

略论北宋东京居民的节日饮食特点及内涵

张欣然

新疆大学历史学院, 新疆 乌鲁木齐

收稿日期: 2024年7月23日; 录用日期: 2024年8月7日; 发布日期: 2024年10月10日

摘要

北宋时期中国节日民俗繁荣发展, 节日饮食作为节日生活的一个部分也独具特色。东京城内的居民作为国家都城节日生活的主要参与者, 其节日饮食也是丰富多彩。研究东京城内居民的节日饮食, 对于我们了解北宋时期东京城百姓节日生活及其文化内涵具有十分重要的意义。

关键词

北宋, 东京居民, 节日饮食

A Brief Discussion on the Characteristics and Connotation of Festival Diet of Residents in the Northern Song Capital City

Xinran Zhang

School of History, Xinjiang University, Urumqi Xinjiang

Received: Jul. 23rd, 2024; accepted: Aug. 7th, 2024; published: Oct. 10th, 2024

Abstract

During the Northern Song Dynasty, Chinese festival customs flourished and developed, and festival cuisine, as a unique part of festival life, also had its own characteristics. The residents of the capital city, as the main participants in the national capital city festival life, also have a rich and colorful festival diet. Studying the festival cuisine of the residents in the capital city is of great significance for us to understand the festival life and cultural connotations of the people in the capital city during the Northern Song Dynasty.

Keywords

Northern Song Dynasty, Capital Residents, Festival Cuisine

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

北宋是我国古代历史上经济和民俗繁荣发展的一个时期，生产力较之前代有了更高的水平，人民生活水平也有了进一步的提高，在此基础上形成了节日习俗发展的一个高峰期，节日习俗集历代风俗大成，其中东京城中居民的节日饮食是其中的重要组成部分，在全国也具有一定的代表性，丰富多彩、颇具特色。

2. 北宋东京居民的节日和饮食生活概述

关于北宋时期的节日和饮食习俗，前人已经进行了相当程度的研究。北宋时期的主要节日大致可以分为四种：帝后圣节、官定节日、季节性节日和宗教性节日[1]，后三种节日与居民的生活息息相关，因此也是本文的主要讨论对象，选取其中有代表性的节日来探讨北宋东京城居民的节日饮食习俗。

北宋时期东京居民的主要饮食由主食、副食和饮品三部分组成。其中，米和面是东京城居民的主食，东京虽然位于中原地区，但是由于小麦产量供给不足的限制，商人从南方地区转运而来的米就成为除面食以外的补充主食，甚至一度超过面食成为东京居民的主要粮食。东京城居民的副食有三种：肉类、蔬菜和果类。肉类的来源主要是家畜和家禽的饲养，此外还有通过与辽、西夏等国家进行榷场贸易购买而来，这一部分主要是羊肉。羊肉是东京主要食用肉类，上至皇室贵族、下至普通百姓皆喜食羊肉，这是受到北方游牧民族的影响。水产类食物在居民饮食中也占有一定比重。东京居民食用的蔬菜主要是来自东京城周围，水果则是由全国各地运输到京城，有新鲜水果和坚果两种，种类繁多。东京居民的饮料主要有酒、茶、汤三类。北宋东京的酒颇负盛名，城内酿酒作坊、卖酒铺子不计其数，徽宗时期东京城的酿酒业发展到了顶峰。饮茶之风到宋代进入了一个鼎盛的阶段，宋代饮用的茶主要有片茶和散茶两类，片茶，饼茶，即紧压茶，是宋人饮茶的主要种类；散茶即草茶，以两浙地区出产的为最佳。此外东京城还盛行喝汤，汤是一种药制的饮品[2]，在朱彧《萍洲可谈》中记载：“今世俗客到则啜茶，去则啜汤，汤取药材甘香者屑之，或温或凉，未有不用甘草者，此俗遍天下”[3]。京城居民的节日饮食则是在上述日常饮食的基础上，结合岁时节日的特定主题和节日习俗形成的。宋代民间的节日饮食具有祈福消灾、追思古人和崇信宗教的深刻寓意，并且在经营上有价格较高、时效性强和造型别致、力求新鲜的特点[4]。

东京城居民饮食丰富且繁荣的原因是多方面的，与北宋时期政治、经济、社会发展、国家交流等各方面都是息息相关。宽松的商业政策推动商业繁荣，汴河漕运的开发提供了便利的交通，统治者对农业经济的重视，这些又将北宋的饮食业推向另一个高峰，也为之后朝代丰富多彩的饮食文化提供了借鉴[5]。因此节日饮食才得以在此基础上继续发展。

3. 东京居民的主要节日饮食

北宋时期东京城的居民以日常饮食为基础，选择其中顺应时令、且与节日主题契合的食物，赋予其人文内涵，以此作为节日的饮食习俗。

北宋东京城居民的节日饮食按照食用场景和食用频率可以分为主食、副食、小食和饮品四类。

节日食俗中的主食，即主要粮食食物在节日中采用特定的制作方法或食用方法。元旦即每年的正月初一，百姓吃索饼，即长面条；正月七日人日和正月十五上元，京城人家造面茧，实为厚皮馒头而已；东京城的百姓称寒食前一日为“炊熟”，在此日会用面和红枣等制作飞燕造型的食物，称为子推燕；端午的节日主食主要围绕“粽”展开，又称为“角黍”，种类甚多、各不相同。二社日为春社和秋社，以“漫泼饭”和“鳌饼”为主食；腊八日东京大寺会行浴佛会，赠送七宝五味粥给信徒，普通百姓仿照寺院“以果子杂料煮粥而食”[6]，因在腊八日而统称为腊八粥。十一月冬至号亚岁，是京城最重要的节日之一，主要食俗是吃馄饨，有“冬馄饨，年馇饣”之说[7]。

节日食俗的副食部分分为肉类和蔬果类。

北宋节日食俗中的肉食主要有上元节的盐豉汤，是用盐豉、捻头和肉杂煮而成；寒食时，百姓将猪肉煮汤冷却成的肉冻称为姜豉，与面饼一同食用；社日的主食会佐以鸡蛋、豚肉等一起食用；中秋前后是食蟹的时节，新鲜的蟹多是由漕运从南方地区运输到京城。

东京城居民在节日中食用蔬果种类繁多。元旦擘柿橘，家人共食盛放在盘子中的柿子和橘子，“柿橘”谐音“事吉”，以为吉兆；上元鬻珍果，是节日宴席不可缺少的部分；立春日食五辛盘，东坡有诗云“辛盘得青韭、腊酒是黄柑”；四月八日浴佛节，是桃、李子、杏、樱桃、林檎等水果成熟上市的季节，禁中外的东华门市场应有尽有；端午的节物中还有紫苏、菖蒲、木瓜等蔬果，加入香料食用，剩下的用梅红匣子保存；乞巧节“以瓜雕刻成花样”称为花瓜；秋天是大多数蔬果成熟的季节，从立秋开始、到秋社、中秋时节，皆有各类新鲜蔬果上市。

小食类是节日食俗中的一个重要部分，小食是相对于主食和副食的概念，指点心、零食等食物。上元节有蒙豆粉做成的科斗羹和糯米制作的圆子为小食，圆子是如今汤圆的前身；寒食为北宋东京的三大节之一，都城中售卖稠汤、麦糕、乳酪、乳饼等点心小食的店铺比比皆是，在此日百姓还会制作青团，外皮是糯米，馅心则是鱼鹅肉鸭卵等；端午的节物还有香糖果子、白团等点心；乞巧节和中元节时间相近，饮食风格也类似，果实花样是主要节物；二社、重阳尚食糕，百姓多制作粉面蒸糕并相互赠送；除夕的守岁夜，“士庶之家，围炉团坐，多达旦不寐”[6]，在此过程中会准备宵夜果子以作消遣。

北宋东京居民的饮品众多，相较于日常饮茶，节日食俗以时令节日相应的酒类为主。元旦岁除饮屠苏，在祭祀时按照先幼后长的顺序饮用，苏辙诗曰：“年年最后饮屠苏，不觉年来七十余”；端午饮菖华酒，即菖蒲酒；中秋是新酿之酒售卖的时节，用秋日刚刚收获的粮食酿成；重阳节根据节俗要喝茱萸酒和菊花酒。

北宋东京城居民的节日饮食丰富多彩、令人目不暇接，其中主食和小食种类最为丰富、花样繁多，是节日饮食的主要组成部分；副食和酒类则是具有节日时令特点，亦颇具特色。

4. 北宋东京居民节日饮食的发展特点和文化内涵

在各种时代因素的影响下，东京城居民的节日饮食不断发展，呈现出一些独有的特色，反映出了深刻的文化内涵。

4.1. 节日饮食的发展趋势和时代特征

4.1.1. 制作风格精致化、艺术化

东京城居民的节日饮食使用原料丰富、造型花样多变、制作方法复杂，色、香、味、形俱全，极尽精巧之能事[4]，在制作风格上呈现出精致化、艺术化的发展趋势。

节日饮食多是采用多种原料制作而成，使用的原材料几乎包括当时所能见到的食材，材料丰富可见

一斑。大多数节日饮食是采用米面粮食为主要原料，再加入不同的蔬菜、水果、或者肉类作为辅料，使得口感更饱满[8]，造型颜色更丰富。例如上元节的圆子，是将糯米做成的丸子，煮熟之后沾糖浆吃；寒食清明的姜豉，是将煮熟的猪肉冷却成肉冻后，裁成小块与面饼一同食用；端午粽子馅料众多，“或加之以枣，或以糖，近年又加松栗、胡桃、姜桂、麝香之类”[7]；七夕的果实花样是用油、面、糖、蜜四种主要原料制作而成，称为“笑靥儿；重阳节的糕点大多是用枣、板栗制作而成，称为枣栗糕，同端午粽子相同，根据添加馅料的不同有甜咸两种口味，“掺订果实，如石榴子、栗子黄、银杏、松子肉之类”[7]。节日佳酿亦是如此，在酿酒的粮食原料之中添加药材、花草等，酿得屠苏酒、菖蒲酒、菊花酒等相应时令节日饮用。

节日饮食的制作，采用精切细割的烹饪方法[9]，工艺繁复、精雕细琢。采用这种方法制作出来的节日饮食，不仅可供食用，更像是一件艺术品，是一种美的享受。乞巧节的食用的花瓜，采用食品雕刻工艺，将新鲜瓜果雕刻成各式花样，或者人物的形状，造型别致精巧，大大促进了宋代烹饪技术和食品雕刻技术的发展；中秋节上市的弄色柰橘，“柰”同“橙”，柰橘即为橙橘类的果品，“弄色”是对水果的一种处理方法，用特殊的汁液将成熟的水果浸泡其中，为果子作色，使果子呈现鲜亮的色泽，亦可保持果子的新鲜。有些食物亦是根据其造型来命名的，端午粽子根据形状有角粽、锥粽、菱粽、筒粽、秤锤粽、九子粽等；重阳又以粉作狮子蛮王之状，置于糕上，谓之“狮蛮”[6]。

4.1.2. 食用对象平民化、市井化

与前代相比，宋人的节日饮食平民化色彩大大增强。在东京城中，以市民阶层为代表的居民将饮食习惯融入节日饮食，为节日食俗增添了市井化的色彩。

在宋以前，由于生产力较低的限制，普通百姓的生活水平较低，对于食物的追求停留在饱腹层面，即使是在节日这样的特殊日子也没有太多可供选择的“节日美食”。到了北宋，整体而言百姓生活水平有了很大提升，饮食上也有了更多的选择，基础的米面粮食、肉类、各色蔬果、点心小食、饮品构成了东京城百姓的主要饮食，也降低了节日饮食的消费门槛。百姓可以根据需要自行购买。

在以市民阶层为代表的东京城居民的推动和影响下，此时的节日饮食形成了随性洒脱的世俗审美风格，成为中国传统中“俗文化”的重要组成部分[10]。北宋以市民阶层为代表的普通百姓的“俗文化”与士大夫文人阶层的“雅文化”形成两种审美不同的文化风格，相辅相成、雅俗共赏。

4.1.3. 节日食品商品化、市场化

东京城内的节日饮食开始全面走向市场，每逢重要岁时节日，各街巷就会有許多店铺食肆或者小摊商贩售卖节食，由于节日时间限定和造型别致精巧，因此价格相较于平常有所提高[4]。这说明了此时宋京城内居民的节日饮食开始呈现出商品化和市场化的趋势，同时反映了北宋东京城节日饮食文化和饮食行业的繁荣。

北宋时期严格的市坊制度被打破，城市商品经济有了更为宽松的发展空间。在空间上，酒楼食肆的位置不必限制在东西二市内，食品的交易买卖也不必在严格的监控之下，不管是对店家，还是对百姓来说都更加便利。东京城内交易区和住宅区错落分布，酒楼林立，食肆众多。大型酒楼称为正店，城内有七十二户，普通食肆和流动的摊贩更是多不可数，这些店铺商贩都为节日饮食的商品化和市场化提供了空间和条件。在营业时间上，打破了传统的“日中为市，日落散市”的限制，出现了早市、夜市。以马行街为例，夜市三更才结束，早市在五更又开始，即使是在偏远寂静的地方亦有节食售卖，或者在冬日，“虽大风雪阴雨，亦有夜市”[6]，各类节食在夜市中均有售卖，无所不包。夜市的出现，对于上元节、乞巧节此类活动集中在夜晚的节日更是意义重大，不仅丰富了此类节俗和节食和种类，亦为节日饮食习俗提供了发展空间。

酒楼食肆出售的节日食品主要有四类：第一类是节日点心果子，七夕节、中元节等节日都有各色点心出售；第二类是时令新鲜果蔬，各类果蔬新鲜上市时，店铺会选择应季蔬果进行售卖；第三类是新酿酒水，中秋节前后，店家会出售用新谷酿的酒，百姓争相购买，午间便已是销售一空；第四类是节日宴饮，东京城中酒楼会在节日之时会承担宴席的举办，元日入市店饮宴蔚然成风，“至寒食冬至三日亦如此”[6]。

发达的城市商品经济、繁荣的饮食行业和宽松的发展环境，为东京城居民的节日饮食走向商品化和市场化提供了前提条件和发展推动力。

节日饮食在东京城独特的发展环境中出现了一些不同于前代的时代特点，以市民阶层为代表的东京城居民作为当时节日生活的主要参与者和节日饮食的主要食用者，更是推动了这一趋势的发展。

4.2. 节日饮食反映了东京百姓的思维模式和价值取向

节日饮食作为物质文化，背后是精神追求和文化内涵在社会生活中的具体体现，其丰富与发展，为节日习俗和传统文化发展提供了更多的可能性和多样性。东京城百姓的节日饮食，作为特定时代和社会发展的产物，在精神层面上反映了当时百姓的思维模式和价值取向。

4.2.1. 满足口腹之欲、寄托美好愿望——重视人的价值

节日饮食是以满足人类最基本的生活需要和精神需求为出发点的[11]，在古代由于生产力发展和时代背景的限制，节日饮食处于有限度的发展中，仍然是以物质需求为主，精神满足位于次要地位。北宋商品经济的发展、饮食行业的繁荣和市民阶层的发展壮大，使得节日饮食进入了一个新的发展阶段。精致化和艺术化的饮食对于精神层面有了更大程度的满足，获得心灵上的愉悦、实现对美的追求。

另一方面，节日饮食中寄托了东京百姓朴素的生活理想和美好愿望。百姓根据食物形状特点、名字谐音赋予节日饮食以人文寓意，来表达对未来的希望。例如除夕和元旦是辞旧迎新的日子，节日习俗也是围绕“新”展开，五辛盘，“辛”同“新”，索饼细长寓意长寿、擘柿橘谐音“百事吉”、寓意百事吉祥，传递出对新一年的期望；上元节食“圆子”，因其同十五的月亮一样形状如圆，寓意月圆人圆、生活美满；重阳节尚食糕，“糕”同“高”，与登高祈福的习俗相呼应。

无论是满足口腹之欲，还是寄托美好愿望的思维方式，都是以“人”为出发点和落脚点[11]，围绕“人”的中心开展节日饮食。节日饮食满足的是人的物质需要和精神需要，寄托的也是对“人”无限期待，这些都反映了东京城百姓重视“人”本身的价值取向，认识到了“人”对于社会发展进步的重要作用。

4.2.2. 药食同源、防病养生——强调阴阳平衡

防病养生是节日食俗的重要内容之一[12]。在当时医疗条件有限，百姓们为保持身体健康，因此十分重视防病养生，消灾避祸。

大多数节日处于季节、物候变化的重要节点，气候变化容易引起疾病，因此在节日食俗中包含有补充营养、防病辟邪的内容。元旦、岁除饮屠苏，《岁华纪丽》注“屠苏”云：“俗说屠苏，乃草庵之名。昔有人居草庵之中，每岁除夜，遗间里药贴，令囊浸井中，至元日，取水置于酒樽，合家饮之，不病瘟疫。今人得其方而不知其人姓名，但日屠苏而已”[13]，药用即为屠苏酒的最初来源，目的是不染疫病。立春食五辛盘，又称馈春盘，为食用五种味辛的蔬菜，认为可以“发五脏之气”，目的是保持身体阴阳平衡、维持身体健康。在北宋，端午节佩戴彩绳辟邪的部分削弱，节俗的重点转向吃粽食补[12]，粽子对于清热降火、调理脾胃平衡的功效，十分适合在气温渐高、夏日将临的端午时节食用，并成为流传后世的重要节物。重阳饮茱萸酒和菊花酒，“盖茱萸名辟邪翁，菊花为延寿客，故假此两物服之，以消阳九之厄”[14]，意为消灾避祸、强身健体。十二月初八百姓煮腊八粥的习俗即是始于北宋，腊八粥所包含的各

种“果子杂料”含有丰富的营养物质，在寒冷的冬季食用，具有滋补养生、温暖御寒的功效。

东京城百姓通过节日饮食补充营养、预防疾病的方法对于中国传统医学产生了重要的影响，逐渐形成了独特的中医食疗文化，并在宋元时期得到了全面的发展。在当时百姓认为，以这种定时、有度、合理搭配的饮食方法维持阴阳平衡，如此才能百病不生。这种“药食同源、防病养生”的思维方式，不仅是一种保持健康方法，同时也是对中国传统哲学思想的传承，包含了百姓们对健康的理解，以及对“阴阳平衡”价值取向的一种体现和应用。

4.2.3. 顺应时令、尊重自然——追求天人合一

北宋东京城居民的节日饮食无一不是遵从节日所处时令变化而决定的，这反映了百姓在面对自然时的思维方式：顺应时令、尊重自然，追求人与自然和谐相处。

这主要体现在春秋季节农业生产之时。端午前后是水稻成熟的时节，百姓用稻米制作的粽子是端午的主要节物。“霜风渐欲作重阳，熠熠溪边野菊香”，九月又被称为菊月，重阳节民间会以菊入酒，制作佳酿。此外重阳尚食糕，民间制作的重阳糕其中掺入石榴子、栗子黄、银杏、松子肉等果实，皆是秋季成熟的时令新鲜节物。除了顺应时令选择饮食之外，春秋两季之始举行社日祭祀活动，祭祀社稷之神目的是感谢大自然对人类的馈赠，祈求或感谢一年的时和年丰。二社日分为春社和秋社，统天历规定“立春后五戊为春社，立秋后五戊为秋社，如戊日立春立秋，则不算也”，北宋时期摒弃“春分日时在午时以前用六戊”的说法，以五戊为定法[7]。东京城百姓用收获的粮食作物制作社糕、社酒，并相互赠送，意为感谢自然的馈赠，并互送福气。这是长期处于农业社会的百姓们在面对与自然界的关系时逐渐形成的思维模式，既是百姓适应生产和生活的必然要求[15]，也是追求“天人合一”价值取向在实际生活实践中的运用。

天人合一认为天地万物，包括人在内是一个完整的整体，自然与人类是处于平等地位，顺应时令、尊重自然就是善待人类自己，反映在北宋都城的节日饮食中即是选择顺应时令物候选择合适的节物饮食，并在社日祭祀社稷，以感谢大自然对人类的馈赠，追求人与自然和谐共生。

上述思维模式和价值取向，在东京城百姓节日饮食的具体体现并不是独立存在的，而是一个有机统一的整体：顺应时节而食的另一重目的就是防病养生；追求天人合一、与自然和谐相处本身就是一种阴阳平衡；节日饮食既有补充营养的实际效用，也有寄托了身体健康、生活顺利、五谷丰登的美好愿望和对未来的期待；都是当时劳动人民生活智慧的凝结。

北宋时期东京居民的节日饮食丰富多彩，呈现出了一些新的发展趋势和时代特点，并通过具体节俗饮食反映出了当时百姓面对万事万物的思维模式和价值取向，其中凝聚了百姓们朴素的生活理想和潜移默化中对中国传统文化的传承和发展，流传至今、影响深远。

参考文献

- [1] 朱瑞熙, 张邦炜, 等. 辽宋西夏金社会生活史[M]. 北京: 中国社会科学出版社, 1998: 431-451.
- [2] 吴涛. 北宋东京的饮食生活[J]. 史学月刊, 1994(2): 22-29.
- [3] 朱易安, 傅璇琮, 等. 全宋笔记第二编[M]. 郑州: 大象出版社, 2006: 131.
- [4] 董杰, 曹金发. 略论宋代民间的节日饮食[J]. 合肥学院学报(社会科学版), 2008, 25(2): 78-81.
- [5] 韩燕. 北宋开封饮食文化繁荣原因研究[J]. 现代交际, 2017(10): 78-79.
- [6] 孟元老. 东京梦华录笺注[M]. 第2版. 北京: 中华书局, 2007.
- [7] 陈元靓. 岁时广记[M]. 清光绪十万卷楼丛书本.
- [8] 王惠. 宋代饮食文化[J]. 农业考古, 2008(4): 234.
- [9] 刘朴兵. 略论唐宋饮食文化的差异[J]. 殷都学刊, 2008(3): 50-54.

-
- [10] 柳靖. 宋代饮食文化审美研究[D]: [硕士学位论文]. 西安: 西安建筑科技大学, 2021.
- [11] 杨铭铎, 王显. 中国传统文化与中国传统节日饮食文化[C]//中国食文化研究会. 中国食文化研究论文集: 第三辑. 北京: 中国轻工业出版社, 2018: 123.
- [12] 李绍强. 中国古代的节日饮食[J]. 中国农史, 1990(1): 105.
- [13] 陈元靓. 事林广记[M]. 北京: 中华书局, 1999: 11.
- [14] 吴自牧. 梦粱录[M]. 南昌: 二十一世纪出版社集团, 2018.
- [15] 姚伟钧. 中国食俗文化的形成与嬗变[J]. 人民论坛, 2023(1): 111.