

□史杰鹏

古代的饮食品质

猪羊牛，若非逢年过节，老百姓吃不起，顶多买点下水解解馋，就不说了。还是说主食吧。

主食首先是粟，也就是小米，但稻子似乎北方也吃，很多西周铭文都提到稻子。再有一种叫黍，据说是稻子的一种，比较黏，适合酿酒，因此很贵重，一般农民吃不起，所以在古书上，它经常和鸡搭配。汉代古书里常常提到，一个人去做客，主人立刻吩咐做黍饭、杀鸡招待。一直到唐朝，大概还是如此，孟浩然有诗：“故人具鸡黍，邀我至田家。”不是请客，一般是舍不得吃黍饭的。麦子也有，却是比较低等的主食，据现代科学对先秦尸骸的分析，发现吃麦饭的多是女性，因为当时女性地位低。

街市上，还卖一些干粮似的主食。《魏略》里说，东汉末年的文学家赵岐得罪了权势熏天的宦官，逃亡到北海地界卖胡饼为生。当地有个叫孙嵩的，是个豪族，感觉赵岐不一般，说：“你这个胡饼很好吃，是自己做的，还是贩来的？哦，是贩来的……我是北海的孙宾石，家中百余口人，比较富裕，有一定力量，可以帮你。”赵岐见其诚恳，当即坦陈自己是逃犯，跟着孙嵩回家，在孙家房子的夹壁里藏了好几年，一直等到平反。胡饼是什么？就是现在的烧饼，小时候见南昌街头有很多小贩，用一个改装的大桶，在里面烧上火，把桶壁烧得烫烫的，然后往上贴面粉团。烤熟了取出来，中间是空心的，好像两片面饼缝合在一起，所以叫胡饼。胡者，互也，互相拥抱的意思。也有人说，这是胡人传来的制饼办法，因此得名。

早期没有炒菜技术，大多是煮的。最常见的蔬菜有葵菜、葱、韭菜以及各种瓜类，因为没啥味道，一般都做成羹。老百姓很喜欢煮羹。刘邦被通缉时，经常带着朋友去大嫂家蹭饭，就是吃羹汤。大嫂最后在受不了了，就把锅刮得刺刺啦啦响，表示羹没有了。刘邦的朋友们很惭愧，当即离开。一般百姓家的羹，就是用米、面、蔬菜、瓜果等东西，加些佐料，煮成的浓汤或薄糊状食物，秦汉时期非常风行，里面或许肉，或许无肉，视你家的经济条件而定。为什么风行？因为很方便，盛好饭，捞一勺羹洒在饭上，味道齐全，相当于现在的盖浇饭。

古代吃饭都是分餐，在饭上浇一勺羹，自己端着吃，不必用筷子在盘子里夹来夹去。有钱人吃饭，专门有人给你分餐。《世说新语》记载，西晋大臣顾荣在洛阳，有人请他吃饭，主菜是烤肉，他发现给大家分烤肉的小厮馋得流口水，就把自己那份递给小厮：“喏，我今天没胃口，你帮我吃了。”同僚笑话顾荣：“干啥呀，一个小厮，哪配吃烤肉？”顾荣说：“你们呀，太残忍。哪有每天给人分烤肉，自己却没尝过的道理？老天都不忍看啊。”后来碰到战乱，顾荣渡江逃命，有陌生人赶来，拼命保护他，他觉得眼熟，一问，就是那个吃了他的烤肉的小厮。

吃饭时最重要的是饮酒。不过古代一般先吃饭，后饮酒，和今天边饮边吃或者先饮后吃不同。唐代传奇《虬髯客传》里说，李靖带着红拂女去拜访虬髯客，虬髯客请吃饭，吃完饭才开始行酒。

古人的饭量

有一天，我酒足饭饱之余，随



西安长安县韦曲唐墓壁画《宴饮图》(局部)

古人吃饭的那些事

谈及中国古代生活的真实样貌，人们往往见仁见智，作家史杰鹏在其新著《古人的活法：中国古代生活常识》中，作出了尤为深刻的描摹。与常见的宏大历史叙事不同，本书并未着眼于帝王将相的波澜壮阔，而是将目光投向寻常百姓的衣食住行，生老病死，从地理、饮食、服饰、居所、旅行、生活、健康、人的价值、生存、婚姻、交流、交往、怨仇、丧葬鬼神、管理、为官、职业十七个方面，用扎实的考证和敏锐的观察，拨开历史的层层面纱，还原出一个触手可及的、充满烟火气的真实古代。

手拿起《睡虎地秦墓竹简》翻了翻，突然来了兴致，想要计算一下当时人的饭量有多大，于是把《仓律》中的几条简文数据计算了一番，得出了不可思议的结果。现在就挑出这几条简文，照抄如下：

城旦之垣及它事而劳与垣等者，旦夕参；其守署及为它事者，参食之。……城旦春，春司寇、白粲操土功，参食之；不操土功，以律食之。

免隶臣妾、隶臣妾垣及为它事而与垣等者，食男子旦夕参，女子参。

食厄囚，日少半斗。

按照现代标准换算一下，上面三条简文可以这样概括：城旦这种干筑墙等重体力活的囚犯，或者虽然不是城旦但劳动强度和城旦差不多的囚犯，伙食标准是早饭一斤半(750克)，晚饭一斤(500克)；站岗、从事轻体力以及城旦春、春司寇等这类囚犯，早饭晚饭都是一斤；免隶臣妾和隶臣妾这种囚犯，如果劳动强度和筑墙差不多，男子早饭一斤半，晚饭一斤，女子早饭晚饭都是一斤。至于被罚饿饭的囚犯，每天总共只配给一斤。

请注意，我的换算是按照每升一斤半来算的，比较保守，有的学者认为每升应该是一斤八两(900克)。现在谁一餐能吃这么多？可这青竹黑字写得明明白白，不能作假。而且囚犯是不能多发粮食给他的，按理说能保证有干活的力气就行。那么一斤半还不是他们的最大饭量，太可怕了。再说那被罚饿饭的囚犯每天也有一斤的定额，那算什么惩罚啊？

不过你得知道，人家仅仅是吃饭，很少有肉食的。连皇帝派遣出差的人，也只规定沿途供应米饭、酱、菜、盐，没有提到肉。也不是完全没有肉食，居延汉简里，倒是经常看见邮驿“出鸡一双”，供给过路官员，但基本都是一定级别的官，一般人是没这口福的。

囚犯的日子是这样过，那么普通人呢？我翻汉简，看了一下当时戍卫西北的边防军及其家属是怎么吃饭的。原来也分三六九等，成年男子一般每天吃二斤四两(1200克)，女子吃一斤八两(900克)，小孩子则是一斤二两(600克)。

在秦国的《传食律》里，讲到爵位高的人出差，沿途官方招待所要每天提供三斤(1500克)稗米饭，地位低的，是三斤粳米饭，再低一些的，就只有一斤半乃至一斤稗米饭或者粳米饭了。

在战国时期的楚国，出差的人每天获得一斤三两五钱(675克)的食物，而对煮盐这种体力消耗大的人，每天发二斤七两(1350克)。可见口粮的发放不单纯看地位高低，还要看劳动强度。

古人的饮用水

古代汲水，是用瓶子，瓶子以陶质的居多。最重要的是，这个瓶子一般就放在井边，无论谁来，都可以随时取用。《左传》里记载，卫国的孙蒯在曹隧那个地方打猎，累了，就到旁边曹国的重丘歇息，给马喂喂水什么的。这家伙很嚣张，打完水，把井边的瓶子全给砸了。重丘人气得要命，关上门骂他：“亲逐而君，尔父为厉。是之不忧，而何以田为？”这段话是揭孙蒯的老底，意思是：孙蒯，你爹为人臣不忠，把自己的国君赶出了国门，大概是上天报应，你爹死后，变成了厉鬼。你这家伙不思悔改，还好意思到处打猎。

可见，打碎井边公共用的陶瓶，是多么让人痛恨的事！

魏文帝曹丕，大家都知道，特别嫉妒两个弟弟，一个是曹植，一个是曹彰。因为曹植比他聪明，更得父亲宠爱，差点就夺了他的太子位。曹彰则比他勇武，擅长骑射，敢手格猛兽。据传说，曹丕即位后，一直念念不忘杀死弟弟。有一天曹彰从封地来京城觐见，曹丕就暗暗命人把毒药放在枣子里，给曹彰吃。母亲卞太后听到消息，赶紧跑过来抢救。当时还没办法洗胃，但方法也差不多，就是猛灌井水，让人催吐。卞太后爱子心切，光着脚跑到井边打水，却发现一摊破碎的坛坛罐罐。原来曹丕早想到这一招儿，让人把坛坛罐罐敲碎了。卞太后气得号啕大哭，很快曹彰毒发身亡。

用陶器汲水，即使不是故意破坏，也容易碰碎。我小时候见爸爸用木桶汲水，木桶缝下去时，在井

壁上碰撞，浑若无事，若换成陶罐，就麻烦了，非得小心翼翼不可。我想，古代的井经常要淘洗，大概就因为里面打碎的陶罐太多。用陶罐汲水，因为小心翼翼，还不免影响汲水速度，排队的人等得焦躁，又免不了互相吵架。《高士传》上说，汉末的管宁看到这种情况，就偷偷买了很多陶罐，又偷偷趁早汲满水，放在井边。后来的人看见，感到奇怪。听说是管宁所为，都感到羞愧，发誓以后再也不为汲水的事吵架了。

不过到了唐代，开始换成木桶。唐代段成式的《酉阳杂俎》里，就写过一个擅长技击的老头，平时不露真相，以箍木桶为生。这种木桶，就是用来汲水的。

古代的食盐

看古书，甚至武侠小说，有个很深刻的印象，就是盐在生活当中，乃是重中之重。汉景帝时，吴王刘濞带头起兵造反，为什么？因为吴国最富裕，最有实力。而其富裕的原因，就因为吴国靠海，有煮盐之便。专利卖盐，为吴国积累了巨大的财富，以至于不向百姓收税，因此得到百姓爱戴，愿意为其卖命；也因此有钱吸引、豢养大批人才投奔。汉武帝时，靠着盐铁专卖，国家也积累了巨大财富，充作攻打匈奴的军费。汉昭帝时，国家动荡，百姓贫困不堪。为休养生息，政府专门召开盐铁会议，讨论盐和铁要不要继续由官府专卖。古代吃饭没那么讲究，特别是普通人，也就是清茶淡饭，维持身体器官运转所需。肉乳之类蛋白质可以马虎，盐却不行。《睡虎地秦墓竹简·传食律》：“上造以下到官佐、史毋(无)爵者，及卜、史、司御、寺、府，粳米一斗，有采(菜)羹，盐廿二分升二。”这里专门提到伙食供应中含有多少盐。总之，盐在人民群众的生活中不可或缺。

因此，在古代早期，国家就开始专门管理盐政，称为“盐人”。《周礼·天官·盐人》里说：“祭祀，共其苦盐、散盐；宾客，共其形盐、散盐；王之膳羞，共饴盐。”所谓苦盐，就是直接开采，没有经过专门炼制提纯的盐；所谓散盐，就是经过炼制提纯的盐。也有古注认为，

苦盐是盐池里出的盐，散盐是煮海水所得的盐。这两种解释都有道理，只是从不同角度来说的。盐池里出的盐，颗粒要大些，显得粗；煮海水所得的盐，因为有过滤程序，颗粒较细。祭祀时，两种盐都要提供，因为祭祀重朴质，献上粗盐，显得庄重；而招待宾客，则端上形盐和散盐。所谓形盐，就是把盐捏成老虎的形状，用来宴请宾客，显得美观贵气。就像我们去高级餐馆，菜不但要口味好，还要做得花哨好看，是一个道理。至于饴盐，是一种有甜味的盐，像饴糖一样。这个，我从未吃过，不知道具体怎么回事。在古人饭桌上，盐是很重要的一样配置，周邦彦的词：“并刀如水，吴盐胜雪，纤手破新橙。”吃个橙子，旁边都要备着盐，何况其他！

古代的糖

中国古代是没有现在常用的砂糖的，古代的糖主要是蜂蜜糖。据古书记载，东汉时期就已经有人专门养蜂了，再早还没听说过。

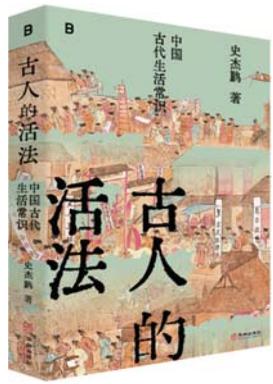
除了蜂糖之外，更早的糖叫饴，就是用米和麦芽熬煎成的结晶，很甜。在当时是一种很难得的奢侈品。因为一般人家，整年累死累活，除了交税，剩下的粮食只够果腹的，根本剩不下什么原料来熬糖浆，好比穷人家也没有多余的粮食来酿酒。《吕氏春秋》里说：“仁人之得饴，以养疾侍老也。”意思是，饴这种美味只有两个用途：一是给病人吃的，病人身体弱，需要开小灶嘛；二是给老人吃的，老人消化弱，粗粝的食品不适合，饴则热量高，好吸收。

还有一种叫“饴”的东西，比饴还珍贵，是用饴加上糯米粉再继续熬煎，得到的结晶。小时候，我偶尔看见有人摆摊子卖这种玩意，在一个炉子上烤稀了，用勺子舀出来，像摊面饼似的，浇成各种动物形状，再用一根竹棍一粘，插在摊子上卖。其实这种生意很早就有了，《周礼·春官·小师》里面提到几种乐器，箫、管、琴，东汉的郑玄就说：“箫，编小竹管，如今卖饴饴所吹者。”可见在东汉集市上，有很多卖这种饴饴的，摊主还会些才艺，比如靠吹箫揽客。

六朝时，中国人开始懂得用甘蔗榨糖，却还不懂得制成今天的砂糖。方法仍旧是熬煎、暴晒，凝固后像冰一样，当时人称为“石蜜”。和今天的冰糖似乎也不一样，因为书上说，这种冰糖入口即化，冰糖则硬得像砖，必须有一副好牙口。

砂糖的制法是唐代才从外国传来的，具体的情况，季羨林先生考证过，他写过一本《糖史》，皇皇两大册呢，我就不多说了。

(本文摘自《古人的活法：中国古代生活常识》，内容有删节)



《古人的活法：中国古代生活常识》 史杰鹏 著 北京贝贝特·华龄出版社