

□孙晓明 孙辰龙

汉代人的厨房智慧

这件模型面阔不足一尺，进深二尺有余，高约三尺，瓦垄屋顶斜披如飞鸟展翅，一角立着精巧的带罩烟囱——这种设计不仅防雨，还能防止倒烟。墙面有竖棂小窗，既保证采光，又利于通风。灶台前一位妇人跪坐添柴，她宽袖长袍，发髻盘束，右手后伸，左手靠近灶门，仿佛正在调整火势。墙角静置一口鼓形水瓮，既可储水日常使用，亦能应急灭火。最引人注目的是，外壁上刻着的两只蝎子，长八九厘米，须足分明，栩栩如生，仿佛随时会沿墙爬行。

为何汉代人要将厨房“搬”进墓葬？《礼记·祭义》中“事死如事生”的观念，揭示了古人的生死观。他们认为逝者在另一个世界仍需生活，而厨房作为日常生活的核心，自然不可或缺。这座陶厨房，不仅是墓主人对来世温饱的祈愿，更是汉代饮食文明的缩影。值得一提的是，这种陶制模型的制作工艺十分繁琐，需要经过选土、练泥、塑形、刻花、阴干、烧制等多道工序，能如此完整地保存至今，实属难得。

这件陶厨房虽小，却凝聚着汉代人的生活哲学与科技智慧，每一个细节都蕴含着古人对美好生活的追求和解决问题的智慧。

通风防烟：窗棂与烟囱的妙用。模型两面开窗，竖条窗棂既透光，又通风；烟囱顶罩防雨防风，确保炊烟畅通。郑州乾元北街西汉中期墓出土的厨房模型更有五扇窗户，这是汉代厨房注重通风的又一证明。《吕氏春秋》中“灶突决则火上焚栋”的警示，在此化为巧妙的防灾设计。这种对通风的重视，不仅改善了工作环境，也减少了火灾隐患。

储水防火：瓮中的“安全密码”。墙角鼓形水瓮既可储水供日常使用，亦能应急灭火。王充《论衡·感虚篇》言：“倚一尺冰，置庖厨中，终夜不能寒”。水瓮的保温与实用双重功能，尽显古人巧思。汉代厨房中“井水溢，灭灶烟”的谚语，更揭示了水与火在厨房中的动态平衡。这种将日常用水与消防用水结合的设计，体现了汉代人的防火意识。

以凶御凶：蝎子浮雕的镇宅之谜。外壁蝎子浮雕绝非随意装饰。汉代人相信“以凶御凶”，蝎子、蜥蜴等毒物能驱邪避灾。祁营汉墓出土的汉代画像砖就描绘有蝎子、蜥蜴围攻武者的场景，意味着汉代便将蝎子视为“凶物”。将蝎子这一“凶物”刻在墙上，就能够辟邪镇宅。

这一传统观念也在后世逐渐演变为驱“五毒”习俗。这种装饰不仅反映了汉代的信仰观念，也体现了古人将实用与信仰完美结合的生活智慧。

从火塘到庖厨的千年蜕变

厨房的独立，经历了漫长的演变过程。在商周时期，炊事活动多与起居空间混杂。河北藁城台西商代遗址中，中等家庭的居室采取双室布置：一室是居住间，室内有灶坑和炊事小灶；另一室是储藏间。这种布局说明，在这一时期的平民住宅中，厨房尚未从起居室中分离出来。

文献中亦不乏线索。《战国策·赵策一》记载，知伯水淹晋阳

汉代厨房长啥样？从东平出土陶制模型窥见两千年前的烟火气

1972年深秋，山东东平县一处建筑工地上，工人们挥锹掘土时，铁锹与硬物相撞的清脆声响，打破了这个深秋午后的宁静。随着浮土被小心拂去，一座沉睡两千年的汉代墓葬缓缓揭开面纱。考古人员闻讯而至，在墓室的幽暗角落中，清理出陶罐、陶仓等数十件随葬品，其中最令人惊叹的，是一件保存完好的灰陶厨房模型。为什么汉代古人把“厨房”搬进墓室中呢？汉代的厨房布局与设施和当下有什么异同？让我们一探究竟。



东汉灰陶厨房模型。现藏山东省东平县博物馆

时，“白灶生蛙”——灶台被淹，蛙类滋生，生动说明灶具位于屋内；《吕氏春秋·喻大》更以“灶突决则火上焚栋”警示隐患。可见灶与房屋结构已紧密相连，且当时已使用带烟囱的灶具。

直到汉代，陶灶的普及推动了厨房的“独立革命”。可移动陶灶让炊事活动摆脱主屋束缚，固定灶台则催生了专属的厨房空间。东平模型中独立的灶间、通风窗棂与烟囱，正是这一变革的实物见证。《释名·释宫室》中“屋之西北隅薪以爨灶”的记载，虽提及灶的方位，但考古发现表明，汉代厨房布局灵活，并未完全受制于礼制或风水。这种变化不仅改善了居住环境，也让烹饪活动更加专业化。

家厨、官厨与皇家御膳

汉代厨房因使用者身份不同，形态各异，犹如一幅社会阶层的微缩图景，从中我们可以窥见当时的社会结构和生活风貌。

家厨，从平民到贵族的烟火地。普通百姓的厨房多设于宅院前院，兼顾实用与便利。四川成都出土的画像砖上，住宅分前后两院，前院即见厨房，院内悬挂着待烹的鱼肉；广东佛山陶屋模型中，前堂三人正在忙碌：一人持筛筛粮食，另二人屠羊，庖厨活动热闹非凡。

贵族厨房则极尽奢华：徐州西汉楚王墓中，厨房由灶房、水井旁室与柴房组成，面积逾30平方米，灶台、水井、仓储一应俱全，堪称古代的“开放式厨房”。值得一提的是，该厨房的灶房面积就达6.9平方米，附设水井的旁室更有25.3平方米之广，这还不包括未注明面积的柴房。

厨房方位亦暗含文化密码。汉代文献屡见“东厨”之称，曹植《当来

日大难》诗云：“乃置玉樽办东厨。”考古所见，如郑州东汉陶庄园、顺义陶楼，厨房皆位于东侧。然亦有特例：徐州楚王官厨房在西，和林格尔官府厨房在西南，可见汉代人在实践中并未拘泥于方位禁忌，而是更注重实际使用的便利性。

饭馆厨，市井中的美食工坊。汉代都市中，饭馆酒肆林立，“熟食遍列，肴施成风”的景象在西汉中期已蔚然成风。辛延年《羽林郎》以胡女口吻吟道：“就我求清酒，丝绳提玉壶。就我求珍肴，金盘脍鲤鱼。”足见市井饮食之丰盛。即便在灾荒年间，长安城中还有“卖梁饭肉羹”的餐馆顽强营业。

更始政权在长安所授官吏中，甚至不乏“灶下养，中郎将；烂羊胃，骑都尉；烂羊头，关内侯”的讽刺，可见厨人亦能因时局混乱而跻身官场。乡村道边亦有贩饼卖浆之家，杜根得罪邓太后后，逃亡至宜城山中“为酒家保”；《汉书·高帝纪》载，沛县丰邑有王、武两家酒馆，刘邦未发迹时常在此赊饮。这些饭馆厨房虽史料不详，但其规模与专业程度必远胜家常厨灶。

官府厨，驿传与官员的“公务餐”。秦汉设“食官”专司官吏饮食，睡虎地秦简明确规定：“都官有秩吏及离官啬夫，养各一人，其佐、史与共养。”这里的“养”即是厨师。汉代邮亭更是官员旅途中的“服务站”，《周礼》理想化描述：“十里有庐，庐有饮食；三十里有宿，宿有路室，路室有委；五十里有市，市有候馆，候馆有积。”

的标准。类似的诏令在哀帝元寿二年（公元前1年）再次出现，足见官厨管理中积弊深重。

皇室厨，天子的珍馐殿堂。皇家厨房体系庞大，少府下属太官、汤官、导官、庖人各司其职，分别负责皇帝日常饮食生活中从择米到烹饪的各个方面。詹事所属的厨廐长丞和食官长丞则承担皇后、太子的饮食。司马相如《上林赋》称“庖厨不徙，后宫不移”，可见离官别馆中厨房常备；扬雄《太官令箴》赞其“八珍清觴，以御宾客”，尽显皇家气派。而东汉皇宫中储备的“米糟薪炭”，更是皇家厨房庞大后勤的冰山一角。

灶井之间的“核心科技”

汉代厨房设施中，灶与井堪称“灵魂搭档”，共同支撑起日常炊事活动，其设计与功能体现了当时的技术水平和生活智慧。

灶具的演变见证着烹饪文明的进步。早期地灶逐渐发展为锅台式陶灶，东平模型中灶台砌于墙角，上置釜甑，旁有妇人添柴，烟火通过带罩烟囱排出——这一设计既防雨防风，又避免“火上焚栋”之险。

在汉代，灶的形制已相当完善。山东、江苏画像石中，常见厨房悬鱼肉、置釜甑，灶前厨者忙碌的场景，烟火气扑面而来。特别值得一提的是，当时已经出现了多眼灶，可以同时进行煮、蒸、炖等多种烹饪方式，大大提高了炊事效率。这种技术进步与汉代饮食文化的繁荣相辅相成。

井，厨房的“生命之源”。汉代人對水井极为重视，形制有土井、陶圈井、木构井之分。讲究者设井栏、顶棚与滑轮，如济源出土陶井模型，井架上的四阿顶式井棚与滑

轮装置，兼具实用与美观。按照汉代惯例，每年的立秋日是“浚井改水”的日子，即清理水井的日子，这种定期的维护保障了饮水安全。

井与厨房关系密切，《汉书》童谣唱“井水溢，灭灶烟”；辽阳三道壕西汉村落遗址中的七个院落内，均有水井；洛阳西郊东汉居住遗址中的水井与住房相连；山东画像石上，作为厨房象征的灶的左方往往是一口井。而陈遵宴客时“取客车辖投井中”的逸事（每当陈遵举办宴会，宾客满堂，酒兴正酣时，如果有客人因为有事想要提前告辞，陈遵便会命令仆人将这位客人的马车上的“车辖”拔下来，扔到井里），更说明水井在宅院中的核心地位。

厨房里的汉代社会

厨房不仅是烹饪之地，更是社会百态的缩影，透过厨房这个窗口，我们可以看见汉代社会的多元面貌。

贵族宴饮时，厨房中“椎牛烹猪羊”，悬肉钩挂满珍馐，厨师多达十数人同时操作。山东临沂画像石上的贵族厨房有两间，一间类似储藏室，其中放置鸡、鱼、猪等肉类食品；另一间是操作间，其中有两名厨师正在烹饪。而与这种奢华形成鲜明对比的是，贫士如戴显则“结茅为室，拾掇蛤蚌”，炊事只能在露天完成。

官厨中，厨车酒车往来运送，驿亭里过客“食于道旁”。两汉之际，刘秀势窘，“自称邯郸使者，入传舍。传吏方进食，从者饥，争夺之”。这类场景在汉代驿传中时有发生。市井酒肆中，胡女当垆，金盘玉壶交错——一幅饮食江湖画卷徐徐展开。

而刘秀逃亡时“对灶燎衣”，冯异抱薪、邓禹生火的故事，更让厨房成为历史中的温情注脚。据《后汉书》记载，刘秀征战河北时，在南官县遇大风雨，“引车入道旁空舍，异抱薪，邓禹蒸火，光武对灶燎衣”。这个发生在厨房里的历史瞬间，让我们看到了帝王将相也有寻常人的一面。

厨房中的烟火气，串联起帝王将相与布衣百姓的日常，见证着时代的兴衰与个体的悲欢。从贵族的盛宴到贫士的粗茶淡饭，从官府的公务餐到市井的酒肆美食，每一处厨房都在诉说着那个时代的故事。

跨越两千年的厨房对话

东平陶厨房模型，如同汉代饮食文明的“时间胶囊”，让我们看见的不只是灶火、水瓮与烟囱，更是古人对生活的热爱与智慧。从火塘到独立厨房，从“白灶生蛙”到“东厨具肴膳”，汉代的厨房革命，奠定了中华饮食文化的基石。

这件珍贵的文物，不仅让我们了解到汉代厨房的具体形制，更让我们感受到那个时代的烟火气息。陶妇人添柴的动作、水瓮的摆放位置、窗棂的疏密设计，甚至外墙上的蝎子浮雕，都在诉说着汉代人的日常生活和精神世界。

今天我们走进精致厨房，点燃灶火时，或许也能感受到那份从汉代飘来的、温暖而永恒的烟火气——它穿越两千年时光，依旧在每一个寻常灶台间袅袅升起，连接着古今中国人对美好生活的共同追求。这种穿越时空的共鸣，正是文物价值的最高体现，也是我们理解历史、传承文明的意义所在。