



“快举起嘉爵美酒，一饮而尽吧，再饮再斟，后续后继……”这是中国现存最早的酒歌，还是至今唯一发现的周武王的诗歌。9月26日，山东博物馆主办的“书于竹帛——中国简帛文化展”开展，一个多月过去了，很多历史迷、简帛研究者和普通观众前往参观，他们在一片片小小的简帛中发现了隐藏其中的鲜活历史。简帛中记载了战国至两晋各个时期的政治制度、法治案件、边关生活、教育医疗以及古代人生活的趣事等方方面面，包罗万象。其中不少内容被参观者津津乐道，尤其是古代人的衣食与宴饮令人着迷，原来古代人的生活这么讲究！



更多精彩内容  
请扫码订阅壹点号  
“属娱乐”。

# 简帛揭秘古人的衣食生活 中国最早的祝酒歌原来是周武王所创

本报记者 师文静

## 真“吃货”的玉盘珍馐

我们跟随中国文化遗产研究院研究员、古文献研究室主任、该展策展人刘绍刚老师的解读一起，“穿越”到古代，近距离感受一下古人丰富的生活。刘绍刚告诉记者，古代历史基本上是帝王将相史，极少有记载老百姓趣味生活的历史，而简帛中则记载了，“民以食为天，古代人的衣食住行，简帛中有非常详细的记载。”

马王堆汉墓出土的简帛中，就记载了一位无肉不欢的轪侯。其随葬品清单中所列举的菜单，均为当时佳肴，看完简直会让我们这些现代人流口水。在刘绍刚的解读中，我们发现菜单中的肉类就有牛、犬、猪、羊、鹿、兔、各种鱼类、家禽等，做法有熬、烤、煎炸、蒸、煮等；此外还有大量果品、饼食，透露出汉代人也嗜好时鲜。看看下面这份菜单：鹿肉鲍鱼、鹤巾羹（鹤肉芹菜羹）、牛逢羹（牛肉蒿菜羹）、牛苦羹（牛肉苦菜羹）、犬肝炙（烤狗肝）、牛濯脾含心肺（煮牛脾和心肺）……只有真吃货，才能吃得这么八珍玉食，吃得这么妙不可言。

刘绍刚认为，马王堆墓中简帛记载的饮食所反映的食材之广、食品之丰、食法之精、食器之美，真实再现了西汉长沙地区的轪侯家美食配美器的奢华生活。

此外，湖南虎溪山出土汉简中的《为食方》也是一部汉朝的“美食大全”，记录了各种“饭”“肉肴”的烹饪方法，简文中还记录了很多种调味品，如盐、姜、酒、肉酱汁等。从食材的丰富和制作方法的复杂程度来看，这也是当时贵族的食谱。

## 豪爽的秦代酒令展现好汉们的酒风

中国古人在聚会宴饮时很讲规矩，也喜欢吟唱诗歌助兴。简牍的出土，让我们有幸见到两三千年前的菜单、酒令，以及怎样安排酒席座次等内容，可以一窥古人的烹饪、宴饮场景。

刘绍刚称，简帛中不仅有美食大全，对古代宴饮也有详细记载，清华所藏战国简中的《耆夜》就记载了周武王宴请宾客的场景，为研究古代宴饮文化提供了丰富的资料。“周武王讨伐黎国大获全胜后，大摆筵席。筵席上出现了周公、召公、毕公、姜齐太公等重要历史人物。大家互相敬酒时，武王赋诗《乐乐旨酒》，这个场景全部被记载下来。”《乐乐旨酒》的部分内容用大白话翻译过来就是



专家在现场为观众讲解。



古代服装中的曲裾。



马王堆汉墓遣册食品简(局部)

## 马王堆轻盈的古衣今天难以复制

独特的服饰文化是华夏文明的标志之一，今天我们能看到最早的华夏衣冠实物，就出土于战国时期的贵族墓葬中。刘绍刚介绍，古人死后，会将随葬品清单记录在简牍上一同入殓，这个清单被称为遣册，西汉长沙王后“渔阳”墓出土的遣册就详细记载了古代贵族华服到底有多么华丽、多样和精美。比如，其中一方木褐所载衣物名称达十余种，而且名字都非常美丽，包括白绮緒布襦、青绮复綉裙、素綉直裙等数量逾百件；雪、霜、缇、绀等颜色也多达几十种。

而在马王堆出土的简帛中，就记载了古代人纺织物种类的繁多，衣服的面料多到有绢、纱、罗、绮、绵、麻布等，品种齐全；印染、印花、彩绘、刺绣工艺也兼备。一些陪葬衣服出土时保存完好，制作精湛，让后人惊叹。这些都充分印证了中国是世界上最先养蚕、缫丝、织绸的国家，西汉时期丝绸大量运往西亚、欧洲等地，中国即以“丝国”著称于世。

刘绍刚称，普通人的墓葬也会有遣册，会从中看到

墓主人陪葬了多少双袜子、鞋子、枕头、裙子、袍子等衣物。在山东出土的汉墓中，女性墓中陪葬的梳子、篦子数量非常多，说明这是风俗。而墓主级别地位高的墓中，还有琴、瑟等物品。遣册记录内容特别详细、全面，可以窥见古人衣冠鞋帽的方方面面，有趣又生动。

比如，马王堆出土的辛追夫人墓中，有一件特别轻盈的古衣，我们按照出土竹简记载的编织方法来重做这件古衣，怎么也达不到那种轻薄、细腻的程度，说明织造这件古衣温度、环境等各方条件都已发生改变。而简帛中也记载了古代的被子，但我们真正看到出土实物被子后，多少会感到惊讶和新鲜：古人的被子，不是四四方方的，还特意为人的脖子拐进去一个圆口，这样被子两边可以搭在肩膀上。”刘绍刚说，这刷新了我们的认知。

刘绍刚称，通过科学的考古，我们获取了很多随葬品清单，而清单记载的文字又能够与壁画和丝织品实物相对应，就说明了这些简帛的重要性。简帛记载的资料成为研究2000多年前古代人服饰文化的重要材料和第一手鲜活的资料。