

课本  
来不及  
告诉你的

古代史

# 到



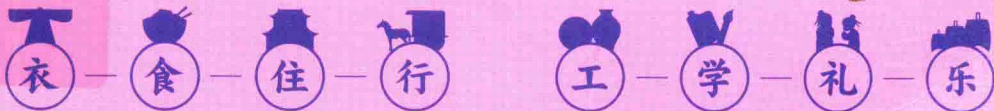
# 打卡生活

历史课番外——  
元朝人的科技文化Vlog



徐德亮  
主编

胡岳潭 著



沉醉东风：体验元朝人的别样年华

中国纺织出版社有限公司

国家一级出版社  
全国百佳图书出版单位



# 到元朝打卡生活

“课本来不及告诉你的古代史”  
丛书系列

《到先秦打卡生活》《到秦汉打卡生活》

《到三国两晋打卡生活》《到南北朝打卡生活》

《到隋唐打卡生活》《到宋朝打卡生活》

《到元朝打卡生活》《到明朝打卡生活》

《到清朝打卡生活》



上架建议：历史 | 传统文化



中国纺织出版社有限公司  
官方微信



中国纺织出版社有限公司  
官方微博

ISBN 978-7-5180-8585-9



9 787518 085859 >

定价：68.00元

课本  
来不及  
告诉你的  
古代史



# 打卡 生活

徐德亮  
主编

胡岳潭 著

 中国纺织出版社有限公司

此为试读, 需要完整PDF请访问: [www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)

## 内 容 提 要

《到元朝打卡生活》是“课本来不及告诉你的古代史”丛书之一，以轻松活泼的叙述方式，描述了元朝时期的民间社会生活百态。全书生动地展现元朝人的日常饮食、防暑保暖、交通、住房、职业、旅游、文体活动，等等，像是一幅文字版的“清明上河图”。元朝民间的生活到底是什么样的，有哪些特殊的风俗习惯，现代人对元朝人生活的好奇，将在书中一一得到解答。同时，书中配有多幅精美的插图，生动再现元朝人的日常生活面貌。

“课本来不及告诉你的古代史”丛书，囊括了中国历史上各个时期的百姓日常生活史，由历史学领域的资深写作者执笔，以正史为蓝底，以幽默生趣、易于阅读的讲史方式，还原各个朝代的的不同社会风貌，生动呈现中国古代百姓生活的变迁和传承。

### 图书在版编目 ( CIP ) 数据

到元朝打卡生活 / 胡岳潭著. —北京: 中国纺织出版社有限公司, 2021.7

(课本来不及告诉你的古代史 / 徐德亮主编)

ISBN 978-7-5180-8585-9

I. ①到… II. ①胡… III. ①中国历史—元代—通俗读物 IV. ①K247.09

中国版本图书馆CIP数据核字 (2021) 第098237号

---

策划编辑: 李满意 胡 明 责任编辑: 张 强

责任校对: 王蕙莹 责任印制: 王艳丽

---

中国纺织出版社有限公司出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

http://www.c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博http://weibo.com/2119887771

北京华联印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2021年7月第1版第1次印刷

开本: 880mm × 1230mm 1/32 印张: 8.625

字数: 135千字 定价: 68.00元

---

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

## 序 言

### 翻云覆雨数兴亡，百年身世细思量

“山色消磨今古，水声流尽年光。翻云覆雨数兴亡，回首一般模样。清景好天良夜，赏心春暖花香。百年身世细思量，不及樽前席上。”

这首《廿一史弹词》压卷的《西江月·读元史》，仿佛一瞬间便带我们读完了“大哉乾元”的百年元朝。元朝是中国历史上最复杂的王朝，它起于塞外苍狼，最初不过是几个放牧的部落，到后来金戈铁马气吞万里，才大有以天下为牧场的志向，但等到黄金家族建立不世之伟业，大元帝国地广万里，千族繁衍，才终于意识到帝国的主题并不是打打杀杀、开疆拓土，而是朝堂上的君臣相争，道路上的行商千里，城镇里的百业兴盛，老百姓的柴米油盐。

于是就有了蒙古贵族吃朝鲜泡菜，汉人喝蒙古奶茶，色目人住雕梁画栋这样的民族大融合。只不过，随着大元帝国的风云散去，这些历史的细节也逐渐被人忽视和遗忘，我们今天看到的便

只有宏大叙事的成吉思汗远征、忽必烈建元了。

但是，读史的人应该明白，历史总归不只是王侯将相的历史，平民百姓才是书写历史的人。王侯将相能够被历史湮灭，平民百姓所留下的历史却一直传承到了今天，融入了我们民族的文化基因中。

读者如果不明白，那么请看今天中国人的生活，我们吃的涮羊肉，穿的小坎肩，喝的奶制品，摆放的青花瓷，更不用说遍布北方的胡同，这些都是元时老百姓留下的历史足迹。

“风战枯桐敲纸窗，拥裘无寐夜偏长。”翻开史书，这个不足百年的“短命王朝”，总让人有一种意犹未尽的感觉。但殊不知，正是这个短命王朝，缔造了史无前例的亚欧民族大融合，东欧民族、中亚民族、东亚民族乃至东南亚民族，都在这个帝国里熙来攘往，这让元朝人的生活无比多彩，让元朝的文化无比繁复，而这正是隐藏在历史大视角之下的“小确幸”。

而本书要做的就是寻找到这种“小确幸”。在本书中你会看到元朝人的别样生活。仅以衣着风格为例，元朝人与前朝人有巨大的区别，这不仅因为元朝的塞北服饰特点，也因为夹杂了西方的宗教元素，还有对宋人衣着形式的继承，又经过近百年的改良与传承，最终形成了至今影响深远的蒙元服饰。

除了衣着风格，饮食习惯也是元朝人生活中颇具特色的一项内容。风行一时的“网红奶茶”，风味独特的“涮羊肉”，皇室



专供的“元八珍”，无论是帝王将相，还是平民百姓，都能在元朝的“特色食单”中找到自己喜欢的口味。

元朝的繁荣富庶，我们也可以在世界历史中找到旁证。《马可·波罗游记》对元时临安城繁华景象的描写，让一个世纪的欧洲人为之癫狂沉醉——方圆百英里的城池，城内随处可见的店铺，精美华丽的居民住宅，种类繁多的手工业技艺……这些中外史料中独特的“元朝记忆”，让今天的我们可以更清楚地了解到元朝人真实的生活景象。

相比于宏大视角的历史研究著作，本书更注重讲述文化生活中的细节，因此在内容上也更为通俗轻快。在这本书中，你可以了解到元朝社会生活的千姿百态——元朝人爱穿的漂亮衣服是什么样的，元朝人喜欢吃的特色美食有哪些，元朝人怎么学习、怎么工作、怎么娱乐……

历史并不是冰冷的时间表，而是曾经鲜活的真实记忆。学习历史并不只是为了记住时间、记住事件，而是要去感受、去认知，这样所获得的历史才是真的历史、活的历史。

胡岳潭

2021年6月

元 谢楚芳 《乾坤生意图卷》（局部）



## 第一章 衣

---

马上民族？元朝皇帝一样自认“龙的传人” / 002

大放异彩的汉化蒙服：你没见过的时尚混搭 / 006

帽子和头一样重要 / 011

时尚发型，元朝Style是娃娃头 / 015

一个罟罟冠，半部草原史 / 020

“戴绿帽”是国家规定 / 025

## 第二章 食

---

网红奶茶，元朝时候就有了 / 030

涮羊肉，冰激凌，都是元朝人的发明 / 034

元朝皇帝不识货，胡萝卜当人参 / 038

《老乞大》：“外国人”眼中的元代饮食文化 / 042

草原民族都海量？那是因为度数低 / 048

葡萄酒硬通货，立大功才赏两壶 / 054

老人食，元代饮食很“养生” / 059

### 第三章 住

---

元代北京什么样？ / 066

完全想不到，元朝皇帝住“白宫” / 071

黄金家族，真的住“金屋” / 076

元朝的城市没有城墙 / 081

元朝有几个一线城市 / 085

楠木紫檀，元朝的奢华家具 / 091

能住就行，元朝人住房不讲究 / 096



### 第四章 行

---

元朝骑兵，出门要带零食包 / 102

元代的“急递铺”和今天的“快递公司”一样吗 / 107

马车不够威风，象车才是最爱 / 112

有身份的人出行，那得请仪仗队 / 116

成吉思汗不征印度是因为怕热吗 / 121

丘处机也写过《西游记》 / 125





## 第五章 工

---

- 商业税超过农业税，元朝的创举 / 132
- 工匠第一，元朝为什么青睐工匠 / 136
- 为什么媒人也被称为“红娘” / 141
- 元朝公务员最没幸福感 / 145
- 忽必烈上朝用“翻译官”吗 / 149
- 银行不是万能的：“通货膨胀”要了元朝的命 / 153

## 第六章 学

---

- 官方文字，蒙古人自己都不爱用 / 158
- 元朝人办教育，官员也有KPI / 162
- 元朝学校里面讲什么语言 / 169
- 元朝读书人的待遇是好还是坏 / 174
- 元朝是怎么修史的 / 180
- 元朝皇帝为何不喜欢开科举 / 185
- 元曲居然是“蛤蜊味” / 189

## 第七章 礼

---

- 元朝就有婚前协议 / 194
- 元朝的“收继婚制”是怎么回事 / 198
- 帖木儿、不花……元朝人的名字都一样 / 201
- 元朝人怎么过年过节 / 205
- 元朝人不爱洗澡还怕打雷 / 210
- 蒙古族人有着什么样的丧葬习俗 / 214



## 第八章 乐

---

- 郭德纲的《单刀会》，原作者其实是关汉卿 / 224
- 包公成为黑脸是从元朝开始的 / 229
- 象棋、围棋，元朝人的各种博弈之乐 / 233
- 让外国人震惊的元代青楼业 / 239
- 没饭局？那这事就没得谈 / 245
- 城市生活异常繁荣 / 250
- 附录1 元朝纪元表 / 256
- 附录2 元朝科技成就一览 / 258
- 后记 / 261



第一章  
衣





## 马上民族？

### 元朝皇帝一样自认“龙的传人”

中国历朝皇帝都自称“真龙天子”，既然是“真龙”，自然是不能和老百姓一样的，而最直接体现天子和老百姓差异的就是服装，天子最具有标志性的服饰就莫过于“龙袍”。历朝历代的皇帝，只要有画像存世，一般都是一身龙袍冠带，然而元朝却好像并非如此。

在古画中的元朝皇帝，似乎总是一身民族服装，看起来既简单又朴素，和老百姓的服装几乎没有任何差别，而且元朝人尚白，古画中的皇帝一身简单的白布衣，真有一种“白龙鱼服”的感觉。

#### 元朝皇帝的“龙袍”样式

元朝皇帝这样的画像，自然是有其现实渊源的，但元朝皇帝从来都不穿龙袍的吗？对于“真龙天子”的特殊形象，他们真的是一点兴趣也没有吗？

解答这个问题很简单，我们只需要先翻一下史料就可以了。《元史·舆服志》原文记载：“天子冕服，衮冕，制以漆纱，上覆曰缃，青表朱里。缃之四周，匝以云龙。冠之口围，紫以珍珠……冠之周围，珠云龙网结，通翠柳调珠……衮龙服，制以青罗，饰以生色销金帝星一、日一、月一、升龙四、复身龙四、山三十八……”

从这段原文我们可以看出来，天子冕服上龙的出现概率并不低，而且后面还有文字记录：“大德十一年九月，博士议：唐制，天子衮冕，垂白珠十有二旒……”

### 元朝皇帝画像中为什么少穿龙袍

大德是元成宗的年号，成宗是元朝第二位皇帝，也就是说，这时就已经开始效仿唐朝制度设计皇帝冠冕，所以元朝皇帝穿龙袍是毫无疑问的。那么，为什么我们看到的元朝皇帝却几乎没有穿龙袍的呢？

其实，这是由于画师作画的背景不同导致的。一般中国古代的皇帝画像，用途只有一种，那便是留存后世，让子孙供奉在宗庙中祭拜、瞻仰和缅怀，因此皇帝画像往往力求真实，也就是要画得像。这种像不仅要画中图像样貌与皇帝本人相似，其他细节也要相似才行，而蒙古族的元朝皇帝，日常最常穿的衣服就是画像上这种，画像反映的就是皇帝的常态。

而且，元朝皇帝虽然欣赏儒家的帝王崇拜，但对于整个民族的汉化一直是持谨慎态度的，换言之，皇帝虽然喜欢龙袍，但还是想让后世子孙不要忘本，从服饰上保持本民族的特点，也算是



元太宗像

一种防微杜渐。

当然，画像中的元朝皇帝都身着布衣还可能有一个小原因，那就是当时的蒙古服饰确实要比汉朝皇帝“冠冕堂皇”的服饰要舒服。它在当时还有一个专有称呼，叫作“质孙”。

质孙在当时蒙古语境中的意思是“华丽”，质孙服也就是“华丽的衣服”，早期是蒙古军队高级将领在

重要场合穿着的服饰。质孙服最大的特点就是一个颜色，古籍记载：“质孙，汉言一色服也，内廷大宴则服之……，凡勋戚大臣近侍，赐则服之。”

因为质孙服主要是用于马上，所以首先要保证它的柔软度、弹性，质孙服的面料主要是元代比较具有特色的“纳石失”，也就是织金锦。其次，质孙服还要轻便、灵活，因此其形式就必然是衣摆短小、窄袖、缩肩、紧身、容易收紧。

但是，这只是质孙服早期的样式，随着蒙古帝国的扩大，帝国贵族的生活也日渐奢靡，质孙服的功能性开始减弱，其观赏性、仪式性开始增强了。此时，质孙服衣摆开始变长，使用面料

也越来越精致，更有人开始将装饰物加在质孙服上，原本整洁利落的“军便服”最终变成了“仪仗服饰”。

据史籍记载，元朝皇帝的质孙服共有冬服十一等、夏服十五等，百官的质孙服则有夏服十四等、冬服九等。

遥想当年蒙古铁骑在缺衣少食的情况下，一身质孙服从东亚征服到西欧，后世子孙骄奢淫逸到光服饰颜色样式就有二十六种之多，成吉思汗泉下有知，真不知道会作何感想。

既然平时多穿质孙服，那么元朝皇帝什么时候穿龙袍呢？答案是正式场合。无论如何，儒家的典章礼仪、国家制度都是元朝皇帝非常认可的，即便再喜欢质孙服，他们也知道那不是正统服饰，因此每次遇到正式活动，如登基、祭祀、大型朝会、大型仪式等，皇帝一样是要冠带整齐，仿效汉唐服饰制度，以昭示元朝的天下正统。

据史料记载，忽必烈汗在大都建元大元，就是一身正统的袞龙冠冕，在祭拜天地、祖先之后登基称帝的。

所以说，元朝皇帝也是穿龙袍的，无论是汉族还是其他民族，一旦当上了皇帝，就自然会认为自己是“真龙天子”，是天下唯我独尊的唯一，你让他主动放弃代表着身份和特权的龙袍怎么可能呢？



## 大放异彩的汉化蒙服： 你没见过的时尚混搭

“士庶咸辫发垂髻，深襜胡俗。衣服则为袴褶窄袖，及辫线腰褶。妇女衣窄袖短衣，下服裙裳，无复中国衣冠之旧。甚者易其姓氏，为胡名，习胡语。俗化既久，恬不知怪。”

以上这段话出自《明太祖实录》，意思是朱元璋在建立大明的时候，对中原汉人“穿胡服、为胡名、习胡语”深恶痛绝，不禁感慨“无复中国衣冠之旧”。

### 元朝统治者要求汉人必须穿蒙古服吗？

作为一个复古主义者，朱元璋认为汉唐时代是最好的，而元朝汉人的服饰让朱元璋看不惯，毫无疑问就是因为他们背弃了祖先衣冠，也就是说，元朝汉人所穿的服饰是有别于以往的汉服的，这种差别是怎么造成的？是不是元朝强迫汉人易服呢？

其实并不是，翻阅元朝的史料，基本没有元朝政府要求汉人普遍性地易服、易法的证据。当然，如果说元朝对汉人服饰完全