

中华文明之光

衣食住行卷

名誉主编：卢嘉锡

主 编：史树青



湖北少年儿童出版社

中华文明之光

卢嘉锡题

衣食住行卷

湖北少年儿童出版社

(鄂)新登字04号

图书在版编目(CIP)数据

中华文明之光：衣食住行卷/史树青主编. - 武汉：湖北少年儿童出版社，1999. 5

ISBN 7-5353-1920-3

I. 中… II. 史… III. ①文化史 - 中国 - 通俗读物②风俗习惯 - 中国 - 古代 - 通俗读物 IV. K203

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第19504号

中华文明之光

——衣食住行卷

◎史树青主编

出版发行：湖北少年儿童出版社

承印厂：武汉七二一八工厂

经销：新华书店湖北发行所

印数：1 - 1000

印次：1999年5月第1版 1999年5月第1次印刷

印张：18.125印张

字数：454千字 插页：11页

规格：850 × 1168毫米 32开

书号：ISBN7 - 5353 - 1920 - 3/K · 11

定价：23.00元

本书如有印装质量问题 可向承印厂调换

前 言

史树青

中国是世界著名的文明古国,中华民族以其勤劳和智慧创造了光辉灿烂的“中华文明”,对人类的发展和进步产生了巨大影响。当今,系统、形象地展示中华民族的文明硕果,对于弘扬民族文化,振奋民族精神,是非常必要的,也是完全可能的。

中华文明包括物质文明和精神文明两大范畴,以及二者兼有的自然生存环境,涉及思想、文学、艺术、教育、科技、名胜等许多方面,可谓博大恢宏、丰富多彩。同时,中华文明是由中华民族大家庭中所有成员共同创造的。尽管中国历史的发展不平衡,不同民族之间在各方面存有差异,但正如涓涓细流汇之于滔滔大海一样,中华文明汇合了各民族的文化成果。而且,中华文明从来就不是封闭在中华大地上的,在数千年的中外交流中,中华文明既传播域外,也不断从外来文化中汲取营养,发展自身。为了能将如此丰富的中华文明,比较简明扼要地整理、介绍给我们的青少年朋友,本书特择取了中华文明中最为典型、最具凝聚力、最易激励人们爱国豪情的部分加以叙述,故取名为“中华文明之光”,并分为“杰出人物”、“科学技术”、“军事·体育”、“文学·艺术”、“名胜古迹”、“衣食住行”六大类,各成一卷,构成“中华文明之光”丛书。

各卷虽独立成书,然而由于事物的内在联系是不能截然分割的,所以在各书之间,甚至一本书内,有些内容不免有交叉与互见,如“文学艺术”中,有专门讲陶器、铜器、玉器的章节,而在雕塑一章中也要涉及陶、铜、玉的塑造,又如“科学技术”中要讲建筑成就,而

“衣食住行”中也必须讲述多类建筑。对此,我们一方面认为这有如著名的史学巨著《史记》叙事前后屡出,纪传互见,可增加读者接触中华文明史实的机会;另一方面,我们在写作时尽量避免文字上的简单重复,而是把握住各自叙述的角度、层次,最终形成一件事实虽在不同章节、不同卷册中相见,而文中阐发的却是同一事实所蕴含的不同的文明要素,从而更能加深对中华文明的综合理解。

为便于读者加深理解中华文明的伟大成就,本书除在各卷集中安排 30 幅左右彩色图片外,还有大量的与文字密切相关的插图。力求形象生动图文并茂。

最后我想说的是,希望青少年朋友喜欢这套丛书,若能通过本书加深了对中华文明的了解,在树立正确理想、信念、人生观、价值观方面有所补益的话,那将是我与全体作者的极大幸事。

编 者 的 话

衣食住行是同人类生活最密切的四件事，它不仅是人类生存、繁衍的物质基础，相伴每个人生命的始终，也关系到人类社会的进步，积淀着深厚的物质文明和精神文明。学习和研究我国人民的衣食住行，有助于增进对中国历史的了解和爱国主义思想的树立。

—

衣食住行是人类物质生活水平的主要标志，也从多方面体现了人类的精神文化如政治制度、观念形态、道德风尚、礼仪风俗、宗教信仰等等的丰富内涵，同时还是社会生产力发展水平的具有时代性的标记。

原始社会初期，由于生产力极端低下，人们只能以兽皮和植物的叶子披裹在身上御寒，食物靠采集和狩猎，居住在天然洞穴，行就更简单了，人们只是在一个很有限的范围活动，根本谈不上什么交通工具。原始社会末期，由于生产力的发展，产生了纺织技术，人们才开始穿着葛、麻等植物纤维的衣服。食物也摆脱了单纯靠自然的采集、狩猎，并有了熟食的工具。居住条件也大为改观，建造了地面平坦、周壁整齐的方形或圆形房子。还修了通往森林和烧窑区的道路。当生产力的发展水平足以提供除了维持人们生活必需以外的剩余物质，这时，衣食住行的作用就逐渐增加，而且有了对美的追求，有了交际的意义，还成为统治阶级用以区分贵贱、昭示等级的工具。例如商、周的奴隶只能用粗麻布制作简单的遮身衣，平民和小奴隶主则可穿用细麻布或丝织

物，但无纹饰，贵族们一个个衣着华丽，或是很漂亮的皮革衣，或是有精美纹饰的丝绸服。再如，我国自古“以农立国”，农业生产在社会经济中占据了最主要的地位，与此相适应，人们的饮食结构也以粮食作物为主，日常吃的是五谷即粟、麦、稻、豆、粱，同欧洲人的食物形成很大差异。在五谷食用的数量上，又有贫富之别，麦、稻是细粮，大多上了富人的餐桌。又如服饰的颜色。人们最初的衣服，没有什么颜色，当他们受到大自然色彩纷呈的启发后，便试图在服饰上再现大自然的色泽，于是从矿物、植物中分别提炼了红、黄、蓝、白、黑颜料（或染料），有了染色技术。应该说，这完全是出于对美的追求。可是，很快人们又丧失了对色彩审美自由选择和追求的权利，因为等级观念和迷信观念将色彩予以长期禁锢。就说黄色吧，原本普通百姓都可以穿黄色衣服，从隋文帝开始，皇帝始着黄袍，赵匡胤“黄袍加身”建北宋，但这时并未限制民间穿黄色衣。明代中期公布了禁止臣民穿黄色衣的命令，清代则把明黄色作为皇帝专用的颜色，不要说老百姓，就是皇帝的亲属也不能用明黄色，而只能用稍带红色的杏黄。

总之，透过衣食住行，我们可以清楚地看到当时的政治、经济和文化。

二

衣食住行的发展，离不开科学技术的进步。自然科学许多领域诸如物理学、生物学、化学、农学、数学、地学、冶金、机械、天文气象等所取得的成就，在衣食住行上都有清楚的反映。例如，房屋、桥梁、塔刹的建造，首先就要了解水文地质情况，还要有精确的计算，所需建筑材料涉及金、银、铜、铁、木、石、砖、瓦、琉璃、灰砂。赵州桥历经 1300 多年保存至今，除施工技术精良外，最关键的就是桥面、桥拱、桥墩等各个部位力

的作用非常协调、平衡。中国许多木结构建筑能经历几百年、上千年，也是力学的巧妙运用。木结构稳定牢固，且富有弹性，有很好的抗震功能，在地震与一般自然灾害发生时，木构架往往只是晃动一下，又恢复原来的位置，所以民间有了谚语“墙倒屋不塌”。又如一艘船的建造，要抗风浪、抗腐蚀，既要承重又要快速。选择什么材质，确定什么形状的船体，怎样用帆，何处置舵，船舱之间如何密封，这一系列问题，哪一条能离开科学？我们的祖先将自然科学作用于衣食住行，创造了许许多多世界之最，它们之中既有早已闻名天下的丝绸、茶叶、故宫、赵州桥；也有人们不太注意的水力纺车、提花织机、斗拱、琉璃瓦、独轮车、水密舱以及人们非常熟悉，却未意识到其重要意义的稻米、豆腐、筷子、蒸锅等等，这些科学发现和发明，很早就得以在世界广为传播，推动了整个人类社会文明的发展。

三

最后再谈谈我们编写这本书时的一些构想。衣食住行的内容极为丰富，可谓是博大精深，我们的任务不是写史，而是要着眼于衣食住行中最精彩、感人的部分，但又要让读者看出它们的发展。为此，我们曾试图采取按朝代、按阶段叙述的方法，结果困难较大，例如一种食品，一种类型的交通工具，它的产生、发展要跨越几个时期，不便于按朝代段落介绍。几经推敲，便采用了以事物类别为纲目的写法，这有助于大家了解每一件事物的发展过程。鉴于服饰的发展较之饮食、住宅、交通更具时代性，我们对服饰的编排又稍异于其他三个方面。

由于蕴藏在衣食住行中的文化内涵非常感人，我们在编写中常兴奋不已。我们在占有大量资料的基础上，企图编出一个满意的《中华衣食住行》，以期不愧对我国中华民族的祖先。书中如有疏漏或详略剪裁不当之处，还望学术界同仁和读者诸君不吝指正。

目 录

古 代 服 饰

一、官服的沿革	6	秦汉服饰	44
我国古代的衣裳	6	三国、两晋、南北朝服	
冕冠和十二章纹饰 ...	9	饰	72
妇女礼服	16	隋唐服饰	85
皮弁服	27	宋、辽、金、元服饰	
袍服	33		115
二、常服的沿革	36	明朝服饰	138
先秦服饰	36	清朝服饰	150

古 代 饮 食

一、食具、食艺、食品科学		食品保鲜和储藏 ...	201
.....	181	刀工	204
熟食是烹饪的开始		食疗	208
.....	181	二、四季主食特色	212
水的妙用	183	米饭	212
烹饪器具	187	面条	216
餐具	192	蒸食	219
餐匙和餐叉	198	烤饼	225

粥	230	四大菜系	253
饺子	233	素菜	256
油条	235	豆腐	258
元宵、粽子和月饼	236	满汉全席	261
三、千种万方美味佳肴	238	北京烤鸭	263
盐	238	涮火锅	266
酱	241	四、风靡全球的中国茶	271
醋	244	悠久的茶史	271
甜味调料	246	丰富的茶叶品类 ...	277
汤羹	250	饮茶与健康	281
		怎样饮茶更相宜 ...	285

古 代 住 宅

一、多种多样的民居 ...	292	一颗印式的住宅 ...	321
“北京人”的栖身之所	292	蒙古包	323
最初的房屋	296	客家土楼	325
原始村落	302	新疆民居	329
氏族公社的“大房子”	305	明清皖南民居	331
陶楼和坞堡	307	中西合璧的小洋楼	333
四合院	312	二、规整完善的古代城市	335
干阑式竹楼	315	宫室	335
掏挖居室——窑洞 ...	318	安阳商都	338
古崖居	320	曹筑三台	340

唐都长安城	344	夯土墙	389
宫室府第建球场 ...	347	秦砖汉瓦	392
宋朝建筑特色	349	琉璃瓦和汉白玉 ...	399
元大都	351	门前阙	403
北京胡同	354	牌楼	407
会馆	360	屋顶	410
外出临时居室	363	油饰彩绘	416
寺院	366	屏风和影壁	420
历代帝王庙	372	家具	422
私家庭园	375	床	427
水井	380	从胡床到太师椅 ...	431
齐都排水系统	385	楹联	433
三、装饰艺术和室内陈设			

古代交通

一、陆地的交通工具 ...	438	肩舆	469
独辕车	438	沙漠之舟——骆驼	
“铜车马”	443		476
汉代车形	447	雪橇	479
牛车	453	征服蓝天的设想和努	
独轮车	456	力	482
传车	461	二、水上交通工具	488
輶辘车	464	独木舟	488
能指示方向的车 ...	465	筏	492
一里路打一次鼓的车		木板船	497
.....	467	车船	504

双身船	507	驰道和直道	531
大棕宝船涉狂澜 ...	509	栈道	535
第一艘机械轮船 ...	515	鸿沟	539
运转自如靠舵压 ...	517	灵渠	541
摇橹行船健如马 ...	519	大运河	544
八面驶风人胜天 ...	521	浮桥	547
水密隔舱防沉船 ...	526	索桥	554
过洋牵星不迷航 ...	528	梁桥	559
三、道路和桥梁的修建		拱桥	562
.....	531	京张铁路	566

古代服饰

中国的服饰是几千年来劳动人民的伟大创造之一，在一定程度上标志着人类的历史文明，凝聚着全国各族人民劳动和智慧的结晶，是我国历史文化遗产的重要组成部分。

在遥远的古代，我们人类的祖先开始用天然的石块、树枝等捕击野兽、鱼类，夏天虽可拣取树叶遮掩身体免受阳光的照射，冬天为了抵御寒冷，则不得不将所获的兽皮掩盖躯体以暖身，这和动物只依赖本身的毛发保暖已有所进步，开始从动物界脱离出来，进入古史上食草木之实、鸟兽之肉的“茹毛饮血”时代。

人类在和大自然作斗争的过程中，开始使用并不断地改进工具，首先是为了解决吃、穿问题。在穿衣方面，他们在实际生活中感到整块兽皮披之于身不太舒适，为了使兽皮适合人体各部位的要求，开始用石器棱边的锋刃把兽皮进行分割，有的披之于身，有的掩蔽下体，有的把皮条连缀成带子系束于腰，以适合身体各部的需要，这时原始的服装初具雏形。1933—1934年在北京西南房山县周口店山顶洞遗址中，经过系统发掘，出土了很多人体骨骼、兽骨等遗物，其中有1枚骨针，但还未发现其他布帛等纺织品（或反映纺织品的实物），因此，我们可以这样认为，距今18 000多年前的山顶洞人已开始缝合兽皮来遮蔽身体了。也在这个洞穴中，发现了125枚穿孔兽牙、海蚶壳、钻孔砾石、鱼骨等，出土时有5枚兽牙排列成半圆形，可能是近似后代项链的装饰品。北京昌平和山东泰安大汶口出土了骨簪和镂孔旋纹骨梳，证明当时的妇女已开始梳发为髻，并开始用能够采集到的东西美化自己。以后随着时间的推移，在距今约六七千年前

的浙江河姆渡村落遗址和陕西西安的半坡遗址中，除出土数量较多的骨针外，同时出土了陶纺轮、布纹陶钵等，证明了此时已开始纺纱织布。当然那时的织布材料只能是野麻、野葛纤维，用陶、石纺轮搓捻成“麻线”或“葛线”，然后织成粗疏麻、葛布。到了距今4700多年前，在浙江吴兴钱山漾遗址中，发现了目前所见最早的丝织品实物。原始的服装式样，由于实物已荡然无存，我们已无法见到，只能根据发现的骨针、纺轮、兽皮、麻丝织品、饰品，想象出其原料和形制。

夏、商时期，我国即开始制定了冠服制度。文献记载夏有收、母追，殷有皞(hào)、章甫等冠服，但均未见到形象材料和实物，无法考定其具体形式。殷商服饰，从河南安阳出土的玉、石人雕像看，一般戴高帽或圆箍式平顶帽，头上除散发披肩外，有束发于顶梳成辫子后垂，这后垂的辫子应为“总”，衣著一般为上衣下裳，脚上穿鞋。在有些玉、石人的领上、袖端尚可见到织或绣成的纹饰，反映了当时已能织精细的绸子和提花织物。

到了西周，冠服制度日臻完备。从河南洛阳出土的玉雕人形来看，上衣、下裳、绅带、蔽膝等男子服饰的主要部分皆已齐全。百姓服饰也应是上衣下裳，和贵族们的宽袖、博带似有所区别。至于妇女，一般均梳髻，簪以骨笄，有的并贯二枚骨笄。

春秋战国之际，除继续盛行褒博宽松的上衣下裳外，从形象资料看，上衣下裳相连被体深邃的深衣和上短衣下长裤的胡服也普及于民间。胡服的流行应看作少数民族对中华民族服饰的伟大贡献。

经过了春秋战国期间各民族的服饰交融，到了秦、汉时期，形成了长衣类的袍服、襜褕(chān yú)、深衣，短衣类的衫、襦(rú)、褶(zhě)、短褐等。从出土服饰实服和形象资料看，男女通穿的曲裾袍和深衣，多盛行于西汉早期，到东汉时穿深衣的情况已逐渐减少，一般多穿襜褕(直裾单衣)。短褐，为一种

用兽皮和粗麻、毛制成的短衣。褶为重衣之最在上者，短身、广袖、左衽（rèn）（或右衽），一般不絮绵。汉代文武官员戴冠，都在其内衬帻，百姓却只能单独戴帻，如农民戴青帻，苍头、厨师戴绿帻，未成年童子戴空顶帻等。

到了三国、两晋、南北朝，我国又进入服饰上的一个大变革时期。一般服饰除秦汉的袍、衫、襦外，穿长衫极为时兴。这时男子基本上不穿深衣，妇女所穿深衣则在衣裾斜缘上垂下许多三角形饰物和长飘带。此外，由于长期民族融合的影响，特别是边陲少数民族服饰传入中原，为汉族人民所接受，如袴褶服穿着范围更扩大了，圆领窄袖的四襖袍衫开始为更多的人所喜爱。这一时期，尤其是南方，头上系巾之风颇为兴盛，由于包扎的形状不同有幅、帕等名称，圆顶蒙覆头部的帽也形制多样。文人隐士则以着屐为洒脱。妇女则时兴穿短襦、长裙，襦有窄袖、宽袖之分，裙子则崇尚细裯长裙。

经过了魏晋南北朝时期的民族大融合，对隋唐时期的服饰影响极深。男子普遍头戴幞头，身穿圆领四襖衫，脚穿长统靴或布、麻鞋。此外，百姓穿短褐者亦不少，短褐用原毛、粗麻制之。有的劳动人民则穿小袖齐膝衣或半臂，下着长裤。一些跋涉于丝绸之路上的马夫、骆驼夫及汉人则受西北少数民族的影响，多头戴尖顶翻檐浑脱帽，身穿大翻领胡服，而少数民族的“胡人”反头戴幞头，穿圆领衫。妇女服饰最主要的为襦、裙、披帛，襦、衫皆为窄袖短身，有的在外罩以半臂。裙则长而肥大，有六幅、七幅的，唐诗有“裙拖六幅湘江水”之喻。在唐前期，妇女则时兴戴帷帽。长安仕女并喜着整套胡装，即头戴尖锥形浑脱金锦帽，身穿翻领小袖长袍，腰束钿镂带，下着条纹毛织小口袴，脚穿软底透空锦鞣（yào）靴。

宋代由于民间工商业发达，商业城市勃兴，城市中各行各业的市民阶层皆穿着不同服装。当时主要服装有衫、袍、襦、袄、

巾、帽、幞头等等，其中襦、袄、短褐为劳动人民经常穿着之服。一般百姓通用帽子、衫、带。香馆里香人头戴帽子，上身披背子；典当库掌事，穿衫、系角带而不戴帽子。妇女的普遍装束为襦、衫、背子等，下身束以裙子。襦一般用丝织物，贵者用纱、罗、锦或加刺绣，衫是单的，一般都用轻薄材料和浅淡颜色。女裙太多用罗纱，且有刺绣、黻（yǎn）画、销金的，贵族妇女甚至在裙上缀以珍珠为装饰。宋代女装和唐代稍有差异，所穿衫多为对襟，覆盖于下裙之外，裙面较窄，有的中间施褶裥。特别应该指出的是，宋代出现了缠足的陋习。缠足始于五代末年，到北宋神宗熙宁、元丰年间缠足的人尚不多，只是由于某些文人的宣扬，到南宋时才渐趋盛行，贵族妇女已相当普遍。南宋绘画中的一些妇女，都显现出纤弱的病态。元代百姓服饰，除蒙古族男子一般爱穿暗花杂色长袍，头上髻发戴钹笠帽、暖帽外，妇女则穿袍、头戴姑姑冠或皮帽。汉族百姓服饰，基本上与宋代同。

明朝建立后，废除了元代的服制，恢复了唐代法服、常服并行的制度。百姓服饰主要的有袍、衫、袄、裤、裙、袜、鞋等，头上亦戴黑布巾。但由于民间习用蒙古族服饰较久，也保留了其中一些实用或较好的服饰。如当时的褙护，元代时是一种其袖至肘的长皮衣，明代则为一种有表有里的长半袖衫，连衣名也袭用元朝的。褙襖，形式为长袖，两旁有摆，前襟两截，上为横褶，下部为竖马牙褶，和元代辫线袄相似。男子头上一般所戴为巾帽，有网巾、四方平定巾、儒巾、唐巾。帽子当中，特别应提一下六合一统帽，用六瓣、八瓣罗或绒拼合而成，上作平或圆形，下有缘边，俗称瓜皮帽。明代妇女所穿一般为衫、袄、背子、比甲、裙子等。背子宋代即有，明代妇女穿着背子之风更为兴盛，又称为披风。有贵族妇女的礼服，深青色为合领、对襟、大袖，施金绣或绣花纹，长垂膝下，微露裙；百姓妻礼衣，用大袖宽身，直

领、对襟。窄袖背子为一般女子的便服，长垂膝下，微露裙摆。穿衫、袄、裙子之风与前世不同处，有肩背处围以四合云式的“云肩”，领及开襟处，已使用纽扣。

清代由于清廷曾对汉族实行过严格的剃发易服令，因此无论官服和民服都带有鲜明的时代和民族特色。一般服饰有袍、衫、褂、袄、裤等。清朝有这么一个习惯，往往把本来御寒厚实衣料如姑绒等做成单衫，而把轻纱之类的软薄衣料做成棉袍、夹袍。袍衫颜色大多为月白、湖色、枣红、雪青、蓝、灰色等，一般流行单长衫之内着长袍、袄，外罩马褂或马甲，形成上身深重而下身淡雅的时尚颜色。一般劳动人民，特别是江南水乡的农民都穿着短衫、短袄，其长度在膝盖以上，配以窄裤为一套，有的衫、袄之外加束一条围于前面的腰裙，大多为蓝或浅黄色。百姓所戴帽子有西瓜皮帽、毡帽、风帽、笠帽等。

清朝妇女服装亦分满、汉两式。清初对汉族颁雍发易服令时，女装触动不大。清初曾禁止汉族妇女缠脚，但执行得不严格，康熙七年又开禁了。所以汉族妇女服饰仍基本沿袭明制，一般上身穿衫、袄，下身束裙子，且都把裙子系于上衣之内，清后期又流行只着裤子的风习。上衣襟、袖及裤管极重视锦绣镶滚，随着时间的推移越镶越多，当时有“十八镶”之称。

满族女装则以长袍为主，袖口平而较大，长可掩足。长袍之外加罩一件长至腰间的坎肩。坎肩有大襟、对襟、一字襟、琵琶襟等，在交襟处、对襟下端和左右腋下，都作了如意头式的镶滚。配合旗袍，满族妇女在头顶后左右横梳二平髻，名“一字头”或“如意头”。中后期，慈禧太后又规定较如意头更为高大的、即后来的“大拉翅”。满族妇女又兴穿高底鞋，有高至15厘米的，形状上宽而下圆，形似一盆，俗称“花盆底”，又以底用木制，底下中部凿成马蹄底，又称“马蹄底”。

辛亥革命以后，由于国际、国内的影响，服制又经历了一场