



在探索一个民族的文化精髓时，饮食文化无疑是一扇直观而生动的窗口。中国国家博物馆研究馆员王辉曾担纲策划“中国古代饮食文化展”，该展览从食材、器具、技艺、礼仪等多个维度，全面展现了中国古代饮食文化的丰富多彩和深厚内涵。基于此展览，王辉撰写了《宴飨万年：文物中的中华饮食文化史》一书，系统阐释了中国古代饮食的发展脉络、变迁历程以及其背后的文化内涵，不仅记录了食物的演变，更折射出社会结构、哲学思想、审美情趣等多重文化因素的交织与影响。近日，王辉接受了齐鲁晚报记者专访，分享了她对文物中所蕴含的饮食文化的独到见解。通过这次访谈，我们得以窥见中国古代饮食文化的丰富内涵，以及它在当代社会中的传承与发展。

王辉： 从一粥一饭一器一物 探索中华饮食文化

记者 曲鹏

古人也吃饼粥饭面 重大节日“烹羊炆羔”

齐鲁晚报：人们都很好奇古代老百姓到底吃些什么，真的如我们想象的那样吃饼喝粥，普通人连肉都吃不到吗？

王辉：现代人日常见面时，经常会互相询问：“您吃饭了吗？”我们一日三餐吃的不仅仅是米饭等主食，还有蔬菜、肉食等，为什么只问您吃“饭”了吗？其实，这句温暖的见面寒暄就反映出中国人自古以来的饮食结构特征——即以谷物为主，肉食、蔬果为辅。

主食方面，古人与现代人一样，吃的是各种粮食作物制作的饼、粥、饭、面等。粟(粟)、麦、稻是古人膳食中常见的三大谷物，在不同历史时期的地位不尽相同。古代的主食制作方式与现代也大体相同，大致分为“粒食法”(饭、粥)和“粉食法”(面、饼)两大类。总之，无论从作物种类还是主食制作方法来看，古代与现代的差别并不大。

再看肉食。现代人餐桌上常见的肉食品类，如牛、羊、猪、鸡、鱼等，古人也会吃，只是由于古代肉食资源稀缺，普通民众吃肉的机会主要集中在年节或大型国家庆典期间，权贵富足之家自然不会受此限制。再者，古代各类肉食的“等级性”比现代更加严格。比如牛是最高品级的肉类和重要的农业生产役畜，普通民众除了帝王的“特别恩赐”，基本吃不上牛肉；羊是富裕人家的常见肉食，普通民众也偶有机会在重大节日期间“烹羊炆羔”；猪和鸡则是普通人家餐桌上最主要的肉类。

齐鲁晚报：中国古代饮食文化的对外交流，主要对我们当下的饮食结构产生了怎样的影响？

王辉：尽管我国素以物产富饶著称于世界，但如今餐桌上常见的食材中确有相当一部分属于“舶来品”。中国历史上首次大规模引进域外饮食文化始自汉代张骞出使西域后，很多异域蔬果通过“丝绸之路”涌入中原腹地。这些蔬果大大丰富了我国的食物种类。据史料记载，张骞出使西域之后传入我国的主要蔬果品类有胡蒜、胡荽、胡瓜、葡萄、安石榴等，这些蔬果品类至今仍然是我们餐桌上的常见食材。隋唐时期的中国是当时世界上最强大的国家之一，经济繁荣，国力强盛，中外交通频繁，饮食文化交流达到前所未有的高度，这一时期的食材舶来品主要是西瓜、菠菜、胡椒等。宋元时期，海上丝绸之路进一步开辟和延

伸，商船往来不断，贸易活跃繁荣，中国与东南亚、南亚广大地区的官方交往和民间交流都较以前有所发展。在这种历史大背景下，各种外来食材接踵而至，这一时期引进的外来食材主要有占城稻、绿豆、胡萝卜等。在中国历史上引进作物品种数量最多、影响最为深远的当数明清时期引种的原产于美洲的作物，如玉米、番薯、马铃薯、花生、向日葵、辣椒、南瓜、番茄、西葫芦、佛手瓜等。

在人类发展史中，国家、民族、地区之间的物产交流，是文明交流互鉴的重要组成部分。在漫长的历史岁月中，中国的土地上曾引进栽培了许多来自域外的农作物品种。这当中大多数的作物被长久地留传了下来，成为餐桌上常见的食材；还有一小部分作物只是昙花一现，成为匆匆的历史过客。外来农作物的引种，不仅丰富了食材的种类，一定程度上缓解了人口增长的压力，而且对农业生产和人们的饮食习惯都产生了深远的影响。

有“吉祥蔬果” 也有“黑暗料理”

齐鲁晚报：书中谈到了一些“岁令小食”，比如春节的饺子、端午节的粽子、中秋节的月饼等。这些非常规性的食物，如何能够历经几百年、上千年传承至今？

王辉：无论是炎热的夏季，还是寒冷的冬季，智慧的先民们创制了各式各样以五谷为原料制作的节令小食，不仅丰富了人们的饮食生活，还蕴含了深刻的文化寓意。比如，饺子的形状像元宝，象征着财富和好运；月饼是圆形的，象征着团圆和完整；年糕的“糕”与“高”字谐音，寓意“年年高”。此外，这些岁令小食也是凝聚家族血脉亲情的重要纽带，因为人们往往在亲人团聚时，共同品尝这些小食，这使得各种节令的庆祝活动更有意义和富于仪式感。岁令食品因此具有了强烈的传承性，其中蕴含着强大的精神力量，凝聚着人们的情感寄托，是中国古代饮食文化最耀眼的一抹色彩。

齐鲁晚报：在特殊的年节，为了图吉利，我们的饮食里通常会有“吉祥菜”“吉祥果”之类，这在古代的饮食文化中是怎样的情形呢？

王辉：蔬果是中国古人饮食生活中最重要的食物来源之一，同时也是人们丰富多彩的饮食习俗中不可或缺的重要元素。在中国古代，蔬果被人们赋予各种吉祥文化内涵的同时，也成为各个时代器物装饰的重要题材。比如，故宫博物院所藏的粉彩像生瓷果品盘就是一件供陈设观赏的清代仿制盘装蔬果瓷器。此

盘内盛有螃蟹、红枣、荔枝、菱角、莲子、石榴等，这些蔬果形态惟妙惟肖。而且此盘中不同的蔬果有着不同的吉祥寓意，如核桃寓意“满福满寿”，荔枝象征“大吉大利”，石榴表示“榴开百子”，枣、花生、瓜子意谓“早生贵子”等。饮食对于中国人而言，从来都不是单纯地为了满足口腹之欲，而是寄寓了人们的美好情感，因而，很多蔬果在古代都曾被赋予吉祥寓意和美好祝愿。

齐鲁晚报：除了常规饮食，古代也有“黑暗料理”吗？

王辉：与现代人相比，古人的肉食选择范围似乎更为广泛，动物内脏、雏鸟幼兽、蛇虫鼠蚁等都是古人餐桌上的美食。宋元时期，利用动物内脏制作的肴馔也数不胜数。据《东京梦华录》记载，东京市集上售卖的动物内脏制品有“灌肺”“炒肺”“旋炙猪皮肉”“猪脏”“鸡皮”“腰肾”“鸡碎”“羊肚脏”“煎肝脏”“头肚”“头羹”“炙烤腰子”“石肚羹”“血羹”“白肠”等。更令人咋舌的是，古人还有食鼠的习俗。1968年，考古学家在河北满城中山靖王刘胜及其妻子窦绾的墓中均发现了鼠骨遗存，从摆放位置看，这些鼠是作为食品随葬的。而陕西刘家渠汉墓出土陶灶的模印图纹上，鼠与其他肉类食品并列。“黑暗”肉食在古代的流行与当时肉食资源的匮乏有着很大的关系。普通百姓选择动物内脏的原因，应是看中了内脏相较于肉类的价格优势。上层社会达官贵人喜食“野味”或许更多的是为了猎奇。

从分食到合食 历经上千年演变

齐鲁晚报：从流传至今的文物可以看到，古代食具不仅有盘和碗，还有盂、钵、豆、簋等种类繁多、荤素有别的器具。即便是盘和碗，造型和装饰的器具，也别具一格。中国人讲究美食配美器的传统是从何时开始的？

王辉：如果从时间来看，美食配美器的理念早在新石器时代就已经出现。以中国国家博物馆馆藏的一件彩陶豆为例，此豆口沿处有18个穿孔，内壁自上而下依次绘有深褐色曲折纹、贝壳纹及网格纹。由于当时人们的饮食方式是席地而食，作为食具的豆被放置在地面上，因此豆内的彩绘可供食者观赏，起到增添饮食情趣的作用。

齐鲁晚报：在当下人们的心目中，宴饮的意义远远超过饮食本身，古代的“宴席”是怎样的一种情况？

王辉：古代的宴会名目繁多，精彩纷呈。除了通常的国宴、军宴、公宴、私宴外，还可以根据与宴人群划

分，如士人宴、仕女宴、千叟宴、九老会等。以设宴场所来分，有殿宴、府宴、游宴、野宴、园宴等。以筵席间的珍贵餐具命名，如玳瑁筵、琥珀宴。以筵席上必备的食品命名，如唐代的樱桃宴，唐宋时的汤饼宴等。还有以宴间所奏的乐歌命名的，如鹿鸣宴。古代宴饮礼仪的雏形源自远古时期先民们的共食生活实践。历代宴饮活动在内容、形式和规模上虽有很多差异，但也遵循着一些共性的礼仪，如尊老爱幼、礼貌谦恭、热情和睦、讲究卫生等，这些礼仪规则均是中华民族的优良传统，值得我们继承和发扬。在各类古代宴会上，除了美酒佳肴，人们还注重宴饮与赏心乐事的结合，诗歌、音乐、舞蹈、戏剧、杂技等艺术形式为宴饮场合增添了热烈和亲切的氛围。

齐鲁晚报：在古代壁画或传世绘画作品中，我们经常会看到古人聚会吃饭的场景，为什么有的是分桌分餐，而有的则是同桌共餐？

王辉：中国历史上的餐饮方式可以分为围食、分食和合食三种。围食是史前时代人们围坐在篝火或火塘边进食的方式；分食是进入文明时代后的餐饮方式，以几案的使用为重要特征；合食共餐则是以桌椅的出现为前提条件。隋唐以前的漫长历史时期内，中国先民习惯于席地而食，主要原因在于当时的建筑住房都比较低矮，且没有桌椅板凳，高度的限制导致人们只能延续石器时代穴居的遗风——席地分食。隋唐以后，随着室内高度的提升，桌、椅等高足家具的出现以及烹饪技术的发展，肴馔品种增多，人们围坐一桌共同进餐的合食制逐渐取代了分食制。由分食制向合食制的过渡，标志着人们的饮食方式的划时代改变。从分食到合食经历了上千年的时间，而合食也不断发展绵延至今。现代国人的饮食习惯主要还是围桌合食，不论是在家中或是在饭馆，亲朋好友围坐一处，把酒言欢，亲切交流，隆重热烈的气氛会深深感染每一个人。



《宴飨万年：文物中的中华饮食文化史》
王辉 著
广西人民出版社

【作者荐书】

专门从事秦汉史、饮食文化史研究的中国国家博物馆研究馆员王辉，应邀为读者特别推荐了几本适合大众阅读的饮食文化类图书，旨在为大家提供丰富的知识选择。



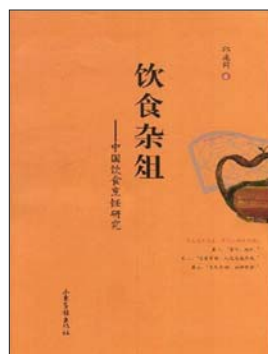
《中国古代物质文化》
孙机 著
中华书局



《饮食与中华文化》
王仁湘 著
广西师范大学出版社



《往古的滋味》
王仁湘 著
山东画报出版社



《饮食杂俎》
邱庞同 著
山东画报出版社



《考吃》
朱伟 编著
中华书局