



汉|风|周|刊

08

徐州日报

2026年3月3日 星期二

责编:黄剑华 美编:范晓 校对:燕原斌

投稿邮箱:1740449948@qq.com

总第175期

统筹:张瑾

探求中华文化起源 保护民族传统基因

关注前沿学术研究 分享人文思想光芒

编者按:

饮食,是人类文明最基础、最鲜活,也最持久的载体。新春长假期间,徐州文旅市场热度持续攀升,以展示地方饮食文化为特色的徐州饮食文化博物馆表现尤为亮眼,累计实现销售额240万元,接待游客22万人次。

在中国悠久的历史长河中,汉代无疑是一个承前启后的关键时期。当我们今天品味一块豆腐、一张面饼时,其源头深处往往飘荡着汉代厨房的袅袅炊烟。本期专题邀请徐州籍考古专家刘尊志,从秦汉考古的视角,梳理现代饮食文化的历史脉络。

作者简介:



刘尊志,江苏丰县人,历史学博士,山东大学考古学院教授、博士生导师。主持和参与多座(处)古墓葬、遗址的发掘,在《考古》《文物》《考古学报》等专业期刊上发表学术论文及发掘简报120余篇,出版著作5部。



徐州黑头山刘慎汉墓中的染炉。徐州博物馆 供图



河南济源西窑头村西汉墓出土陶烤炉。刘尊志 供图

溯源现代饮食里的汉时烟火

刘尊志

西汉政治家、文学家晁错云:“人情,一日不再食则饥。”《汉书·酈食其传》亦载:“王者以民为天,而民以食为天。”随着农业、手工业、商业的发展,汉代的饮食结构和内容不断得到改善,食物品种增多,并有一些新内容出现和推广。

大致来看,这一时期的饮食主要包括粮食、蔬菜、水果、饲养及捕猎的动物、调味品、乳制品及茶等,每一种又包含多个类别的内容,体现出食物品种的日益丰富和多样化。

该时期食物品种的丰富多样,与当时的农业发展有着密切关联,并在一定程度上影响到社会发展进程及人类文明的演进,尤其是影响到农业、手工业及对外物质文化交流等诸多方面,社会风尚或风俗的形成也与之有相应关系。

主食革命: 西汉丰沛已流行做饼

根据考古资料,结合出土汉简的记载,两汉时期河西走廊一带的农作物已有小麦、大麦、荞麦、糜、谷、黍、粟、黍粟、梁粟、青稞、麻子、菘、菽、小豆、黑豆、扁豆、胡豆、豌豆等。

粮食作物的种植有一定的地域性,这也促进了饮食的地域差别。大致看来,北方是以黍、稷、麦为主,南方则以稻米为主,但这并不绝对,南方也有北方的黍、麦、菽,北方亦有稻,且种植面积不断扩大,食用愈发普遍。徐州地处淮河以北,该地区的奎山汉墓、东甸子汉墓等出土较多水稻,说明徐州一带在西汉早期可能已有水稻种植。

粮食的食用方式和内容较为多样,因作物的种植和生长存在地域差异,加之自然条件的不同,此时期对粮食的食用体现出地域特征。南方及西南地区多以稻米为主,黄淮及以北地区则多以粟、麦为主。但南北两地区的相关食物也有交流和互动,如南方有饼食等,北方也见稻米,同时还引进了少数民族乃至其他国家和地区的饮食方式。大致来看,关于粮食的食用方式和内容主要包括以下几种:

蒸煮干饭。稷、黍、麦、稻等均可煮成干饭。稷、黍、稻做成的干饭称为米饭,粟米饭较普遍。麦做成的饭则称为麦饭,亦较常见。另外还有火炒的粟饭,称为糗,吃时多就水、浆、羹等,以便于下咽。

羹、粥与稀汤。羹食是当时主要的食品,除肉羹、菜羹外,还有粮食做成的羹,黍、稷、稻、粱等均可作为原料。马王堆汉墓出土竹简反映的羹即有稻米做成的白羹等,而且有一些与肉共同制成的羹,如牛白羹、鸡白羹、白羹等。粮食经熬煮可做成粥或稀汤,稠者为粥,稀者为汤,黍、稷做成的粥或稀饭在我国北方民间饮食中也有较为重要的地位。

饼。饼是由谷物面粉制成的食品,这与粮食加工技术的改进和发展有着密切的关系。徐州人爱吃烧饼,丰县反手烧饼近年在文旅市集受欢迎。其实,在秦及西汉初期,丰沛一带已流行做饼。清代学者张澍撰写的《三辅旧事》就记有“太上皇不乐关中,思慕乡里,高祖徙丰沛屠儿卖饼商人,立为新丰县”。

杵臼、碓可以对粮食进行粗加工,而磨的推广使用,则可加工面粉,促进了面食的全方位发展。据目前资料,西汉初期,陶磨已渐普及,徐州地区的很多西汉初期墓葬如市区凤凰山等汉墓中即发现有形制完备的陶磨。饼食作为面食的主体,改变了以往食用干饭或粥的习惯,而且饼的存放时间相对较长,易于携带,也给当时人带来较大方便。

秦汉时期,饼包含的内容较多,品种亦较为丰富,现在所说的面、点、糕、饼基本统称为饼,这些食品的制作方法有诸多差异,而且做熟的方式及添加的原料也有诸多不同。用水煮的称为“汤饼”,用笼蒸



者称为“蒸饼”,用火烤者称为“炉饼”。因制作及添加原料的不同,三者又各包含很多种类,“汤饼”有豚皮饼、细环饼、截饼、鸡鸭子饼、煮饼等;“蒸饼”有白饼、蝎饼等;“炉饼”有烧饼、胡饼、髓饼等。

芝麻是从西域传入的,胡饼则是在要烤的饼上撒上芝麻,这样烤出的饼十分香脆,所以在当时颇受欢迎,东汉晚期,胡饼已得到极大普及。随饼是以动物的油脂作为添加剂,和面制成饼,口感既香又有营养。

此时期发酵技术逐渐发展成熟,并得到进一步推广,时人已可蒸制馒头和制作相关糕点。黍、米等粮食可以制成各种糕点。

蛋白质图谱: 鸡鱼肉蛋样样不缺

充足而多样的蛋白质摄入,是衡量一个文明饮食水平的重要指标。汉代人在此领域,一方面系统化发展了畜禽养殖,另一方面则完成了一项影响东亚乃至世界的伟大食物发明。

汉代肉食主要来源于人工饲养的畜禽类动物,包括马、牛、羊、猪、犬等家畜及鸡、鸭、鹅等家禽,另在西北地区还饲养有驴、骡、骆驼等牲畜。

徐州铜山汉王东浩村汉墓出土第3石所绘房屋内上方悬挂猪、狗、兔、鱼等,有人绑狗待杀;第6石有悬挂的猪腿和鱼,并悬挂两只狗、羊,其中一只四足绑缚,尚未宰杀。徐州土山三号墓墓道近封门处出土一袋形罐内有较多狗骨,推测为食用后的遗留。邳州东汉彭城相缪宇墓前室南壁画像中的庖厨内即悬挂有哺乳动物的肉和一些杀好的家禽等。

很多肉还被用来做酱,汉代直接称之为“肉酱”。徐州狮子山西汉楚王墓出土的1件陶瓮肩部阴刻有“月(肉)酱”等文字。

禽卵亦是常见的食品,鸡蛋居多,另有其他家禽卵。徐州翠屏山西汉墓出土鸡蛋置于罐中,市区凤凰山西汉墓出土鸡蛋与牛骨等置于器物之外,单独存放。

汉代的人们还捕猎一些野生动物以改变膳食结构,上至帝王贵族,下到平民百姓都会采取这一方法。上林苑是西汉皇帝狩猎巡游的场所,而狩猎图在汉代壁画、画像石(砖)等中均较为常见。捕猎大致包括山林中的兽类及水中生物两大类,另有一些两栖类动物及昆虫等。

山林兽类与飞禽。邳州东汉缪宇墓出土画像中,狩猎的动物有鹿、斑鹿、鹭、兔、山雉、鸟、狼、野兔、虎等。徐州贾汪岗子汉墓出土的画像中,被捕猎的猎物有鹿、虎等。

水生动物。鱼骨在较多汉墓中有出土,徐州翠屏山西汉墓发现有鱼籽和螃蟹等水产品,盛放在不同的陶罐内。淡水鱼的食用较为普遍,许多庖厨宴饮画像中常见有鱼悬挂。捕鱼的画像也较多,邳州八义集过满山出土的一块画像石上有两人架鱼鹰,其中前面一人扛鱼叉,画面上有鲤鱼等。

昆虫类动物。蝉在汉代被视为灵物,许多墓葬出土有玉蝉或滑石蝉,同时蝉亦可食用。河南济源西窑头村西汉末年10号墓出土2件陶烤炉,炉上各放两根方木,一件烤炉的两根方木上各放5只蝉,另一件烤炉的两根方木上分别放3只鹤鹑和4只鱼。另据史书记载,蝗虫在汉代较为普遍,而且常有蝗灾发生,推测蝗虫也应是当时用来食用的昆虫之一。

豆腐是一种以豆为主要原料的食物,蛋白质丰富。传说制作豆腐的方法始于西汉淮南王刘安,而河南密县打虎亭东汉墓东耳室南壁画像中可能有制作豆腐的内容。作为图像资料,这可能将中国制作豆腐的确切时间提前至西汉晚期。画面下部左侧有二人浸豆,其右一人磨豆,其后有三人滤浆,煮浆过程不见,最右侧一人似正在点浆,画面下部右侧有一大木箱,其上有木棍,棍左段挂着一个重



出土于徐州的汉画像石《宴客图》。徐州博物馆 供图

物,似通过重力把多余的水分压出,做成豆腐,即成形工序。不过,该图也存在为酿酒图的可能。

蔬果园圃: 本土培育与异域风情交融

汉代人的餐盘不仅拥有扎实的主食和蛋白质,也日益被缤纷的蔬菜与水果所点缀,呈现出本土物种与外来引进交相辉映的繁荣景象。

西汉史游撰写的识字教材《急就篇》中列举了13种常见蔬菜,其中“葵”(冬寒菜)被尊为“百菜之主”,种植广泛,是当时最主要的叶菜。

值得注意的是,一批外来蔬菜通过丝绸之路等渠道传入,极大地丰富了菜篮:葱和茺荑均由外传入,既可做菜,又可作调味之用,而苜蓿、黄瓜也是传入品。据考古资料,徐州及周边地区的汉代蔬菜主要有葵、芹菜、芡青、芋、葫芦、荸荠等。

大致来看,这一时期的蔬菜有根茎类、茎叶类、葱蒜类等。考虑到考古发现的多为蔬菜的种

子,推测它们中的大部分是人工栽培的。需要说明的是,还有很多野菜在这一时期也得到食用,限于资料,具体品种不详。另外,这些蔬菜有时作为食物的配料。

这些蔬菜部分用于鲜食,也作为“羹”的重要配料。羹是汉代最常见的菜肴形式,将肉、菜、粮食混合熬煮成浓汤,菜在其中既增味,又平衡营养。徐州狮子山汉墓出土的“此羹”(即荸荠羹),则反映了当时已掌握将蔬菜加工成酱保存食用的技术。

此时期水果的丰富程度也令人惊叹,既有我国本土的水果,也有直接由外传入或传入后栽培的水果品种。这堪称一场跨越地域的甜蜜盛宴。

我国原产的水果与干果主要有:桃、梨、枣、酸枣、杏、李、柿、梅、杨梅、青梅、仁面、罗浮栲、广东含笑果、枇杷、柑桔、柚、荔枝、桑葚、银杏、松子及香瓜、甜瓜、菱角等,一些史书中所称“好枣”“好梨”等应是



画像局部。徐州铜山汉王出土庖厨。刘尊志 供图

较为优良的品种。徐州龟山汉墓内一水井中发现枣、酸枣、桃、梅、杏、李六种果核,邳州出土的一块画像石上刻有两株银杏树。

与此同时,异域果品的传入为这场盛宴增添了新奇色彩。

由外输入且多数在我国境内开始普遍种植的果品有:葡萄、胡桃(核桃)、石榴、无花果、橄榄、番木瓜、西瓜、胡瓜等。徐州北洞山汉墓附属建筑的第6室内发现有葡萄,该墓的时代为西汉早期,早于张骞出使西域,说明张骞通西域之前,葡萄已传入我国。石榴、橄榄虽皆为传入的水果品种,但在张骞出使西域之前我国已开始种植。

关于汉代尤其是有西汉时是否有西瓜学界存在争论,安徽六安双墩汉墓出土的西瓜子证实了西汉时西瓜已传入我国。

水果不仅鲜食,也用于酿酒(如葡萄酒)、制作果脯和蜜饯。多样化的水果供应,不仅满足了口腹之欲,补充了维生素,也反映了汉代农业的精致化程度与中外物质文化交流的深度。

五味调合: 楚王酱缸里藏着好滋味

美味的菜肴离不开调味品的点睛。汉代突出原料本味,向“五味调和”复合风味转型,一个层次丰富的调味体系初具规模。

盐是基本调味品,马王堆汉墓、江陵凤凰山汉墓等处均有相关发现,洛阳五女冢新莽墓出土小陶罐上书有“盐”字。据马王堆汉墓出土竹筒记载,当时还有糖、蜜、曲等。

酱是咸味和鲜味的另一核心。汉代的酱种类繁多,以豆酱为主,也用肉类、鱼虾、水果制酱。由豆酱或肉酱析出的汁液即早期的酱油,开始用于提鲜。豉一般为煮熟的豆类发酵后制成,所以有时又称为豉酱,是秦汉时期新发明的调味品。其生产量较大。“鲁门豆豉”是汉代较为出名的产品,而据史料记载,有人因卖豆豉而成为富翁。

酱与豉相似,又有不同,最突出的差别是加工原料多,豆类、其他谷

物类、水果、肉类、鱼虾等均可作为原料,加工的产品基本呈糊状。徐州狮子山汉墓出土陶瓮上的刻字反映出当时已能大量制作肉酱、此酱等。

内容丰富的调味品使得这一时期饮食内容更趋多样化,口味也逐渐形成自身特点,并对后世有着较多的影响。

辛香阵营是汉代调味品中尤为活跃的部分,主要包括花椒、姜、葱、蒜、茺荑、木兰、桂皮、茴香等等。花椒发现较多,江陵凤凰山汉墓出土的绣囊内盛有花椒,出土的竹筒中保存有生姜、小茴香等。马王堆汉墓出土有茺荑、姜、桂皮等。大葱、大蒜、茺荑等非我国原产,这一时期随着中外物质文化的交流传入我国,成为我国饮食中调味品的重要内容。

湖南沅陵虎溪山汉墓出土的《食方》简牍,记载了一系列贵族食谱,其中详细记录了针对不同的食材如鱼、马、牛、羊、猪、鸡、鸭、鹅等,分别加入不同的调料如盐、酒、酱油、醋、生姜、辛夷、胡椒等进行烹饪调制的方法,由此可以了解汉代上层社会的烹饪已开始有意识地追求多种味觉元素的平衡与层次。

回望汉代餐桌,我们看到的是一个文明在饮食领域系统性、结构性的成熟与创新。它并非凭空创造,而是基于先秦的积累,在统一、稳定、开放的时代背景下,通过技术突破(石磨、发酵)、物种引进(丝路食材)、加工创新(豆腐、酱豉)和观念提升(五味调和、膳食平衡),完善着中华饮食文化核心框架。

汉代饮食文化的深远影响,绵延至今。我们今日视为平常的馒头、面条、豆腐、酱油,乃至对“鲜香”味道的追求,其源头或定型期均可追溯至这个气象恢宏的时代。它不仅滋养了一个强盛的帝国,更以其深邃的智慧和包容的胸怀,超越了一日三餐的范畴,成为我们理解中华文明连续性、创新性、包容性的一个鲜活而生动的入口。