



供食具(明)

# 品味飘香万年的人间烟火气

## “中国古代饮食文化展”在国博展出



展览现场。

俗话说“民以食为天”，饮食文化是中华传统文化的重要组成部分，从茹毛饮血到炊煮熟食，中国人的餐桌见证了上万年的饮食革命和文化流变。吃饭——不仅为了果腹和生存，更是一种独具特色的生活方式。不论是粗茶淡饭，还是八珍玉食，中国人在调羹弄膳间处处流露着生活的智慧与哲思。

正在中国国家博物馆展出的“中国古代饮食文化展”上，240余件(套)文物从餐桌“走”上展台，带领观众细品人间烟火气。从良渚文化时期的炭化稻米、商代青铜食器，到新疆吐鲁番出土的唐代点心、清代彩绘葫芦式餐具盒……展览从食材、器具、技艺、礼仪等不同角度出发，分为“食自八方”“茶韵酒香”“琳琅美器”“鼎中之变”“礼始饮食”五个单元，有滋有味地讲述中国味道。



三足锡火锅



炭化谷粒

### A 展览亮点

#### 一餐一饭皆故事 “黑米粒”记录万年稻作栽培史

中国的主食文化源远流长，一粒米、一棵稻都有故事。进入展厅，点点灯光汇聚在一颗“黑米粒”上，这是一粒距今上万年的炭化稻米，经专家研究认定，它属于驯化初级阶段的原始栽培稻。2006年，考古学家在浙江浦江上山遗址的地层中发现了这颗炭化稻米，并找寻到了水稻收割、加工和食用的较为完整的证据链。这次意义重大的“相遇”将稻作栽培历史上溯至1万年前，而上山遗址也被认为是迄今为止世界上最早的稻作农业遗存。

在炭化稻米隔壁，一颗颗炭化谷粒被盛放在玻璃器皿中，它们是目前考古发现的最早的栽培小米籽粒，距今已有9000到10000年，出自北京门头沟的东胡林遗址。作为小米的“祖先”，炭化谷粒与稻米、黄米、麦类、豆类组成了五谷。而随着农作物品种的增多，五谷也逐渐演化成粮食作物的总称。

对于中国人而言，食五谷不仅是为了填饱肚子，更是一种仪式感——古人的餐食中还体现着养老礼制的规矩：以天子名义颁赐给天下老人的慰问品竟是一锅煮得稀烂的“糜粥”。就在观众对此一头雾水时，展板上讲述了周公“一饭三吐哺”的故事，解释了养老礼制的合理性。

据《史记》记载，年老的周公吃一顿饭要反复吞吐三次。原因是最早的“饭食”属于“干饭”，又粗又涩，老年人分泌的唾液又少，故无法下咽。为了尽快接待来访的客人，周公只能把嚼了一半的“干饭”吐出来。这一方面说明了古代先民所食的粟米干饭确实难以消化，另一方面也回应了古代的养老礼制为老人的日常饮食提供了最切实的关怀。

#### 一果一蔬串历史 大白菜曾被比作熊掌般美味

蔬果自古就是人们饮食结构中的重要组成部分，秦汉时期，中国人已经开始对野生蔬果进行人工栽培。展厅一侧的玻璃罩中摆放着一个蓬松肥美的白菜模型，它的“成长经历”算得上是我国植物人工培育史上的里程碑事件。

白菜在古时被称为菘，在汉代已有记载，但品质较差，和现代相差甚远。南北朝时期，白菘大放异彩，在时人的眼中，秋末的菘菜与初春的韭菜并列列为菜中美品。到了宋代，菘的优良品种被培育成功，新品种结实、

肥大、高产、耐寒，并且滋味鲜美。“白菘类羔豚，冒土出熊蹯。”宋代诗人苏轼曾把它比作如同熊掌一般的美味。明清时期，菘的培育更为普及成熟，栽培区域由北及南，遍布黄河和长江流域。如今，白菜仍是北方冬春季的“当家菜”，人工培育品种的供应可达半年之久。

除了“会吃”，中国人还“敢吃”，我国是世界上最早食用香菇的国家。史籍记载，明朝时一次金陵大旱，明太祖朱元璋下谕求雨吃素，多日素食使得朱元璋深感茶饭无味。这时，宰相刘伯温从家乡浙江龙泉带回了一些香菇，命御厨烧好，皇上面尝后赞不绝口，从此香菇成为官中的一席佳肴。其实，香菇原为野生，明朝之前民间已开始食用香菇。

除了野果生吃、人工培植，许多现代人熟悉的作物都是“漂洋过海”才走上我们餐桌的。展厅的一块展板上记录了一些果蔬的“前世今生”——黄瓜在西汉时期从印度传入中国；想吃大蒜，则要“穿越”到东汉后期；明代晚期，辣椒、菠萝和西红柿才被端上中国人的餐桌。

#### 一炉一锅有讲究 汉代烤肉串 西周有火锅

火的使用让远古先民脱离了“茹毛饮血”的饮食生活。俗话说“水火不容”，但智慧的中国人却在烹饪上实现了“水火相成”：只要让水火之间有一层薄薄的隔离，它们就能共存相成。

一个带有镂空炉壁的汉代铜烤炉在展览中亮相。使用时，炉内放炭火，炉上放置肉串或肉块，烤制肉串时可将穿着肉块的铁钎直接搁置在炉架上；烤制肉片时则需在炉上放置一个铁算子，把肉片置于算子上烤食。在铜烤炉前驻足，仿佛能看到汉代烤肉佐酒的场景，肉片在烤炉上“滋滋”作响，肉香四溢，扑面而来。

“没有什么事是一顿烧烤解决不了的，如果有，那就来顿火锅。”考古资料表明，火锅的出现可追溯至西周时期。展厅中，一个高15.6厘米，直径16.7厘米的汉代“小火锅”吸引了不少观众的目光，这是出自西汉时期清河国(位于今山东、河北一带)的青铜食具，由于汉代人喜食较烫的食物，所以需用此器具不断给调料加温。

满族传统火锅则更具特色，清代的三足锡火锅，器具中间的圆柱用来盛放炭火，周边放水，水沸后将肉片在开水中边涮边吃，像极了现代的老北京涮锅。此外，绳纹黑陶釜、扁足陶鼎、陶甑等古代蒸煮炊具也在展览中展出。

### B 历史解码

#### 微缩景观再现历史 “鸿门宴”讲座次尊卑

跟领导吃饭应该坐哪儿？和家里长辈小聚，哪个位子尊位？这些困扰了很多普通人的问题，在展览里有答案——策展人巧妙地布置了一处鸿门宴微缩景观，解释座次的尊卑。

这场宴席上，5个人有权坐下。项羽最尊贵，东向坐。叔父项伯不能低于他，所以并坐。范增是项羽的主要谋士和重臣，所以座位略低，但要高于客人刘邦。刘邦势单力薄，北向坐。张良是刘邦的谋士，在5个人中地位最低，所以只能敬陪末座，也就是“侍”座。

座次的描写反映出中国古代有以东为尊的传统。值得关注的是，“鸿门宴”的地点应该在军帐里。因为在古代，除了军帐或者一般普通的房子外，若在堂上举办宴会，一般以南向为尊。

#### 出土茶叶残渣显示 最早的茶出现在战国时期

中国人有喝茶的传统，有物可证。展厅里有一组照片，主角是战国墓葬中发现的茶叶样品——肉眼观测是一个直径大约5厘米的浅褐色圆团儿。显微镜下，圆团儿变成了大小不一的“土块”，颜色也变得更深了。如果再放大视野，颜色偏黑的片状茶叶显现了出来。

专家说，山东济宁邹城市邾国故城遗址西岗墓地一号战国墓随葬的原始瓷碗中，出土的茶叶样品是泡(煮)过的茶叶残渣。这是目前已知世界最早的茶叶遗存，将世界茶文化起源的实物证据提前了至少300年。

展厅里还有一处宋代点茶的复原场景。这是宋代最时髦的活动，包括炙茶、碾茶、罗茶、烘盏、候汤、击拂等一整套程序。电视剧《知否知否应是绿肥红瘦》里，也有学习点茶的场景。当时，点茶是人们，尤其是在文人士大夫之间流行的一种高雅文化活动，被称为“盛世之清尚”。

#### 一本清代《粥谱》 记录了几百种粥方

展厅里还有各式各样的菜谱，每一本都有故事。清代曹庭栋、黄云鹤写的《粥谱》里，记录了几百种粥方，仔细翻阅便能看出，古代人在做粥时，就连择米、择水、火候甚至吃法都有讲究。桑芽粥、胡桃粥、杏仁粥、胡麻粥等，观众可以抄录几份，回家试试古法熬粥。

展出的《周礼》中也有“菜谱”。书中记载，负责周王室饮食的官员多达两千多人，占整个周朝官员总数的近60%。书中出现了“八珍”等饮食名称，还记录了各地农作物和家畜信息。

“湘菜第一菜谱”也通过图片方式展出。这本名为《美食方》的书中，留存了汉代烹调食物的多种方法，记载了作为菜肴的肉食原材料——当时人们就已经吃上了马、牛、羊、鹿、豕、鱼、鹄、鸡、雁等肉类。

文图据《北京晚报》