

宋朝人的日常生活

侯印国
著

Daily Life of People
in Song Dynasty



宋朝人的日常生活

侯印国

著

天津出版传媒集团

天津人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

宋朝人的日常生活 / 侯印国著. -- 天津 : 天津人民出版社, 2023. 12
ISBN 978-7-201-19901-6

I. ①宋… II. ①侯… III. ①随笔—作品集—中国—当代 IV. ①I267.1

中国国家版本馆CIP数据核字(2023)第199408号

宋朝人的日常生活

SONGCHAOREN DE RICHANG SHENGHUO

出 版 天津人民出版社
出 版 人 刘 庆
地 址 天津市和平区西康路35号康岳大厦
邮 政 编 码 300051
邮 购 电 话 022-23332469
电 子 信 箱 reader@tjrmcbs.com

责任编辑 康悦怡
特约编辑 郭聪颖
产品经理 来佳音

制 版 印 刷 天津图文方嘉印刷有限公司
经 销 新华书店
开 本 710毫米×960毫米 1/16
印 张 15.75
印 数 1—7,000
字 数 197千字
版 次 印 次 2023年12月第1版 2023年12月第1次印刷
定 价 88.00元

版权所有 侵权必究

图书如出现印装质量问题, 请致电联系调换 (021-64386496)





序

沙河塘上春寒浅，看了游人缓缓归

适逢花朝，拜读了侯老师的新作《宋朝人的日常生活》，犹如手握旅游指南回到两宋的汴梁与临安游春，陌上花开缓缓归。书中的四时乐事、市井繁华、人间烟火自不待言，便是侯老师穿插在文中的掌故也叫我莞尔。侯老师的性情，与两宋是很相宜的，温雅从容，平日里教书读经写诗，研习文献，很有宋代文人的风致。我料他若在宋朝也可活得进退自如，自得其乐，可与渔樵闲话家常，可与山僧对弈斗茗，可与文学天团的诸位大佬唱和雅集。

侯老师与果麦合作的上一本书是整理孟元老的《东京梦华录》，彼时正赶上刘亦菲主演的《梦华录》热播，我沉湎于“神仙姐姐”的美貌不可自拔，没有管序言的事，心说有“神仙姐姐”替你代言经典名著，这等不期而遇的天作之合还需我赘言吗？

这一次，我答应侯老师正襟危坐写个序言。毕竟侯老师是我的饭搭子，毕竟我欠他一份帮我查唐伯虎再娶的老婆姓何还是姓什么的人情……

以下是正经序言。

且来看一首小令：

清晨早起，小阁遥山翠。頰面整冠巾，问寝罢、安排菽水。随家丰俭，不美五侯鯖，软煮肉，熟炊粳，适意为甘旨。

中庭散步，一盞云涛细。迤邐竹洲中，坐息与、行歌随意。逡巡酒熟，呼唤

社中人，花下石，水边亭，醉便颓然睡。

——宋·吴傲《蓦山溪·清晨早起》

这是一个宋人的日常生活，从早到晚，从吃到睡，闲情逸致，信笔写来，如沐春风。作为一个热爱生活的人，我当然是爱宋朝的。爱它文星璀璨，爱它风流从容，爱它至简至繁、兼容包并的文化意象。

撇开外患不谈，两宋实在是极为宜居的朝代，为官有科举正途，寒门亦可出贵子，因为相对公平的科举制度，宋代士大夫激流勇进，普遍有“修身齐家治国平天下”的认知，和“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”的济世之心。

宋真宗亲自劝学，“万般皆下品，唯有读书高”，激励了无数读书人寒窗苦读。宋朝是古代人文的黄金时代，本质在于时人所能拥有的自尊自重自爱，文人入仕之后可以相对自在地贡献才智，参与国家管理，梳理界定家国人伦、自身与天地自然的关系，为儒家追求的理想生活方式找到依据。精神的自主、人格的完善和经济的富足，让他们有足够的闲情逸致去领略生活中的优雅和诗意。

掩户焚香，清福已具，如无福者，定生他想。更有福者，辅以读书。彼时的皇帝——官家，相对仁厚包容，没那种一言不合就廷杖、砍头、诛九族的恶习。下至民间，百业兴盛，若是五口之家，出一个劳动力就不至于饿死，当然吾国吾民一向勤劳，老翁卖炭，老姬浆洗，女子织绣，儿童打杂，一家五口只有一个人干活的情况不大可能出现。

从业方面，女子的机会比唐时更多。若有志气，可习学多种技能，堂堂正正当个职业女性，闯出一片天，从歌舞、庖厨到相扑蹴鞠，只要技艺精湛，像“神仙姐姐”那般白手起家开个网红店或者当上皇帝称赏的女御厨也许不易，但就业养活自己决计不难。君不见汴梁城内，“八方辐辏，万国咸通”，邑屋之繁，舟

车之盛，商贾财货之充羨盈溢，比之唐时有过之而无不及。

虽然汤因比未必说过“如果让我选择，我愿意活在中国的宋朝”这样捧场的话，但两宋寻常百姓的幸福感舒适度是要远超其他朝代的，也最贴近现代人对生活的理解。自宋开始，估衣有裁缝，篦头有待诏，看病有郎中，计算书写有朝奉，修屋有工料行，出行有小厮长随，吃饭有外卖……各行各业开始精细分工，连宠物店和饮料奶茶点心铺子都琳琅满目，深得懒人心。

就医免费，房租减免，带薪休假，就业宽松，在宋代，你可以坦然地觉得，即使当不了官，做不了文人墨客，当个升斗小民也不错。只要有一技之长，哪怕是当茶博士、送外卖都不至于饿死。宋人的法律意识和契约精神已经成形，且从商亦不会太受鄙薄。天知道，这在中国古代的历史上是多么吉光片羽的稀贵时光，以至于我原谅了赵宋在军事上的屡次失误和该死的先天不足。

读历史是临花照水，也是烟云过眼，当中的机缘和诡譎，难以尽言，所谓朝菌不知晦朔，螻蛄不知春秋，再伤筋动骨的朝代更迭落在岁月的大樁上也仅仅是一道浅浅的年轮。

只是，看过了两宋的开明和包容，会越发觉得元朝的野蛮和粗陋，感慨赵宋的覆亡可惜。看到明清史更要叹气，这样的倒退简直不忍直视。

其实两宋在贸易上有很多创举，除了众所周知的纸币——交子，还出现了类似证券交易所的存在，为了引导军用物资流向边郡，从宋太宗开始，政府鼓励商人在边郡入纳粮草，政府估价后发给“交引”。政府的估价远高于市场价，高出市场价的那部分，叫作“虚估”，市场实际交易价则叫“实估”，作为提货单的“交引”的面值，由“实估”和“虚估”两部分组成，“交引”由此获得了有价证券的流通功能。商人因此获利，国家也因此可以周转军需。

宋仁宗时，禁止商人私自流通交子，改而发行官交子。官交子是我国最早由

政府正式发行的纸币，在益州（成都）成立的交子务，被学者认为是世界上最早的中央银行。毫不夸张地说，南宋偏安一隅，是靠贸易养活了国家。

两宋属实是不会打仗，但很会挣钱，并一直矜矜业业琢磨挣钱的法子，禁榷制度秦汉就有，在宋代广泛推行，举凡盐、茶等重要物资的交易都采取间接专卖的方式。王安石变法，究其本质也是为了充盈国库，奈何当时天还没亮，他醒得过早罢了。

商业的发展成就了市井的繁荣，我其实懂孟元老的惆怅，与后来的张岱仿佛：“鸡鸣枕上，夜气方回。因想余生平，繁华靡丽，过眼皆空，五十年来，总成一梦。今当黍熟黄粱，车旋蚁穴，当作如何消受？遥思往事，忆即书之，持问佛前，一一忏悔。不次岁月，异年谱也；不分门类，别《志林》也。偶拈一则，如游旧径，如见故人，城郭人民，翻用自喜。”

这一段看得人堕泪，书写得愈精彩，故梦回忆得越清晰。心里的失意愈甚。

叹息繁华地，兴废两悠悠。还是接着来说兴。两宋都城的美食和娱乐自不待言，《东京梦华录》里提到一百多家店铺，酒楼和各种饮食店占了半数以上，《清明上河图》绘了一百余栋楼宇房屋，经营餐饮业的店铺有四五十家，也近半数。

彼时的东京，“集四海之珍奇，皆归市易”，“会寰区之异味，悉在庖厨”。绝对是吃货的天堂，消费丰俭由人，服务唯恐不周，充分体现了顾客就是上帝，只要这个上帝不太作，不给店家找麻烦，那么无论贫富，一般都能得到殷勤招待。

我看《东京梦华录》和《梦粱录》，其他皆草草，最大的乐趣是数菜名。虽然冷静下来，研究了做法之后觉得未必一定美味，但是不妨碍我开心雀跃啊。

从汴梁到临安，从早点到宵夜，从果子到饮子，以往贵族才能享受的一日三餐不再是梦。市井经纪之家，倘若手头宽裕，懒起来根本不必下厨，在家亦可置

办饭局，请四司六局的专业人士承办筵席，香药局焚香，茶酒司点茶，帐设司挂画，排办局插花。四般闲事，文人风雅，你也可以轻松get（得到）。

至于日常娱乐更不必担心，白天可以去大相国寺淘宝，晚上可以去勾栏瓦舍打榜。吃吃喝喝，唱唱跳跳，如果觉得还不过瘾，还可以试试关扑（博彩）。

若等到每年的三月初一，皇家园林金明池会开放，供人免费游览观赏，持续一个月左右，游冶之盛，莫过于此。然而繁华障眼，容易让人忘了山河残、金瓯缺，忘了靖康耻、犹未雪。

所以懂宋室南渡之后赵构的纠结，是继续苟安一隅还是奋起反击还我河山，战吧，确实实力不够，万一接了不成器的爹和哥回来，怎么安置？不战吧，连上个坟都要金国“发签证”，沦陷区的百姓还盼着王师来救。

宋代的皇帝，我可能最不喜欢的是宋徽宗，他确然是神仙，只不过是缺心眼的神仙，群狼环伺，兀自嬉恬醉饱。艺术的成就再高，品味再好，都不能抵消他身为人君的无能和失职。当官家，是最不可任性之事，当金兵铁骑踏入汴京时，他可曾想过，会有无数黎民百姓因他而家破人亡，他所珍藏聚敛的一切都会灰飞烟灭？最不能忍的是，他在金国饱受虐待，居然也能苟延残喘那么多年，说到底还是怕死。

忆及两宋风华，我最后还是想起姜夔的词来：“花满市，月侵衣，少年情事老来悲。沙河塘上春寒浅，看了游人缓缓归。”

这份情怀怅惘，难以消解。

——安意如

2023年3月

目录

第一章 吃货

- 繁华夜市里都有哪些市井美食 02
- 如何在能做几百道菜的酒楼点菜 10
- 千年前的夏日冷饮长什么样 22
- 什么是“顶奢”龙凤茶 33
- 顶级美酒为何取名“蓝桥风月” 40
- 吃蟹酿橙与洗手蟹有何秘诀 49
- 最早的火锅长什么样子 56
- 宋代人如何叫外卖 60

百姓人家喝什么 67

百姓人家的主食有哪些 76

羊肉、猪肉、牛肉什么价 85

第二章 逛街

在宋代如何开一间茶肆 93

勾栏瓦肆都有哪些娱乐 102

南宋有哪些兴趣社团 110



青楼里有哪些风流往事 ○ 115

宋代有猫狗宠物店吗 ○ 124

宋代大街上的出家人为啥这么多 ○ 134

后记 ○ 223

附录：宋代食谱 ○ 227

第三章 行住

宋代人如何洗澡 ○ 140

宋代普通人都穿什么衣服 ○ 148

在宋代如何得到一套房 ○ 155

宋代人有哪些出行工具 ○ 163

宋代就有“滴滴打车”吗 ○ 170

宋代的公益墓地怎么管理 ○ 174

弱势群体如何得到救助 ○ 179

第四章 仪式感

男性为何都簪花 ○ 186

宋代人如何浪漫春游 ○ 199

宋代人的情人节是哪天 ○ 203

宋代人迷信“十二星座”运势吗 ○ 207

如何举行一场完美婚礼 ○ 213

儿童们都有哪些玩具 ○ 217

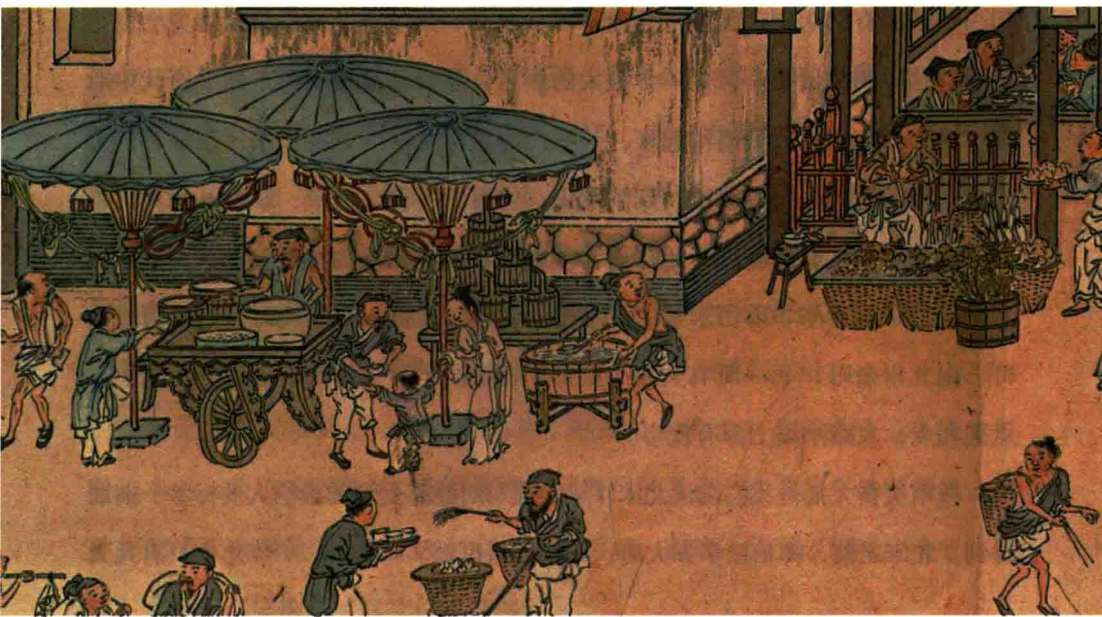


第一章

吃货

繁华夜市里都有哪些市井美食

在宋代城市居民眼中，夜市是日常生活中不可或缺的一部分，但对宋代之前的古人来说，夜市可是很罕见的。从先秦开始，中国的城市一直延续着宵禁的政策，尤其是在繁华都城，往往禁止夜行。据说出自西周初期周公旦（周文王姬昌第四子，周武王姬发的弟弟）的关于周代官制的经典《周礼》一书中（今多数学者认为实际成书于战国时期），就记载有名叫“司寤氏”的官职，其职责之一，就是负责夜禁，防止民众夜行夜游。汉代著名的飞将军李广，地位尊崇，但因为夜间饮酒忘记了时间，夜饮而归的时候被霸陵亭（当时的亭大略类似于今天的派出所）的守卫呵斥，哪怕他报出了自己的大名，也依然没能获得优待，被迫夜宿亭下，第二天天亮才让他上街回家。东汉末年的枭雄曹操年轻时在官场一举成名，就是因为他担任洛阳北部尉时，汉灵帝宠臣蹇硕的叔父违反宵禁夜行，被他毫不犹豫地乱棍打死。南北朝政权纷纷，但大都延续宵禁政策。唐代的宵禁尤其严格，日暮时分，鼓声数百响，坊市就要开始闭门，直到五更二点或三点时候，街鼓之声再次响起，坊市又开门。在这期间，有专门的人员巡查捉拿无故夜行之人，只有传递紧急公文和婚嫁以及急病之类才可以例外。像长安、洛阳这样重要的政治中心，更是从各宫城门、皇城门、里坊门、外郭门层层设卡，禁绝行人夜游。违反宵禁称之为“犯夜”，后果是“违者，笞二十”。有官员在宵禁鼓声前没有回家，甚至只能悄悄睡在桥下。只有正月十五前后共三天时间，才“金吾不禁”，允许市民肆意夜游。大概在唐僖



清·冯宁《仿宋院本金陵图》（局部）

此长卷以南宋院本《金陵图》（此本已佚）为蓝本所绘。图中真实呈现了宋代金陵城中市井生活的细节

宗以后，宵禁才慢慢松弛，夜市开始出现。

到了宋代，宵禁才真正宽松起来，宋太祖赵匡胤乾德三年（965年），朝廷下令：“京城夜漏未及三鼓，不得禁止行人。”宵禁的时间就被推迟到三更。仁宗至神宗时的官员宋敏求，曾感慨已经二十多年没有听到宵禁的鼓声，宵禁的政策成为一纸空文。没有了宵禁政策，夜市也随之蓬勃兴盛。两宋之际的孟元老在《东京梦华录》中描写北宋的夜市“夜市直至三更尽，才五更又复开张。如要闹去处，通晓不绝”。

夜市在宋代才真正繁荣，也和坊市制度的瓦解有关。唐代城市坊市分开，坊是市民居住的地方，内部又分很多坊，坊和坊之间有门，晚上关闭。市是店铺商业经营的地方，生活区和商业区分开，也设有大门，所以晚上宵禁时坊市

门一关，所有的店铺就无法再营业了。如果在居民生活区开店铺，难免会侵占街巷，这就叫“侵街”，是一个很大的罪名，要被“杖七十”。到了唐代中后期，坊市的边界就开始模糊起来，一些大的居民生活区，甚至出现了宦官们开设的官市，也就是官方集市。到了北宋，坊市制度彻底瓦解，政府开始允许临街设店，生活区和商业区开始打通，夜市就突破了城市的空间限制，无处不在。宋神宗前后来华游历求学的日本僧人成寻，在杭州看到戌时“市东西卅余町、南北卅余町，每一町有大路小路百千，卖买不可言尽”，也就是在晚上七点到九点，大路小路上都有夜市。

夜市美食大抵是我们阅读北宋汴梁的描写时能感受到的最诱人的标签。前面提到，北宋之前，哪怕繁华如大唐，天黑之后也都实行宵禁，一年之中只有几天



元·佚名《同胞一气图轴》（局部）

一群儿童正在烤包子，这在宋代也是流行美食，酸馅一般被认为是素包子，当时僧人们常吃这种食物，所以当时说僧人写的诗有“酸馅气”

才会纵容市民恣意夜游。到了北宋中期，夜市已经成为市民生活中不可或缺的一部分。《东京梦华录》中说：“寻常四梢远静去处，夜市亦有 焦酸赚、猪胰胡饼、和菜饼、糰儿、野狐肉、果木翘羹、灌肠、香糖果子之类。冬月，虽大风雪阴雨，亦有夜市。”在比较偏僻的地方，每天的夜市一直要到三更天才打烊。没过多久，五更天早市便又早早开张了。至于闹市区，夜市更是彻夜不休。即便是在城市周边偏远的地方，夜市上也能买到山南海北各种风味的美食小吃。哪怕在寒冬腊月，大风大雪，天气条件很差的时候，夜市依旧风雨无阻。

上面这段文字只是《东京梦华录》夜市美食描述中不起眼的一小段，打开这本书，关于夜市还有“州桥夜市”等专门的条目，二百多字的篇幅里，居然提到了五十多种美食。其中包括了各色面点、卤味、腌菜、野味、小吃、冷饮、水果，这里挑几个有特色的稍做介绍。

水饭在夜市中是备受欢迎的一种美味。它类似粥，但经过发酵，味道酸甜，往往在冰水中过凉，很适宜夏天。水饭在当时算是全民美食，在士大夫的宴席餐桌上，它也是一道必备的餐后甜点，甚至在当时皇家宴席上也有水饭的身影。南宋时期做过宰相的楼钥，年轻时跟着舅舅汪大猷出使金朝，把行程见闻写成了日记，叫作《北行日录》，里面提到在金朝皇帝赐宴，其中就有水饭。宋代还有一种叫水团的食物，则是把高粱粉加糖捏成团子，在调料水中煮熟，类似今天的汤圆，和水饭不是一回事儿。

爇肉做法很独特，在种种爇肉中，最有特色的是爇鸭。根据元代《居家必用事类全集》的详细记录，其做法是先将鸭子洗净放入热麻油中煎至表面金黄，再用酒、醋和水浸泡，加入葱、酱和各种调料，用小火煨熟，等放凉后随时从料汁中取出切食。南宋洪迈的《夷坚志》里有一则“王立爇鸭”的神奇故事，说在南京做建康通判退休的史恣，和一位老侍从回到杭州盐桥养老，逛街