊肉和各种面食。可能是两宋时期杭州整体生态环境还不错，宋代杭人颇嗜野味，最喜玉面狸（即果子狸）和黄雀，淡水水产最重鲈鱼和鲋鱼，海鲜则重石首鱼和江瑶柱，鲜咸且耐贮藏的鱼鲞也很受欢迎，市中鲞铺林立。出于宗教行善和保

护庄稼的目的，政府层面曾多次禁止捕食南人一贯嗜食的蛙类，但收效甚微，民间偷食青蛙之事屡禁不绝。唯有原为贱食的蟹，宋时达到了全民皆嗜的程度，并被士大夫们提升到了雅生活的层面，与赏菊、饮酒并论，甚至为蟹吟诗立谱。宋代杭人对肉类食料可谓穷尽其用，骨、肉、皮肤、内脏、血液、乳汁无一遗弃，都被加工成各种菜肴和副食，奇怪的是宋人好食动物之乳房，乳房菜很常见。乳制品也很丰富，而且发明了滴酥技术。这些饮食在《梦粱录》《武林旧事》《西湖老人繁胜录》《都城纪事》等南宋遗老的回忆文章中，都有津津乐道的描述。

两宋倡导儒释道三教融合，士人热衷于三教融通，故唐以来的服食传统继续受到追捧，开圃种植药苗饵食的现象很普遍。除黄精、茯苓等传统饵食品外，宋人对食用菌的开发利用尤其用力，达到了一个新的高度，杭州余杭洞霄山一带的山民已发明茯苓人工种植技术。但与唐人饵食只为保健养生不同，宋人还把饵食药苗与雅生活联系在了一起。宋朝是中国社会生活最雅致化的一个时代，除上述的蟹和药苗外，笋和花卉也是被着重雅化的两种食料。花卉被大量引入饮馔，新兴的素食中尤好用花，《山家清供》对此多有记载。笋是杭州的大宗出产，亦是山寺常蔬，人称“玉板禅”，带有浓重的佛教色彩。北宋杭州高僧赞宁撰有《笋谱》，这是世界上第一本有关笋的专著。苏轼的名句“无肉令人瘦，无竹令人俗”，也写作于杭州於潜的一座寺院里。为标榜清雅，当时甚至以吃苦笋为时尚，以至于苦笋的价格远高于甜笋。

茶兴于唐而盛于宋，两宋时期茶饮已普及民间，杭城更是茶楼林立。但与其他地区的商业性茶业不太一样，作为江南佛国，杭州佛寺在茶叶的品种选育和饮茶风俗的推广上，都做了大量的工作，起了非

常重要的作用，因此有关两宋杭州名茶的记载，总与佛寺高僧纠缠不清。但当时的杭州茶叶均为散茶，并不入贡，因为宋朝皇室好团茶，以福建北苑为贡茶基地，但这种散茶却在此后的元明之际替代团茶成了中国最主要的茶叶形式。茶饮之外，宋朝还盛行汤、熟水、凉水等饮料，大多是与时令相结合的保健性饮料，可以看作是饵食风气在饮料上的延续，杭州市镇上也卖得很火。

甜味一直是中国五味中最珍贵的一味，因为甜食能让人身心愉悦，而且充满能量，但糖的供给长期以来却严重不足。早期主要靠蜂蜜及少量的麦芽糖，一直到唐朝学会榨制蔗糖后，糖的供应才逐渐多起来。但种蔗和制糖的技术都需要有一个发展和传播的过程，事实上一直到宋朝，糖才成为日常食料之一。几千年人类对甜味的渴望，一时间得到补偿性的强烈释放，因此我们能看到宋代食物市场上的糖果甜品实在是太丰富多彩了。

宋代杭州，名人辈出，而且也是很多“国家大事”的演义中心，因此这里还出现了许多与这些人、事有关的食料和饮食传说。例如与苏轼治理西湖有关的东坡肉，与秦桧夫妇冤杀岳飞有关的油条（油炸桧），与抗金名将韩世忠有关的定胜糕，与疯癫圣僧济公有关的无尾螺、半焦鱼。这些故事虽然不一定真实，但都反映了民心的向背，人性的善良，是我们的饮食文化中很珍贵的一部分内容。

作为一本物质文化史，我们的研究并不涉及历史功过的评说，只希望借助史料的梳理，总结历史的得失，为今天的人们，寻找出更加理性的食料生产和消费方式，提供更加丰富多彩的饮食生活。这些心愿，我们都点点滴滴地表述在了文本的字里行间。宋代杭人宽容大气的文化观，对开垦林泽的克制，对自然生态的保护，对食料物尽其用的珍惜，对烹饪的用心，对食饌的审美……诸如此类，难道不值得我