

作者簡介

王萌，男，漢族，內蒙古包頭市人。現任職於內蒙古大學歷史與旅遊文化學院歷史系，從事秦漢史、魏晉南北朝史研究。2007年8月考入吉林大學古籍研究所，師從張鶴泉先生研習秦漢史，2009年6月畢業，獲中國古代史碩士學位。同年8月，師從碩導恩師研治魏晉南北朝史，2012年6月畢業，獲中國古代史博士學位。目前已聯名或單獨發表學術論文5篇（含已確認用稿的單獨發表論文）。申請、承擔2014年內蒙古自治區社科規劃基金項目（承擔項目名稱：《北魏北部邊疆與民族政策研究》；項目批准號：2014C117）。

提 要

本書通過對有關北朝時期的正史文獻、類書文獻、宗教文獻及考古資料進行全面、系統的搜集、分類、分析的基礎上，同時結合國內外學術界相關研究成果，從影響北朝飲食生活的歷史地理環境、食物原料、飲食結構、飲品、飲食加工及烹飪技術、飲食器具、飲食風俗、飲食活動的社會階層屬性、飲食禮儀及娛樂活動、北朝國家對宮廷飲食的管理等十個方面，形成有關北朝時期飲食文化的系統研究。展示北朝時期飲食文化中農業文明與游牧文明、漢族風韻與胡族習俗的交流、融合，闡釋多元文化因素對當時飲食風俗的影響。



目 次

序 王紹東	1
第一章 影響北朝飲食生活的歷史地理環境—— 人文地理與自然地理	1
第一節 北方地區人文地理概況	1
一、民族構成	1
二、經濟發展	6
第二節 北方自然地理環境	7
一、植被覆蓋	7
二、氣候	9
三、水利	17
四、動物資源——以《魏書·靈徵志》為中 心的探討	27
第二章 食物原料	35
第一節 穀 物	35
一、粟	35
二、麥	36
三、稻	37
四、黍	37

五、梁、秫	38
第二節 蔬 菜	38
一、根菜類	38
二、茄果類	39
三、瓜類	39
四、綠葉菜類	40
五、薯芋類	41
六、葱蒜類	42
七、芥菜類	43
八、水生蔬菜	43
九、食用菌類	44
十、白菜類	45
十一、野生蔬菜	45
十二、豆類	45
第三節 肉 食	46
一、牲畜類	46
二、家禽類	47
三、水產類	48
四、其他野生動物	50
五、肉的儲藏	51
第四節 水 果	51
一、水果種類	51
二、水果深加工及保鮮儲藏	56
第三章 日常飲食結構	61
第一節 主食——米、麵食物	61
一、米飯	61
二、粥	62
三、麵食	65
第二節 菜 肴	67
一、肉類	67
二、蔬菜	69
第三節 調味品	69
一、深加工類調味品	69
二、非深加工類調味品	73

第四章 北朝時期的飲品	75
第一節 酒——胡漢民族的鍾愛	75
一、糧食酒	75
二、植物調製酒	80
三、水果酒	81
第二節 乳 品	83
第三節 沖製飲品	84
第四節 茶	84
附第四章 北朝時期的飲食經營行業	85
一、糧食行業	85
二、肉類行業	86
三、水產行業	87
四、蔬菜行業	87
五、調味品行業	88
六、酒業	89
七、乳品業	90
第五章 北朝時期食物加工及菜肴烹飪技術	91
第一節 主食加工技術——以米飯加工為中心的 探討	91
一、蒸製	91
二、浸泡	92
三、曬製	92
第二節 菜肴烹飪技術	93
一、鮓	93
二、脯臘	94
三、羹臠	94
四、蒸炆	96
五、脛、臠、煎、消	97
六、炙	98
七、臠、臠、糟	99
八、菹	100
第三節 製麴、釀酒技術——以微生物發酵技術 為中心的考察	102

一、酒麴種類及製麴技術——以《齊民要術》為中心的探討	102
二、釀酒技術——以《齊民要術》為中心的探討	115
三、釀造食用糧食酒的個案分析	131
四、北朝時期製麴、釀酒技術進步的表現	140
第四節 製醋技術	152
一、製麴技術	152
二、製醋技術	155
第五節 製糖技術	160
一、麥芽蘖的製作	160
二、製糖技術	160
第六節 乳品製作技術	162
第六章 飲食器具——實用性與藝術性的兼具	165
第一節 糧食加工器	165
一、磨	165
二、碓	166
三、簸箕	166
四、碾	167
第二節 炊煮器	168
一、庖廚炊具	168
二、蒸籠	170
三、鍑	170
四、鑊	172
第三節 飲食器	172
一、碗	172
二、盤	173
三、勺（匕）	178
四、箸	180
五、案	180
第四節 酒器	181
一、儲藏用酒器	181
二、盛酒器	181
三、飲酒器	188

四、溫酒器	199
第七章 北朝時期的飲食風俗	203
第一節 飲酒風俗	203
一、酒徒的眾多——飲酒的社會階層廣泛	203
二、粗獷、豪放與雅致之風的並存	209
三、飲酒風氣盛行的人文地理與自然地理因素	211
四、飲酒方式	213
五、飲酒活動的頻繁	215
第二節 傳統倫理、宗教信仰對飲食生活的影響	223
一、傳統倫理對飲食生活的影響——以服喪禁忌為中心的考察	223
二、宗教信仰對飲食生活的影響——以佛教、道教為中心的考察	226
第三節 飲食中的胡漢風俗及相互影響	232
一、飲食中的胡漢風俗	232
二、飲食中胡漢風俗的相互影響——融合與衝突的並存	234
第四節 日常飲食中的合食、分食及坐姿	237
一、分食與合食	237
二、飲食坐姿	239
第八章 北朝時期飲食生活的社會階層屬性	241
第一節 皇帝——講究珍饈玉饌	241
第二節 官僚——肴饌之豐與簡約的並存	243
一、追求肴饌之豐	243
二、生活簡約	244
第三節 平民——僅求食物裹腹	245
第九章 飲食禮儀及娛樂活動	249
第一節 飲食禮儀——以宴飲活動為中心的探討	249
一、宴飲中的座次安排	249
二、宴飲中的座位朝向與座位高低及酌酒儀式	251
第二節 飲食娛樂活動——以宴飲活動為中心的探討	252

一、賦詩	252
二、歌樂與舞蹈	253
三、百戲	256
四、文字酒令	257
第十章 北朝國家對飲食活動的管理——以宮廷食官為中心的考察	259
第一節 北魏宮廷食官	259
一、北魏時期掌管飲食的職官及職責	259
二、北魏食官的選任	263
第二節 北齊宮廷食官	265
第三節 北周宮廷食官	267
結語	271
參考文獻	275
後記	291
附表	
表 1.1 北魏時期北方地區民族遷徙、分佈表	1
表 1.2 北魏、東魏時期大水發生頻度表	10
表 1.3 北朝時期旱情發生情況表	11
表 1.4 北魏時期大雪發生情況表	14
表 1.5 北朝時期寒霜發生情況表	15
表 1.6 北朝時期水利資源表	18
表 1.7 北魏、東魏時期北方鹿類動物分佈表	28
表 1.8 北魏、東魏時期北方兔類分佈表	29
表 1.9 北魏、東魏時期雉分佈表	31
表 5.1 《齊民要術》所載羹、臠種類及用料	95
表 5.2 《齊民要術》所載蒸、炆菜肴種類及用料	96
表 5.3 《齊民要術》所載脰、臠、煎、消菜肴種類及用料	97
表 5.4 《齊民要術》所載炙菜肴種類及用料	98
表 5.5 《齊民要術》所載臠、臠、糟種類及用料	99
表 5.6 《齊民要術》所載菜菔種類及用料	100
表 5.7 《齊民要術》所載北朝時期酒麴種類表	148
表 5.8 《齊民要術》所載北朝時期糧食酒種類及釀造表	149

表 5.9	《齊民要術》所載北朝時期食醋種類及釀造情況表	159
表 6.1	北朝墓群出土漆飲食器一覽表	200
表 8.1	北朝統治者賑濟饑民表	245
表 10.1	北魏時期食官任職者簡表	264
表 10.2	北齊食官設置表	265
表 10.3	北周食官簡表	267
表 10.4	西魏、北周食官任職者簡表	268
附 圖		
圖 5.1	第二種神麴製作工藝圖	107
圖 5.2	秦州春酒麴製作工藝圖	112
圖 5.3	用第二種神麴釀造黍米酒工藝圖	132
圖 5.4	秦州春酒釀造工藝圖	135
圖 5.5	糶米酎酒釀造工藝圖	138
圖 5.6	漢代釀酒圖	146
圖 5.7	黃衣麴製作工藝圖	153
圖 5.8	白糖製作工藝圖	161
圖 6.1	山西大同南郊出土的北魏平城時期石磨盤	166
圖 6.2	北周宇文儉墓出土的舂米俑	167
圖 6.3	北周宇文儉墓出土的持箕俑	167
圖 6.4	北魏洛州刺史元睿墓出土的陶碾	167
圖 6.5	大同雁北師院北魏墓群 M2 出土的陶竈	168
圖 6.6	咸陽師專北魏墓 M11 出土的陶竈	169
圖 6.7	北周武帝孝陵出土的庖廚俑	169
圖 6.8	寧夏固原北魏墓出土的銅製竈具	170
圖 6.9	內蒙古包頭市達爾罕茂名安聯合旗腮忽洞出土一件北魏時期雙耳銅釜（鍍）	171
圖 6.10	大同智家堡北魏墓出土的青銅鍍	171
圖 6.11	大同市小站村花圪塔臺北魏墓出土的鑲金波斯銀盤側面圖	173
圖 6.12	大同南郊北魏墓 M107 出土的銅盤	174
圖 6.13	太原北齊徐顯秀墓「宴飲圖（局部）侍女捧盤」	175
圖 6.14	河南宜陽縣馬窖村東魏楊機墓出土的青釉平底瓷盤	176
圖 6.15	河北磁縣北齊元良墓出土的青瓷平底大盤剖面	176

- 圖 6.16 河南安陽縣北齊賈寶墓出土的瓷高足盤…… 177
- 圖 6.17 陝西省西安市咸陽國際機場長航停機坪北周墓 M1 出土的青釉高足盤…… 178
- 圖 6.18 河南安陽縣北齊賈寶墓出土的瓷高足盤…… 178
- 圖 6.19 寧夏固原北周李賢夫婦墓出土的銀勺剖面圖· 178
- 圖 6.20 山西大同南郊北魏墓 M126 出土的銅匕…… 179
- 圖 6.21 河北定縣出土北魏石函中的三件銅匕…… 180
- 圖 6.22 河北荻鹿北魏東梁州刺史閻靜遷墓出土的陶質鳳首曲柄勺…… 180
- 圖 6.23 北齊東安王婁睿墓出土的 II 式釉陶螭柄雞首壺正面…… 182
北齊東安王婁睿墓出土的 II 式釉陶螭柄雞首壺側面…… 182
- 圖 6.24 河南安陽北齊范粹墓出土的黃釉瓷扁壺…… 184
- 圖 6.25 山西太原玉門溝出土的青釉胡人獅子扁壺…… 184
- 圖 6.26 北周李賢墓出土鍍金銀瓶…… 185
- 圖 6.27 山西大同智家堡北魏墓棺板畫奉食圖場景中的漆案及酒樽…… 186
- 圖 6.28 大同市小站村花圪塔臺北魏墓出土的銀耳杯· 188
- 圖 6.29 居家宴飲圖…… 190
- 圖 6.30 大同南郊北魏墓群 M109 出土的鍍金鑿花高足銀杯…… 190
- 圖 6.31 北齊東安王婁睿墓出土的釉陶蓮瓣紋托杯…… 191
- 圖 6.32 河北贊皇東魏李希宗墓出土的銀杯…… 192
- 圖 6.33 河北贊皇東魏李希宗墓出土的銅盤、銅鏃斗、銀杯等器物…… 192
- 圖 6.34 北魏洛陽城出土的青綠釉瓷杯…… 193
- 圖 6.35 北魏洛陽城出土的淡青釉瓷杯…… 193
- 圖 6.36 北魏洛陽城出土的黑釉瓷杯…… 193
- 圖 6.37 大同南郊北魏墓群 M107 出土的鍍金鑿花銀碗…… 194
- 圖 6.38 大同南郊北魏墓群 M109 出土的素面銀碗…… 194
- 圖 6.39 大同南郊北魏墓群 M107 出土的磨花玻璃碗· 195
- 圖 6.40 山西省太原市東太堡出土北魏青釉盞托…… 198
- 圖 7.1 家居飲酒圖…… 216
- 圖 7.2 大同沙嶺北魏壁畫墓漆皮一「夫婦進食圖」· 238
- 圖 7.3 山西大同沙嶺北魏壁畫墓南壁壁畫宴飲場面· 238