

煮、蒸、烤、炸、煎、炒等烹饪方式，花椒、茅香、桂皮等十余种调味品，涮锅、烤串、蒸菜等百余款美味佳肴，再辅以精美的餐具，配上各类美酒……
从长沙马王堆汉墓出土的文物，可见两千多年前，西汉长沙国丞相、轪侯利苍家餐桌上的“排场”。

汉代已有分餐制 烧烤火锅受青睐

五谷杂粮 荤素搭配

在湖南省博物馆马王堆汉墓展厅，有一个出土肉类食物陈列区，展示出华南兔、猪、梅花鹿、黄牛和绵羊等六种兽类遗骨，雁、鸳鸯、鸭、竹鸡、家鸡、环颈雉等十二种禽类遗骨，还有鲤鱼、鲫鱼、刺鲃、银鲴、鳊鱼和鳊鱼等多种鱼类遗骨。

湖南省博物馆教育员卜楠说，这些动物遗骨体现了当时农业发展的面貌，人们通过驯养、捕猎等方式，将兽禽变成美味，让生活更加丰富。

马王堆辛追墓出土了稻、大麦、小麦、黍、粟、大豆、赤豆、麻籽等11种粮食作物，其中出土数量最多的是稻谷。除主食外，还有甜瓜、枣、橙、杨梅、枇杷、荸荠、菱角等“时鲜”水果，以及芋、姜、笋、藕、芹菜、蒿菜、苦茶、芥菜、白菜、韭菜、葱、冬葵等蔬菜。

“可见轪侯家的饮食不仅种类丰盛，而且注重荤素搭配、营养均衡。”卜楠说。

在辛追墓发掘过程中，专家发现了一个云纹漆鼎，盖子掀开后，是一鼎莲藕清晰可见的藕片汤。

当鼎被搬到墓坑外时，藕片顿时溶解了大半，等运到博物馆时，已经全部消失。湖南省博物馆马王堆汉墓及藏品研究展示中心主任喻燕姣说，所幸当时及时抢拍了一张照片。这张照片后来被视若珍宝。

烤串火锅 五味俱全

遣册是丧葬时记录随葬物品的清单。喻燕姣介绍，马王堆汉墓出土遣册有竹简722支，其中有350余支是关于食物、食器的记载。此外，还出土了百余枚木牌，吊系在盛装食物的竹简之上的就有70多枚，用以标识简内食物的名称。

像烧烤、火锅等如今广受欢迎的烹饪方式，在两千多年前就已受到青睐。

从马王堆汉墓陈列展示的《轪侯家食谱》可以看到，随葬食品中，主食、糕点、腊脯制品一应俱全，烹饪方式涵盖了肉羹类、烧烤类、煎炸类、涮火锅、蒸菜类等。当时的珍馐美味已有涮牛肚、涮藕片、烤鹿肉、串烤鲫鱼、煎焖兔、煎焖小雀、鹿肉鲍鱼（咸鱼）笋白羹、蒸泥鳅、枣米糕等。

烧烤是出现较多的烹饪方式。在轪侯利苍家的食谱上，出现了牛炙、牛犒炙、烤牛乘、豕炙、鹿炙、炙鸡、串烤鲫鱼、串烤鲤鱼等种类繁多的烧烤食物。

喻燕姣说，除了烧烤和火锅，马王堆汉墓里还出土了其他做法的食物。比如，“脍”就是细切肉，通常是生肉；“濯”是水煮肉的一种，一般是与菜混合水煮；还有“熬”，在汉代，“熬”是“煎”的意思。这些基本可以反映汉代菜肴的制作手法。

味道好不好，调料很重要。马王堆汉墓出土的香料，有辛夷、花椒、茅香、佩兰和桂皮等。

卜楠说，汉代餐饮五味俱全。从墓中出土的豆豉、豆豉姜酱、花椒等调味品可以看出，楚地先民对辛辣味型的偏好或“源远流长”。



云纹漆鼎



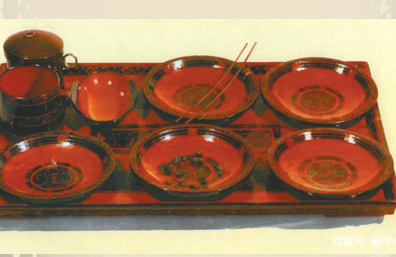
盛有藕片的漆鼎。



云纹漆觚



“君幸酒”漆耳杯



云纹漆案及杯盘

分餐而食 宴饮千杯

汉代人分餐而食，用餐时席地而坐，一人一案。马王堆辛追墓出土的云纹漆案，就是当时分餐制的真实反映。出土时，案上不仅有五个盛装食物的小漆盘、烤肉串、一双竹筷，还有两个饮酒的漆卮和漆耳杯，都是按墓主人生前宴饮的场景摆放。

宴饮除了美食，也离不开美酒。轪侯家饮用的酒有四种：白酒、温酒、肋酒和米酒，出土的酒器有盛酒器、温酒器和饮酒器之分。墓中有漆觚，出土时器内残存酒类沉渣，根据遣册记载，这是用来盛白酒或米酒的。

而出土的云纹漆钟，外底朱书有“石”字，表明容量为汉制120斤，相当于今天的13.5千克，专家实测容量达19.5升。如此大容量的盛酒器，莫非古人都“千杯不醉”？卜楠解释，当时的酒是由粮食、水果发酵制成，酒精含量较低，酒味不烈，所以古人才能饮海量而不醉。

美酒更需美器来配。马王堆汉墓出土了大小容量不同的漆耳杯，辛追墓出土漆耳杯90件，其中40件漆书“君幸酒”，为酒杯，可见其用途不同。

喻燕姣说，除了酒器，墓中各类成套餐具也展现了汉初饮食礼仪和精致的生活方式。“无论是出土的实物还是食谱，都说明我国烹饪文化在汉初已经发展到了一个很高的水平，为我们进一步研究传统文化提供了丰富的资料。”

1972年至1974年发掘的长沙马王堆汉墓是西汉长沙国丞相、轪侯利苍一家三口的墓葬，共出土保存完好的女尸、丝织品、帛书、帛画、漆器等3000余件精美的文物，是20世纪中国最重大的考古发现之一。

据新华社
图据湖南省博物馆

5000年前宫殿建筑 将揭神秘面纱

6月11日是文化和自然遗产日，适逢南佐遗址新一轮考古启动满一年。记者从南佐遗址联合考古队获悉，考古队继此前发现大型宫殿式建筑和集中出土文物后，近日启动了对“宫殿区”南边区域的发掘，新发现部分疑似踩路面或道路遗迹现象。

“新的发现，将有助于进一步揭示南佐遗址核心区大型宫殿式建筑的布局结构。”南佐遗址联合考古队发掘队员张小宁说。

位于甘肃省庆阳市西峰区的南佐遗址发现于20世纪50年代末，为一处距今五千年左右仰韶晚期至庙底沟二期的高等级大型聚落遗址。经国家文物局批准，2021年6月该遗址启动了新一轮考古工作。

南佐遗址前6次考古发掘显示，在甘肃省庆阳市境内董志塬上，曾生活着一个距今约五千年的人群，他们掌握了精湛的制陶和建筑艺术，食用小米和水稻。

“新一轮的考古工作表明，南佐遗址等级之高、规模之大、布局之严整均前所未见，极有可能是具有都邑性质的大型中心聚落。”南佐遗址联合考古队领队、中国人民大学历史学院考古文博系教授韩建业说。

韩建业介绍，在遗址核心区，考古队发现了主次分明的大型夯土建筑区和大型宫殿式建筑F1，F1周边围绕九座同时代的大型夯土台及其外围两重环壕。经过初步调查勘探，该遗址“外环壕”内面积约有600万平方米，是距今约五千年前最大的聚落遗址之一，F1建筑面积达800多平方米，其中室内部分就达到630平方米，体量规模也为同时期最大。

“南佐遗址的面积，是二里头遗址的两倍，核心区域与另一中华五千年文明史实证——良渚古城遗址的中心区域莫角山台城一样大。”北京大学考古文博学院教授张弛说。

在新一轮考古中，该遗址还集中出土有大量形制独特、做工精美的陶器，其中不少为黄土高原泾渭流域首次出现或罕见。如出土修复的大型彩陶罐，其最大腹径为78厘米、高68厘米，是该区域同时期出土的最大的彩陶罐；白陶带盖圈足簋的陶胎最薄处仅一两毫米，也属首次发现；同时还出土了涂有朱砂的石镞、骨镞等，类似于后世周天子赏赐诸侯的“彤矢”。

“南佐遗址价值独特，且体现出强大的社会公共权力，显示陇东地区当时已进入早期国家或者文明社会阶段，对实证中华五千年文明具有重大价值。”韩建业说。

新一轮考古发掘工作计划分五年进行。本轮考古工作不仅利用航拍、模拟三维影像等数字化方式进行遗址复原，其考古研究视野也将深入到对当时整个社会方方面面的研究。

据新华社