



唐宋 飲食文化發展史

陳偉明／著



臺灣學生書局 印行



唐宋

陳偉明／著

飲食文化發展史



臺灣學生書局 印行

唐宋飲食文化發展史／陳偉明著．—初版，—

臺北市：臺灣學生，民84

面；公分．

ISBN 957-15-0675-3（精裝）

ISBN 957-15-0676-1（平裝）

1. 飲食（風俗）－中國 2. 中國－文化－唐（618-907）

538.782

84004013

唐宋飲食文化發展史（全一冊）

著 作 者：陳 偉 明
出 版 者：臺 灣 學 生 書 局
發 行 人：丁 文 治
發 行 所：台 灣 學 生 書 局

臺北市和平東路一段一九八號

郵政劃撥帳號〇〇〇二四六六八號

電 話：三 六 三 四 一 五 六

FAX：三 六 三 六 三 三 四

本書局登

記證字號：行政院新聞局局版臺業字第一一〇〇號

印 刷 所：常 新 印 刷 有 限 公 司

地址：板橋市翠華路八巷一三號

電話：九 五 二 四 二 一 九

定價 精裝新臺幣二七〇元

平裝新臺幣二一〇元

中 華 民 國 八 十 四 年 五 月 初 版

63403 版權所有・翻印必究

ISBN 957-15-0675-3（精裝）

ISBN 957-15-0676-1（平裝）

序

唐代開國的雄渾恢廓，宋代氣象的細膩精緻，深化傳統中國的生活內涵；唐、宋在中國歷史發展進程中，也具有承上啓下的文化作用。衆所周知，飲食生活綜攝物質文明與精神文化的雙重層面；也是測候衡量一個時代經濟興衰、生活品質的指標。每當飲食生活發展到一個相對的穩定水平之時，就有自發性能量釋出，激盪一個時代的璀璨文化來，唐、宋就是其中的佼佼代表者。

偉明兄在四、五年前，即將本書手稿託請付梓，至今始如其願，雖未滄桑，然頗有幻夢之慨。是著就唐宋飲食的結構變化、美食特色、觀念心理、器具形質、飲食療法、食業興盛、屠宰加工、釀酒工藝、食糖生產、茶業發展、食品貯存以及飲食要籍，皆有一整體系列的介述，要言不煩，兼具有學術性與通俗性。尤其是末章，對於瞭解此一時期的飲食文化，就如同一把啓鑰，讀者幸勿得魚而忘筌。

著者在暨南大學歷史系任講師時，以沉耽同味之緣，魚雁往來有年；後負笈港大攻取博士，又順升爲副教授。近聞又靜極思動，有心出國訪學研究，他山之石正可以攻錯，前景不可限量。值此版行之際，版方囑序，附贅數語於前，未敢自言一日之長。

吳智和 乙亥年春於羅東寓所

前 言

民以食爲天，人類的生存發展一天也離不開飲食。隨著生產的發展和社會的進步，飲食也僅僅從滿足人類的生理需要，逐步形成一種社會習俗，構成人類文化的一個組成部份，成爲社會生產和科學進步的標誌與表現。

人類飲食文化內容，簡言之，歸根結底無非是吃什麼與怎樣吃的問題，實際上就包括了飲食活動與食品加工。中國古代飲食文化源遠流長，飲食生活豐富多彩，食品加工不斷發展創新，構成了中國古代燦爛物質文明與精神文明生活的重要內容之一。唐宋時期，是中國封建社會興旺繁榮的歷史時期，反映在飲食文化上也顯示了高度發展的歷史趨勢，飲食生活與食品加工，在繼承前人的基礎上更加發揚光大，不斷推陳出新，展示了唐宋社會生活多姿多彩的歷史畫卷。唐宋時期，飲食生活與食品加工的進步絕非偶然。當時農業生產的發展，爲飲食文化的繁榮提供了重要的物質基礎；中外政治、經濟、文化交流的日益頻繁，有助於中外飲食文化的相互融合吸收，相互促進發展；交通事業的發達與商業都市盛興，進一步豐富了人類社會經濟文化活動的內容，刺激了飲食生活與食品加工的興旺。在這樣的歷史條件下，迎來了飲食文化的空前高漲，顯示了新的發展和特點，把中國古代物質與精神生活水平提高到一個新的發展階段。其所留下豐富寶貴的飲食文化遺產，承上啓下，在中國古代社會文明發展史上，寫下

了光輝的一頁，爲後世乃至於近現代中國飲食文化，屹立於世界文化之林打下了牢固的基礎。

中國飲食文化研究是一個複雜的問題，縱橫結合，千頭萬緒，唐宋時期僅是其中一個歷史階段，但即便如此，由於學識水平有限，也並非筆者所能盡善，疏謬之處，自知難免，希望拋磚引玉，能爲中國飲食文化的研究增添片瓦。作爲一個史學工作者，我願爲此而努力，不當之處，祈望指正。

唐宋飲食文化發展史

目 錄

序	I
前 言	VII
第一章 唐宋飲食結構的構成與發展變化	1
一、主 食	1
二、果 食	10
三、肉 食	13
四、蔬 食	17
第二章 唐宋食餽的美食特色	23
一、食餽之色	24
二、食餽之香	26
三、食餽之味	29
四、食餽之形	32
五、食餽之名	35
第三章 唐宋飲食觀念與飲食心理	39

一、 飲食觀念的基本特徵·····	41
二、 飲食心理中的美感·····	50
第四章 唐宋飲食器具的形質特色 ·····	57
一、 飲食器具的主要類別品種·····	57
二、 飲食器具的質料選用與特色·····	65
三、 飲食器具的造形與紋飾特點·····	73
第五章 唐宋飲食療法 ·····	85
一、 飲食療法初成體系·····	85
二、 飲食療法的內容與作用·····	89
三、 飲食療法應用的基本特點·····	95
第六章 唐宋飲食業的興盛 ·····	101
一、 飲食業發展的變化與趨向·····	101
二、 飲食業的類型與服務對象層次·····	105
三、 飲食業的多種經營特色·····	113
第七章 唐宋屠宰加工與經營 ·····	119
一、 肉類供給消費的主要品類與來源·····	119
二、 屠宰加工的發展狀況與工藝技術水平·····	125
三、 屠宰加工經營之特色·····	131
第八章 唐宋釀酒工藝與生產 ·····	141
一、 造麴工藝技術·····	142

二 釀造工藝技術·····	145
三 釀酒產銷與酒類品種·····	148
第九章 唐宋食糖消費與生產 ·····	157
一 食糖的主要生產品類及消費·····	157
二 食糖生產工藝技術的發展·····	165
第十章 唐宋茶葉加工與品茶之道 ·····	173
一 茶葉加工的類型與工藝技術·····	173
二 品茶之道要略·····	183
第十一章 唐宋食品貯存加工的技術類型 與特色 ·····	191
一 保鮮貯存類型與特色·····	192
二 乾製貯存類型與特色·····	198
第十二章 唐宋飲食文化要籍考述 ·····	207
一 食 經 類·····	207
二 社會經濟文化生活類（飲食部份）·····	217

第一章 唐宋飲食結構的 構成與發展變化

所謂飲食結構，實際上應包括食物種類的構成及其構成比例。而在中國上古以至唐宋時期，由於歷史條件所限，缺乏更多具體的數字資料，不可能對食物種類構成比例，作較為準確的定量分析。因此言唐宋時期的飲食結構，只能大體上圍繞食物的消費種類及某一歷史階段上的變化進行探討分析。

關於飲食結構，古人在理論上早有認識。《黃帝內經·素問篇》最早提出了“五穀爲養，五果爲助，五畜爲益，五菜爲充”的飲食養生理論。其實質是中國古代飲食結構理論的最早總結，形象地表達了飲食生活中主要的食物種類及其養生作用。隨著社會經濟的發展，物質生活水平的提高，食物種類構成也不斷變化，基本上始終是在穀、果、畜、菜的食物結構範圍內量的變化。唐宋時期，集古代生活之大成，把傳統飲食結構在理論與實踐的結合中不斷發展完善，使之更爲具體，更加合理，爲中國古代傳統飲食結構的最終定型打下了重要的基礎。此後，歷代基本不變，近世如是。

一、主 食

主食，是指維持人體生命與生理活動的最基本食物與食品。

中國地大物博，以農立國。自古以來，一直是以五穀作為主食，是為人們日常生活中所必需能量與蛋白質的主要來源。所謂五穀，不過是一個泛指的糧食概念，並不是具體所限定的若干糧食種類。而且在不同時代，不同地區，五穀的種類，也是各有所異，不拘一格。因為古代飲食生活中的主糧消費，在很大程度上是受社會經濟、社會生產的支配，不可能一成不變。尤以唐宋時期飲食結構中的主糧變化最具意義。自此以後，中國古代的主糧與主食基本定型，歷元、明、清不變。當然，各個地區或某一時期，主糧與主食不可能等齊劃一，只能以飲食消費的發展趨勢大略言之。

唐宋以前，北方主糧與主食在較長的時間內一直是以粟麥為主，南方似以水稻為重。而當時經濟重心和人口數量主要集中於黃河流域地區，所以粟麥的生產與消費在全國是佔有絕對優勢，成為漢晉時代最有代表性的主糧與主食。北魏賈思勰《齊民要術》是把粟放在糧食首位，而且對於粟的品種、習性及飲食特性等，都有詳細的介紹，反映了粟種生產的高度發展及其在國家主糧主食中的地位。而南方地區，主糧與主食也許是以水稻為主。《晉書·五行志》曾載，晉太和六年（公元371年），“丹陽、晉陵、吳郡、吳興、臨海五郡大水，稻稼蕩沒，黎庶饑饉”，說明了稻穀的重要性。但由於南方地區經濟開發程度尚低，生產落後，地廣人稀，稻米的生產與消費量遠不足與北方粟麥相匹敵。其在飲食結構中處於較為低下的水平，難能對社會經濟運行產生更多更大的影響。這種以粟麥為主導的主食結構，入唐以後，漸有所變。社會生產力的提高，經濟重心日趨南移，稻米需求量越來越大，其主糧地位也越來越高。貞觀二年（628年）四月，“尚書左丞戴胄上言曰：今請自王公已下，爰及衆庶，計所墾田，稼穡頃畝，

每至秋熟，准見其苗，以理勸課，盡令出粟。麥、稻之鄉，亦同此稅，各納所在，立爲義倉”。“戶部尚書韓仲良奏，王公已下，墾田畝納二升，其粟、麥、粳稻之屬，各依土地，貯之州縣，以備凶年”。^①粟、麥、稻相提並論，反映了主糧生產與消費已開始出現變化。最突出的是小麥與水稻在生產和消費格局上的重大改觀。

首先，小麥除了繼續在北方地區發展外，開始逐步推廣至南方地區種植。據近人考證，唐代長江中下游流域地區已實行稻麥複種制。^②唐代文獻中多有記載。如越州地區，“偶斟藥酒欺梅雨，卻著寒衣過麥秋”。^③台州地區，“銅餅淨貯桃花雨，金策閑搖麥穗風”。^④宣州地區，有人“或遇豐歲多麥，傍有滯穗，度知其主必不收者，拾之以歸”。^⑤其它南方地區，類似的記載尚有不少，茲不贅引。這表明了長江以南地區已在較大範圍內普及小麥種植。至宋代，長江中下游流域地區，稻麥複種更成定制。蘇州地區，“割麥種禾，一歲兩熟”。^⑥江淮以南，實行冬麥與晚稻連作，時人謂“隔歲種成麥，起麥秧稻田”。^⑦北宋以來，水稻種植還進一步推廣到珠江流域地區。廣南東路惠州博羅，

① 《唐會要》，卷八十八。

② 李伯重：〈我國稻麥複種制產生於唐代長江流域考〉，《農業考古》，1982年2期。

③ 《全唐詩》，卷六百五十，萬乾：〈鑑湖西島言事〉。

④ 《全唐詩》，卷六百二十六，陸龜蒙：〈和襲美臘後送內大德從臾游天台〉。

⑤ 〔唐〕趙璘：《因話錄》，卷四。

⑥ 〔宋〕朱長文：《吳郡圖經續記》，卷上。

⑦ 〔宋〕曹勛：《松隱文集》，卷二十一，〈山居雜詩〉。

“三山犬牙，央道皆美田，麥禾甚茂”。^⑧廣南西路某些地區，詩人筆下，也有“秀麥一番冷，送梅三日霖”之語。^⑨所以唐宋時期，至少北宋開始，小麥的生產已向全國鋪開，具有取代粟而居主糧首位之勢。特別是建炎之後，北民南遷，他們比較習慣消費麥和雜糧，^⑩更有推廣種植旱地及冬種作物之必要。中央政權適應了當時的形勢，對於小麥及其旱地作物的擴種給予較為優惠的條件。史稱：“江、浙、湖、湘、閩、廣，西北流寓之人徧滿。紹興初，麥一斛至萬二千錢，農獲其利，倍於種稻。而佃戶輸租，只有秋課。而種麥之利，獨歸客戶，於是競種春稼，極目不減淮北。”^⑪小麥更進一步發展成為具有全國性意義的主糧與主食。南宋末年，至有“天下百姓皆種麥”之誇張之語。^⑫

其次，南方水稻生產經過不斷發展，唐宋時期更是後來居上，成為社會經濟生活中舉足輕重的糧食與主食，這一過程，發端於唐，至宋則完全確立了其與小麥並駕齊驅的首要地位，或謂“六穀名居首”。^⑬

唐宋以前，南方水稻生產僅是地區性聊以自補罷了，根本不可能對全國的主糧消費產生任何更大的影響。唐初，隨著南方經濟的逐步開發以及大運河的開通，開始出現南糧北運，南方稻米

⑧ [宋]蘇軾：《蘇東坡全集·後集》，卷四，〈游博羅香積寺並引〉。

⑨ [宋]范成大：《范石湖集》，卷十四，〈宜齋雨中〉。

⑩ 《續資治通鑑長編》，卷一百八十六，有“北人不便食粳”之謂。

⑪ [宋]莊綽：《雞肋編》，卷上。

⑫ [宋]黃震：《黃氏日鈔》，卷七十八，〈咸淳七年中秋勸麥文〉。

⑬ [宋]歐陽修：《歐陽文忠公集·居士外集》，卷七，〈和劉原父從幸後苑觀稻呈講筵諸公〉。

逐漸進入到北方以至於全國性的飲食生活結構中。有云：“高祖太宗之時，用物有節而易贍，水陸漕運，歲不過二十萬石，故漕事簡。自高宗已後，歲益增多。”中唐以後，南方稻米漕運北方已增至二、三百萬石。貞元初，“增江淮之運，浙江東、西運米七十五萬石，復以兩稅易米百萬石，江西、湖南、鄂岳、福建、嶺南米亦百二十萬石”。^⑭唐代南糧北運數量與規模的增加，至少可以說明兩個問題，一是說明了北方自安史之亂以後，經濟情況日益凋敝，粟麥主糧生產銳減；二是反映了南方水稻生產的巨大發展，自給有餘，開始左右全國的主糧生產與主食消費。有謂：“江、淮田一善熟，則旁資數道。故天下大計，仰於東南”。^⑮宋代，水稻生產更加盛況空前，南糧北運愈演愈烈。“太平興國六年，汴河歲運江、淮米三百萬石。……至道初，汴河運米五百八十萬石，大中祥符初至七百萬石”。^⑯一方面，是由於南方地區不斷擴種水稻。北宋初年，“江南、兩浙、荊湖、廣南、福建土多秔稻”。^⑰北宋中期，更是“江淮民田十分之中，八九種稻”。^⑱特別是江南蘇、湖、常、秀諸州地區，更成為“國之倉廩”。^⑲另一方面，在北方有條件的地區，也積極推廣水稻種植。這在唐代已初見端倪。唐初，郭元振在涼州地區“闢屯田，盡水陸之利，稻收豐衍”。^⑳或開元二十五年，“陳、許、豫、壽四

⑭ 〈新唐書〉，卷五十三，〈食貨三〉。

⑮ 〈新唐書〉，卷一百六十五，〈權德輿傳〉。

⑯⑰ 〈宋史〉，卷一百七十五，〈食貨上三〉。

⑱ 〈宋會要輯稿·食貨〉，七之十三。

⑲ 〔宋〕范仲淹：〈范文正公全集·政府奏議〉，卷上，〈答手詔條陳十事〉。

⑳ 〈新唐書〉，卷一百二十二，〈郭元振傳〉。

州開稻田”。^{②①}或“廣德二年，春，三月，敕工部侍郎李栖筠、京兆少尹崔沔拆公主水碾磑十所，通白渠支渠溉公私田，歲收稻二百萬斛，京城賴之”。^{②②}至宋代，更是由中央政權大規模倡導發展。端拱初年，“言者謂江北之民雜植諸穀，江南專種杭稻，雖土風各有所宜，至於參植以防水旱，亦古之制。於是詔江南、兩浙、荊湖、嶺南、福建諸州長吏，勸民益種諸穀。民乏粟、麥、黍、豆種者，於淮北州郡給之，江北諸州，亦令就水廣種杭稻，並免其租”。^{②③}淳化四年，“發河北諸州戍兵萬八千人開河北沿邊塘泊種水稻”。^{②④}“初年種稻，值霜不成”。後“以晚稻九月熟，河北霜早而地氣遲，江東早稻，七月即熟，取其種課令種之。是歲八月，稻熟”。^{②⑤}難怪時人有謂：“今有水田處，皆能種之”。^{②⑥}靖康之後，北民南遷，帶來了許多先進的農業生產經驗和技術，不斷融匯於水稻種植中，“水田之利”，更“富於中原”。^{②⑦}水稻生產出現躍進的局面。時流傳的民諺謂：“蘇湖熟，天下足”。^{②⑧}標誌著唐宋時期的主糧主食，至南宋時，已經基本完成了由粟麥向稻麥為主飲食結構之轉變。

除以稻麥為主糧主食，其它粟、黍、豆、高粱等糧食品種並

②① 《舊唐書》，卷九，〈玄宗下〉。

②② 〔宋〕王讜：《唐語林》，卷一。

②③ 《宋史》，卷一百七十三，〈食貨上一〉。

②④ 〔宋〕李昉：《皇宋十朝綱要》，卷二。

②⑤ 《宋史》，卷一百七十六，〈食貨上四〉。

②⑥ 〔宋〕唐慎微：《重修政和經史證類備用本草》，卷二十六。

②⑦ 《宋史》，卷一百七十三，〈食貨上一〉。

②⑧ 〔宋〕高斯德：《恥堂存稿》，卷五，〈寧國府勸農文〉。