

分类号\_\_\_\_\_

学号 1806211296

西安建筑科技大学  
学 位 论 文

宋代饮食文化审美研究

作 者 柳靖

指导教师姓名 韦拴喜 副教授

申请学位级别 硕士 专业名称 美学

论文提交日期 2021.06 论文答辩日期 2021.06.09

学位授予单位 西安建筑科技大学

答辩委员会主席 常新

评阅人

## 学位论文独创性声明

本人郑重声明：所呈交的学位论文是本人在导师指导下进行的研究工作及取得的研究成果。尽我所知，除论文中明确注明引用的内容外，论文内容不包含其他个人或集体完成或已发表的研究成果，也不包含本人或其他人已用于其他学位申请的论文和成果。对论文的研究工作做出重要贡献的个人和集体，均已在论文中作了明确的说明并已致谢。

申请学位论文及其相关资料若有不实之处，本人承担一切相关责任。

论文作者签名：柳靖

日期：2021 年 6 月 21 日

## 学位论文知识产权声明

我们所提交的学位论文及相关的职务作品是在西安建筑科技大学攻读学位期间完成的成果，知识产权归属西安建筑科技大学。论文作者离校或论文指导教师因故离职后使用或发表学位论文或与学位论文直接相关的研究内容时，应取得西安建筑科技大学同意；取得同意后使用或发表时，应署名作者、指导教师及西安建筑科技大学。

我们完全了解学校有关保存、使用学位论文的规定，即：学校有权保留并向国家有关部门或机构送交学位论文的复印件和电子文档，可以采用影印、缩印或者其它复制手段保存和汇编学位论文，允许本论文被查阅和借阅，学校可以公布论文的全部或部分内容，可在☐一年/☐两年/☐三年（此未勾选的，默认为即时公开）以后授权中国学术期刊（光盘版）杂志社、中国科学技术信息研究所等单位将本学位论文全部内容收录到有关“学位论文数据库”之中，在网络上全文发布并通过网络向社会公众提供信息服务。

保密论文在保密期内遵守有关保密规定，解密后适用于此声明。

论文作者签名：柳靖

日期：2021 年 6 月 21 日

指导教师签名：李玲

日期：2021 年 6 月 21 日

## 宋代饮食文化审美研究

专 业： 美 学

硕 士 生： 柳 靖

指导教师： 韦拴喜 副教授

### 摘 要

饮食之美不仅在于食物外在形色及入口之味所带给人的感官愉悦，还在于饮食活动所蕴藉和投射出的厨者兴味和食者意趣。源远流长的中国古代饮食，因其所特有的审美表现与审美特征，及其背后所蕴含的中国独特的传统文化审美观念，在极大程度上达成了生活与审美的融通，使得人们在满足生存需求的本能活动中，实现了对生命体验的超越性诉求，从而成为中国古人生活审美化最为集中而典型的日常呈现。

宋代是生活审美意识蓬勃发展的时期，商品经济的空前繁荣使得宋代市民生活呈现出新的图景，促成了饮食文化的蓬勃发展。“重文取士”的文化政策致使宋代处处弥漫着“大宋风雅”。宋代文人浓厚的文化修养与淡雅情致造就了更为细腻有品位的饮食观念，宋代饮食文化随之呈现出文人化与审美化的风格特征，宋人审美水平也随之大幅提升，审美意识的觉醒与美学思想的变革致使中国饮食审美文化翻开了新的篇章。

宋代饮食文化较之汉唐的豪放粗犷与奢靡造绝更显细腻精致，整体呈现出素淡雅致的内在审美特征，也更加凸显出饮食审美的世俗化与平民化。宋代整合食材食艺，以食味为本，耳目嗅触俱佳，以臻熟技艺寻求饮饌色彩之悦目、食味之精深、形状之宜人以及意境之深远，促生了宋代饮食审美情趣的多元迸发。再加之宋人饮食活动中秀雅灵动之食器、意趣天然之食境以及意蕴丰富之食俗，尽显饮食审美意趣，造就了宋代更为闲适、多元的饮食文化审美特征，逐步发展形成了宋人尚“味”、调“和”、养“身”三位一体的审美观念，以其独有的审美思维在饮食实践中构建了属于这一时期独特的审美理论，使中国饮食美学逐步迈向成熟与稳定。

**关键词：**宋代；饮食文化；审美

## **Aesthetic Study of Food Culture in Song Dynasty**

Specialty: Aesthetics

Author: Liu Jing

Supervisor: Assoc. Prof. Wei Shuanxi

### **ABSTRACT**

Dietary aesthetics lies not only in the sensory pleasure brought by the appearance and taste of the food, but also in the chef's will and the taste of the eater in the eating activities. Ancient Chinese food has a long history, because of its unique aesthetic performance and aesthetic characteristics, as well as the unique concept of traditional Chinese culture and aesthetics behind, has reached the exchange of life and aesthetics, enabling people to meet the instinctive activities of survival needs. And can have a better life experience, it has become the most concentrated and typical daily presentation of the aestheticization of the life of the ancient Chinese.

The Song Dynasty was a period of vigorous development of aesthetic consciousness in life. The unprecedented prosperity of the commodity economy made the life of the citizens of the Song Dynasty present a new picture, and promoted the flourishing development of food culture. The cultural policy of "recruiting scholars with emphasis on literature" caused the Song Dynasty to be filled with "great Song elegance". The strong cultural accomplishment and elegant sentiment of the literati in the Song Dynasty created a more delicate and tasteful dietary concept. Then, the Song people's aesthetic level was greatly improved, and the food culture showed the characteristics of elegance. The awakening of Chinese food and the change of aesthetic thoughts have opened a new chapter in Chinese food aesthetics culture.

Compared with the unrestrained and extravagant of the Han and Tang Dynasties, the food culture of the Song Dynasty is more delicate. It presents the inherent characteristics of plain and elegant as a whole, and it also highlights the secularization and civilianization of the dietary aesthetics. The Song Dynasty used the taste of food as its basis, combining food ingredients with food art, and combined with other aesthetic feelings. And use mature technology to make food rich in color and taste, vivid in shape

and profound artistic conception, which promoted the emergence of multiple aesthetic tastes in the Song Dynasty. In addition, the food utensils are elegant and refined, natural food environment and rich connotation food customs in the Song people's diet activities fully demonstrated the aesthetic taste of the diet, creating a more leisurely and diverse diet culture aesthetic characteristics in the Song Dynasty, and gradually developed into the Song Dynasty. The three-in-one aesthetic concept of "taste", "harmony" and "body" builds a unique aesthetic theory of this period in dietary practice with its unique aesthetic thinking, which makes Chinese dietary aesthetics gradually mature and stable.

**Keywords:** Song Dynasty, Food culture, Aesthetics

## 目 录

<b>1 绪论</b>	1
1.1 选题缘由与研究意义	1
1.2 研究方法与创新之处	2
1.3 国内外研究现状述评	3
1.4 宋前饮食文化述略	7
1.5 宋代食材状况概观	15
<b>2 宋代饮食文化形成的背景</b>	21
2.1 经济繁荣奠定饮食之基	21
2.2 文化开明助长饮食之风	24
2.3 时代审美观影响饮食之美	25
<b>3 宋代饮食文化的审美表现</b>	28
3.1 食物：色味形意之美	28
3.1.1 色彩悦目	29
3.1.2 食味精深	32
3.1.3 形状宜人	35
3.1.4 适口怡心	38
3.2 食器：秀雅灵动之美	41
3.2.1 品貌质地精雅	41
3.2.2 纹饰造型生动	46
3.3 食所：意趣天然之美	50
3.3.1 寻景于自然	50
3.3.2 巧夺于天工	52
3.4 食俗：承古纳新之美	56
3.4.1 四时节庆食俗	56
3.4.2 人生仪礼食俗	60
<b>4 宋代饮食文化的审美特征</b>	64
4.1 恣意尽兴、闲适安逸	64
4.2 士庶有别、雅俗兼具	68

4.3 乐求新变、丰富多元.....	72
<b>5 宋代饮食文化的审美观念.....</b>	<b>76</b>
5.1 尚“味”之趣.....	76
5.1.1 “味”之源起考辨.....	76
5.1.2 因“本味”而“和味” .....	78
5.2 调“和”之道.....	84
5.2.1 “和”之文化探源.....	84
5.2.2 饮食之美在于“和” .....	85
5.3 养“身”之旨.....	89
5.3.1 宋代食疗养生之风.....	90
5.3.2 身体在饮食中的显现.....	92
<b>6 结语.....</b>	<b>95</b>
<b>参考文献.....</b>	<b>97</b>
<b>攻读硕士学位期间个人成果.....</b>	<b>103</b>
<b>致谢.....</b>	<b>104</b>



## 1 绪论

### 1.1 选题缘由与研究意义

宋人丰富多彩的都市生活，悠然自得的生活状态，雅俗共赏的审美意趣，使得宋代成为生活美学崛起的时代。宋代饮食审美作为宋代生活美学在宋人日常生活中的突出体现，是宋代生活美学蓬勃发展的生动写照。之所以选择饮食审美为切入点，基于以下两个层面考虑。

一方面，民以食为天，饮食是人类最基本、最重要的生活内容，与我们的生活息息相关。“饮食男女，人之大欲存焉。”<sup>①</sup>“盖人家每日不可阙者，柴米油盐酱醋茶。”<sup>②</sup>无不彰显出饮食的重要性。饮食文化也反映了一个民族的历史与生活环境，是中国古典文化中至关重要的一部分。源远流长的饮食传统在中国形成了独特的文化内涵，中国人在食材、方法上倾注了大量的精力，是其他国家和民族所无法比拟的。华夏民族的历史在饮食文化中得以显现，故而饮食研究对于探索中国传统文化具有非比寻常的价值意义。

另一方面，华夏饮食传统文化历久而弥新，由此而生发的审美意识也呈现出别具一格的风貌。饮食文化自古便与美学理论息息相关，“美”在《说文解字》中释义为：“甘也。从羊从大。羊在六畜主给膳也。”<sup>③</sup>“美”在原始意义上便与人的口腹之欲有直接联系，用食物来阐释表现美。此外，“味”“和”等审美范畴的萌蘖也皆与饮食文化相关，并于宋代得以衍变发展。因而，宋代饮食文化的审美研究，对进一步拓宽宋代美学的研究领域极具价值意义。

本文拟以宋代饮食文化审美研究为主题，企图揭示其丰富的审美内涵，探究其独特的审美特征，借此阐释其意义与价值，使宋代饮食文化能更显立体化、直观化与形象化。本文研究范围为两宋时期，立足于整体对宋代饮食文化梳理探析。两宋时期南北饮食文化由于交流的加强而呈现出混融状态，宋室南迁为南北饮食的交流融合提供了历史条件。考虑到两宋时期南北方饮食的丰富性与复杂性，故而对南北两宋的区域性差异不做区分。且由于宋代饮食体系庞杂、内容众多，故本文特以宋代饮食中的肴馔为主要内容，茶、酒等饮馔仅作为辅助性研究，不做

①王文锦. 礼记译解[M]. 北京: 中华书局, 2016: 299.

②[宋]吴自牧. 东京梦华录(外四种) 梦粱录[M]. 上海: 古典文学出版社, 1957: 270.

③[汉]许慎. 说文解字[M]. 上海: 上海古籍出版社, 2007: 174.



全面展开。本文对于饮食阶层的划分也有涉及，但由于文章侧重于整体研究，加之趣味无可争辩，故本文对宋代饮食文化中不同阶层的饮食结构需求未做深入研究。

研究的意义主要在于以下两方面，首先是理论层面：饮食文化本身便是中国古典文化中不可替代的部分。就古典文化传承的角度而言，宋代商品经济的空前繁荣有力地促进了世俗文化的发展，在此基础上形成的饮食审美文化与其社会背景息息相关，因而宋代饮食文化的审美研究对于还原宋代历史风貌、再现宋代生活图景具有十分重要的理论意义。

其次是现实层面：本文探索宋代饮食审美文化，不仅梳理归纳了宋代饮食文化在审美领域的具体表现，也对宋代生活美学开展挖掘研究，补充其理论素材，进一步旨在探讨其普遍意义与启示。宋代生活美学所体现出的追求生活的享乐与趣味，正是当今社会所呈现出来的生存态势。在当代消费语境下，人们愈发注重生活品质，这意味着生活美学又一次“觉醒”。本文通过对宋代饮食审美所体现出的生活美学之摭析，倡导我们要平衡物质和精神，提升审美情趣，进而关注生活本身、关注自我本身，回归一种质朴而又闲适的生活状态。

## 1.2 研究方法与创新之处

在研究方法上，本文主要采用文本细读，图文互证，比较分析以及史论结合的方法，力求全面、深入地探析宋代饮食文化的审美内涵。

### （1）文本细读法

本文主要通过爬梳宋代饮食文化的相关文献典籍，摭析宋代饮食审美表现，探究宋代闲适、多元的饮食文化审美特征，概括内蕴于其中的宋人尚“味”、调“和”、养“身”三位一体的审美观念。

### （2）图文互证法

图文互证法有效地弥补了仅靠文字资料所带来的材料单一、论证不足等缺陷，借助文物图像和考古图像资料加以论述佐证，以此补足文献考证的单薄之处，增强对宋代饮食文化审美研究的可行性与丰富性。

### （3）比较分析法

将宋代饮食文化的审美特征与前代饮食文化审美特征做比较研究，尤其是与唐代饮食审美文化进行对比观照，唐宋两代之间具有明显的饮食文化差异，因而所展现出来的审美特色也迥然不同，通过比较分析法更加凸显宋代饮食文化的审

美独特性。

#### (4) 史论结合法

广泛搜集与宋代饮食文化密切相关的历史文献，从中发掘出有价值的研究资料，将史料与论证有机结合，力求论从史出，做到以史带论、史论结合，从而更为客观深入地把握宋代饮食文化的审美特征与内涵。

本文的创新之处在于以下三个层面：

就研究视角而言，本文将饮食文化视为一种审美文化，从审美视角对宋代饮食文化进行较为系统而全面的研究，力求窥豹于一斑，为后人了解和洞悉宋代社会的风雅之貌和世俗生活图景提供一种观照视域。

就研究思路而言，本文依据从外在形式到本质特征再到内涵理念的思路，逐次对宋代饮食文化的审美表现、审美特征和审美观念进行深入探究，多维度立体呈现宋代饮食审美文化不同前朝后代的独特景观。

就研究方法而言，本文主要通过以史带论、史论结合，以图为证、图文互证等研究方法，对宋代饮食文化的实况进行实证分析，力图还原宋代饮食审美文化的真实图景，为同行研究者提供史料参考和方法借鉴。

### 1.3 国内外研究现状述评

学界在饮食研究方面已臻于成熟，然而，虽研究宋代饮食文化的文章论著数量颇丰，但从审美角度加以阐述的文献资料却略少。为了拓宽文献搜索领域，为能多角度、全方位地了解认识宋代饮食文化，本文综述将从中国古代饮食的角度来探讨阐述。

宋代生产力的飞速发展伴随其经济稳步转型，促使宋代经济展现出鼎盛态势。与之相应，宋代饮食原料来源范围愈加扩大，数量与种类大幅增加，丰富的烹饪材料致使烹饪方法更加繁复，亦使饮食更具审美趣味。此外，宋代食经在数量与种类上较之往代也有了大幅增加，宋人还特将食经专设门类单另列出，可见宋时食经地位有所提高，也从侧面反映出宋代饮食文化的蓬勃兴盛。与之相应，关于宋代饮食文化的研究也成果颇丰，却少有专题论著，多作为系统研究论著的重要组成部分呈现。为了更好地阐述分析，本文综述拓宽了文献搜索领域，将涉及中国古代饮食类的研究资料分为饮食史、饮食文化、饮食典籍与饮食审美四个角度梳理归纳。

#### (1) 饮食史角度

张亮采《中国风俗史》<sup>①</sup>一书开启了国内学者对于中国饮食史的研究。张亮采于该书中将炎黄前直至明朝时期分为“浑朴时代、驳杂时代、浮靡时代（浊乱时代）以及由浮靡而致敦朴时代”<sup>②</sup>，以饮食作为重要内容加以纵连叙述。本书将宋代划分至第四时代，揭示了其素朴敦雅的饮食文化特征。赵荣光的《中国饮食史论》<sup>③</sup>汇集其二十四篇重要论文，为中国饮食史的理论研究及资料搜集提供重要参考。徐海荣的论著《中国饮食史》<sup>④</sup>梳理了自原始社会至民国时期各代的饮食历史，采取纵横结合的研究方法，从食材、烹调、器具以及中外饮食文化风俗等角度再现了华夏饮食风貌。具有独特色彩的中国饮食源远流长，深为外国学者所瞩目。日本学者篠田统的《中国食物史研究》<sup>⑤</sup>探讨了中国之五谷、烹饪以及食经等饮食文化要素，并对《饮膳正要》专而论之，为中国饮食研究提供了另一种东方视角。美国学者尤金·N·安德森所撰《中国食物》<sup>⑥</sup>一书，作者从上古史讲起，将中国的政治环境、宗教背景等诸方面与饮食合而论之，呈现出中国饮食文化的复杂性与多元性。

此类饮食史角度研究论著多是立足于整体，以宏观的、历史的眼光对饮食文化进行观照，通过梳理各代饮食历史，从多种角度再现了华夏饮食风貌，为本文写作提供了一个广阔的写作背景及基础。

## （2）饮食文化角度

林乃燊《中国古代饮食文化》<sup>⑦</sup>一书以探究中国古代饮食文化为基石，从诸如历史学、考古学等多种角度对饮食文化的内涵与外延进行深入研究。赵荣光的《中国饮食文化史》<sup>⑧</sup>采取专题研究的形式，多方位探讨了中国饮食文化食味为本、药食同源等饮食观念，书中提及的“饮食文化层”等理论也为本文研究提供了理论指导。王学泰的《中国饮食文化史》<sup>⑨</sup>认为饮食之于人类具有重要的社会意义，饮食活动从茹毛饮血的远古蒙昧时期伊始，逐步发展成为成熟化、系统化的饮食文化，直观地再现了中国饮食文化发展的历史脉络。姚伟钧《中国饮食礼俗与文化

①张亮采. 中国风俗史[M]. 北京: 商务印书馆, 1911.

②张亮采. 中国风俗史[M]. 北京: 商务印书馆, 1911.

③赵荣光. 中国饮食史论[M]. 黑龙江: 黑龙江科学技术出版社, 1990.

④徐海荣. 中国饮食史[M]. 北京: 华夏出版社, 1999.

⑤[日]篠田统. 中国食物史研究[M]. 薛来运, 孙音译. 北京: 中国商业出版社, 1987.

⑥[美]尤金·N·安德森. 中国食物[M]. 马嫒, 刘东译. 南京: 江苏人民出版社, 2003.

⑦林乃燊. 中国古代饮食文化[M]. 上海: 上海人民出版社, 1989.

⑧赵荣光. 中国饮食文化史[M]. 上海: 上海人民出版社, 2006.

⑨王学泰. 中国饮食文化史[M]. 桂林: 广西师范大学出版社, 2006.

史论》<sup>①</sup>一书从饮食与礼的起源谈起,采用图文互证、跨学科研究等多种研究方法直观、生动地探析中国历代饮食礼俗文化,对本文研究有直接参考价值。

李开周所著《食在宋朝:舌尖上的大宋风华》<sup>②</sup>一书是对宋朝饮食历史的专题性研究论著,旨在还原宋朝饮食文化的历史风貌。刘朴兵《唐宋饮食文化比较研究》<sup>③</sup>一书从唐宋时期中原地区饮食文化的差异性入手,直观地展示了中原地区饮食文化在唐宋时期的发展衍变,史料详实、观点明晰,对本文写作具有参考借鉴意义。然而,这两部论著虽将宋代饮食文化专而论之,但缺乏审美的关注视角。

以宋代饮食文化为研究对象的论文不乏其多,且角度多样。刘梦娜的硕士学位论文《宋代饮食文化的考古学考察》<sup>④</sup>是在考古学视域下,以宋代图像、考古资料为研究基础去探究宋代饮食器具、礼俗等方面的内容,为本文拓宽了研究的视野,提供了极为丰富的文献资料。侯彦喜的《宋代饮食文化初探》<sup>⑤</sup>将宋代饮食文化划分为以文人贵族为代表的雅文化与以市井细民为代表的俗文化,旨在探索宋人雅俗兼具的多元化审美观念,剖析宋人与饮食文化之间的内在关系。李智瑛在其硕士学位论文《宋代饮食器的造型设计研究》<sup>⑥</sup>中对宋代食器造型进行系统的分析考察,进而揭示其背后蕴含的饮食审美文化。

此类饮食文化角度研究论著是在剖析饮食文化具体表现的基础上,更进一步探讨内蕴于其中的深层内涵与价值意义。李开周、刘朴兵两位学者的著作以及以宋代饮食文化为研究对象的多篇文献,对本文的写作具有直接参考价值。

### (3) 饮食典籍角度

姚伟钧等人编著的《中国饮食典籍史》<sup>⑦</sup>,从原始时期无文字的饮食文献典籍入手,直至明清时期,归纳整理了中国饮食的文献资料,按照年代顺序全面地作以罗列介绍。费勇的《山家清供:人间有味是清欢》<sup>⑧</sup>以及翁彪编著的《谁谓茶苦:宋人说饮饌烹调》<sup>⑨</sup>以解读北宋林洪所撰饮食典籍、中国古典生活美学经典——《山家清供》为主题,将宋人的“一蔬一食与林泉之乐”娓娓道来,尽显宋人的生活

①姚伟钧. 中国饮食礼俗与文化史论[M]. 武汉: 华中师范大学出版社, 2008.

②李开周. 食在宋朝: 舌尖上的大宋风华[M]. 广州: 花城出版社, 2009.

③刘朴兵. 唐宋饮食文化比较研究[M]. 北京: 中国社会科学出版社, 2010.

④刘梦娜. 宋代饮食文化的考古学考察[D]. 郑州大学硕士论文, 2018.

⑤侯彦喜. 宋代饮食文化初探[J]. 开封大学学报, 2004(1): 13-19.

⑥李智瑛. 宋代饮食器的造型设计研究[D]. 南京艺术学院硕士论文, 2004.

⑦姚伟钧. 中国饮食典籍史[M]. 上海: 上海古籍出版社, 2011.

⑧费勇. 山家清供: 人间有味是清欢[M]. 天津: 百花文艺出版社, 2019.

⑨翁彪. 谁谓茶苦: 宋人说饮饌烹调[M]. 北京: 清华大学出版社, 2018.

审美情趣。此类文献史料详实，为本文写作提供论证依据。

依托于饮食典籍展开论述的论文也不乏其数。姜雪的硕士学位论文《宋元食文献考述》<sup>①</sup>聚焦宋元食文献，通过研究食文献的发展衍变，深入探讨了宋元饮食文化的特征与内涵。高媛在其硕士学位论文《〈东京梦华录〉食、器例考》<sup>②</sup>中，以《东京梦华录》及其相关文献为参考依据，以饮食、器物为切入点探究宋时期的饮食文化内涵。章元在《从〈山家清供〉管窥宋代士人的饮食文化》<sup>③</sup>一文中，基于饮食典籍《山家清供》，对宋代士人群体崇尚真味、重视调和养生等饮食观念进行了多方位的探讨。

此类饮食典籍角度研究论著主要依托中华饮食典籍，基于传统典籍中所蕴含的饮食文化来展开论述。其中，以宋代饮食典籍《山家清供》《东京梦华录》等为研究主题的著作论文在极大程度上还原了宋代的风雅美味，对本文探究宋代饮食审美文化具有很高的史料价值和学术价值。

#### （4）饮食审美角度

曹利华著有的《饮食烹调美学》<sup>④</sup>一书中，论述了饮食烹调美学的特征、规律及其功能，进一步探究其与中国文化思想的内在联系。赵建军的著作《中国饮食美学史》<sup>⑤</sup>以华夏饮食之“食味”及其美感形式的呈现为研究对象，将饮食文化中的审美意识与美学理念作为重点，梳理论述了中国饮食由初始的审美“直觉”到逐渐“成熟”直至“美学融合”的渐进过程。朱志荣主编的《中国审美意识通史（宋元卷）》<sup>⑥</sup>一书在“日常生活审美意识”一章中以饮食审美为角度探究宋元时期审美文化与审美意识，概述了宋元时期饮食的基本形态以及形成原因，在此基础上推论出宋元饮食审美意识的特征，此书对于探究宋代饮食审美文化极具参考价值。

期刊及硕、博士学位论文研究多以探究美学范畴与饮食文化之间的内在关系为思路来论述。皮朝纲的《论“味”——中国古代饮食文化与中国古代美学的本质特征》<sup>⑦</sup>与万建中的《中国饮食活动中的美学基因》<sup>⑧</sup>皆是从审美角度探讨“和”

①姜雪. 宋元食文献考述[D]. 东北师范大学硕士论文, 2019.

②高媛. 《东京梦华录》食、器例考[D]. 新疆师范大学硕士论文, 2016.

③章原. 从《山家清供》管窥宋代士人的饮食文化[J]. 楚雄师范学院学报, 2016(8): 7-11.

④曹利华. 饮食烹调美学[M]. 北京: 科学普及出版社, 1991.

⑤赵建军. 中国饮食美学史[M]. 山东: 齐鲁书社, 2014.

⑥朱志荣. 中国审美意识通史（宋元卷）[M]. 北京: 人民出版社, 2017.

⑦皮朝纲. 论“味”——中国古代饮食文化与中国古代美学的本质特征[J]. 西南民族学院学报(哲学社会科学版), 1991(1): 46-51.

与“味”，认为“美”之起源与“味”息息相关，并将“和”视作是建立于调和鼎鼎基础上的古典美学范畴。林少雄的《中国饮食文化与美学》<sup>①</sup>认为华夏之饮食与古典美学精神是相通相融的。重点论述了以“味”“和”为代表的中国饮食文化审美观念。戴跃依在《中华饮食文化与审美文化之渊源》<sup>②</sup>中提出，“美”与“味”之间具有紧密的关联性，与之相应，饮食文化与审美文化存在着相融互通的可能。张欣在《〈老子〉中“味”饮食审美智慧》<sup>③</sup>一文中借“味”范畴中所涵容的中华饮食审美智慧来体悟古典饮食文化之美，既品味饮食之“味”，又深谙人生之“味”。

刘朴兵的《试论唐宋饮食美学的发展》<sup>④</sup>一文从色、香、味、形、名、器、境七个方面梳理比较了唐宋两代在饮食审美层面的异同，是少有的专论宋代饮食文化审美性之作，但由于要在有限的篇幅中兼顾以上众多方面，其论证多为总体性概述，未能铺陈展开。

此类饮食审美角度研究论著多为饮食美学专题通史，宋代饮食审美多作为系统研究论著的重要部分呈现，专而论之的研究鲜有人著。譬如赵建军所著《中国饮食美学史》中，以“宋辽金元饮食美学”一章内容概而论之，且涉论宋代饮食美学之篇幅略少。刘朴兵所撰《试论唐宋饮食美学的发展》一文虽从诸多层面探究了宋代饮食审美文化，但更侧重于比较唐宋两代饮食审美特征之异同。基于对学术的探知，本人意从美学角度对宋代传统饮食文化作一点粗浅的尝试。

此外，迄今为止，学界对于生活美学的研究热度不减，而宋代作为生活美学“觉醒”的时期，随之应运而生的诸多美学形态皆体现出生活美学典型的审美特征。我们认为饮食文化作为宋代生活美学在宋人日常生活上的突出体现，故而其极具研究价值。通过对相关文献资料的搜集整理发现，学界关于饮食方面的研究成果虽不乏其多，但从审美角度阐释饮食的专题类研究较少。饮食审美为研究宋代美学提供了独特视角，加之宋代生活美学自身的研究价值，使得本论题成为颇具历史意义和理论价值的课题。

#### 1.4 宋前饮食文化述略

饮食审美可追溯至史前原始时期，原始初民以食物之“味性”作为是否可食

⑧万建中. 中国饮食活动中的美学基因[J]. 广西民族学院学报(哲学社会科学版), 2002(5): 11-15+51.

①林少雄. 中国饮食文化与美学[J]. 文艺研究, 1996(1): 40-50.

②戴跃依. 中华饮食文化与审美文化之渊源[J]. 扬州大学烹饪学报, 2011(4): 1-4.

③张欣. 《老子》中“味”饮食审美智慧[J]. 河北师范大学学报(哲学社会科学版), 2010(3): 67-70.

④刘朴兵. 试论唐宋饮食美学的发展[J]. 农业考古, 2009(4): 256-266.

用的鉴别标准，并专注于自然“味性”体验，这种以味鉴食的思想，初步确立了中华饮食审美文化之“味本体”的美学内涵。彼时饮食审美文化依托饮食崇拜与神话存在，食物的意义被赋予神秘色彩，初民强烈的生存渴望与饮食欲求紧密结合，为饮食活动打上了巫术神话的烙印。饮食主体的内心欲望投射于饮食对象与饮食活动中，食物在满足饮食主体外在的生理机能即口腹之欲的同时，使其内在心理欲求也得到了安抚满足。而这种“食欲望”与“食味性”的外在投射集中体现在了饮食行为中，“在美学观念上，动植物食品被生命主体直接食用，体现了生命体与对象的完整契合，是饮食生命美学的原始极致境界。”<sup>①</sup>

首先，原始初民崇尚原味，食物的自然味性特征得到了淋漓尽致的彰显。在火与熟食出现之前，动植物不加烹饪就被作为食物直接投入食用，完成了“客体自然”与“主体自然”的双向转化，最大程度上体征了自然的美学价值。与此同时，在饮食主体审美感知与想象的影响下，也彰显着人类最质朴的生存欲求。当食物脱离了其最基本的果腹价值后，饮食更高层次的目的与功用便成为原始初民更为注重的方面。譬如《山海经》有云：“有鸟焉，其状如鸡而三首、六目、六足、三翼，其名曰尚付，食之无卧。”<sup>②</sup>意即有一名曰“尚付”之鸟，不仅状貌奇特，人类食之还可精力充沛甚至无心睡眠。又如“有兽焉，其状如狸而有髦，其名曰类，自为牝牡，食者不妒。”<sup>③</sup>诸如此类食用方可祛除苛疾、子孙延绵、与天同寿等等极具奇幻色彩的动植物，在史前古朴典籍中俯拾皆是。先民在感知想象的作用下借由巫术神话将饮食奉为生存要义，对于“味性”的捕捉与食用价值的关注，标志着原始文明饮食文化与审美的最初融合，虽然这一时期饮食审美以直觉为导向，且大多掺杂渗透着实用功利性，但不失为中华饮食文化迈入审美领域的初次践行，首次彰显了中华饮食美学“味本体”的元审美内涵。

其次，火的出现改变了初民饮食形态结构，也带来了饮食文化与审美的进一步融合发展。火使人类真正意义上有别于兽类，改变了食物的形态与口味，更贴合饮食审美意义之“味性”，较之于生食更具风味，是饮食审美逐步迈向“人化”的体现。此外，火的出现也革新了以往单一的饮食方法，出现了诸如“炮燔烹炙”等多样化的烹饪方式，而基于此出现了更为复杂的烹饪技法，以及更高的饮食需求，陶器作为彼时最具饮食审美意蕴的产物应运而生。刻绘纹饰的陶器作为饮食

①赵建军. 中国饮食美学史[M]. 山东: 齐鲁书社, 2014: 44.

②王海燕译注. 山海经[M]. 北京: 中央编译出版社, 2009: 13.

③王海燕译注. 山海经[M]. 北京: 中央编译出版社, 2009: 13.



器具与巫觋祭祀用具被广泛使用，集中凸显了原始初民粗犷的审美直觉。

“陶器是人基于饮食欲望所创造的第一个饮食载体。”<sup>①</sup>在注重实用性、功能性的同时，其纹饰造型也无不彰显出独特的审美意涵。随着陶器烧制工艺的不断臻熟，陶器的种类形式也愈加多样，诸如陶鼎、陶釜、陶甗、陶鬲等陶器被广泛运用于炊事中。陶器器身也更加光滑，质地更为均匀，纹饰也愈加复杂精致，大多选择刻绘动物纹饰图案，在保留了原始自然美性的基础上，又烙刻了人化的印记。在食用功能的基础上，完成了饮食主体的审美表达。

陶器的审美意涵除了体征于饮食活动外，陶器在巫觋祭祀活动中被用作奉祀用具，这使其也别具美学价值。原始时期的饮食文化带有浓厚的宗教神秘色彩，原始初民的饮食崇拜通过盛大的巫觋祭祀活动得以彰显。饮食器具在祭祀饮食需求的刺激下逐步发展，体现在其形质纹饰愈加精致复杂。陶器本身作为饮食审美文化的重要媒介，借由巫觋祭祀活动完成了饮食主体生存欲望与生命情感的传递表达，在形式、质料等外在美学表征的基础上，通过诸如几何图案、动植物纹饰的绘刻投射出审美主体的情感意识，成为真正意义上原始初民生命本能与审美情感的文化载体。由是，原始时期饮食审美文化是在神话、宗教渗透下逐渐由直觉引导构建的饮食审美文化，初步奠定了中华饮食美学“以味为本”的审美内涵。

夏商周时期的饮食文化凝结于国家政治礼法之中，原始时期民间化的、宗教化的饮食文化逐渐受制于政治观念的规束，走向统一化与规范化，又借由国家政体的管理促使饮食活动较之于原始文明时期更显精细化与审美化。

政治体制的约束投射到饮食审美文化层面，首先体现在食政上。夏商周时期的饮食美学理念与国家政治息息相关，国视食为本，以食为宗，致使这一时期的饮食美学得到了长足发展，也使得以食论道的食政气象蔚为大观。庖厨之祖伊尹便曾以饮食烹饪之法譬喻治国安邦之道：“凡味之本，水最为始。五味三材，九沸九变，火为之纪。时疾时徐，灭腥去臊除膻，必以其胜，无失其理。调和之事，必以甘、酸、苦、辛、咸。先后多少，其齐甚微，皆有自起。鼎中之变，精妙微纤，口弗能言，志不能喻。”<sup>②</sup>伊尹将烹饪时调和食物味性与控制“烹鼎”火候的烹调原理论比君主治国之道，可见饮食文化发展至此已脱离了原始时期单纯果腹或祭祀的单一属性，带有浓厚的政治色彩。此外，伊尹在此也从“本味论”角度阐发了对于追求饮食“本味”的主张，提出“调味”“烹鼎”以产生食物之性味，

①赵建军. 中国饮食美学史[M]. 济南: 齐鲁书社, 2014: 58.

②[战国]吕不韦, [汉]高诱注, [清]毕沅校, 徐小蛮标点. 吕氏春秋[M]. 上海: 上海古籍出版社, 2014: 275.

不破坏自然之味，还原食物“本味”，方可享受食之“至味”，奠定了中国饮食文化朴素的饮食审美观念。

由于政治权力的高度集中，饮食审美文化也受到了代表着国家政治意识的“礼乐”思想的熏陶。从“夫礼之初，始诸饮食”<sup>①</sup>可以窥见华夏礼仪风俗乃始于饮食活动。夏商周时期饮食文化集中呈现出了礼乐观念和等级差别，“礼”渗透于饮食文化，极大程度上综合体现了国家政治伦理制度，表达出政治精神意志。而“乐”则借由音乐、舞蹈等多元形式，赋予了饮食美学更具直观性、艺术性的审美内涵。

在此基础上，夏商周时期饮食美学的显著特征便在于“礼乐”与食艺的紧密结合。“以乐侑食”的饮食观念彰显出“礼乐”的独特地位，“王日一举，鼎十有二，物皆有俎，以乐侑食。”<sup>②</sup>“凡祭祀、飨食，奏燕乐。”<sup>③</sup>即以钟鼓奏之，可见这一时期贵族进食颇好乐舞，以彰显威仪、壮大声势。此外，“乐”还被用于祭祀奉食、宴飨宾客等活动中，以作礼仪教化、兴乐教民之用。饮食文化中“礼”与“乐”相辅相成，以示长幼尊卑之序、高低贵贱之别，又使得饮食审美文化彰显了独特的艺术趣味与价值追求。

此外，饮食器具往往也会带给主体独特的美感体验。而“西周时期饮食器具的主要成就，体现在青铜饮食器的制作上。”<sup>④</sup>青铜器作为祭祀饮食器具的出现，拥有着划时代的意义。它不仅突破革新了饮食活动的烹饪方式，在其造型纹饰艺术上也体现出非凡的审美价值，巧夺天工的艺术手法辅之以自由丰富的思维想象，具有独特的审美特征。作为食器的青铜器具，形制厚重端庄，纹饰清丽且多以“饕餮”图腾为主，“饕餮”被视为古代“四凶”之一，据《山海经》所载：“有兽焉，其状如羊身人面，其目在腋下，虎齿人爪，其音如婴儿，名曰狍鸲，是食人。”<sup>⑤</sup>可见其凶神恶煞、面目狰狞。选择这一图腾作为青铜纹饰，贴合了这一时期以恐怖、凶悍、富有力量为美的原朴审美，成为独特的美学符号，被李泽厚喻为“狞厉之美”的象征：“青铜艺术狞厉的美的本质正是客观历史前进的超人力量。它的神秘恐怖正只是与这种无可阻挡的巨大历史力量相结合，才成为美——崇高的。”<sup>⑥</sup>且其形象本就与饮食息息相关：饕餮乃食人凶兽，后又象征贪食之欲，“周鼎著

①王文锦. 礼记译解[M]. 北京: 中华书局, 2016: 290.

②杨天宇. 周礼译注[M]. 上海: 上海古籍出版社, 2004: 52.

③杨天宇. 周礼译注[M]. 上海: 上海古籍出版社, 2004: 344.

④徐海荣. 中国饮食史(卷二)[M]. 杭州: 杭州出版社, 2014: 97.

⑤王海燕译注. 山海经[M]. 北京: 中央编译出版社, 2009: 91.

⑥李泽厚. 美的历程[M]. 北京: 生活·读书·新知三联书店, 2009: 40.

饕餮，有首无身，食人未咽害及其身，以言报更也。”<sup>①</sup>直至东周，其被琢刻于鼎器之上，以更为审美化的图示予以呈现，完成了象征意义向美学意味的转换，削弱了自身符号化的狰狞色彩，更显华美清丽，使这种原始神秘中蕴涵流露出一种拙朴灭真之美。

先秦两汉时期的饮食审美文化在观念与追求上得到了深度发展。这一时期形成的饮食美学观念与结构，基本奠定了中国饮食美学的根基，在中国饮食审美文化的发展历程中显得沉稳难易，颠扑不灭。中国饮食美学与中国传统文化融而无间、互相依存，饮食美学的理论根基必是在中国传统文化中寻得的，而这一时期的思想观念空前发展，与之相应，时人饮食审美水平也得到了显著提升。

中国传统儒家讲求中正仁和，其中，孔子的饮食理念最为系统丰富，以饮食活动践行儒家仁义礼教。孔子的饮食美学理念以“仁爱”为立足点，注重饮食卫生、主张饮食尚节崇俭。孔子有云：“食不厌精，脍不厌细。”<sup>②</sup>足见其在食材挑选方面之严格。选取完整的米与切分细致的脍用以烹调，凡是存有异味之物、腐肉陈鱼皆不可入口，集市之酒水肉脯考虑到其烹饪过程中无法保持醇正、洁净，因而也皆不可食。孔子主张不食生、异、偏，其饮食结构最为合理素简，彰显儒家慎洁卫生、文明科学的进食原则，在体现其恪守食规的“儒家食道”外，也无不渗透着中正和谐饮食美学思想。此外，儒家饮食美学中具有浓厚的尚礼思想。孔子曰：“乡人饮酒，杖者出，斯出矣。”<sup>③</sup>宴席上有老者便先行礼让，体现儒家恪守道德礼仪的同时，也彰显出儒家的饮食礼仪文化。

除了儒家思想中蕴含饮食审美观念，道家的饮食思想也别具一格。道家崇尚自然无为，其饮食美学以清雅淡泊为主要特征，主张亲和自然。道家主阴阳调和，重以气养身而非以食养身，重视人与自然的和谐平衡，其“清静无为”的处世思想也同样贯穿于饮食美学之中。所谓“清静无为”即指顺应自然，坚守心灵的宁静与虚寂。投射在饮食活动中，即道家主张“见素抱朴，少素寡欲。”<sup>④</sup>不过分追求口腹之欲，如老子所言：“五色令人目盲，五音令人耳聋，五味令人口爽。”<sup>⑤</sup>庄子的饮食观将饮食素朴的果腹之效提升到了修道益生的层面。庄子云：“藐姑射之山，有神人居焉。肌肤若冰雪，绰约如处子，不食五谷，吸风饮露，乘云气，

①[战国]吕不韦，[汉]高诱注，[清]毕沅校，徐小蛮标点. 吕氏春秋[M]. 上海：上海古籍出版社，2014：347.

②张燕婴译注. 论语[M]. 北京：中华书局，2006：140.

③张燕婴译注. 论语[M]. 北京：中华书局，2006：143.

④王云五，朱经农. 老子[M]. 北京：商务印书馆，2018：21.

⑤王云五，朱经农. 老子[M]. 北京：商务印书馆，2018：12.

御飞龙，而游乎四海之外……”<sup>①</sup>要得修道之法，需静修辟谷，即“不食五谷”与“吸风饮露”，得道最高境界乃自发辟谷，辟谷并非断食不进食，而是不食五谷杂粮、不进熟食、不沾油盐。于道家而言，进食不如服药，由此衍生出炼丹服药以养气养身的道家饮食美学。

饮食文化发展至汉代，饮食主体更加注重味性调和、顺应食时，饮食之事被列入“五行”之中，而饮食活动也应当顺应自然四时，根据天地变化而顺应风味口味。在此基础上，进一步探讨了食物的“味性”与“本味”，“味本体”的饮食观念便于此时扎根于华夏饮食审美文化之中。董仲舒将“阴阳五行说”与“天人感应”相合，以“中”“和”之说主张饮食活动应顺应自然，契合天地万物，保留食物自然味性，以“本味”通于“至味”，以“本味”论及“五味”，由此将饮食审美理念提升到前所未有的理论深度，为后期饮食美学理论的发展奠定了理论根基。

中国饮食美学在魏晋南北朝时期完成了重要转换，饮食文化更具审美意趣，饮食活动也愈加趋近审美化。魏晋时期特定的时代背景使得这一时期文化精彩纷呈。玄学勃兴、佛教美学的兴起与文化的输入使得中国饮食审美文化完成了巨大飞跃，实现了雅与俗的分野。其中，魏晋名士作为饮食审美文化的开拓者，以其风流不羁的生活观念引领了魏晋饮食审美文化的革新。六朝名士常会聚畅饮、吟诗赋曲，尽享快意人生，其中不乏通晓庖厨之事的玄学名士，将人生意趣融注于金樽箸筷之间。魏晋时期名士耽于饮酒，酒作为文人名士理想人格和生命意趣的投射，更能彰显其情性，使得饮酒在满足感官享乐的同时，激发表达审美主体的情感价值，完成审美理想的深层本质渗透。不同的饮酒人格书写不同的审美情感，从而彰显不同的审美效果。此外，魏晋名士往往将理想愿望也寄托于饮食活动之中，使简单的饮食活动融合审美追求与生命情感，实乃饮食美学的具体表现形式。魏晋时期士人好服“五石散”，以求延年益寿、享肉身永存。于此，饮食不再是单纯满足口腹之欲的低层次活动，而是寄托了名士长生欲求的美学表达形式。

魏晋文人除了引导饮食审美心理与观念外，在其影响下，系统化、理论化的饮食思想与饮食观念已初具雏形。这一时期涌现出大量饮食文化理论著作，较之于先秦时期的饮食著作多从政治理论层面论述饮食活动，魏晋时期饮食专著多从饮食活动本身出发，从饮食原料、烹饪技法等角度记载论述，体现出魏晋文人对饮食活动的审美追求，意味着饮食美学得到了前所未有的发展。

<sup>①</sup>孙海通译注. 庄子[M]. 北京: 中华书局, 2007: 13.

除了魏晋名士对饮食美学具有引领作用，魏晋时期多民族的融合与儒、释、道三教并兴的文化局面致使饮食审美文化也更具多元化。佛教思想的传入带来了佛教饮食美学观念，佛教饮食忌杀生、戒荤腥，以味求“味”，寻求“味外之味”。佛教自传入中国，其饮食禁忌多有变化，而纵览其饮食文化，不食荤腥，不涉酒肉，以斋食禅食为饮食主体的饮食结构占据着主导地位。佛家讲摒除欲望、洗刷罪孽，契合了其至简至素的饮食美学风格。之所以不食肉类，是因为“佛教认为肉体为有漏之果，是欲望和烦恼的蕴集，食肉导致业力轮回，消散精神德性的增进，是一切苦痛、罪恶和丑陋的渊藪。因此，欲修正道，必从修阿罗汉身开始，无漏金身，方能摆脱业力轮回，使精神臻于涅槃静寂境界。”<sup>①</sup>此外，酒乃放逸之根，饮酒也被视为乱人心志、毁人净根之大忌，佛教向往达到清修恬淡的思想境界，因而主张恪守佛家礼俗，而饮酒则会使人丧失理智，激发内心邪恶，进而摒弃道德，故饮酒亦成为佛门之禁律。释家之斋素，在契合佛法教义的基础上，也具有丰富的美学内涵。随着佛教之广传，加之国家大力推崇，吃斋食素的善男信女数量骤增，极大促进了斋食烹饪工艺的醇熟化与审美化。

魏晋时期饮食文化的审美性虽然大多体现在文人雅士等上流阶层的饮食活动中，但不可否认的是，这一时期“使饮食审美和美学化真正呈现出一种历史的现实，并且由于这个时期中国深层文化基于儒、道、释融合的范型莫立，饮食美学也因此呈现出深厚的文化意蕴追求和相应品味。”<sup>②</sup>

时至隋唐，这一时期政治开明、国力鼎盛，时人生活水平与审美能力的大幅提升，促使唐人形成了较之往代更加乐观豪宕的审美心态。时人秉持及时行乐的人生态度纵情声色，以致唐时朝野上下同欢，饮食奢靡享乐之风蔚为大观。国力强盛的经济背景与儒、释、道三教合流的文化背景致使时人恣意纵情、奢侈无度，体现在饮食审美层面即追求“至味”之享受，翻开了饮食美学才情迸射、华美瑰丽的新篇章。

隋唐时期饮食美学发展趋于繁盛，时人对饮食的探索追求达到顶峰，尤见于上层贵胄的御膳宴乐之中。隋唐宴饮之风盛行，宴会繁多且种类繁盛，有御赐天下共宴的“大酺”、有新科进士专设的“琼林宴”、有辞别调职官员的“离宴”等等，类目繁多且皆奢侈，食宴饮饌丰富，菜品精致奢靡，器具富丽豪美，且宴饮往往多伴有乐舞助兴同欢，极富美学享受。其中，唐代“烧尾宴”作为宴请新

①赵建军. 中国饮食美学史[M]. 山东: 齐鲁书社, 2014: 221.

②赵建军. 中国饮食美学史[M]. 山东: 齐鲁书社, 2014: 243.

任官员所设筵席，以其奢华而负有盛名。其年代久远无法详考，但从简略记录在册的五十余种菜品仍可见其食风之奢靡、盛筵之壮观，其审美性亦不言而喻。例如食单中所载之“金铃炙”<sup>①</sup>，此乃一道形色皆似金铃的烤制品，以其“取真”<sup>②</sup>为美。再如“生进二十四节气馄饨”<sup>③</sup>，取二十四种馅料且塑之以二十四种花型，制法翻新造奇，独具美学韵味。

除了盛极一时的宴饮之风带动了饮食美学的发展，市井娱乐也促使饮食审美文化更加趋近于休闲化。隋唐时期商品经济空前繁荣，唐长安城乃同时期世界上规模最大、人口数目最多的城市，城内百业俱兴，繁荣昌盛。长安城内频繁的商业贸易活动带动了饮食业的蓬勃发展，酒楼食肆的兴盛代表了市民阶层饮食审美需求的增加。时人追求饮食审美享受，包括样式精美的食物、纹饰华丽的器具、乐舞宜人的环境，充分表达了时人将饮食活动作为审美享受，提升了自身生活品质的同时也使得饮食文化更加注重饮食主体美学观念的传达。“饮食美学观念充分表达了人的生命审美激情和美学趣味，它是人的内在本质力量在饮食生活中的表达。”<sup>④</sup>这种美学观念与隋唐时期的社会环境与文化背景息息相关。具言之，此时期饮食美学化仍集中在上流阶层，受胡风影响整体美学风格粗犷豪放，但也不乏精致细腻的饮食菜品，如“辋川小样”：“比丘尼梵正，庖制精巧，用炸、脍、脯、腌、酱、瓜、蔬、黄、赤杂色，斗成景物，若坐及二十人，则人装一景，合成辋川图小样。”<sup>⑤</sup>以花式冷盘拼刻出王维的“辋川图小样”，构思精巧技艺精湛，极具美学意味。

直至发展到宋代，饮食审美文化发展愈加深远，显现出空前绝后的美学意蕴，“先秦至六朝主要是完成了饮食美学思想的奠基工作，而将各种饮食美学思想百花齐放、不偏不倚、全方位地付诸现实生活，使之真正完成，从而显示中华民族雍容宏大的气象，则是唐宋时代的事。”<sup>⑥</sup>而唐宋作为饮食审美文化发展的顶峰时期，唐与宋时代背景与饮食文化的截然不同造就了饮食审美的迥异。隋唐国力鼎盛，唐人崇尚及时行乐，审美心理乐观豁达；而宋代积贫积弱，重文轻武的时代环境造就了宋人内敛沉稳的审美心态。唐与宋就好似酒与茶，一个豪爽热情，一

①[宋]陶穀，李益民、王明德、王子辉译注. 清异录[M]. 北京：中国商业出版社，1985：6.

②[宋]陶穀，李益民、王明德、王子辉译注. 清异录[M]. 北京：中国商业出版社，1985：6.

③[宋]陶穀，李益民、王明德、王子辉译注. 清异录[M]. 北京：中国商业出版社，1985：7.

④赵建军. 中国饮食美学史[M]. 山东：齐鲁书社，2014：8.

⑤[宋]陶穀，李益民、王明德、王子辉译注. 清异录[M]. 北京：中国商业出版社，1985：6.

⑥杨东涛. 中国饮食美学[M]. 北京：中国轻工业出版社，1997：107.

个温润稳重；又好似诗与词，一个旷达奔放，一个温婉柔情。唐宋在饮食结构、饮食风俗与饮食观念上都差异明显，却都彰显着独特的饮食审美风尚。

### 1.5 宋代食材状况概观

农耕文明乃中国古代立国之本，饮食活动是中国古代文明进步与文化繁荣的重要动力，是古代文化发展与演变的重要组成部分。饮食文化的宽泛性与复杂性致使“它几乎同人类文化的任何门类都有程度不同的关系”<sup>①</sup>。广义的饮食文化“由食物原料、加工技术和制作工艺、保藏、保鲜、饮食商业和服务、加工工具和饮食器具，以及有关习俗、制度、心理、思想等构成了特定的学科领域。”<sup>②</sup>其中，饮食对象（食物）作为学科体系中的重点研究内容，是不同历史时期饮食结构形成的基础。由于本文中所涉及的饮食文化是立足于整体的系统研究，即对南北方区域差异不做区分，且由于饮食文化自身的复杂性与宽泛性，在此章节所探讨的饮食主体皆以肴馔类食物为主要内容，诸如茶、酒、汤等饮馔类食物在此不做具体梳理讨论。

两宋时期仍然保留着自炎黄时期形成的以“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”<sup>③</sup>的饮食观念。两宋时期是中国饮食文化的成熟期与繁荣期，饮食来源的扩大与品类的增加致使宋代的饮食内容愈加丰富与多元，饮食结构也愈加趋近于合理化与科学化。

#### 1.4.1 主食类

宋“谷之品七，一曰粟，二曰稻，三曰麦，四曰黍，五曰稷，六曰菽，七曰杂子。”<sup>④</sup>与唐时粟、麦、稻的主粮结构相比，宋代种植麦与稻的面积大幅增长，成为宋代主要的粮食作物。从宋代漕运情况中便可窥得稻、麦在粮食生产中的重要地位：“宋都大梁，有四河以通漕运：曰汴河，曰黄河，曰惠民河，曰广济河……太平兴国六年，汴河岁运江、淮米三百万石，菽一百万石；黄河粟五十万石，菽三十万石；惠民河粟四十万石，菽二十万石；广济河粟十三万石：凡五百五十二万石。……至道初，汴河运米至五百八十万石。”<sup>⑤</sup>与唐代类同，粟在宋时仍为主

①赵荣光. 中国饮食史论[M]. 黑龙江: 黑龙江科学技术出版社, 1990: 420.

②赵荣光. 中国饮食文化概论[M]. 北京: 高等教育出版社, 2003: 3.

③[清]张志聪, 郑林译注. 张志聪医学全书: 黄帝内经素问集注[M]. 北京: 中国中医药出版社, 1999: 103.

④[元]脱脱. 宋史[M]. 北京: 中华书局, 2000: 2815.

⑤[元]脱脱. 宋史[M]. 北京: 中华书局, 2000: 2848.



要粮食作物，然而水稻种植的比例在宋时大幅增长，其地位也急速提高，逐渐取代了谷物的地位，“甚至在北宋灭亡和宋王朝被限制在产稻区以前，稻子大概就已变成主要的食粮了。”<sup>①</sup>此外，小麦的种植较之汉唐时期也有了新的突破。宋代麦类品种繁多，有小麦、大麦、荞麦等数种，其中小麦的分布最为广泛，小麦不仅是宋时北方地区广泛种植的粮食作物，在南方亦被大规模推广种植。粟麦轮作等先进种植技术的成熟，使得小麦逐渐达到了与粟不相上下的地位，尤其是宋时的北方地区，小麦的生产消费远超粟类，成为首屈一指的粮食作物。基于这种主粮结构，宋代的主食大致可分为饭类、粥类以及面食类。

饭类乃宋人最常见的饮食种类之一，多采用蒸、煮的烹饪方式。然而宋人用单一的烹饪方式却炊制成种类繁多、形质各异的饭食，不仅有由单一谷物烹制而成的米饭、粟饭以及麦饭等饭食，亦有由多种谷物或食材烹煮炊制而成的饭食。仅林洪所撰《山家清供》中便载录了六种不同品类的饭食，诸如“青精饭”“蟠桃饭”“雕菰饭”“金饭”“玉井饭”以及“蓬饭”等等，足见其种类之繁多。

粥类作为养生摄食广受宋人喜爱，多以粟、麦、豆、米以及蔬食海鲜为食材原料，加水煮制而成。宋代食粥之风盛行，粥类因易于消化吸收的特性而被视作养气健体的素朴饌肴，成为宋人的主食之一。此外，由于粥类多是以水煮制，因而被宋人作为节约粮食的饭食在下层社会中被广受推崇。据载，宋单公洁“尝有所亲访之，留食糜，惭于正名，但云啜少许双弓米。”<sup>②</sup>此处所言“双弓米”即粥。此外，由于多元化的食材与多样化的搭配方式，粥类品种亦十分丰富。仅《山家清供》所载粥类便有五种，南宋周密的《武林旧事》中所提及粥类更是多达九种有余。以粥入药在宋代也是十分常见的饮食方式，宋《太平圣惠方》中载录药粥方约一百三十种，足见粥类在宋人饮食中的重要地位。

宋时面食种类十分繁盛，而其中最为常见的便是饼类。饼在宋代被视作面食的统称，面条类唤之“汤饼”，烧制烤制的饼类叫做“烧饼”，蒸制而成的饼类则呼之“蒸饼”。除此之外还有“馒头”“包子”等等。宋代面条又称“汤饼”“索饼”，品类逾百且造型各异、名目繁多，烹饪方法也不相类同。仅《梦粱录》中载录的面条类饮食便有诸如：“猪羊生面、丝鸡面、三鲜面、鱼桐皮面、盐煎面、笋泼肉面、炒鸡面、大面、子料浇虾面……三鲜棋子、虾棋子、虾鱼棋子、

①[美]尤金·N·安德森. 中国食物[M]. 马嫒, 刘东译. 南京: 江苏人民出版社, 2003: 61.

②[宋]陶穀, 李益民、王明德、王子辉译注. 清异录[M]. 北京: 中国商业出版社, 1985: 20.

丝鸡棋子、七宝棋子”<sup>①</sup>等等。宋代面食的流行与当时蒸制、发酵技术的发展成熟息息相关。发酵面食在北宋初期全面普及，从而导致宋时饮食结构产生了巨大变化。<sup>②</sup>除却上述“汤饼”外，宋人还常食“馒头”，宋时“馒头”与今时馒头制法类同，乃发酵面团蒸制而成，但宋时“馒头”较之今日种类更为多样，且多为馅料，馅料名目繁多，包含蔬果、肉类、海鲜与调料等，口味众多。除了面条与馒头，宋代饼类仍有诸多名目，见于文献记载的有：“蒸饼”“油饼”“糖饼”“环饼”等数十种，由此可见饼类在宋代之盛行。

#### 1.4.2 辅食类

宋代辅食类主要可分为肉类、蔬食以及果品。

宋代对于肉食动物的饲养模式与唐代基本类同，皆以家畜、家禽为主，水产海鲜也占据一定比例。但由于宋代饮食消费水平的提高与养殖技术的进步，诸如羊、猪、牛、鸡、鸭、鹅等家畜、家禽的数量大幅增加，饲养质量较之以往也有了显著提升。其中，羊肉是宋人饮食活动中最为常见也是最为贵重的肉食，宋人以羊为贵的饮食观念与羊肉自身的滋补养身功效不无关系，羊肉及其脏器多被宋人作为食疗、食养之尚品。食羊习俗从北宋一直延续至宋室南迁之后，且由于南方养殖数量远远不及北方，羊肉价格一直居高不下，掀起一阵以羊肉为贵的食羊之风。这种饮食风尚在宋代饮食典籍中亦可窥见一二，仅《东京梦华录》与《梦粱录》中所载录的以羊肉作为主料的肴馔就多达四十余种，包含囊括“羊肉”“羊头”“羊蹄”“羊肠”“羊舌”“羊骨”以及“羊血”等等。猪肉作为地位仅次于羊肉的肉类成为宋代民间最为常见的肉类。羊肉因其昂贵的价格更加盛行于宋代宫廷贵族之间，而猪肉则以更为低廉的价格成为宋代民间消费量最大的肉类，深受市井细民的喜爱，其制成菜肴品类亦十分丰富，仅猪腰子的做法见于文献中的就多达六种，名目众多。

宋代家禽类以鸡见长，鸡作为宋代最为发达、普及的家禽养殖品类，其养殖规模较之往代也有所扩大，普通农户养殖可达数百只。鸡肉在宋时饮食结构中的地位逐步上升，鸡肉类菜肴数量也有所增加。《梦粱录》中见载“麻饮小鸡头、汁小鸡、小鸡元鱼羹、小鸡二色莲子羹、小鸡假花红清羹、撻小鸡、拂儿笋、燠小鸡、五味炙小鸡、小鸡假炙鸭、红小鸡、脯小鸡”<sup>③</sup>等等。

①[宋]吴自牧. 东京梦华录(外四种) 梦粱录[M]. 上海: 古典文学出版社, 1957: 267.

②吕立宁. 千年以来中国面食的发展走势[J]. 东方美食: 学术版, 2003(1): 26.

③[宋]吴自牧. 东京梦华录(外四种) 梦粱录[M]. 上海: 古典文学出版社, 1957: 265.

宋代水产海鲜类饮食的地位较之唐代有所提升，多见于东南沿海地区。其中以鱼类为主，蟹类、虾类以及螺类一应俱全，烹饪方法也日趋精巧多样，诸如“莲房包鱼”“蟹酿橙”等寄予了宋人审美情趣的制法独特的肴馔，使水产海鲜不似唐时被视为蛮夷陋食，成为了宋代日常饮食的一大品类。宋人善食之，甚至达到了“每日不下千万”的程度。除了家禽、家畜以及水产海鲜类，宋人还好捕杀山野间的飞禽野兽，以满足猎食野味的饮食心理。诸如野兔、鸳鸯、田鸡、鸽子、黄雀、鹿、獐，甚至蝙蝠、蛇，皆可成为宋人之盘中餐食。山间野味在宋时被广受追捧，嗜好野味的饮食习惯在宋时亦是稀松平常。苏轼一生嗜好美食，并留下多篇吟诵美食的诗篇，其中不乏野味的踪影，诸如“泥深厌听鸡头鶒，酒浅欣尝牛尾狸。”<sup>①</sup>“土人顿顿食署芋，荐以薰鼠烧蝙蝠。旧闻蜜唧尝呕吐，稍近虾蟆缘习俗。”<sup>②</sup>等等。

宋代蔬食栽培种植的专业化致使宋代蔬菜产量较之往代有所增加，加之与外域的贸易流通也进一步丰富了宋代蔬果的品种，使其日趋多样化。据考，蔬菜的种类在宋代有了较大的增加，多达上百余种。宋代蔬菜门类较之现今已基本俱全，其常见蔬菜中已出现诸如葱、姜、韭菜、芋、山药、萝卜、水芹、芦笋、黄瓜等现日常蔬食。<sup>③</sup>除了蔬菜类目的增多，蔬食品种的地位较之往代也有了变化。宋代“蔓菁、萝卜、菰、菠菜、茼蒿、笋、菌类、冬瓜、茭白等蔬菜的地位则有所上升，种植得越来越普遍。”<sup>④</sup>随着商品经济的繁荣，宋代果品的生产也逐渐商业化与专业化，并在北宋时期成为了专业化生产的门类。与之相应，宋代水果品类也进一步增加。时至南宋，杭州果之品诸如橘、橙、梅、桃、李、杏、柿、梨、枣、莲、瓜、藕、菱、林檎、枇杷、木瓜、樱桃、石榴子、杨梅、葡萄、鸡头、银杏、栗子以及甘蔗二十四种。<sup>⑤</sup>宋代蔬食种类的丰富与细化进一步标志了宋代饮食结构的合理化，也从侧面彰显出宋人生活水平的提高。

#### 1.4.3 调料类

宋代饮食文化颇为丰富多彩，不仅体现在食材的丰富，还体现在对调料的充分利用与调味的精准把握。可以说，宋代是我国古代调味的基本成熟期。调味是

①[宋]苏轼，王文浩译注. 苏轼诗集[M]. 北京：中华书局，1982：1091.

②[宋]苏轼，王文浩译注. 苏轼诗集[M]. 北京：中华书局，1982：2257.

③徐海荣. 中国饮食史(卷四)[M]. 杭州：杭州出版社，2014：33.

④刘朴兵. 唐宋饮食文化比较研究[M]. 北京：中国社会科学出版社，2010：90.

⑤[宋]吴自牧. 东京梦华录(外四种) 梦粱录[M]. 上海：古典文学出版社，1957：283.

饮食活动从烹饪上升至烹调的关键因素，宋人秉持着“五味调和”的基本理念，将“和味”的观念落实于烹调之中，广泛使用盐、酱、醋、糖甚至酒等调料用于调和味道，致使菜肴五味调和，别具风味。

五味之中，盐居要位，是宋代十分重要的调味料。宋代食盐大都从自然中提炼产制，宋代盐场大量增置。据考，宋代共有两淮、两浙、福建、两广、长芦、四川七处盐区，盐年产量较之唐代也有所增加。且由于炼盐技术的提高，提炼出的食盐质量也有了突破性改善。海盐、井盐与池盐炼制工艺皆有巨大进步，晒盐法、汲卤盘车等新兴技艺工具的革新，致使盐的产量与质量皆大幅提升。宋孝宗乾道年间，仅东南盐区产盐量即高达五百万石，足见宋代盐业发展之盛况。除了取诸炼解于自然的食盐，宋人还好用酱、豆豉以及酱油等人工酿制的咸味调料。酿造豆酱在唐时便被广泛使用于烹调之中，酿造技术发展至宋代，其作酱之法已于现代制法类同，豆豉的造法亦基本延续前代。值得一提的是，宋代首创酱油调味，“酱油”一词，且见于多处饮馔食录中，如“山海兜”：“春采笋蕨之嫩者，以汤淪之，取鱼虾之鲜者，同切作块子，用汤泡裹蒸，入熟油、酱、盐，研胡椒拌和……”<sup>①</sup>以及“山家三脆”：“嫩笋小蕈、枸杞头，入盐汤焯熟，同香熟油、胡椒、盐各少许，酱油、滴醋拌食。”<sup>②</sup>可以窥见酱油在宋代已成为重要的调味品之一。

醋作为酸性调味品在宋前已广为流传使用。时至宋代，醋在烹调中仍起着至关重要的作用。醋在宋代的产量与需求量皆有所提升，百姓对其的需求量在南宋时甚至在对酒水的需求量之上，便有了“欲得官，杀人放火受招安；欲得富，赶著行在卖酒醋”<sup>③</sup>的民间俗语，更有“杯盘之间，非醋不可举箸”<sup>④</sup>的食醋风气。醋之所以在宋代如此盛行，与其祛腥膻的调味功能不无关系。宋代尤其是东南沿海地区好食水产海鲜，此类海物难免腥臭，用醋调和味道便可遮腥祛味，譬如“蟹酿橙”<sup>⑤</sup>，用醋浇淋蒸煮塞满蟹肉的橙子，待蒸熟后再用食醋蘸食之，完美祛除了蟹固有的海腥气，只留新酒鲜橙的新香。此外，醋也被宋人视作制作食养药膳的重要调味料，被认为具有杀菌、消肿以及治疗头疾等药用功效而入药，在《太平圣惠方》中作为佐药多次出现。例如在治疗伤寒、肚热头痛时，“以醋半小盏，

①[宋]林洪. 山家清供[M]. 北京: 中国商业出版社, 1985: 47.

②[宋]林洪. 山家清供[M]. 北京: 中国商业出版社, 1985: 66.

③[宋]庄绰. 鸡肋篇[M]. 北京: 中华书局, 1983: 67.

④[宋]迈洪. 夷坚志[M]. 北京: 中华书局, 1981: 643.

⑤[宋]林洪. 山家清供[M]. 北京: 中国商业出版社, 1985: 54.

合猪胆汁，煎一沸，放温为一服。”<sup>①</sup>便可治疗寒病头疾。

宋代对于糖类的消费主要是蔗糖。宋代甘蔗种植面积有所增加，加之种植技术的改进与专业化程度的提高，致使蔗糖的产量在宋代大幅增加，制糖业较之前代也有了进一步发展。首先，“宋代产糖区在唐代的基础上迅速扩展到江、浙、闽、广、湖南、蜀川等地，并形成了福唐、四明、番禺、广汉、遂宁五大产区。”<sup>②</sup>此外，技术理论的丰富与生产工艺的成熟使宋代的糖制品在外观造型上别具审美特色，晶莹剔透，形状各异。糖类甜润适口的独特美味使其成为宫廷御筵与民间市食中备受欢迎的调味，出现了乳糖、蜂糖、冰糖等等诸多品类，仅在《武林旧事》中“果子”一章中，便有“糖丝线”“十般糖”“糖脆梅”“韵姜糖”“花糖”“糖豌豆”“乌梅糖”“玉柱糖”“乳糖狮儿”以及“诸色糖煎蜜”<sup>③</sup>等十余种吃食，糖类小吃成为宋人消闲吃食的一大类别。

除了盐、酱、醋、糖四类基本调味，葱、姜、椒以及酒也被宋人视作调味尚品。此类调味料品自身具有独特香气，在烹制中有着增香祛膻之效，宋人通过多种调料的调和使用，使菜肴更加鲜美爽口。譬如《吴氏中馈录》中所载“茭白鲊”：“以细葱丝、茼蒿、茴香、花椒、红曲研烂，并盐拌匀，同腌一时，食。”<sup>④</sup>多见于脯鲊与制蔬烹饪之中。酒作为调味在宋代亦十分常见，见于《吴氏中馈录》中的“炉焙鸡”“煮鲋鱼”“酒腌虾”“醉蟹”以及各类肉生制鲊方中，酒亦被作为祛除恶味的重要调料，其加热过后可致腥膻气味与之一同蒸发，以此遮蔽腥膻，留存酒酿芳香，被宋人广泛运用于烹调和味之中。

①[宋]王怀隐. 太平圣惠方[M]. 北京: 人民卫生出版社, 1958: 286.

②徐海荣. 中国饮食史(卷四)[M]. 杭州: 杭州出版社, 2014: 80.

③[宋]周密. 武林旧事[M]. 杭州: 西湖书社, 1981: 98.

④[宋]浦江吴氏,孙世增、唐艮译注. 吴氏中馈录: 本心斋蔬食谱(外四种)[M]. 北京: 中国商业出版社, 1987: 23.

## 2 宋代饮食文化形成的背景

宋代饮食文化与其产生的社会背景、社会状况息息相关。宋代处于社会变革的重要时期，繁荣发展的市场经济在改变社会经济结构的同时，也促成了饮食文化的蓬勃发展，“重文取士”的文化政策致使宋代饮食文化整体呈现出一种雅致化、审美化的特征。与此同时，宋人审美水平也大幅提升，审美意识的觉醒与美学思想的变革致使中国饮食审美文化翻开了新的篇章，呈现出瑰丽多姿的景象。

### 2.1 经济繁荣奠定饮食之基

宋代处于封建社会经济文化发展至巅峰的时代，物质文明和精神文明皆达到了难以企及的高度，居于世界前列。宋代生产力的飞速发展伴随其经济稳步转型，促使宋代经济展现出鼎盛态势。与之相应，饮食文化亦呈现出前所未有的繁荣景象。宋代饮食原料的数量与种类大幅增加，食品生产与加工工艺亦愈加醇熟，烹饪技术日渐臻进，且更加趋于艺术化与审美化。具言之，宋代包括农业、手工业以及商业在内的自然经济与商品经济的发展，促使宋代饮食文化呈现出日益蓬勃的发展态势，直至顶峰，为宋代饮食审美文化发展提供了丰厚的物质基础。

宋代饮食结构与现今已十分趋同，据《宋史》所载，宋代所食谷品有七类，乃粟、稻、麦、黍、稷、菽以及杂子。其中，又以小麦与稻谷为最为重要的粮食品类，随着生产技术的提高，稻作农业产量大幅提升且品种多样，逐渐成为两宋期间的主要粮食作物。水稻种植在施肥栽培理论与技术上在宋时有了重大突破，这使得宋代水稻“就单位面积产量而言，宋代显然超过了隋唐，更远远超过了秦汉。……宋代农业最发达地区的单位面积产量，大约是战国时代的四倍、唐代两倍有余。”<sup>①</sup>此外，水稻品类繁盛，不同地区产出的品种不同，仅常熟地区便多达四十余种，且在品质上有优劣高下之分，譬如台州地区以“马嘴红”的香、甘而闻名，献台的水稻被奉为最贵等等。由此可见宋代农业在粮食作物方面的高度发展。

与此同时，土地所有制制度改革更是直接促进了宋代经济的发展。北宋时期土地国有制土崩瓦解，土地私有制取而代之，土地的商品性质得到了前所未有的强调与深化，彰显出宋代繁盛的经济实力，反之亦带动了小农经济的高度发展。

<sup>①</sup>漆侠. 宋代经济史(上册)[M]. 上海: 上海人民出版社, 1978: 138.

田主与佃主一改昔日的依附关系，建立起新型雇佣关系，极大刺激了生产者的积极性。宋人开垦拓荒、大兴水利、改善农具，带动农业生产率大幅提升，极大促进了饮食文化的发展，同时也为饮食文化趋近于审美化奠定了坚实的物质基础。

宋代手工业的发展带来了粮食加工技术、采冶锻造技术以及金银细工加工技术的高度发展，为饮食乃至饮食器具的审美化提供技术支撑，使得饮食化愈加注重审美体验，展现出精致化、雅致化的审美趋向。“在宋代，粮食加工业已成为一个独立的手工业部门。”<sup>①</sup>多使用磨、碓以及碾等加工工具，后发展涌现出了大量专业的磨户与碓户，从事粮食加工生产作业。并从营业性质上被划分为官营与私营两种，采取精细化管理模式，私营粮食加工业虽被官府严加管控，但这一行业的出现侧面显示出民间商品经济在手工产业中的深刻影响。

基于此，宋代的粮食加工技术也远超隋唐，主要体现在对水利技术的运用操控上。宋代水力利用更为普遍广泛，水磨以及水碓的规模也更为可观，譬如杨杰在《西水磨记》中将水磨运作时的壮阔场面比作巨轮激涛之景，并伴随雷轰电掣、雪迸雨飞，仿若置身于洪崖山巅，令观者瞠目结舌，言语不能。此外，榨糖以及榨油手工业的发展也使得宋代经济水平日益提高，食品加工生产技术的进一步提高也为这一时期饮食的审美化创造提供了技术保障与支持。

除却粮食加工业外，宋代冶矿业的蓬勃发展使得锻造出的诸类饮食器具造型各异、品质精良，制瓷技术的高速发展也使得宋瓷被赋予了划时代的意义价值，其中不乏被呈作饮食器具的精致金银、陶瓷器皿，再辅之以精良的雕制、镂刻以及金银细工技艺，更显出宋代饮食器具精妙绝伦的造型艺术，给予饮食主体非同一般的审美体验。

---

<sup>①</sup>徐海荣. 中国饮食史(卷四)[M]. 杭州: 杭州出版社, 2014: 60.



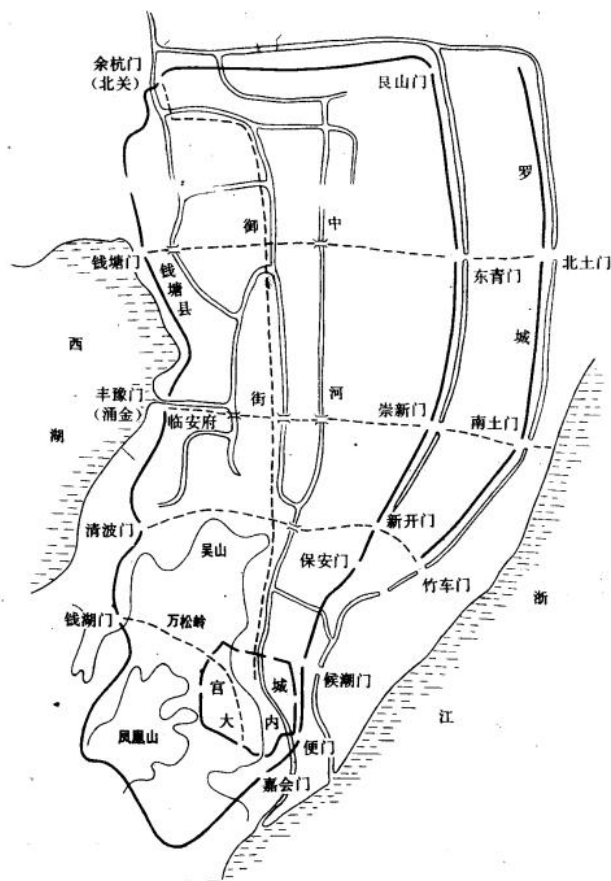


图 2.1 南宋临安城复原想象图

(选自李洁萍《中国历代都城》，黑龙江人民出版社 1994 年版第 279 页)

在宋代农业与手工业高度繁盛的基础上，宋代的商品经济空前发展，形成了极具时代特征的商业文化。这得益于宋代鼓励工商业发展的社会背景，打破了坊市格局，取消了城郭限制，店肆皆可临街开设，其中饮食商铺不乏其多。北宋汴京有“东华门外市井最盛，盖禁中买卖在此，凡饮食、时新花果、鱼虾鳖蟹、鹑兔脯腊、金玉珍玩衣着，无非天下之奇。”<sup>①</sup>南宋临安饮食业发展更胜：“处处各有茶坊、酒肆、面店、果子、彩帛、绒线、香烛、油酱、食米、下饭鱼肉鲞腊等铺”。<sup>②</sup>而“草市”“南市”等城内外贸易场所的出现象征着宋代城市商业贸易发展呈现出了新气象。宋代于村野远郊中也多见食肆酒铺，在宋人的诗句杂记中皆有迹可循。陆游便曾写下“乘兴村村俱有酒”<sup>③</sup>的诗句，可见村野中也处处酒旗飘展。此类这般，俯拾即是。

其次，宵禁渐弛，食肆营业时间可至通宵达旦，北宋汴京夜市“每日自五更

①[宋]孟元老，邓之诚译注. 东京梦华录[M]. 北京：中华书局，1982：31.

②[宋]吴自牧. 东京梦华录(外四种) 梦粱录[M]. 上海：古典文学出版社，1957：241.

③[宋]陆游，钱仲联校注. 剑南诗稿校注[M]. 上海：上海古籍出版社，1985：2481.

市合”<sup>①</sup>，且多为贩卖吃食的临街铺肆。《东京梦华录》中专设一章撰写汴京夜市的繁盛景象：“出朱雀门，直至龙津桥，自州桥南去，当街水饭、爇肉、干脯、王楼前糴儿、野狐、肉脯、鸡……至朱雀门，旋煎羊、白肠、鲊脯、冻鱼头……野鸭肉、滴酥水晶鲙、煎夹子、猪脏之类、直至龙津桥须脑子肉止。谓之杂嚼，直至三更。”<sup>②</sup>由此窥得北宋发达的经济与繁荣的饮食文化。而南宋临安夜市之繁茂，比之更胜：“杭城大街，买卖昼夜不绝。夜交三四鼓，游人始稀；五鼓钟鸣，卖早市者又开店矣。大街关扑，如糖蜜糕、灌藕、时新果子、像生花果、鱼鲜猪羊蹄肉……”<sup>③</sup>可见其生意兴隆，交晓而不绝。基于此，宋诞生了中国古代传统社会规模最大的都城：开封和临安，城市人口数量达到鼎峰，进而带动商业贸易的发展，有力地促进了饮食行业的急速发展。

此外，宋代商业贸易的流通并不囿于南北，宋代与周边各族之间频繁的贸易往来致使中外饮食文化也得以交流融通，甚至远达北非、东非，为宋代带来了新的食物品种与加工工艺，譬如引进产自东南亚地区的胡椒、茴香等，皆合乎宋人口味且被大量用于饮食烹调之中。与之同时，宋代也向外族输出了茶叶茶艺，譬如将饮茶之风传至东瀛，促成了日本茶道文化的发展。由此可见宋代在汲取外族优秀饮食成果的同时，也丰富滋养了本民族的传统饮食文化。

## 2.2 文化开明助长饮食之风

唐宋之际乃封建社会变革转型时期，宋代朝廷颁布的一系列政策是促成了这一转变的关键因素。封建土地私有制政策促使地主阶级与农民阶级之间的人身依附关系转换成为租佃关系。地主阶级与中央政权祸福相依，与王朝兴衰穷通荣辱。与此同时，中央针对农民阶层与独立工商业者采取了减轻赋税的相关政策，极大地刺激其生产积极性，造就了两宋时期经济、文化全面发展的新局面，使得商品经济空前繁荣，市民生活也展现出新的图景。而根植于此的宋代文化，在道德理想、审美观念以及情感态度上亦独具时代色彩，这种独特性构成了宋代文化本身的特点，得益于两宋时期文化政策之开明与创新。宋代在颁布一系列经济政策的同时，也举措了诸多推进文化繁荣发展的新政，为宋人审美观念与审美心态的变更奠定了历史文化基础，也助长了丰富多元的饮食之风。

①[宋]孟元老，邓之诚译注. 东京梦华录[M]. 北京：中华书局，1982：66.

②[宋]孟元老，邓之诚译注. 东京梦华录[M]. 北京：中华书局，1982：64.

③[宋]吴自牧. 东京梦华录(外四种) 梦粱录[M]. 上海：古典文学出版社，1957：242.

宋代“佑文”政策、书院科举等制度致使两宋时期尊儒重文之风蔚为大观。具体表现在对儒学的大力提倡、优礼儒臣学士以及注重人才俊彦之选拔，以此为前提完善科举制度，拔擢寒微、选贤任能，致使宋人的文化素养得到了广泛提升。除却以选拔人才为目的的科举政策，培养锻炼人才的学校、书院也制定颁布了相应的政策规定，致使书院不再是单为贵胄子弟开设的“权贵私塾”，不分士庶皆可入学。以上举措皆对宋代文化发展起到了巨大促进作用。

宋太祖有云：“五代方镇残虐，民受其祸，朕今选儒臣干事者百余，分治大藩，纵皆贪浊，亦未及武臣一人也。”<sup>①</sup>宋代文人政治的局面对于文化领域最大的影响便是理学思想与人文精神的勃兴。一方面，宋代以理学为文化核心，将理学思想作为基调贯穿于历史文化之中，使得理学适应了大一统王朝的统治需要，并以其凝聚力彰显出了独特的价值意义。而萌蘖于两宋时期的人文精神则影响改变了宋人的观念心态、审美意识乃至宋代社会风貌，促生了宋代“世俗文化”的诞生，在一定程度上开阔了宋人的视野，展现出文人市民的时代精神以及雅俗共赏的审美观念，在满足宋人精神文化需求的同时，亦彰显出前所未有的生活化、休闲化的美学特征，而这种休闲化的审美意趣则在宋人的日常饮食层面上得到了最为典型的表达。

另一方面，这也使得宋代社会滋生了享乐主义的风气。在商品经济的双重作用下，享乐主义刺激了市民休闲享受意识的生成。而这种享乐主义则生成了一种颇具雅意的文化意识，诗词歌赋、书画琴茶等一系列雅事构成了宋代文人的生活内容，而在俗文化领域中，则集中体现在对于饮食审美风尚的进一步追求，休闲享乐的饮食风气蔚为大观。宋代开明包容的文化背景致使各民族、各地域之间的饮食交流与传播借鉴成为可能，从而造就了绚烂多姿的宋代饮食文化。

## 2.3 时代审美观影响饮食之美

受社会背景的影响，宋代美学思想具有其独特的时代特征：“宋代哲学取得了中国古代哲学的集大成的形式，代表性成果就是朱熹的理学本体论的建立，它是中国哲学发展的一个高峰，成为封建专制制度意识形态的理论基础。”<sup>②</sup>注重人自身的审美实践与审美体验，使得宋人的审美水平较之往昔有了断层式的提升跨越。李泽厚甚至将宋代称为中国美学真正勃兴的时期：“与从中唐经晚唐到北宋

<sup>①</sup>吴功正. 宋代美学史[M]. 南京: 江苏教育出版社, 2007: 22.

<sup>②</sup>傅小明. 宋明道学新论[M]. 北京: 社会科学文献出版社, 2005: 3.

的这种艺术发展相吻合，在美学理论上突出来的就是对艺术风格、韵味的追求。所以，不是白居易的诗论，而恰好是司空图的《诗品》，倒成为后期封建社会真正优秀的艺术作品所体现的美学观。”<sup>①</sup>在理学思想的引导下，宋代文人学者深入探究了审美主体、审美价值等美学命题，将审美境界与人生境界合而论之，适物自得、隐逸安闲，展现出一派生机勃勃的景象。

这种审美思想投射到文学作品中，表现为宋代文人的作品不再是嗟叹命运，悲观萧条的失忆愤懑之作，更多地表现出爽朗乐观、积极向上的审美情调，这也相应地促进了各类美学理论的提出，例如宋初江西诗派将道统与文统合二为一，主张审视自己的内心；再有穆修、田锡等人具有鲜明人格特征的美学理论，结合性情、道论，强调主体精神的自由表达，都是美学思想在理论层面的重大突破，显现了宋人追求自由闲适、洒脱超然的生活美学特征。这种美学思想在饮食文化领域即彰显出宋代文人更为雅致、高蹈的饮食审美追求。

如果说宋代理学思想影响了文人士大夫的精神气质与审美内涵，进而造就了饮食文化审美雅致化的美学变革，那么以市井细民为主体的市井文化则更多地体现出饮食通俗化的审美特征。宋代经济繁荣的同时也拓宽了市民的生活领域，为宋代市民增添了各式各样妙趣横生的生活体验。诸如瓦舍、酒楼以及茶肆等休闲娱乐场所在宋代的兴起，显现出宋人生活的意趣化与休闲化。“瓦舍”即瓦子勾栏，乃民间艺人表演百戏、曲艺的娱乐场所，“瓦舍者，谓其来时瓦合，去时瓦解之义，易聚易散也。”<sup>②</sup>“瓦中多有货药、卖卦、喝故衣(卖旧衣服)、探搏、饮食、剃剪、纸画、令曲之类，终日居此，不觉抵暮。”<sup>③</sup>此类场所的出现极大地丰富了宋代城市的休闲文化生活。

吴功正先生曾指出，“都市繁华走向世俗化，市民文艺便得到孕育。人们几乎可以从宋代寻找到所有的通俗性审美意识和审美形式。勾栏瓦肆的出现、百戏艺术的繁荣，对于中国美学史产生了不可估量的影响，影响了审美的观念、形态和趋向。”<sup>④</sup>以宋代文人为代表的雅文化与市井细民之俗文化碰撞融通，从侧面印证了宋人审美水平较之以往有了大幅度的提升，突出表现在市民的饮食活动中。宋代饮食业极其繁盛，两宋都城街巷酒楼林立，如雨后春笋般迅速发展起来，据记载，两宋都城规模较大、生意兴隆的酒楼便不胜枚举：忻乐楼、和乐楼、遇仙

①李泽厚. 美的历程[M]. 北京: 生活·读书·新知三联书店, 2009: 162.

②[宋]吴自牧. 东京梦华录(外四种) 梦粱录[M]. 上海: 古典文学出版社, 1957: 298.

③[宋]孟元老, 邓之诚译注. 东京梦华录[M]. 北京: 中华书局, 1982: 66.

④吴功正. 论宋代美学[J]. 南京大学学报, 2005(1): 114.

楼、铁屑楼……此外，因处于茶文化鼎盛发展的时期，与之相关的文化产业，诸如茶肆、饮茶器具制造业等都繁盛起来。宋太祖还特将宫中挂画赐于汴京城内茶肆，意在推崇茶文化向平民阶层过渡，继而出现茶肆民舍，从茶肆在市民社会生活中的日常性可以窥得休闲审美文化在宋时已具有普泛性。

### 3 宋代饮食文化的审美表现

中国饮食文化意韵生生，源远流长。而中国饮食中的审美文化则是涵容于其中，是集萃了中国传统文化、风俗与生活的独特结晶。溯源求本，中国美学之萌蘖本就与饮食文化息息相关，“美”之本意即为“嘉味”，《说文解字》有云：“美，甘也。从羊从大。羊在六畜主给膳也。”<sup>①</sup>由此奠定了中国以“味”为本的独特饮食美学内涵。宋代饮食文化以其细腻化与审美化著称，主要体现在饮食之色、味、形、意的表达、饮食器具与饮食环境的选择，以及饮食的礼仪风俗之中。

#### 3.1 食物：色味形意之美

饮食文化乃中华传统文化之瑰宝，以其独特的文化价值而灿若星辰，饮誉中外。其中，饮食审美文化作为饮食文化中的独特显现，扎根于孕育着中华文化的土壤之中，汲取着风俗与艺术之精粹，呈现出独特的精蕴气质。在注重实用价值的同时兼具审美内涵，在满足口腹之欲的同时又富于精神享受，以综合性、审美性为价值显现。其中，综合性意指客观性与主观性的统一，即外在物质层面与内在主体感受的综合整一；而审美性作为饮食审美文化的内核，是在恪守“味本体”的饮食核心内涵上，充分调动审美主体的感官以捕捉美感。以食味为本，耳目嗅触俱佳，做到饮饌色彩之悦目、食味之精深、形状之宜人与意境之深远，在此维度，食品之于饮食审美文化已不单单是仅供果腹的意义，还负载着饮食主体的审美心理与情感欲求。海德格尔指出：“在心灵活动中，表象把一切对象事物聚焦到被表象状态的自我确证的‘共处’中，亦即在意识中，获得了其本质。”<sup>②</sup>食客作为主体将审美体验与感性精神借由食材、食艺熔铸于食物之中，兼具中国饮食审美文化主体性与客体性的双重价值属性。

宋代饮食文化较汉唐而言在审美层面上更显精致细腻，受食精脍细的饮食方式与文人化饮食风尚的影响，宋代饮食在食物品类与审美风格上更加精巧细致，无论主食还是副食皆较汉唐有了更为细致地划分。而宋代饮食审美风格也更显素雅精致，与广受胡风影响而豪迈粗犷之盛唐食风相较具有鲜明差异，在食物之色味形意中尽显精细素雅。

<sup>①</sup>[汉]许慎.说文解字[M].上海:上海古籍出版社,2007:175.

<sup>②</sup>[德]马丁·海德格尔.海德格尔选集(下)[M].孙周兴译.北京:生活·读书·新知三联书店,1996:921.

### 3.1.1 色彩悦目

饮馔烹调之法,在讲求食物精于体味的同时,也无不遵循着色彩悦目、和谐搭配之道,这是食物由自然美转换成为艺术美的直观显现,使得饮馔不仅满足于口腹之欲,更被作为一种视觉审美享受,是形式美的直观体现。马克思说:“色彩的感觉是一般美感中最大众化的形式。”<sup>①</sup>主体在实践活动过程中“往往需要借助色彩取认识和改造世界,同时也赋予色彩亦一定得生活意义和观念感情的意味,从而逐渐使色彩成为相对独立的形式美,并具有强烈的表情性,能引起人们不同的审美感受。”<sup>②</sup>这种色彩的形式美感融注于饮食活动中,体现在饮食或是精于保留自然原色,或是经过烹调呈现的艺术造色,抑或是讲求色彩对比、和谐变化,营造出“众色成文”的色彩美感,皆达到色美味足、悦目娱肠之效,不仅增进饮食主体的食欲,还彰显着丰富的审美内涵,达到极致的直观审美体验。

#### (1) 清淡素雅的本色

保留食物本色的烹饪方法在宋人食谱典籍中屡见不鲜,个中缘由因人而异,却皆因寻求别样的审美体验而保留食物原本颜色,同时也保留了其自然美感。有的食材之原色即鲜艳动人,故而无须赘色。《山家清供》载录有一道“碧涧羹”:  
“芹楚,菜也,又名水英。……惟瀹而羹之者,既清而馨,犹碧涧然。故杜甫有‘青芹碧涧羹’之句。”<sup>③</sup>将芹楚存其本色熬制羹汤,色泽碧透,宛若碧涧流泉,更显清馨。与之类同,南宋诗人陆游也多有食事诗载录吟咏了食物自然本色:“橙黄蟹紫穷芳鲜”<sup>④</sup>“茱萸箭笋美如玉”<sup>⑤</sup>诸如此类不胜枚举,皆为咏颂食物不加颜色修饰,尽显自然之美。

除借诗词以吟咏食物之本色之外,宋代文人还进一步以食物本色来比喻人之本心。如《本心斋蔬食谱》中载录之“啜菽”:  
“礼不云乎,啜菽饮水。素以绚兮,浏其清矣。”<sup>⑥</sup>将清白洁净的豆类与清水奉为饮馔佳品,不加润色调味,以彰文人雅致清疏的审美境界。再有“雪藕”:  
“中虚七窍,不染一尘,岂但爽口,自可观心。”<sup>⑦</sup>文人常以其出淤泥而不染的洁净自比,其美自彰。无独有偶,《山

①[德]马克思,恩格斯. 马克思恩格斯全集[M]. 中共中央马恩列斯著作编译局译. 北京:人民出版社, 1983: 145.

②杨恩寰. 美学引论[M]. 北京: 人民出版社, 2005: 121.

③[宋]林洪. 山家清供[M]. 北京: 中国商业出版社, 1985: 3.

④[宋]陆游, 钱仲联校注. 剑南诗稿校注[M]. 上海: 上海古籍出版社, 1985: 1085.

⑤[宋]陆游, 钱仲联校注. 剑南诗稿校注[M]. 上海: 上海古籍出版社, 1985: 1357.

⑥[宋]浦江吴氏,孙世增、唐艮译注. 吴氏中馈录: 本心斋蔬食谱(外四种)[M]. 北京: 中国商业出版社, 1987: 36.

⑦[宋]浦江吴氏,孙世增、唐艮译注. 吴氏中馈录: 本心斋蔬食谱(外四种)[M]. 北京: 中国商业出版社, 1987: 42.



家清供》作为北宋文人食养录，以清淡简雅著称，其中载录的“玉糝羹”“玉带羹”“冰壶珍”以及“雪霞羹”等等，无不彰显出宋代文人雅士对清淡雅致的食物本色之偏爱。除了文人雅士追捧冰清玉洁、淡雅剔透之食色，两宋时市井小吃中也不乏晶莹洁白的菜肴果子。北宋东京都城街贩售卖的“冰雪冷元子”“水晶皂儿”以及“旋索粉玉棋子”等街巷小吃，南宋临安街市亦有诸如《武林旧事》中所载之“水晶脍”“玲珑双条”“玉屑糕”“玉柱糖”等吃食，诸如此类莹白透明、光洁如玉的吃食，从上层文人阶层传至市井街头，食物本身晶莹剔透之色被予以留存，在臻享视觉之美的同时，也满足了食者寄心清尚的心理欲求。

此外，文人还为追求新奇体验，采用独特的烹饪技巧使食物存其本色，保其本真。见于《吴氏中馈录》中的“晒虾不变红色”：“虾用盐炒熟，盛笊内，用井水淋洗，去盐，晒干。色红不变。”<sup>①</sup>此法可致使虾色不变，与之制法类同的还有“蟹生”：“用生蟹剁碎，以麻油先熬熟，冷，并草果，茴香，砂仁，花椒末，水姜，胡椒，俱为末，再加葱、盐、醋，共十味，入蟹内拌匀，即时可食。”<sup>②</sup>还有“煮蟹青色”，“用柿蒂三、五个同蟹煮，色青。”<sup>③</sup>以上二法皆为存留蟹之原色，制法新奇，颇富意趣。

## （2）艳丽饱满的调色

宋人不仅善于保留食材之天然色彩，更善于利用食物原料颜色去调和色彩，以致悦目娱神。如《山家清供》中的“青精饭”，“首以此，重谷也。按《本草》：‘南烛木，今名黑饭草，又名旱莲草。’即青精也。采枝叶捣汁，浸上白好粳米，不拘多少，候一二时，蒸饭曝干，坚而碧色，收贮。”<sup>④</sup>用青精枝叶之碧汁浸染粳米，蒸熟后尽显翠色，令人食指大动。再有“槐叶淘”：“于夏采槐叶之高秀者，汤少淪，研细滤清，和面作淘，乃以醯酱为熟齏，簇细茵，以盘行之，取其碧鲜可爱也。”<sup>⑤</sup>用槐叶汁水和面蒸煮而成，因而面条呈碧绿颜色，色泽鲜艳，口感宜人。又有“炒团”：“天长县炒米为粉，和以为团。有大数升者，以臙脂染成花草之状，谓之炒团。”<sup>⑥</sup>通过调色后的食物，色泽更加饱满艳丽，更加贴合饮食审

①[宋]浦江吴氏,孙世增、唐艮译注. 吴氏中馈录: 本心斋蔬食谱(外四种)[M]. 北京: 中国商业出版社, 1987: 10.

②[宋]浦江吴氏,孙世增、唐艮译注. 吴氏中馈录: 本心斋蔬食谱(外四种)[M]. 北京: 中国商业出版社, 1987: 5.

③[宋]浦江吴氏,孙世增、唐艮译注. 吴氏中馈录: 本心斋蔬食谱(外四种)[M]. 北京: 中国商业出版社, 1987: 11.

④[宋]林洪. 山家清供[M]. 北京: 中国商业出版社, 1985: 1.

⑤[宋]林洪. 山家清供[M]. 北京: 中国商业出版社, 1985: 18.

⑥[宋]庄绰. 鸡肋篇[M]. 北京: 中华书局, 1983: 14.

美追求，为饮食活动增添美感。

此外，亦可通过烹饪加热以及控制火候来烹色、调色，以改变食物本身色彩来增加美感。《山家清供》所载“黄金鸡”，“其法焗鸡净洗，用麻油盐水煮，入葱椒，候熟擘钉，以元汁别供，或荐以酒，则白酒初熟、黄鸡正肥之乐得矣。”<sup>①</sup>烹制方法极为关键，掌握好烤制时间与火候才能使其呈现出金黄色泽。此类烹色菜肴还有“燂金煮玉”，“笋取鲜嫩者，以料物和薄面，拖油煎燂，如黄金色，甘脆可爱。”<sup>②</sup>烤至金黄酥脆取决于炙法技术，食物原本的颜色通过加工调色更具美感，以至色美味足。

### （3）多元和谐的配色

除去保留食物本真之色和经过调色烹色后以呈新色，宋人还善于饮食色彩的调配，使肴饌呈现出多元和谐之美。饮食色彩的搭配和谐，要旨在于配色时讲求主次鲜明、冷暖相宜以及多样统一。

主次鲜明意指饮食烹饪中要处理好主菜与配菜的关系，主菜与配菜在颜色上应相互映衬呼应，主色为基本，辅色为点缀，如此才能使食物颜色相得益彰，水乳交融。譬如林洪载录之“雪霞羹”，“采芙蓉花，去心、蒂，汤焯之，同豆腐煮。红白交错，恍如雪霁之霞，名‘雪霞羹’。”<sup>③</sup>豆腐白嫩如玉，辅之以艳红芙蓉，宛若霞红映雪，意境深远，美不胜收。

冷暖相宜之美在于冷暖色调带给饮食主体截然不同的饮食审美体验。在饮食中，红色、橙色、黄色往往能给饮食主体提供热情、乐观等心理暗示。反之，青色、蓝色、紫色作为冷色调则会带来沉稳、安静之感。绿色作为中性色彩被视为清新、自然的生命之色。冷暖相适的饮食色彩搭配更符合饮食主体的心理诉求，更能体现其饮食审美的直观性追求。陆游有云“青梅小蘸盐”<sup>④</sup>，即将碧绿青梅用白盐腌渍，愈加可口清脆，色泽清新淡雅。再如“采杞”：“丹实累累，绿苗菁菁，饵之羹之，心开目明。”<sup>⑤</sup>丹红艳丽的枸杞与翠绿欲滴的枸杞苗，色彩搭配鲜艳，不乏艺术性审美因素。又有林洪所撰之“紫英菊”：“菊，名治蕾……春采

①[宋]林洪. 山家清供[M]. 北京: 中国商业出版社, 1985: 17.

②[宋]林洪. 山家清供[M]. 北京: 中国商业出版社, 1985: 31.

③[宋]林洪. 山家清供[M]. 北京: 中国商业出版社, 1985: 83.

④[宋]陆游, 钱仲联校注. 剑南诗稿校注[M]. 上海: 上海古籍出版社, 1985: 1745.

⑤[宋]浦江吴氏, 孙世增、唐艮译注. 吴氏中馈录: 本心斋蔬食谱(外四种)[M]. 北京: 中国商业出版社, 1987: 44.

苗叶略炒，煮熟下姜、盐羹之，可清心明目；加枸杞叶尤妙。”<sup>①</sup>将菊花与枸杞叶一同炒制，花色本就带给饮食主体审美享受，再与叶色交相辉映，色性相同、色调相宜，更添美感。冷暖色调的搭配不仅体现在菜肴本身，在筵席之中也可窥得。“烧、烤、炸、腌之方法烹调出来的菜肴，多为红褐色、朱红色、茶红色和朱红色。这些暖色菜肴可以使人兴奋，刺激食欲，增加筵席上的热烈气氛。”<sup>②</sup>因而适合用于筵席之上，更能凸显其色调美感。反之，青绿色调因其沉静冷郁的色性更适合用于夏日，以示清凉之感。

此外，多样统一的原则亦是饮食色彩搭配的关键。袁枚有云“浑浊者，并非浓厚之谓。同一汤也，望去非黑非白，如缸中搅浑之水；同一卤也，食之不清不腻，如染缸倒出之浆。”<sup>③</sup>其意在饮食色彩之搭配应“戒浑浊”，注重色彩之多样统一、和谐与共，方可悦目怡心。宋人精于多种色彩搭配之道，譬如“三色肚丝羹”“五色水团”“七色烧饼”“十色花花糖”以及“诸色糖蜜煎”等多色肴馔，众色成文，在展现宋人对于色彩搭配技术广泛运用的同时，体现出宋人对于食色之细致追求，彰显出宋代饮食的直观性审美特征。

### 3.1.2 食味精深

“菜肴之美，当以味论。”<sup>④</sup>在中国传统文化的语境中，味道被视为品鉴菜肴的关键性因素。美感始于味觉，然而单纯的味觉感受并不等同于味觉审美，饮食审美文化中显现出的“本味”思想并不囿于口舌，而是超越动物生理本能的辨味、识味，不单是追求味觉的快感乐趣，还是通过味觉感官寻求主体精神层面的审美体验，达到味觉审美的更高境界。

基于此，以“味”为本的饮食美论奠定了中华饮食审美文化的根基。原始初民专注于自然“味性”的探索体验，受烹饪技术与食材的限制，史前饮食审美更侧重于寻求食物“本味”，呈现出最为粗陋质朴的审美形态。直至隋唐时期，饮食水平与饮食品味的提升致使饮食文化向精致化与审美化发展衍变，在饮食领域开新创奇，时人耽于至美至臻的纯粹味觉享受，隋唐时期的饮食审美文化整体呈现出的饮食审美趣味彰显着这一时期饮食审美趋向于寻求“至味”，与之相应的是唐人不断拓宽饮食味觉领域，试图寻找一种“寓杂多于同一”的多味调和之道，

①[宋]林洪. 山家清供[M]. 北京: 中国商业出版社, 1985: 38.

②曹利华. 饮食烹调美学[M]. 上海: 科学普及出版社, 1991: 9.

③[清]袁枚, 别曦译注. 随园食单[M]. 西安: 三秦出版社, 2005: 46.

④曹利华. 饮食烹调美学[M]. 上海: 科学普及出版社, 1991: 4.

然而儒、道、释与世俗饮食之间饮食理论的悖异分歧使得“和味”之道无法真正融合渗入其中，直至两宋时期，“和味”作为主流饮食审美思想被广泛接纳与运用，充分体现出时人审美意识对于味觉体验的感性渗透，“和味”之道打破了饮食主体单一的味觉审美体验，在彰显出高超的烹调技术手段的同时，呈现出一种调和之美。

宋代“和味”之道首先体现在本味调和，至味淡泊。《本心斋蔬食谱》作为宋时文人食摘，其中收录了多道素雅精微的肴馔，作者自言其蔬食饮馔“无人间烟火气”<sup>①</sup>，由此窥得宋时文人雅士将清淡素朴奉为圭臬，视淡味为至味的饮食风尚契合了宋代文人士大夫独立不迁的精神气度与安贫乐道的人生态度，秉承着“一涉粉饰，便伤至味”<sup>②</sup>以及“食淡百味足”的饮食思想，最大限度保留食物本味，存其真，和其味。宋人将蔬食淡味视作美味，譬如陈达叟制“土酥”之法，“雪浮玉糝，月浸瑶池。咬得菜根，百事可为。”<sup>③</sup>口味平和清淡的萝卜被赋予了新的意义，与宋代文人恬淡自得的审美心境不谋而合。此外，寄至味于淡泊的饮食口味也尤为普遍。陈达叟载录于书中的“银齏”便是如此，“冷冷水白，剪剪银黄，齏盐风味，牙齿宫商。”<sup>④</sup>清水浸泡之后蘸取少许椒盐以食之，保留了食物之本味，又调和于调味品之味道。好食菜蔬、食味清淡的饮食观念在宋时已然深入人心，在市井细民的世俗饮食中亦有迹可循。周密《武林旧事》专列一节题名为“菜蔬”，其中便有“拌生菜”“菹菜笋”“倭菜”以及“淡盐齏”等口味清淡的瓜果时蔬肴馔。

其次体现在五味调味，以致中和。宋代善调味之道，食物口味与饮食风味已然趋近于现当代，善用调味料品与多样的烹饪技法改变食物原本味道，烹制美馔佳肴，其目的主要在于以下两方面。第一，为了祛除恶味，遮蔽腥膻。如“蟹生”，“用生蟹剁碎，以麻油先熬熟，冷，并香果、茴香、砂仁、花椒末、水姜、胡椒俱为末，再加葱、盐、醋共十味，入蟹内拌匀，即时可食。”<sup>⑤</sup>如此即可遮盖生蟹固有的腥气。与此类同的还有“肉生法”“算条把子”“鱼酱法”以及“酒腌虾法”等等，皆采用调味料品调和味道，祛除海鲜、肉类腥膻之气。宋人还将酒视作调味尚品，因之经过加热后，可致腥膻气味与之一同蒸发，从而有效祛除腥膻

①[宋]浦江吴氏,孙世增、唐艮译注. 吴氏中馈录: 本心斋蔬食谱(外四种)[M].北京: 中国商业出版社, 1987: 35.

②[清]袁枚, 别曦译注. 随园食单[M]. 西安: 三秦出版社, 2005: 16.

③[宋]浦江吴氏,孙世增、唐艮译注. 吴氏中馈录: 本心斋蔬食谱(外四种)[M].北京: 中国商业出版社, 1987: 42.

④[宋]浦江吴氏,孙世增、唐艮译注. 吴氏中馈录: 本心斋蔬食谱(外四种)[M].北京: 中国商业出版社, 1987: 40.

⑤[宋]浦江吴氏,孙世增、唐艮译注. 吴氏中馈录: 本心斋蔬食谱(外四种)[M].北京: 中国商业出版社, 1987: 9.

气味且留存酒酿芳香，故被宋人广泛运用于烹调和味之中，譬如“酒蒸鸡”“酒蒸羊”“酒煮菜”“酒泼蟹”以及“生烧酒蛎”等等以酒命名的菜品多达数十种。此外，酱油作为调味佐料首见于宋，且盛极一时，备受推崇。据考证，“酱油”一次首次出现于北宋林洪《山家清供》之中，且于此间数现：“柳叶韭”“山家三脆”以及“忘忧齏”中皆采用酱油调味，可见宋人在调味方面较之往代愈加寻求精味，长于辨味。除了善用各类调味料品以致五味调和、创制新味，宋人也好用不同的食物材料混合调味以祛除恶味，诸般原味相互制衡，和合与共。譬如“蟹酿橙”，“橙大者截顶，剝去穰，留少液，以蟹膏肉实其内，仍以蒂枝顶覆之……既香而鲜，使人有新酒菊花、香橙螃蟹之兴。”<sup>①</sup>将蟹佐以新酒菊花，伴之橙味鲜香，新奇可爱，美在其中。又如“莲房鱼包”，“将莲花中嫩房去须，截底剝穰，留其孔，以酒、酱、香料和鱼块实其内，仍以底坐甑内蒸熟；或中外涂以蜜，出碟，用渔父三鲜供之。”<sup>②</sup>以此法烹制出的鱼味鲜肉嫩，少有腥膻，唇齿伴有莲香，美之至也。第二，宋人长于多味调和，致使食味精于变化。据《东京梦华录》载之“百味羹”，可见其长于和味、精于调味，在寻求精味的同时广觅百味，求全求美。故言曰：“其品味若数十分，客要一二十味下酒”<sup>③</sup>，足见其对于味道的追寻和其“食味之和”的饮食美学理想。

最后，因宋人饮食调味讲求因地制宜、因时而异，致使食味呈现地缘化、区域化等特征。宋时南北饮食差异明显，不仅体现于饮食结构之中，还见于饮食风味调味之道。南食以饭稻羹鱼为主，好食水产生鲜，故而好食醋。醋乃宋人烹饪时必不可少的调味料品之一。李之仪曾指出南宋临安时人食醋多于饮酒，方见其食醋之风盛行，食醋的需求量甚至于超过了酒类。南宋都城临安沿海，时人好食海产品，醋具有祛腥解腻之效，因而备受沿海地区喜爱。此外，地缘性饮食特征致使川菜、粤菜、浙菜等菜系相继出现，呈现出多元调和的饮食风味。川味饮食以川菜为典型，《东京梦华录》便载有“川饭店”，售有“插肉麵、大燠麵、大小抹肉淘、煎燠肉、杂煎事件、生熟烧饭”<sup>④</sup>等，亦有“南食店”专供“鱼兜子、桐皮熟脍麵、煎鱼饭”<sup>⑤</sup>等南方特色吃食，秉承“食无定味，适口者珍”<sup>⑥</sup>的饮食

①[宋]林洪. 山家清供[M]. 北京: 中国商业出版社, 1985: 54.

②[宋]林洪. 山家清供[M]. 北京: 中国商业出版社, 1985: 55.

③[宋]孟元老, 邓之诚译注. 东京梦华录[M]. 北京: 中华书局, 1982: 32.

④[宋]孟元老, 邓之诚译注. 东京梦华录[M]. 北京: 中华书局, 1982: 127.

⑤[宋]孟元老, 邓之诚译注. 东京梦华录[M]. 北京: 中华书局, 1982: 127.

⑥[宋]林洪. 山家清供[M]. 北京: 中国商业出版社, 1985: 9.

观念，饮食风味多样纷呈，和而不同。

因时而异的饮食调和之道早在先秦时便已被提出：“凡和，春多酸，夏多苦，秋多辛，冬多咸。”<sup>①</sup>遵循四季时序以调味养生，宋人亦深谙此道。宋人陈直所著《养老奉亲书》之中详尽列出了“春时摄养”“夏时摄养”“秋时摄养”“冬时摄养”的四时食养之道，被封为绝佳饮食调味之方。

### 3.1.3 形状宜人

形状是构成形式美的另一重要因素，主体通过感知审美客体线条、形状以及把握它们之间的规律，从而唤起审美主体的审美情感，这种形式被称为“有意味的形式”<sup>②</sup>。“‘有意味的形式’是艺术品之基本性质”<sup>③</sup>，而作为饮食艺术的“有意味的形式”，则集中体现在饮馔菜肴之形上。

饮馔菜肴之形即食物之形状造型，追求饮食“形”之美是追求生活审美化的象征。食物形式宜人、造型精巧，不仅是单纯的饮食味觉享受，更是自觉审美在饮食领域的显现。宋人秉承“食不厌精，脍不厌细”<sup>④</sup>之礼，又言“割肉不方正者不食，造次不离正也。……但不以嗜味而苟食也。”<sup>⑤</sup>将食之形与“正”“善”合而论之，可视性与可食性并重，其意在寻味的同时注重食肴形式之美，在刺激食欲的同时借由简单的视觉符号带给饮食主体审美联想，形成超出味觉之外的美感享受。正如阿恩海姆所言：“一切艺术形式的本质，都在于它们能传达的某种意义。任何形式都要传达一种远远超出形式自身的意义。”<sup>⑥</sup>而宋代饮食造型便是糅合了创造主体与审美主体的审美心理，具有独特的饮食审美意味。而就其创造过程而言，宋代饮食形式之美主要遵循以下三点规律：

首先是整一律。黑格尔指出：“整齐一律一般是外表的一致性，说得更明确一点，是同一形状的一致的重复，这种重复对于对象的形式就成为起赋与定性作用的统一。”<sup>⑦</sup>在饮食审美中即通过菜肴形式的单一与反复，营造井然有序的整齐美，带给审美主体以整齐、协和以及稳定的审美感受。如《本心斋蔬食谱》载录之“玉砖”，烹制简易：“炊饼方切，椒盐糝之”即可，其“截彼圆璧，琢成方

①杨天宇. 周礼译注[M]. 上海: 上海古籍出版社, 2004: 69.

②[英]克莱夫·贝尔. 艺术[M]. 薛华译. 南京: 江苏教育出版社, 2005: 4.

③[英]克莱夫·贝尔. 艺术[M]. 薛华译. 南京: 江苏教育出版社, 2005: 10.

④张燕婴译注. 论语[M]. 北京: 中华书局, 2006: 140.

⑤[宋]朱熹. 论语章句集注[M]. 北京: 中华书局, 1985: 42.

⑥[德]鲁道夫·阿恩海姆. 艺术与视知觉[M]. 滕守尧, 朱疆源译. 北京: 中国社会科学出版社, 1987: 74.

⑦[德]黑格尔. 美学（第一卷）[M]. 朱光潜译. 北京: 商务印书馆, 1979: 173.

砖”<sup>①</sup>的制形之法即遵照整一法则，将玉璧般圆润的炊饼细致琢磨成大小一致的“方砖”小块，排列齐整，形质匀称。再有《山家清供》中所载“燔金煮玉”，“以笋切作方片，和白米煮粥，佳甚。”<sup>②</sup>均呈现出齐整统一之美。

其次是均衡律，即在重复整一的基础上加入均衡对称的元素。黑格尔指出：“如果只是形式一致，同一定性的重复，那就还不能组成平衡对称，要组成平衡对称，就须对大小、地位、形状、颜色、音调之类定性方面的差异，这些差异还要以一致的方式结合起来，只有这种把彼此不一致的定性结合为一致的形式，才能产生平衡对称。”<sup>③</sup>在饮食活动中主要体现在造型构图之对称、主次鲜明以及比例相宜上。宋时文人烹饪喜好以花入馔，经过烹调不仅唇齿留香，形式亦生动可人，富有形式美。譬如林洪笔下的“金饭”，其名即取自金菊之色：“其法采紫茎黄色正菊英，以甘草汤和盐少许焯过，候粟饭少熟，投之同煮。”<sup>④</sup>将色泽鲜艳的金菊作为装饰物点缀于白饭之中，突出主次、调和对比，无论是色彩还是形式都极富美学意蕴。与之相似的还有“梅粥”：“扫落梅英净洗，用雪水煮白粥，候熟入英同煮。”<sup>⑤</sup>以梅入馔，正所谓“脱蕊收将熬粥吃，落英仍好当香烧”<sup>⑥</sup>，予以均衡和谐之美。

最后是统一律，乃最高饮食形式之美，即寓杂多于同一，同中有异、异中存同。奥古斯丁曾言：“美是于杂多中见出整一。”<sup>⑦</sup>将不同形式、色质的食材和谐搭配，富有多元和谐之美。最具代表性的即林洪所撰“莲房鱼包”，此法以莲房为底造形，形态奇巧、色美味鲜，精巧地将鱼肉填制其中，取其莲形予其“鱼化成龙”之美意，再辅以“三鲜”（莲、菊、菱汤），饮食审美元素多而不杂，相得益彰。与之相应，不同的食品造型艺术对于审美主体而言，所带来的审美体验也是截然不同的。食物构型偏重突出食物材料本身的自然形式，力图在烹饪过程中保持其自然形态，营造出一种自然素朴之美。此类造型艺术多见于大菜，如“煮鱼法”“蒸鲥鱼”“酒腌虾法”“黄雀酢”以及“醉蟹”“煮蟹”等等，此类未加以人工雕琢的菜品皆以食材原始形态整体烹饪，能较好地保持其本真面貌，以

①[宋]浦江吴氏,孙世增、唐艮译注. 吴氏中馈录: 本心斋蔬食谱(外四种)[M].北京: 中国商业出版社, 1987: 40.

②[宋]林洪. 山家清供[M]. 北京: 中国商业出版社, 1985: 31.

③[德]黑格尔. 美学(第一卷)[M]. 朱光潜译. 北京: 商务印书馆, 1979: 174.

④[宋]林洪. 山家清供[M]. 北京: 中国商业出版社, 1985: 63.

⑤[宋]林洪. 山家清供[M]. 北京: 中国商业出版社, 1985: 65.

⑥[宋]林洪. 山家清供[M]. 北京: 中国商业出版社, 1985: 66.

⑦朱光潜. 西方美学史(上卷)[M]. 北京: 商务印书馆, 1982: 305.

维持食材的完整性与美感，凸显质朴的自然美。

此外，宋人更注重烹饪中技与艺之结合，致使食肴更具艺术美。宋人饮食较之往代愈加精细化，对于精细化饮食的追求不仅带动了烹饪技术的发展，更加彰显出饮食造型的艺术化与审美化。饮食烹饪的技艺化不仅使得烹饪出的菜肴成为审美对象，厨者本身对于技艺的掌控把握使得技艺本身便富有创造力与美感，李泽厚将美视作“自由的形式”<sup>①</sup>，它“首先是种主动造形的力量。其次才是表现在对象外观上的形式规律或性能。所谓‘自由的形式’，也首先指的是掌握或符合客观规律的物质现实性的活动过程和活动力量。美作为自由的形式，首先是指这种合目的性(善)与合规律性(真)相统一的实践活动和过程本身。”<sup>②</sup>“庖丁解牛”即为最好的注解，“游刃有余”“得意忘形”的烹饪技艺本身就是一种审美体验，是人本质力量化的显现。宋人善将食材切至丁、块、丝、片、条、沫等多种形状，厨者娴熟的刀技与创作过程本身即审美享受，是掌握了客观规律去改造客观对象的“造形”过程，经过这种无目的而合目的的加工雕琢，厨者在驾驭了客观规律后达到了美的境界，食材在其造型装饰上也颇有韵外之致。

饮食造型营造的艺术美在文人饮馔食录中屡见不鲜：比如林洪之“梅花汤饼”：“初浸白梅、檀香末水，和面作馄饨皮，每一叠用五出铁凿如梅花样者，凿取之。”<sup>③</sup>又如《吴氏中馈录》之“酥儿印方”：“用手捍成条，如筷头大，切二分长，逐个用小梳掠印齿花。”<sup>④</sup>诸如此类，皆以凿印之法变其形态，使其外形更加美观细致。这种造型的审美化在市井风俗小吃中也俯拾即是：据《东京梦华录》载，“以瓜雕刻成花样，谓之花瓜。”<sup>⑤</sup>再有“蜜煎雕花”：“以油面、糖蜜造为笑靥儿，谓之果儿，花样奇巧百端，如捺香、方胜之属。”<sup>⑥</sup>南宋临安亦有诸如“牡丹饼”“杂色煎花馒头”“荷叶饼”“梅花饼”“寿带龟”“子母仙桃”以及“骆驼蹄”等形态各异的花式面点，《武林旧事》中所载贵胄筵席上亦可觅得精美雕饌的身影：“雕花梅球”“雕花笋”“雕花红团花”“雕花金橘”以及“雕花姜”<sup>⑦</sup>等等蔬果菜肴，可见两宋时期雕刻造诣非凡，被广泛用于饮食造型之中。

①李泽厚. 美学四讲[M]. 北京: 生活·读书·新知三联书店, 1989: 69.

②李泽厚. 美学四讲[M]. 北京: 生活·读书·新知三联书店, 1989: 69.

③[宋]林洪. 山家清供[M]. 北京: 中国商业出版社, 1985: 20.

④[宋]浦江吴氏,孙世增、唐艮译注. 吴氏中馈录: 本心斋蔬食谱(外四种)[M].北京: 中国商业出版社, 1987: 30.

⑤[宋]孟元老, 邓之诚译注. 东京梦华录[M]. 北京: 中华书局, 1982: 208.

⑥[宋]孟元老, 邓之诚译注. 东京梦华录[M]. 北京: 中华书局, 1982: 208.

⑦[宋]周密. 武林旧事[M]. 杭州: 西湖书社, 1981: 139.



饮食造型所追寻的最高形式之美即为意境美，意指精致美观的饮食造型不单能带给人们视觉美感体验，更要注重审美主体的内在精神享受，借由艺术化审美造型彰显其内在美学意蕴，赋予食肴更深层次的审美价值与意义。譬如“汤绽梅”：“十月后，用竹刀取欲开梅蕊，上下蘸以蜡，投蜜罐中。夏月以热汤就盏泡之，花即绽，澄香可爱也。”<sup>①</sup>取梅花之形，投注了文人志士内在的文化意识与情感指向，从简单的视觉符号延伸至其物象所涵容之感念，致使饮食主体在品味佳肴的同时，引发内心情感，从而获得绝佳的审美体验。

### 3.1.4 适口怡心

饮食活动作为人类生活不可或缺的一部分，是对自然自觉认识的产物，人类将自身的生存意识与对自然、生命的经验性理解相结合，使得饮食审美文化意味深长，蕴藉丰富。基于此，饮食行为不再是纯粹满足生理需求的低级活动，而是成为了关联渗透着主体精神情感的复杂审美活动。饮食被赋予了人类对于生命的希冀愿望，直接或间接地反映出人类的生命意识与自然意识，这种饮食形态致使饮食文化更具精神性与审美性，使得人类的情感体验在以“味”为美的饮食文化中得以圆满彰显。

宋人尚食、擅食，其饮食文化涵容着他们对于自然的想象与体悟，以及对和美生活的希冀，从而改变了饮食活动的单一性，致使其成为宋人社会性与审美性的内在表征，从而构成了独特的饮食符号，蕴藉着宋人丰富细腻的情感。而这种情感往往集中表现于宋代菜肴的命名中。

宋代菜肴命名方式多样，或稚嫩璞拙，或巧妙诙谐，或古雅韵致，此类菜肴名称不仅自身蕴含深刻，反映出厨者在烹饪过程中的审美情感，也引发了饮食主体的审美想象与联想，从而带来有别于色、形、味的更高层次的审美享受。宋代肴饌命名多以雅、趣为主要特征，以下四种形式最为常见。

首先是以肴饌之色、味、形、质为命名依据，此类命名法也被视作中国古典菜肴最为常见的命名方式，这种命名方法更为直接地反映出菜肴的原料构成及烹饪技法，又糅合了风味特色，以开门见山的方式既突显出主要材料，又颇具素净文雅的审美特色。素朴中略加点缀，简约里蕴含意趣。此类命名法在宋代饮食典籍中叠见杂出，通俗易忆而又简约直白，颇具朴素自然的原生态之美。

<sup>①</sup>[宋]林洪. 山家清供[M]. 北京: 中国商业出版社, 1985: 61.

表 3.1 食物命名方法

命名方法	举隅	出处
食材+颜色	金铤裹蒸	《武林旧事》卷六
	二色灌香藕	
	诸色糖蜜煎	
食材+形状	玉带羹	《山家清供》
	香圆杯	
食材+风味	辣瓜儿	《武林旧事》卷六
	香药	《东京梦华录》卷二
食材+制法	炙鸡鸭	《武林旧事》卷六
	煎白肠	
食材+口感	宽焦薄脆	《武林旧事》卷六
	糕糜	

除了菜肴之外，宋代酒类拟名之法也尽显美学意蕴。

表 3.2 酒命名方法

命名方法	举隅	
以酒色命名	白色	玉液
		银光
		白玉泉
	绿色	醇碧
		醺醪
以酒味命名	酒味醇厚 甜美干冽	天醇
		醺醪
		琬醪
		仙醪

其次，宋代也多见以庖厨姓名、轶闻典故为名之肴馔。北宋苏轼创制出了多道菜肴皆以东坡命名，诸如“东坡肉”“东坡肘子”“东坡鱼”以及“东坡豆腐”等等，宋代市井饮食中此类命名方式更为常见，宋人袁褰云：“旧京工伎固多奇妙，即烹煮盘案亦復擅名，如王楼梅花包子、曹婆肉饼、薛家羊饭、梅家鹅鸭、曹家从食、徐家瓠羹、郑家油饼、王家乳酪、段家爇物、石逢巴子、南食之类，皆声称于时。”<sup>①</sup>其中，宋五嫂鱼羹乃南宋临安最负盛名之吃食，更有甚者为其赋诗称赞，作为名馔盛传百年，经久不衰。其命名方式贴合宋代素朴饮食之风，淳朴天然。此外，以典故命名之菜肴在宋代较之以往也更为常见，譬如宋人将炸油条称为“油炸桧”，取其油炸秦桧之意，出自秦桧岳飞之典故，时至今日仍广为流传。又如小吃“大救驾”，取自赵匡胤率兵时食欲不振，尝此糕点后胃口大开，接连大胜，故取其名曰“大救驾”。此类肴馔命名方式颇具谐谑雅趣，意蕴横生。

宋代饮馔名称虽多趋向于质朴素美，但因宋代文人雅士的尚食之风，致使宋代饮馔之名更增文化底蕴，多显秀丽奇巧、雅致清韵之美。以此审美化拟名方式之肴馔多采用比喻、象征等手法，从菜肴佳酿形、色之外观取以近似之象征意，虚实相融，从而引发饮食主体的审美联想。譬如“琼珠”，实乃荔枝与龙眼，因其圆润之状貌颇似珍珠，故得此名。又如“蓝田玉”，古有服玉养身以求长生之法，而“今法用瓠一二枚，去皮毛，截作二寸方片，烂蒸以食之。”<sup>②</sup>所食之瓠状貌色泽略似蓝田美玉，故得其名。以此效仿，清淡饮食、清心寡欲，方可忘却尘忧。又如“玉带羹”，其名缘于“笋似玉、莼似带也。”<sup>③</sup>此类拟名之法也多用于美酒佳酿，譬如“真珠泉”“瑶光”“月波”等，皆以借喻手法描摹酒色，新奇有趣而又美韵十足。

此外，审美化拟名亦可脱离食物实象而取其意象，以虚喻实，从而引发食者更高层次的审美想象。此类拟名之法在文人食养录中方可窥得，如此雅致生动的馔名，是文人雅士独有的飘逸淡雅之精神气质在饮食层面最为直接的体现。譬如“山海兜”，名曰“山海”，实则乃鱼虾、笋蕨熬制而成，因其食材源自山林河海，“今以所出不同，而得同于俎豆间，亦良遇也。”<sup>④</sup>故名“山海兜”。再有“满山香”，缘其香味浓郁，甚可遍野，实乃油炒盒菜，夸张而不失意趣。又如“忘忧齏”，采丹棘春苗焯熟浇汁，因食者耳闻六合（地名）长官好食之，故曰“母

①[宋]袁褰. 枫窗小牍[M]. 北京: 中华书局, 1985: 17.

②[宋]林洪. 山家清供[M]. 北京: 中国商业出版社, 1985: 10.

③[宋]林洪. 山家清供[M]. 北京: 中国商业出版社, 1985: 56.

④[宋]林洪. 山家清供[M]. 北京: 中国商业出版社, 1985: 47.

乃以边事未宁，而忧未忘耶？”<sup>①</sup>

审美化拟名使饮食者在饮食活动中展开丰富的联想，并付诸情感想象，食物往往被赋予美善之意，象征吉祥安康、幸福和美。譬如“长生酒”，实由数味珍稀中药辅以精米酿制而成的养生酒，因而得名“长生”。再有“广寒糕”，每逢科考，同窗之间便互赠此糕点，以讨蟾宫折桂的彩头。与之类同的还有“神仙富贵饼”“换骨玉泉”“潇洒泉”等等，蕴含深厚底蕴又别具美学情调，充分彰显宋代饮食文化之美。

### 3.2 食器：秀雅灵动之美

袁枚于《随园食单》中有感：“古人云：美食不如美器。斯语是也。”<sup>②</sup>碗盘“参错其间，方觉生色。”<sup>③</sup>此语无意贬驳饮食之美，而意在于美食须佐以美器，方可锦上添花、美美与共。随着食物品类与烹饪方法的多样化，加之时人饮食习俗之变迁与审美水平之提升，宋代饮食器具较之往代也有了诸多变化。集中体现在器具种类趋于繁多，用途更为精细，造型样式也更加秀雅灵动，尤以宋瓷见长。与此同时，宋代饮食器具的美学价值较之汉唐也愈加显著，达到了实用性与审美性的高度统一。

#### 3.2.1 品貌质地精雅

宋代饮食器具品类多样且用途广泛，饮食器具体系臻于完备，实用与审美兼具。根据宋代文献资料及考古文物资料，究其用途可将宋代食器细化为炊具、食具、茶具、酒具四大类型<sup>④</sup>。兹择其常见器具分列如下：

①[宋]林洪. 山家清供[M]. 北京：中国商业出版社，1985：98.

②[清]袁枚，别曦译注. 随园食单[M]. 西安：三秦出版社，2005：16.

③[清]袁枚，别曦译注. 随园食单[M]. 西安：三秦出版社，2005：16.

④徐海荣. 中国饮食史(卷四)[M]. 杭州：杭州出版社，2014：213.

表 3.2 食器品类及用途

食器	品类	用途	记载	出处
炊具	炉灶	烧制食物	“但令炉灶暖，丹熟自然馨。”	郭印《次韵宋正纪见贻》
	铛	蒸煮食物	“朱师古时敏……唯用一铛，旋煎汤沃淡饭数匕。”	洪迈《夷坚志补》卷十八《食挂》
	铁鼎		“地炉堆兽炽石炭，瓦鼎号蚓煎秋茶。”	陆游《剑南诗稿》卷六《初到荣州》
	铁甑		“淋下卤水，或以他水杂之，但识其旧痕，以饭甑盖之于中……”	姚宽《西溪丛语》
	锅		“翠杓银锅飧夜游，万灯初上月当楼。”	王千秋《鹧鸪天·圆子》
	鏊	摊烙面食	“范全在那里叫苦叫屈，如热鏊上蚂蚁，没走一头处。”	施耐庵《水浒传》
	歙	烧煮食物	“争贪歙钵暖，不觉定碗空。”	吴之振《宋诗钞·凌阳诗抄》
食具	豆	盛放肉酱	“其宴豆皆上方贵器。”	释文莹《玉壶清话》
	碗	盛放汤、饭	“教我煮橘皮，汤热过冰碗。”	王之望《病后戏赠同官蒋子权》
	碟	盛放菜肴、调料	“乃设饭一盂、萝卜一碟、白汤一盏而已。”	曾慥《高斋漫录》
	盘	盛放菜肴、果品	“聊对酒。樱桃色照银盘溜。”	欧阳修《渔家傲·四月园林春去後》
茶具	茶碾	将茶叶碾成粉末	“茶碾以银或铁为之，黄金性柔，铜及鍮石皆能生銹，不入用。”	蔡襄《茶录》

	茶罗	将碾磨后的茶叶过筛	“茶罗以绝细为佳，罗底用蜀东川鹅溪画绢之密者，投汤中揉洗以冪之。”	
	茶笼	贮存茶叶的器具	“茶不入焙者，宜密封，裹以箬笼，盛之置高处，不近湿气。”	
	茶铃	炙干茶叶时用来固定茶饼的金属夹	“茶铃屈金铁为之，用以炙茶。”	
	茶匙	点茶用具	“茶匙要重，击拂有力。黄金为上，人间以银铁为之。竹者轻，建茶不取。”	
	茶盏	饮茶器具	“茶色白，宜黑盏……其青白盏，斗试家自不用。”	
酒具	酒注温碗	温酒用的器具	见图 3.5	《文物》1983 年第 8 期
	酒樽	盛酒器具	“慎东美字伯筠，秋夜待潮于钱塘江，沙上露坐，设大酒樽及一杯，对月独饮，意象傲逸，吟啸自若。”	陆游《老学庵笔记》卷四
	酒盏	饮酒器具	见图 3.4	《文物》1995 年第 10 期
	酒杯		见图 3.1-2	《文物》1986 年第 5 期
	酒瓶	盛酒器具	“管领风光有微憾，桂花香里酒瓶乾。”	戴复古《大热五首》
	酒壶		“倒尽酒壶终日醉，卧听儿诵半山诗。”	陆游《春雪》

宋代饮食器具质地精雅多元，较之往代更富有选择性。不论是市井百姓还是达官贵胄，皆以美器为美，以至雅俗兼美的多元化审美境地。两宋时期器具用料创新造奇，异彩纷呈，在反映宋人工匠高超的手工艺技术的同时，将饮食审美也引领至更高层次。最为常见亦最具审美价值的即为金银器、玉器以及瓷器。

金银历来被视作华贵之物，被视为尊贵的象征。金银器具在两宋时期颇为盛行，受素雅风气的影响，宋代金银器具总体而言不及唐代使用广泛，但在宋时文献中并非鲜见，可见贵金属器具仍受到上流贵胄的喜爱追捧，并且有普及至民间饮食活动的趋向。据周密《武林旧事》中所载：“淳熙八年正月元日，上坐紫宸殿……至是乃密进黄金酒器两千两。”<sup>①</sup>足见其豪奢。“御筵酒盏，皆屈卮如菜碗样而有把手。殿上纯金，廊下纯银。”<sup>②</sup>除了皇室之外，金银器具亦广泛用于市井酒楼酒肆之中：“閤门外郑厨分茶酒肆，俱用全桌银器皿沽卖。”<sup>③</sup>除了金银食具外，金银锻制的茶具也被奉为斗茶器具之上品。宋人蔡襄于《茶录》中所列之茶铃、茶碾以及茶匙、汤瓶，皆言“黄金为上”<sup>④</sup>，因其质性柔和，便于取用，也不乏美感韵味。各地宋代墓葬出土文物中也不乏金银器具，1990年福州市茶园山发掘出南宋许峻之墓，其随葬器物中包含数件饮食器具，且多为金银锻制，诸如“鎏金银碗”（见图 3.1-1）“鎏金菱花形银托杯”（见图 3.1）以及“银钵”（见 3.1-6）“银碟”（见 3.1-12）等物<sup>⑤</sup>，质地醇和，镌刻精湛，经久耐用而又兼具审美价值。

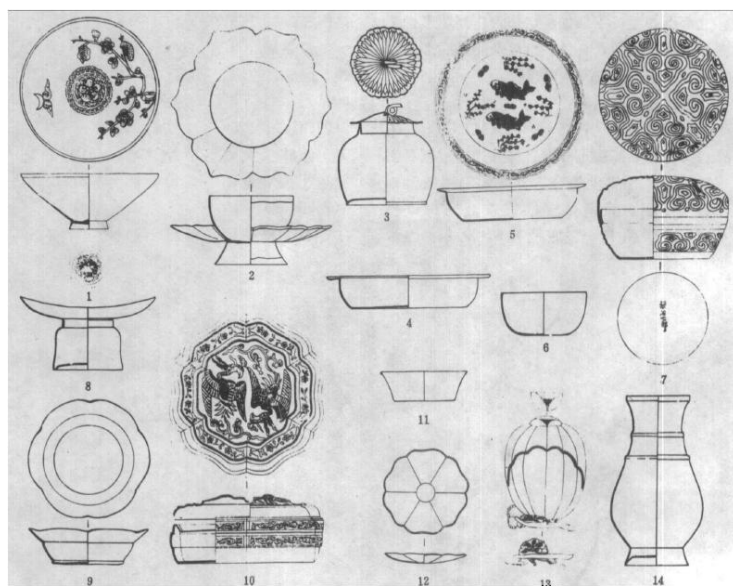


图 3.1 南宋许峻出土部分随葬器物

（选自《文物》1995 年 10 期）

①[宋]周密. 武林旧事[M]. 杭州: 西湖书社, 1981: 122.

②[宋]孟元老, 邓之诚译注. 东京梦华录[M]. 北京: 中华书局, 1982: 223.

③[宋]吴自牧. 东京梦华录(外四种) 梦粱录[M]. 上海: 古典文学出版社, 1957: 264.

④[宋]蔡襄. 茶录[M]. 北京: 中华书局, 1985: 4.

⑤福建省博物馆. 福州茶园山南宋许峻墓[J]. 文物, 1995(10): 23.

玉料早在商周时期就被琢制磨刻为饮食器具，彼时器形多古朴端庄，纹刻也多简约犷厉。时至唐宋时期，玉质饮器的使用更为普遍，但范围仍多限于王公贵戚，样式也愈加精美，表面更为光洁，形质外观也有所改变。饮食器皿由最初规整流畅的圆弧形状，于两宋时期衍变发展为诸如荷叶状、桃状甚至鹦鹉状，纹饰的内容也多有变化。具言之，玉质器具在两宋时期较之以往更加精巧秀丽，更富有审美韵味。宋代玉质食器的流通使用与金银器具类同，也被视作上层贵戚身份权力的象征，品类繁多，涵盖碗、杯、盏、盘、樽、壶等等常用饮食器具，且大都雕饰精致、色泽雅净，尤以茶酒饮具见长。譬如宋制玉杯，作为一种珍贵的饮器被用于盛茶斟酒，在《武林旧事》中有载：“太上又赐宫里玉酒器十件”<sup>①</sup>，其器形多样，单杯柄就有单柄、双柄、龙柄、火焰柄等诸种造型，杯身样式更显翻新造奇，或圆或方、花形鸟状，具有非凡的艺术表现力。

此外，不同的玉料颜色也为玉制器具增添美感。除了常见的白玉色玉料，碧绿、红褐的玉料琢刻的器皿在宋代也绝非鲜见。欧阳修《归田录》卷二有载：“余家有一玉罍，形制甚古而精巧。”<sup>②</sup>初“以为碧玉”，后得老内臣鉴识方知此乃“翡翠盏”。

宋代玉质饮食器具上承汉唐，既沿袭了唐制的工艺风格，又逐步走向精致化与雅致化，不论是其品类材质或是造型纹饰皆韵致隽永，达到了生活化与审美化的高度统一。

宋代号称“瓷器时代”，瓷器发展至宋代，由于生产规模的扩大，瓷器的日常化与生活化达到极峰，是其他朝代难以与之匹敌抗衡的。而饮食活动即为宋瓷的日常化的直接表现，较之金银玉器，宋人更好用瓷器作为饮食器具，据考古资料显示，宋代窑址众多，于其中出土的文物不乏各式饮食用具，且数量颇多，皆不类同。仅就五大名窑而言，鲜明的地域差异致使瓷器颜色样式丰富，异彩纷呈。譬如定窑烧制的供应宫廷用瓷，多镶金嵌银，纹饰就更为矜贵华美；而磁州窑与耀州窑多产制民间饮食瓷器，刻花更为朴拙粗放，凸显淡雅质朴之美。

整体而言，瓷质器具乃宋人日常最为普遍使用的饮食器具，其审美表现力毫不逊色于金银玉器。瓷器所独有的温润醇厚令人神往，可谓巧如范金，精如琢玉。宋代瓷质饮食器具首先美在色质。白瓷釉面如玉、青瓷碧翠晶润、黑瓷黝亮深沉，还有浑然天成、灿若晚霞的窑变釉瓷，超凡绝伦，令人叹服。宋代瓷质饮食器具

①[宋]周密. 武林旧事[M]. 杭州: 西湖书社, 1981: 119.

②[宋]欧阳修. 归田录[M]. 北京: 中华书局, 1981: 33.



还美在造型，宋瓷多不以纹饰为重，而对其肌理纹路、色彩造型有及其严苛的审美要求，致使宋瓷饮食器具造型多流畅简约、秀雅灵动，颇具自然风韵之美。

### 3.2.2 纹饰造型生动

宋代饮食器具造型设计新奇丰富。首先，其总体造型较之汉唐趋向于秀雅小巧，不复往代丰腴厚重。就唐宋陶瓷碗具而言，唐代瓷碗大多呈圆深厚实之感，这与唐代席地而坐的饮食方式不无相关。唐人进食需捧持碗具，因而浑圆饱满的折腹碗于唐代广为流传使用。而两宋时期虽仍沿用弧腹碗，但浅盘腹碗更适用于宋人坐椅伏桌的用食方式，浅腹设计致使宋代的碗具更显玲珑精巧。为捧持轻便，宋代瓷碗的釉质胎体也更加轻薄，愈显秀美雅观。



图 3.2 唐代岳州窑青釉碗



图 3.3 北宋耀州窑外刻花碗

其次，宋代饮食器具造型工艺偏向自然而不重矫饰，造型多取诸自然事物，譬如各式花瓣草叶状：诸如莲花状（莲花式温碗）、梨花状（梨花盏）、梅花状（梅花杯）以及蕉叶状（金蕉杯）等等；或是将器物制成鱼鸟禽兽状：鸭形（金鸭杯）、鹦鹉形（翡翠鹦鹉杯）以及骆驼形（玉骆驼）等。其中也不乏别出心裁、标新立异之器物造型，譬如“鱼英盏”，即一种底部浮雕作园林美女状的杯盏。可见宋代器具造型样式繁多，通过摹仿自然之貌的构型方式而力图再现自然美，展现出宋人的生活情趣与对自然美的向往。

最后，宋代饮食器具造型艺术较之以往更加遵循对称整一的审美原则。纹饰与造型虽花样纷呈但不显杂乱，诸如宋代各类花瓣造型的陶瓷碗具，造型皆规整周正，甚至可做到等距等弧，每瓣造型大小均一。譬如 1981 年于江苏溧阳平桥出土的若干宋代窖藏银器皿，其中的“五曲梅花鎏金银盏”“六曲秋葵鎏金银盏”以及“十二曲六角栀子花鎏金银盏”<sup>①</sup>等饮器，皆呈对称造型。如“十二曲六角栀子花鎏金银盏”（图 3.4-4），其“腹壁及碗口呈十二曲栀子花瓣状”<sup>②</sup>，底部镌刻雕琢一朵凸出的六瓣花，颇有含苞待放之姿。宋代饮食器具除了达到自身形质均一外，组具亦注重造型整一、搭配和谐。洛阳涧西发掘出的宋墓砖雕有一酒注温碗（图 3.5），此乃温酒器具，宋人将酒注搁置在盛放温水的碗中，即可起到加热保温之效。两器虽可剥离但常配套使用，故而二者形制往往和谐一致。此宋墓砖雕中所见的深腹莲花瓣形酒碗搭配莲花状酒注，大小高度与纹饰造型完美契合、浑然一体，尽显和谐整一之美。

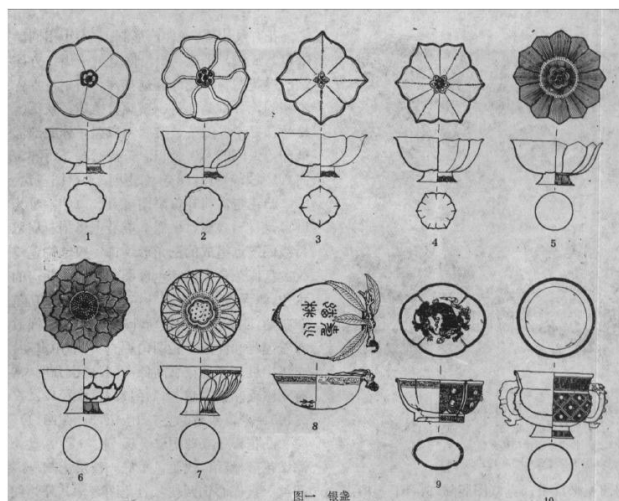


图 3.4 江苏溧阳出土部分宋代银器窖藏

（选自《文物》1986 年 5 期）

①肖梦龙, 汪青青. 江苏溧阳平桥出土宋代银器窖藏[J]. 文物, 1986(5): 70.

②肖梦龙, 汪青青. 江苏溧阳平桥出土宋代银器窖藏[J]. 文物, 1986(5): 70.

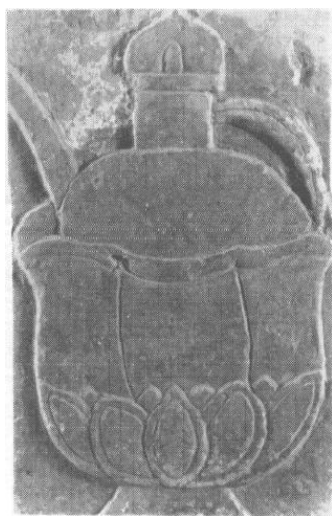


图 3.5 河南洛阳涧西宋墓砖雕西壁酒注温碗

（选自《文物》1983 年 8 期）

附着于饮食器具表面的纹饰图案，是人类审美文化的重要表现形式，集中体现了人类的审美创造活动。伴随着工艺技术的发展与人类审美水平的提升，饮食器具的纹刻装饰内容也随之日臻丰富多彩，呈现出独特的时代审美风貌。宋代饮食器具的纹样题材广泛，纹饰工艺生动精致，搭配玲珑小巧的器具造型，更显灵动之美。综合看来，宋代饮食器具纹样题材广泛，但整体呈素淡高雅的审美特征，较之汉唐有所不同。宋代不复以往好用神怪异兽作为纹刻主题，而是善用自然元素雕印刻画，偏重写实且大多寄寓吉祥安泰的美好寓意。花卉、草叶、瓜果、鱼虫、飞鸟、流云等日常生活中常见的自然意象颇为宋人所喜爱。

饮食器具的装饰纹样是时人审美趋向的直观显现，作为饮食器具艺术之美的重要组成部分，不同社会阶层与审美水平的人对其有迥异的审美体验，因而饮食器具的纹饰图案反映出了不同时期不同群体的审美观念与审美追求，当其成为一种符号象征，其中必然涵容着深刻的文化内涵与审美情趣。

宋代饮食器具之纹饰图案恬淡高雅、自然灵动，选取富有吉祥寓意的动植物元素，增添了天然灵动之美。就鱼纹而言，鱼纹线条流畅，形态优美。鱼通“余”，有“年年有余”之意。鱼纹与水波纹往往一同出现，又增添了浪漫气息。鱼纹与莲花纹同现则取其连年有余之意，象征人们祈盼生活如意顺遂的美好愿望。与之类同，牡丹因被宋人视为“富贵之花”也被广泛纹刻于瓷器饮具之上，有繁荣昌盛、吉祥富贵之意。鹤被视为寓意长寿之仙禽，宋代瓷器便多见此纹样图案，仙鹤展翅破云，颇具动态美感。具言之，宋代饮食器具上的纹饰多选取象征祥瑞之物象，通过移情引发主体审美通感，激起主体祈求美好生活的内在情感，究其根

本体现的是中国古代“天人合一”的信仰观念，这种观念根植于宋人的饮食实践活动之中，不仅体现在饮食活动注重肴饌自然“本味”之中，还体现在通过饮食器具的造型纹饰等审美符号传达出的与自然和谐统一之感。

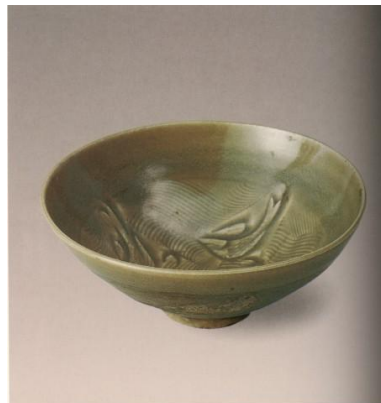


图 3.6 耀州窑青釉刻花水波三鱼纹碗

（选自《中国陶瓷全集·宋（上）》，上海人民美术出版社 2000 年版）

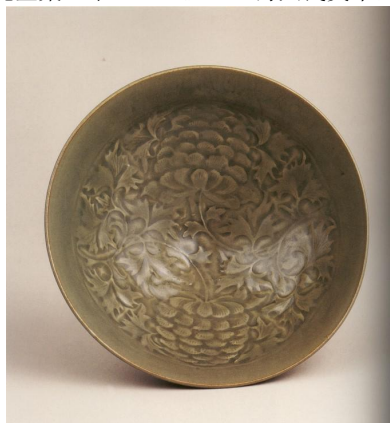


图 3.7 耀州窑青釉印花牡丹纹碗

（选自《中国陶瓷全集·宋（上）》，上海人民美术出版社 2000 年版）

宋代饮食器具之美还在于美器、美食之间的和谐与共，注重大美和美的审美境界。这种和谐之美不仅体现在肴饌与碗盘之间的和谐，还体现在饮食器具与器具之间的大小相合、错落有致、搭配得当，如此才能达到更高的审美境界，带给食者以绝佳的饮食审美体验。

在宋人眼中，美酒佳肴本就应配以珍稀华贵的器皿，这种观念尤见于宋代达官显贵之中。宋徽宗对于食具肴饌之间的搭配便颇为讲究。据载，政和二年春，宋徽宗于太清宫设宴，“相视其所，曰：于此设次，于此陈器皿，于此置尊罍，于此膳羞，于此乐舞。出内府酒尊，宝器、琉璃、玛瑙、水精、玻璃、翡翠玉，曰：以此加爵；致四方美味，螺蛤虾鳊白、南海琼枝、东陵玉蕊，与海物惟错，

曰：以此加筯。”<sup>①</sup>此外，宋徽宗偏爱御供的建窑茶盏，以惠山泉烹新贡太平嘉瑞茶，还特以建窑兔毫盏盛之，可谓名器配香茗。此盏乌金曜日，乃饮茶斗茶之名器，之所以呈乌黑之色，缘于宋时上等茶叶冲点后的茶汤呈雪白之色，故而盛于黑盏之中，更具视觉冲击与美感享受。此外，市井饮食同样注重食货与器具的搭配。《梦粱录》中有载：“杭城风俗，凡百货卖饮食之人，多是装饰车盖担儿，盘盒器皿新洁精巧，以耀人耳目……”<sup>②</sup>可以窥得宋人市井商贩也颇谙饮食审美情趣。

### 3.3 食所：意趣天然之美

作为心理活动的审美活动，往往也需重视环境的选择与营造。优美舒适的就餐环境往往能带给饮食主体更好的情绪体验，甚至于超出菜肴本身的审美价值。具有审美性的食境就好似艺术品，其中“有意味的形式”<sup>③</sup>会给食者带来独特的内在体验，从而与外在食境交相融合，成为饮食审美化的独特表现。

宋代重文取士，注重文治，处处弥漫着“大宋风雅”。受其文化观念的影响，宋代饮食十分注重饮食之境。饮食环境既有自然天成、返璞归真之美，亦有人工营造、别具匠心之美，皆彰显出一种不加雕琢的天然意趣。与汉唐时期典雅精贵之食境有别，宋代食境在林泉雅致中拥抱自然，在人工造境中复返自然。质言之，无论是人工还是天成之境，皆呈现出一种天然意趣，将食与境不着痕迹地巧妙融合，是宋代饮食文化中极具审美价值的表现。

#### 3.3.1 寻景于自然

云山苍苍，江水泱泱，青青翠竹，郁郁花香。风景绝佳的山水园林时常被追求闲适雅致生活的宋人作为饮酒野宴之所。不假雕饰的山水物境致使心物交融、天人合一，从而形成意味超然的饮食意境。北宋欧阳修《醉翁亭记》中无不彰显渗透着安适怡然的饮食意境。醉翁亭畔林木繁荫，涧泉潺潺，欧阳修设宴于此，别赋意趣。饌饮佳酿亦取诸于天地，临溪而渔，酿泉为酒，山肴野蔌亦别赋意趣。宴饮活动同样精彩纷呈，客人或投壶下棋，或推杯换盏，酣畅淋漓，逸趣横生。如此热闹非凡，虽食野蔬、饮酿泉，所食虽不抵山珍海错，却充斥着饮食之乐，其超然之态跃于纸上，饮食之美尽显其中。

①[宋]王明清. 挥麈录[M]. 上海: 上海书店出版社, 2001: 214.

②[宋]吴自牧. 东京梦华录(外四种) 梦粱录[M]. 上海: 古典文学出版社, 1957: 281.

③[英]克莱夫·贝尔. 艺术[M]. 薛华译. 南京: 江苏教育出版社, 2005: 4.

除了山野天地之间，园林芳圃也被视为宴饮之所。中国古典园林本身就具有独特的美学内涵，其所彰显出的意境与饮食之意境交相融合，形成了独特的饮食审美风格。宋代王宫贵胄便好设宴于山野园林之中。宋徽宗创作的文人宴饮图《文会图》（图 3.8）描绘刻画的便是宋代以文会友、宫廷宴饮的景象。此宴便设于园林之中，园内佳木葱茏，雕栏环绕，文人雅士饮酒吃茶、赋诗对谈，在天人相合的饮食意境中实现审美满足。苏轼也作有：“细雨斜风作晓寒，淡烟疏柳媚晴滩。入淮清洛渐漫漫。雪沫乳花浮午盏，蓼茸蒿笋试春盘。人间有味是清欢。”<sup>①</sup>在这烟雨微朦中品香茗食蔬果，尽享清雅恬适之乐。除了宫廷筵席盛行野宴之风，宋时市井也颇好园囿设宴之趣。北宋汴京市民在清明时节“往往就芳树之下，或园囿之间，罗列杯盘，互相劝酬。都城之歌儿舞女，遍满园亭，抵暮而归。”<sup>②</sup>《梦粱录》中如此描绘清明宴游盛景：“宴于郊者，则就名园芳圃，奇花异木之处；宴于湖者，则彩舟画舫，款款撑驾，随处行乐。”<sup>③</sup>



图 3.8 《文会图》局部

绝佳的自然食境自然不限于山林河川的美景之中，不同时令天气也能为野宴带来不同的审美体验。隆冬时节，晚天欲雪，“豪贵之家，如天降瑞雪，则开筵饮宴，壕雪狮，装雪山，以会亲朋，浅斟低唱，倚玉偎香。或乘骑出湖边，看湖山雪景，瑶林琼树，翠峰似玉，画亦不如。”<sup>④</sup>既得赏雪之趣，又享口腹之欲。到了落花时节，宴饮宾客便坐于荼蘼繁花下，酒酣微醺之际，落英缤纷，不时有飞花散落入酒盏之中，便要饮酒一杯，故宴饮名曰“飞英会”，雅趣横生。由于宾客多为文人雅士，因而聚饮宴游往往还孕育催生了丰富的宴饮文学，致使宋代文人宴饮集文的创作蔚为大观，其中也不乏可窥得宴饮时的盛景，诸如梅尧臣其诗

①[宋]苏轼，刘石编注. 苏轼词集[M]. 上海：上海古籍出版社，2009：124.

②[宋]孟元老，邓之诚译注. 东京梦华录[M]. 北京：中华书局，1982：178.

③[宋]吴自牧. 东京梦华录(外四种) 梦粱录[M]. 上海：古典文学出版社，1957：148.

④[宋]吴自牧. 东京梦华录(外四种) 梦粱录[M]. 上海：古典文学出版社，1957：181.



所言：“于是得普明精庐，酹酒竹林间。少长环席，去献酬之礼，而上不失容，下不及乱，和然啸歌，趣逸天外。”<sup>①</sup>乘此美景佳境，远离尘嚣凡俗，其美自彰。此刻的饮食活动已不单单是生理行为，而成为一种审美活动，饮食之境融于物境而又和于情境，于秋水畔、在山林间，宋人不仅沉醉于美景佳酿，更是沉醉于超然闲适的心境之中，超脱于凡俗的沉疴俗扰，在实践中获得自我认知与存在价值，获得别样的审美体验。

### 3.3.2 巧夺于天工

宋人除了追寻自然天成之境，同样注重人工食境之营造。两宋时期是饮食业发展的顶峰，食店数目众多，可谓“纵横万数，莫知其极”<sup>②</sup>；其品类亦极为繁盛，“会寰区之异味，悉在庖厨。”<sup>③</sup>此外，宋代不仅在空间上扩大了饮食店肆的营业范围，突破了坊市之限，宫外御街、市井关厢，甚至乡野村道旁“皆饮食店肆”，还延伸了食肆酒楼的营业时间。宋太祖诏令废除宵禁，时禁松弛使得从唐时兴起的“夜市”“早市”于宋时呈现出前所未有的繁盛景象。宋代饮食店肆昼夜开张，食客通晓不绝：“酒楼歌馆，直至四鼓后方静，而五鼓朝马将动，其有趁卖早市者，复起开张，无论四时皆然。”<sup>④</sup>而酒楼、食肆饮食环境的营造，主要依靠其内外之陈设装饰，以此营造出饮食氛围与环境之美，达到食与境交融汇通，依食造境，因境造食。

第一，从宋代食肆酒楼就外部环境而言，首先，其地理位置的选择以得自然处为其上。故宋时酒楼、食店多临湖而立、可以远眺，使食客可将都城之繁华与自然之美景尽收眼底，在闹市喧嚣中营造一处宁静。食客于此赏四周美景、品美味佳肴，别具意趣。更有甚者，将食肆筵席设于游船画舫之上，将自然环境与饮食环境相融洽，寻自然之景以造境，从而使食肆置于自然景致之中。其中最负盛名的便是北宋汴京的宴宾楼，“宴宾楼有亭榭，曲折池塘，秋千画舫，酒客税小舟，帐设游赏。”<sup>⑤</sup>一叶扁舟之上，食客纵览湖光山色。游目骋怀之际饮酒尝饌，颇有雅趣天成之妙。时至今日，仍有不少现代餐厅效仿此法。除了湖中“食肆”外，“花园酒店”在宋代亦数量众多，“花园酒店，城外多有之，或城中效学园

①曾枣庄，刘琳编. 全宋文（第十四册）[M]. 上海：上海古籍出版社，2006：517.

②[宋]孟元老，邓之诚译注. 东京梦华录[M]. 北京：中华书局，1982：4.

③[宋]孟元老，邓之诚译注. 东京梦华录[M]. 北京：中华书局，1982：4.

④[宋]灌园耐得翁. 东京梦华录(外四种) 都城纪胜[M]. 上海：古典文学出版社，1957：91.

⑤[宋]孟元老，邓之诚译注. 东京梦华录[M]. 北京：中华书局，1982：176.

馆装折。”<sup>①</sup>其名曰如此，实乃将食肆酒楼设立于园囿之间，营造出“诗情画意”之境，尽显雅趣天成之美。

其次，除了酒肆食铺地理位置的选择外，宋代食肆酒楼的外观装饰设计也多注重细节。沿街林立之酒楼楼体的装饰造型，便是酒楼环境与风格的直观体现。高耸入云的酒楼临街伫立，气宇非凡。宋代称规模宏大的酒楼为“正店”，其中最负盛名的便是“樊楼”。“樊楼”采用木料石材构建，有别于宋时砖木结构的矮层房屋，因而外观尽显豪奢之色。话本《赵伯升茶肆遇仁宗》中引词曰：

城中酒楼高入天，烹龙煮凤味肥鲜。  
公孙下马闻香醉，一饮不惜费万钱。  
招贵客，引高贤，楼上笙歌列管弦。  
百般美物珍馐味，四面栏杆彩画檐。<sup>②</sup>

这首诗字里行间可见“樊楼”轩昂之态。宣和年间，又经扩建至高达三层的建筑群，飞栏玉桥联系相通，楼体装饰亦十足考究，“珠帘绣额，灯烛晃耀”<sup>③</sup>，夜间时远眺华灯闪烁，近观气派恢弘。

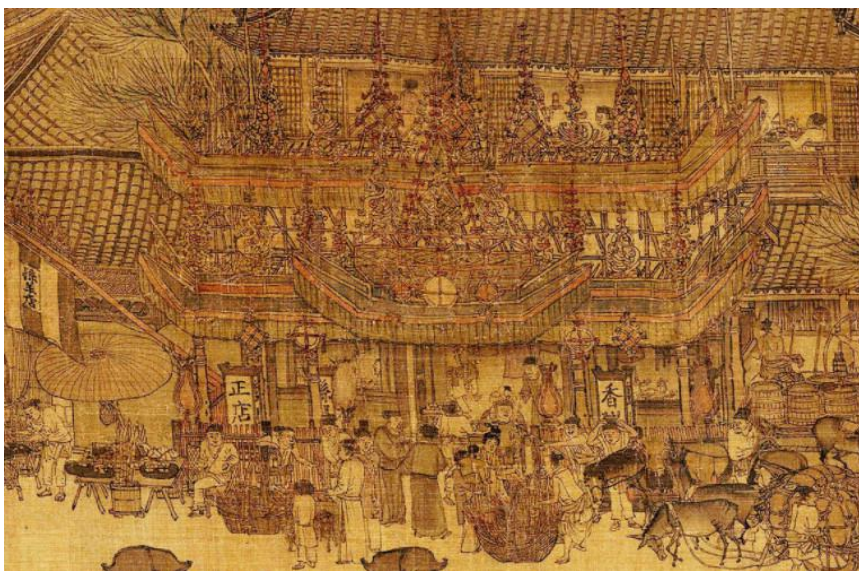


图 3.9

北宋张择端《清明上河图》中的正店

再次，店铺门头的装饰作为吸引揽招食客的“招牌”，往往也各有特色、别

①[宋]灌园耐得翁. 东京梦华录(外四种) 都城纪胜[M]. 上海: 古典文学出版社, 1957: 92.

②[明]冯梦龙. 喻世明言[M]. 长沙: 岳麓书社, 2019: 112.

③[宋]孟元老, 邓之诚译注. 东京梦华录[M]. 北京: 中华书局, 1982: 71.



具意趣。有挂以各色旗帘的酒肆：“无小无大，一尺之布可缝；或青或素，十室之邑必有。”<sup>①</sup>随风飘扬；或有“排设杈子及梌子灯”<sup>②</sup>（见图 3.10）用以引起顾客的注意，从而起到宣传之效用。正店门头更是极尽装饰之能事：“食店门首及仪式：其门首，以枋木及花样杳结缚如山棚，上挂半边猪羊，一带近里门面窗牖，皆朱绿五彩装饰，谓之‘欢门’。”<sup>③</sup>从中窥得，食境之造设不仅需要考量其地理环境，顺应自然并融于自然，在其外部设计与装修上也应具备美学要素，以满足食客的饮食心理需求，从而为他们带来绝佳的审美体验。

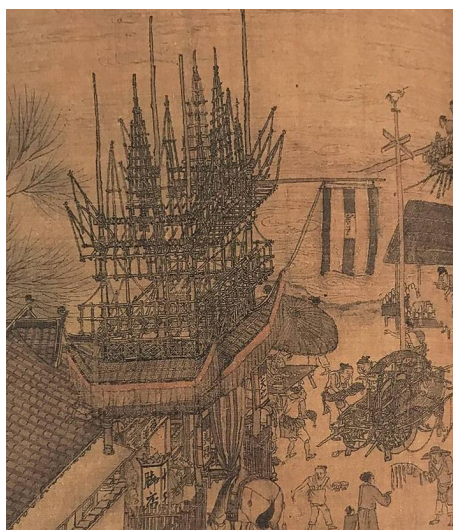


图 3.10

北宋张择端《清明上河图》中的门店装饰

第二，佳境的造设，除了注重外部环境，内部陈设与装饰也至关重要。宋代饮食业发展极为繁盛，经营模式较之前代也愈加趋于现代化，雇佣关系的出现象征着商品经济的在饮食业中逐步占据主导地位，分工更为精细的同时，也更加注重饮食环境的审美化构造。这种审美性主要体现在以下四个方面：

其一，宋代酒楼、食肆的装修风格多样，满足不同阶层群体食客的饮食审美需求。或色彩艳丽，营造热闹欢快的饮食环境，诸如临安“三元楼”于“店门首彩画欢门，设红绿杈子，绯绿帘幕，贴金红纱梌子灯。”<sup>④</sup>店内绯红翠绿、描金绣红，色彩的强烈对比致使食者心理活动趋于活跃，营造出一派喜庆热闹的饮食氛围。还有专门构设自然景致，摹仿园林意境的正店食肆。此类酒楼之造境使食客

①[宋]吴自牧. 东京梦华录(外四种) 梦粱录[M]. 上海: 古典文学出版社, 1957: 263.

②[宋]吴自牧. 东京梦华录(外四种) 梦粱录[M]. 上海: 古典文学出版社, 1957: 263.

③[宋]吴自牧. 东京梦华录(外四种) 梦粱录[M]. 上海: 古典文学出版社, 1957: 267.

④[宋]吴自牧. 东京梦华录(外四种) 梦粱录[M]. 上海: 古典文学出版社, 1957: 263.

仿若设宴于水榭楼台、竹径花廊之中，力图营造清雅幽静之境。但因其选址往往处于繁华的市井街巷之中，故而比真正设宴于园林多添几分烟火气息。再有为招徕文人雅士，于店中“列花架，安顿奇松异桧等物于其上，装饰店面。”<sup>①</sup>“吊窗之外，花竹掩映，垂帘下幕。”<sup>②</sup>茶肆酒楼中往往常设笔墨纸砚以供骚人墨客写意抒情，可见其造境之用心。

其二，宋代大型酒楼正店为了食客绝佳的饮食体验，特配备了上乘服务。“客坐，则一人执箸纸，遍问坐客。都人侈纵，百端呼索，或热或冷，或温或整，或绝冷、精浇、臛浇之类，人人索唤不同。”<sup>③</sup>服务热情周到，分工明确细致，食客踏入店中即刻享受到主动热切的服务问候，落座看茶后便有堂倌配合选点菜品，铛头案著（厨者）皆“记忆数十百品”<sup>④</sup>，且传喝如流、随意索唤，可谓极意奉承，为食客营造了极度舒适惬意的饮食环境。宋代酒楼“看菜”之俗更是彰显了宋时饮食的仪式感：“酒未至，则先设看菜数碟，及举杯则又换细菜。”<sup>⑤</sup>此举乃效仿宫廷筵席之礼俗，流传至民间被各大酒楼竞相效仿，以满足食客追新求奢的心理需求。酒楼还为避闹喜静之客专设雅间酒阁：“每店各有厅院东西廊，称呼坐次。”<sup>⑥</sup>抑或用屏风隔开人群达到互不干扰的目的，“都城楼上凡酒客坐所，各有小室，谓之酒阁子。”<sup>⑦</sup>屏风之后自成天地，隔绝杂音避免纷扰。此外，酒楼食肆还多于隆冬时节增设暖炉火盆、酷暑时分添置冰鉴冰盆，使温度与环境更加舒适宜人。

其三，宋代茶肆酒楼中多供名贵食器，以美器配美食，从而造美境。“每楼各分小阁十余，酒器悉用银，以竞华侈。”<sup>⑧</sup>无独有偶，“王家酒店、暗门外郑厨分茶酒肆，俱用全桌银器皿沽卖，更有碗头店一二处，亦有银台碗沽卖。”<sup>⑨</sup>由此窥得东京酒楼豪奢之风。茶楼也多设“一品器皿，椅桌皆济楚。”<sup>⑩</sup>上品茶具配备整洁净亮的桌椅，给人以味觉、视觉乃至触觉的多重审美享受。不限于酒楼茶肆，食摊食贩所用之盘盒器皿亦“清洁精巧，以炫耀人耳目。”<sup>⑪</sup>由于宋人注重饮食器

①[宋]吴自牧. 东京梦华录(外四种) 梦粱录[M]. 上海: 古典文学出版社, 1957: 262.

②[宋]吴自牧. 东京梦华录(外四种) 梦粱录[M]. 上海: 古典文学出版社, 1957: 266.

③[宋]吴自牧. 东京梦华录(外四种) 梦粱录[M]. 上海: 古典文学出版社, 1957: 267.

④[宋]周密. 武林旧事[M]. 杭州: 西湖书社, 1981: 94.

⑤[宋]周密. 武林旧事[M]. 杭州: 西湖书社, 1981: 94.

⑥[宋]孟元老, 邓之诚译注. 东京梦华录[M]. 北京: 中华书局, 1982: 127.

⑦[宋]王明清, 朱菊如、汪新森校点. 投辖录: 玉照新志[M]. 上海: 上海古籍出版社, 2012: 27.

⑧[宋]周密. 武林旧事[M]. 杭州: 西湖书社, 1981: 94.

⑨[宋]吴自牧. 东京梦华录(外四种) 梦粱录[M]. 上海: 古典文学出版社, 1957: 264.

⑩[元]陶宗仪. 说郛三种[M]. 上海: 上海古籍出版社, 1988: 878.

⑪[宋]吴自牧. 东京梦华录(外四种) 梦粱录[M]. 上海: 古典文学出版社, 1957: 281.

皿的美观洁净，因而宋时酒楼食肆以至于食摊的饮食卫生皆无须担心，少有卫生安全问题出现。

其四，食境之营造还在于将或俗或雅的艺术文化融入饮食活动之中，鼓瑟吹笙，尽显舞乐风流。樊楼内“一统京华饶节物，两班文武排箫鼓。”<sup>①</sup>酒肆中“敲响盏”以歌卖酒；安排舞者歌妓献艺，乐舞侑食以飨宾客；再有甚者为食客提供美貌女子陪酒助兴，酒楼艺伎皆“时妆袿服，巧笑争妍……又有吹箫、弹阮、息气、锣板、歌唱、散耍等人。”<sup>②</sup>好不热闹。食客置于如此环境之中，丝竹绕耳，蹁跹入目，轻快悦耳的乐曲不仅为酒楼内外营设热闹气氛，更能调动食者愉悦与兴奋的情绪，带给饮食主体以味、视、听等多重审美享受。

### 3.4 食俗：承古纳新之美

饮食活动是节庆与仪礼习俗的重要组成部分，在特定的节令与庆典皆有特殊的食物与饮食习惯。宋代饮食礼俗基本沿袭汉唐时期，但由于社会背景与观念的变化，两宋时期的饮食礼俗又呈现出不同的风貌，并较之唐时更具世俗化与日常化审美特征，凸显出民间饮食审美风尚，集中反映在宋人的节庆习俗与人生礼仪中。

#### 3.4.1 四时节庆食俗

中国传统节日习俗的形成是华夏民族历史文化的深厚积淀，时序季节作为其中一个重要影响因素，与农耕文化相应相合。每逢年节时令，宋人皆以丰富多元的饮食活动来渲染节日气氛，故节庆习俗中的饮食活动与饮食礼仪，便成为带有历史与文化印记的高层次审美活动。宋代时令节庆繁多，现择其要者依照四时之序分述探析，从中窥探出蕴含其中的饮食审美内涵。

##### （1）春之食俗

宋时春季节日诸多，其中最为重要的乃寒食节。寒食节原为悼念介子推而断炊火，故而又“冷节”或“熟食节”之别称。宋代寒食节依地区与时期的不同，所食亦略有差异，但由于禁食烟火，其所食皆为冷食，且较之往代花样种类更为丰富。

据《岁时杂记》所载：“寒食以糯米合采蒻叶裹以蒸之。或加以鱼鹅肉鸭卵

<sup>①</sup>[宋]周密. 武林旧事[M]. 杭州: 西湖书社, 1981: 94.

<sup>②</sup>[宋]周密. 武林旧事[M]. 杭州: 西湖书社, 1981: 94.

等。又有置艾一叶于其下者。”<sup>①</sup>即提前用艾叶裹制蒸熟的饭团，颇似而今我们所食之青团。还有寒食前炖煮猪肉，而后冷冻作为配食，称之为“姜豉”：“寒食羹豚肉并汁露顿，候其冻取之，谓之姜豉，以荐饼而食之。或剉以匕，或裁以刀，调以姜豉，故名焉。”<sup>②</sup>食饧者亦甚多，饧实为饴糖，《本草纲目》中有载：“饴饧用麦蘖或谷芽同诸米熬煎而成，古人寒食多食饧，故医方亦收用之。”<sup>③</sup>成为宋时寒食节的风味小吃。宋人还将面饼制成燕子形状，蒸熟后用柳枝串联，再连缀上数颗红枣，将其插于门梢，名曰“子推燕”<sup>④</sup>，以示怀念予以供祭。此外，宋人也好于寒食时节把盏对饮，赵长卿于《临江仙·暮春》言“怀家寒食夜，中酒落花天。”<sup>⑤</sup>寒食过后三日即为清明节，宋时在唐代两节独立分列的基础上将其融合，使清明节也兼备了诸多寒食节的礼俗，其中也包含着饮食习俗，宋时增加这一节日独有的节俗食品：麦糕、乳酪和乳饼等。宋人还好于清明时节踏青郊游，其中也不乏宴饮劝酬，虽尝冷食却不乏天朴之趣，彰显出饮食文化的深刻内涵底蕴。

## （2）夏之食俗

端午又称端五，与汉唐时期类同，粽子作为端午时节的典型吃食之一，较之往代在造型与口味上更具多样性与创新性。宋时端午粽子“名目甚多，形制不一。”<sup>⑥</sup>除却唐时流传下来最传统的“百索粽子”外，另有“角粽”“锤粽”“茭粽”“筒粽”“秤锤粽”以及“九子粽”<sup>⑦</sup>等，品类繁多且皆造型精巧独特，更有“蜜糖巧粽，极为精巧。”<sup>⑧</sup>如此形制精巧多样的粽子已不单单是为了满足祭祀的需求，更多的是为了迎合宋人在节庆饮食上乐求新变的审美心理需求。

除了粽子外，宋时端午时节的果子也种类多样、制法新奇。有以“紫苏、菖蒲、木瓜，并皆茸切，以香药相和，用梅红匣子盛裹”<sup>⑨</sup>而成的“香糖果子”；有杂以五色、状人兽花果造型的“水团”和“五色团子”；其中最具代表性的便为“百草头”，即“以菖蒲、生姜、杏、梅、李、紫苏，皆切如丝，入盐曝干，谓

①[宋]陈元靓. 岁时广记[M]. 北京: 商务印书馆, 1939: 163.

②[宋]陈元靓. 岁时广记[M]. 北京: 商务印书馆, 1939: 163.

③[明]李时珍. 本草纲目[M]. 太原: 山西科学技术出版社, 2014: 701.

④[宋]孟元老, 邓之诚译注. 东京梦华录[M]. 北京: 中华书局, 1982: 178.

⑤唐圭璋编. 全宋词[M]. 北京: 中华书局, 1965: 1773.

⑥[宋]陈元靓. 岁时广记[M]. 北京: 商务印书馆, 1939: 237.

⑦[宋]陈元靓. 岁时广记[M]. 北京: 商务印书馆, 1939: 236.

⑧[宋]周密. 武林旧事[M]. 杭州: 西湖书社, 1981: 42.

⑨[宋]孟元老, 邓之诚译注. 东京梦华录[M]. 北京: 中华书局, 1982: 203.

之‘百草头’……皆端午果子也。”<sup>①</sup>

此外，饮雄黄酒、菖蒲酒作为端午佳节的传统习俗在宋时被认为有驱邪避祸、祈福健体之效用而保留延续了下来。以雄黄、菖蒲入酒，体现出古代传统药食合一的饮食观念，虽然雄黄被现代医学定性为不宜内服、性毒之物，但其背后蕴藏着宋人重生保身的思想观念，寄托着宋人祈盼安康长寿的美好夙愿，有深刻的精神与文化内涵。

### （3）秋之食俗

八月十五月圆日是中秋，有学者认为，中秋礼俗始于唐代，由最初的赏月对饮衍变发展到宋代方被正式定为民俗节庆。宋时中秋一部分食俗仍延续唐代，譬如食“玩月羹”<sup>②</sup>，此羹于唐时就已盛行，在宋郑望所作《膳夫录》中，其仍被作为汴中节庆之食予以载录，可见中秋食此羹的习俗被留存延续下来。

而作为现今中秋佳节特有的节令食物——月饼，据文献考，其在宋时已是市井食肆中常见的点心从食，然而却与现今包裹馅料烤制的月饼大有不同。且据考究，无有文献佐证月饼是宋时中秋节令特有的食品，月饼其名虽始于宋，但作为佳节特供已是明清时期。

宋时中秋时节还有沽尝新酒之俗，“市人争饮。至午未间，家家无酒，拽下望子。”<sup>③</sup>此外，彼时“螯蟹新出。石榴、楡勃、梨、枣、栗、李萄、弄色柰橘，皆新上市。”<sup>④</sup>举家团圆、赏景玩月。不论是象征圆满的月饼、富有审美意趣的“玩月羹”，抑或是尝新酒、食新果，皆彰显出一种朴素而又热切的生命情感，象征着宋人对美好生活的向往与祈盼。

九月初九谓重阳。自汉代流传的重阳节食重阳糕之食俗，在宋代仍被保留下来，并在制作原料与造型工艺上进行了改进。首先，糕饼馅料不再限于花果蜜饯，坚果与肉类在宋代也作为常见配料受市井细民的喜爱：“以糖面蒸糕，上以猪羊肉上鸭子为丝簇钉，插小彩旗簇之，名曰‘重阳糕’。”<sup>⑤</sup>其次，宋代重阳糕在装饰造型上较之以往也更具审美价值。譬如在糕饼插上颜色各异的小旗，“又以粉

①[宋]陈元靓. 岁时广记[M]. 北京: 商务印书馆, 1939: 238.

②[宋]浦江吴氏,孙世增、唐艮译注. 吴氏中馈录: 本心斋蔬食谱(外四种)[M].北京: 中国商业出版社, 1987: 58.

③[宋]孟元老, 邓之诚译注. 东京梦华录[M]. 北京: 中华书局, 1982: 215.

④[宋]孟元老, 邓之诚译注. 东京梦华录[M]. 北京: 中华书局, 1982: 215.

⑤[宋]吴自牧. 东京梦华录(外四种) 梦粱录[M]. 上海: 古典文学出版社, 1957: 164.

作狮子蛮王之状，置于糕上。”<sup>①</sup>此乃北宋“狮蛮糕”。再有“重阳菊花糕”，此亦为重阳必食之一，菊花糕与狮蛮糕造型类同，皆作狮蛮状、标插彩旗予以糕饼之上，但因其最后还需“印花脱饼”，因而较之狮蛮糕更为精巧可爱。另有“万象糕”（以粉捏制小泥象列于糕饼上）“食禄糕”（糕饼上置小鹿数枚）等等，皆造型各异，形制精巧。重阳糕取“百事俱高”之意，即步步高升、万事顺意的美好寓意，由重阳登高引申而来，被视为可以驱邪避祸、祈福求吉之物。另有敬老尊老之意，时至今日仍有此象征涵义。具言之，宋代食糕风俗较之往代文化内涵更为丰富，蕴含着朴拙的生命色彩。

除却重阳糕，还有被视为重阳佳酿、可以避灾祈福的菊花酒、茱萸酒。早在西汉时期，菊花酒就被作为重阳宫廷宴饮的岁时节物，这一传统在唐代逐渐流传开来，直至宋代成为一种节庆必饮的全民性酒类。茱萸、菊花被视为可以去邪祟、延年寿之物，将其浮于酒盏之中饮下，“以消阳九之厄”<sup>②</sup>。宋代文人墨客饮酒登高之际，往往举觞吟咏、把盏赋诗，故而饮食中蕴含着诗意，而这种诗的意味，即乃审美之观照，寄托着文人雅士的情感意趣。

#### （4）冬之食俗

冬至作为二十四节气之一已不为现代人所关注。然而宋人极其重视此节，甚至将其与元旦并称：“京师最重冬至节。……至此日更易新衣，备办饮食，享祀先祖。官放关扑，庆祝往来，一如年节。”<sup>③</sup>南宋仍以冬至为重，甚至专设三日假期，街巷两旁之店肆纷纷歇市，人们皆垂帘闭户、宴饮博欢，一派肆意风流。

馄饨作为宋人冬至节食，较之往代也有了略微变化，体现在口味更为繁多、样式更为新奇，南宋时有一种“百味馄饨”，甚至可达十余种馅料。而冬至食用馄饨之俗，多与神话崇拜与宗教信仰相关。馄饨状似天地混沌之貌，其名也取自于此，故而宋人认为冬至食馄饨可吐故纳新、万象更新。而道教初盛之时，在其影响下馄饨亦被人认为食之即可破除混沌困境，逐渐成为一种节庆食物流传于世。

元旦与冬至、寒食并称为宋代三大节日，是旧岁的终结也是新年的伊始，因而极为隆重热闹。宋时元旦不似而今春节，还未有吃饺子的食俗，而是食饂飩。

《岁时广记》中有载：“京师人家多食索饼，所谓年饂飩者或此类。”<sup>④</sup>饂飩实为

①[宋]孟元老，邓之诚译注. 东京梦华录[M]. 北京：中华书局，1982：216.

②[宋]吴自牧. 东京梦华录(外四种) 梦粱录[M]. 上海：古典文学出版社，1957：164.

③[宋]孟元老，邓之诚译注. 东京梦华录[M]. 北京：中华书局，1982：234.

④[宋]陈元靓. 岁时广记[M]. 北京：商务印书馆，1939：56.

面条，佐以菜羹肉糜煮制，用料常见、做法简单。此外，宋人元日时节还有饮屠苏酒之俗。屠苏酒乃多种益气温阳之中药入酒而成，故而有祛避疫病之效。与之类同的还有椒花酒与柏叶酒，取花椒、侧柏入酒，有活络止痛之效。元日饮之，更有攘除灾祸、吉祥康宁的美好寓意。此外，这一食俗也与中国古代药食同根、医酒同源的食疗饮食文化息息相关。

### 3.4.2 人生仪礼食俗

宋代饮食类型结构与风味口味较之以往都产生了较大变化，尤其体现在宋人的世俗饮食中。宋代市民一方面传承汉唐时期积淀流传下来的传统饮食礼俗，一方面又予以创新改造，形成了独特的世俗饮食美学。世俗化即指宋人在饮食活动中逐步形成并保留的饮食礼俗与风俗，除了岁庆风俗外，宋人的婚丧嫁娶、产育寿诞等人生礼仪也极大地丰富了宋代世俗饮食的内容，并彰显出美学化与生活化的饮食审美特征。

#### (1) 婚丧嫁娶礼仪食俗

宋代婚庆习俗受宗教礼法的约束，承袭传统“六礼”并简化之为“三礼”，即纳采（议婚）、纳币（下聘）及亲迎（迎娶）<sup>①</sup>。其中，饮食占据着重要地位。据《东京梦华录》之《娶妇》载：举凡迎娶新妇，“次檐许口酒，以络盛酒瓶”<sup>②</sup>予女家，“女家以淡水二瓶，活鱼三五条，箸一双，悉送在元酒瓶内，谓之‘回鱼箸’。……遇节序，即以节物头面羊酒之类追女家，随家丰俭。”<sup>③</sup>到了迎娶之日，至男家，“新妇下车子，有阴阳人执斗，内盛谷豆钱果草节等咒祝，望门而撒，小儿辈争拾之，谓之‘撒谷豆’。”<sup>④</sup>筵席之上，“众客就筵三杯之后，婿具公裳花胜簇面……先媒氏请，次姨氏或妯氏请，各斟一杯饮之。”<sup>⑤</sup>而后入婚房，“妇女以金钱彩果散掷，谓之‘撒帐’。”<sup>⑥</sup>然后“用两盏以彩结连之，互饮一盏”<sup>⑦</sup>，共饮交杯酒，方至礼成。三日后新婿回门，“女家送彩段油蜜注：“蜜”误刻“密”。蒸饼，谓之‘蜜和油蒸饼’。”<sup>⑧</sup>寓意新婚生活蜜里调油、甜蜜美满。南

①朱瑞熙. 宋辽西夏金社会生活史[M]. 北京: 中国社会科学出版社, 1998: 141.

②[宋]孟元老, 邓之诚译注. 东京梦华录[M]. 北京: 中华书局, 1982: 143.

③[宋]孟元老, 邓之诚译注. 东京梦华录[M]. 北京: 中华书局, 1982: 143.

④[宋]孟元老, 邓之诚译注. 东京梦华录[M]. 北京: 中华书局, 1982: 144.

⑤[宋]孟元老, 邓之诚译注. 东京梦华录[M]. 北京: 中华书局, 1982: 144.

⑥[宋]孟元老, 邓之诚译注. 东京梦华录[M]. 北京: 中华书局, 1982: 144.

⑦[宋]孟元老, 邓之诚译注. 东京梦华录[M]. 北京: 中华书局, 1982: 145.

⑧[宋]孟元老, 邓之诚译注. 东京梦华录[M]. 北京: 中华书局, 1982: 145.

宋基本承袭了北宋的婚嫁食俗，且细节更为繁杂、场面更为宏大。议亲时，男家于园圃画舫之内“择日备酒礼诣女家”<sup>①</sup>，且“男以酒四杯，女则添备双杯”<sup>②</sup>，蕴含男强女弱的传统观念。南宋时女方接定礼仍回送“回鱼著”，如若是富家官宦则更为精致：“以彩帛造像生葱双株，挂于鱼水樽外”<sup>③</sup>，并于彩礼中“加以花茶果物、团圆饼、羊酒等物”<sup>④</sup>，而下等人家则“加以鹅酒茶饼而已”<sup>⑤</sup>。迎亲嫁娶时“撒谷豆”“交杯酒”等仪式仍被保留，三日后省亲之时，女家送“女家送冠花、彩缎、鹅蛋，以金银缸儿盛油蜜，顿于盘中，四周撒贴套丁胶于上，并以茶饼鹅羊果物等合送去婿家，谓之‘送三朝礼’也。”<sup>⑥</sup>其寓意与北宋“蜜和油蒸饼”类同。从这一系列礼俗中可窥得南宋婚嫁礼仪更为繁琐，礼具也更为豪奢，饮食所占据的地位也有所提升。

在如此繁多、热闹的食俗背后，蕴藏着宋人根据嫁娶风俗而以情制礼、以礼定食的饮食审美心理，其中提及的“回鱼著”“撒谷豆”“撒帐”以及“蜜和油蒸饼”，皆象征美满寓意祝福，具有独特的文化审美内涵。

饮食活动在宋代丧葬仪式中也占据着重要的地位。受儒家孝道与佛、道思想的影响，宋代丧葬礼俗往往重丧薄葬，且与饮食息息相关。据司马光《司马氏书仪》中所载：亡者初逝，其子女亲属皆须易服报丧，其亲属邻里则：

必为糜粥，以饮食之尊长勉之、强之，亦可少食，足以充虚续气而已。既敛，诸子食粥，妻妾及期九月之丧，疏食水饮，不食菜果。五月、三月之丧，既食肉饮酒，不与人乐之。父母之丧，既虞卒哭，疏食水饮，不食菜果。小祥，食菜果。大祥，食肉饮酒。期九月之丧，既葬食肉饮酒，不与人乐之。若有疾，虽父母之丧，食肉饮酒，疾止复初。五十不极，毁瘠。六十不毁瘠，七十唯衰麻在身，饮酒食肉，处于内。<sup>⑦</sup>

此为守丧茹素之礼。除此之外，丧葬习俗中“饭含”“魂帛”“小敛”“大敛”“及墓”以及“卒哭”等等，复杂繁多的丧葬程式中，几乎每一环节皆与饮

①[宋]吴自牧. 东京梦华录(外四种) 梦粱录[M]. 上海: 古典文学出版社, 1957: 304.

②[宋]吴自牧. 东京梦华录(外四种) 梦粱录[M]. 上海: 古典文学出版社, 1957: 304.

③[宋]吴自牧. 东京梦华录(外四种) 梦粱录[M]. 上海: 古典文学出版社, 1957: 305.

④[宋]吴自牧. 东京梦华录(外四种) 梦粱录[M]. 上海: 古典文学出版社, 1957: 305.

⑤[宋]吴自牧. 东京梦华录(外四种) 梦粱录[M]. 上海: 古典文学出版社, 1957: 305.

⑥[宋]吴自牧. 东京梦华录(外四种) 梦粱录[M]. 上海: 古典文学出版社, 1957: 307.

⑦[宋]司马光. 司马氏书仪[M]. 北京: 商务印书馆, 1936: 63.



食相关，丧葬仪式中的饮食不仅寄托着生者对亡者的祭奠思悼，更是对亡者赋予新生、再度轮回的祝福祈盼。“这种丧葬仪式上的饮食场面，是与宋人‘视死如生’的灵魂不灭观和孝道观密切联系在一起的。”<sup>①</sup>受限于宋人的宗教信仰、文化内涵与审美思维，彰显出宋人独特的哲学观念与美学品格。

## （2）孕育寿诞礼仪食俗

生产、生育寓意新生，是为宋人心中头等要事。宋代生育仪礼众多，且在产子后不同时期皆有特定仪式礼仪，以贺新生。饮食活动作为其中的关键一环，也彰显出独特的审美风尚。

北宋时，在孕妇临产前，父母家“盛粟秆一束”<sup>②</sup>，同“速”之义，又“用盘合装送馒头”<sup>③</sup>，取“分痛”之义。“并作眠羊、卧鹿、羊、生，果实取其眠卧之义。”<sup>④</sup>皆取谐音，颇具诙谐意趣。分娩诞子后，亲戚乡邻争送“栗木炭醋”以示祝贺关怀。此外，新生儿诞后三日、七日至满月、百日，皆有特定食俗，譬如满月为新生儿沐浴，需“煎香汤于盆中，下果子彩钱葱蒜等。……盆中枣子直立者，妇人争取食之，以为生男之征。”<sup>⑤</sup>蕴含着古代人民淳朴的孕育观念。

南宋基本延续北宋的育子习俗，在细节上有略微差异。产妇临期将届，仍送粟秆、眠羊、卧鹿之“催生礼”，“并以彩画鸭蛋一百二十枚、膳食、羊、生枣、栗果”<sup>⑥</sup>送之，蛋类膳食为产妇提供营养补给，而生枣、栗子则象征着早生、利生。诞子“三腊”时（生子后二十一日），“女家与亲朋俱送膳食，如猪腰肚蹄脚之物”<sup>⑦</sup>予以关心。生子百时与北宋类同，皆开筵以庆之。时至周岁，为子举行“拈周试”，即而今的“抓周”，并“开筵以待亲朋”。具言之，两宋时期育子礼仪基本一致，且其中的礼俗食物皆有吉祥寓意。

宋人推崇孝道教化，奉行尊老孝行，而寿诞宴乐则是孝文化的最直接的践行表征。宋时寿诞宴会仪式繁琐、氛围喜庆，以皇室宗亲之寿诞最为豪奢庄重。为庆贺诞辰，宋徽宗于宫中特设寿宴，宗亲百官皆列于席，另有西夏、高丽诸国使节前来恭贺，不仅宴饮食物搜珍猎奇，且根据诸国使节的饮食风味增设不同口味

①徐海荣. 中国饮食史(卷四)[M]. 杭州: 杭州出版社, 2014: 300.

②[宋]孟元老, 邓之诚译注. 东京梦华录[M]. 北京: 中华书局, 1982: 152.

③[宋]孟元老, 邓之诚译注. 东京梦华录[M]. 北京: 中华书局, 1982: 152.

④[宋]孟元老, 邓之诚译注. 东京梦华录[M]. 北京: 中华书局, 1982: 152.

⑤[宋]孟元老, 邓之诚译注. 东京梦华录[M]. 北京: 中华书局, 1982: 152.

⑥[宋]吴自牧. 东京梦华录(外四种) 梦粱录[M]. 上海: 古典文学出版社, 1957: 307.

⑦[宋]吴自牧. 东京梦华录(外四种) 梦粱录[M]. 上海: 古典文学出版社, 1957: 307.

的膳食：“每分列环饼、油饼、枣塔为看盘，次列果子。惟大辽加之猪羊鸡鹅兔连骨熟肉为看盘，皆以小绳束之。”<sup>①</sup>筵席间的饮食礼仪也极为讲究。宴饮共设九盏御酒，除前两盏外，每一盏酒饮下后的菜品皆为新换，且伴有不同的舞乐表演。

起首两盏御酒，君臣共饮以恭贺皇帝诞辰，与此同时众乐齐举、歌舞升平。

至第三盏御酒，“方有下酒肉、咸豉、爆肉，双下驼峰角子。”<sup>②</sup>

第四盏时“下酒榼：炙子骨头、索粉、白肉胡饼。”<sup>③</sup>

第五盏御酒所合舞乐演出极为丰富，下酒菜品为“群仙、天花饼、太平毕罗干饭、缕肉羹、莲花肉饼。”<sup>④</sup>饮至第五盏稍歇，“须臾追班，起居再坐。”<sup>⑤</sup>

第六盏御酒，两军筑球表演，下酒乃假“假鼉鱼，密浮酥捺花”<sup>⑥</sup>。

第七盏御酒，以“排炊羊、胡饼、炙金肠”<sup>⑦</sup>下酒。

第八盏御酒，呈“假沙鱼、独下馒头、肚羹”<sup>⑧</sup>。

第九盏御酒，供“水饭、簇釘下饭。”<sup>⑨</sup>

从宴饮食单中足见宫廷寿诞宴饮之奢侈造绝。此外，饮具食器亦精致华贵：“御筵酒盏，皆屈卮如菜碗样而有把手。殿上纯金，廊下纯银。食器：金银鍍漆碗碟也。”<sup>⑩</sup>

具言之，宋代宫廷寿诞宴饮重视礼仪等级，同时注重饮食氛围的营造与饮食器具的搭配。而民间寿宴礼俗亦受到皇家美学风尚的影响，虽不及其雅致豪奢，却也热闹非凡，增添了天朴之趣，将世情伦理融入杯盏箸筷之间，彰现着伦理化与世俗化的饮食审美特征。

①[宋]孟元老，邓之诚译注. 东京梦华录[M]. 北京：中华书局，1982：219.

②[宋]孟元老，邓之诚译注. 东京梦华录[M]. 北京：中华书局，1982：220.

③[宋]孟元老，邓之诚译注. 东京梦华录[M]. 北京：中华书局，1982：221.

④[宋]孟元老，邓之诚译注. 东京梦华录[M]. 北京：中华书局，1982：221.

⑤[宋]孟元老，邓之诚译注. 东京梦华录[M]. 北京：中华书局，1982：221.

⑥[宋]孟元老，邓之诚译注. 东京梦华录[M]. 北京：中华书局，1982：221.

⑦[宋]孟元老，邓之诚译注. 东京梦华录[M]. 北京：中华书局，1982：222.

⑧[宋]孟元老，邓之诚译注. 东京梦华录[M]. 北京：中华书局，1982：222.

⑨[宋]孟元老，邓之诚译注. 东京梦华录[M]. 北京：中华书局，1982：223.

⑩[宋]孟元老，邓之诚译注. 东京梦华录[M]. 北京：中华书局，1982：223.

## 4 宋代饮食文化的审美特征

中国饮食发展到宋代,在饮食方式与饮食结构上已趋近于现代饮食,中华饮食美学的审美风尚在这一时期也趋渐稳定成熟。不论是丰富多元的饮食种类,抑或是极具审美意味的饮食烹饪与调和,皆呈现出一种物质与精神在饮食层面上深度融合的状态,这种融合使得宋代饮食文化具有丰富的审美内涵。宋代将“日常审美化”引入饮食领域,使饮食审美文化愈加贴近生活,体现出一种自由闲适的审美旨趣,彰显出独特的宋代生活美学特征。此外,宋代文人士大夫与市民阶层完成了饮食文化审美特征的雅与俗的分野,文人审美群体与市民审美阶层在饮食文化的审美倾向大有不同,形成了饮食审美文化雅俗共赏的局面。加之宋人浪漫、勇敢的精神气度影响了这一时期饮食文化的审美特征,使之呈现出一种勇于尝新求变的饮食审美状态。

### 4.1 恣意尽兴、闲适安逸

宋代饮食兼具实用性与艺术性的独特审美体验,使宋代饮食富有生活审美的特征,使得饮食活动成为一种“个体的全部感官均平等地共在共存,在‘通感’中和谐共处”<sup>①</sup>的全方位调动“生理”与“心理”的动态审美体验。这种联结着生活与实践的审美活动即为“生活审美”,而宋代饮食文化作为宋代生活美学在大众日常生活上的突出体现,正是宋代“生活审美”蓬勃发展的生动写照。

如若唐时饮食审美还停留在仅为宫廷贵胄、官僚士族所享的层面,那么宋代饮食则更加凸显出世俗化与平民化。宋人使闲适之美走向生活,在文学艺术领域享受日常生活审美所独具的闲适与安逸。这种源自生活的闲情逸致得到了极致的书写:王安国有云,闲适憩休乃“人情之所同”<sup>②</sup>,“夫智足以穷天下之理,则未始玩心于物,而仁足以尽己之性。”<sup>③</sup>意指休闲雅致所需仁人智识甚高,将生活审美又上升至理论高度。在艺术领域,宋人将之入诗入画,赋以“闲来无事不从容,睡觉冬窗日已红;万物静观皆自得,四时佳兴与人同。”<sup>④</sup>的悠游自得之句;又绘

①张翠玲. 古代中国生活审美论[M]. 北京: 中国社会科学出版社, 2014: 30.

②曾枣庄, 刘琳编. 全宋文(第七十三册, 卷一五八七)[M]. 上海: 上海古籍出版社, 2006: 55.

③曾枣庄, 刘琳编. 全宋文(第七十三册, 卷一五八七)[M]. 上海: 上海古籍出版社, 2006: 55.

④[宋]程颢, 程颐. 二程集[M]. 北京: 中华书局, 1981: 482.

出《清明上河图》此类尽现世俗生活景象的民俗生活画，以及孕育着“重理尚意”鲜明特点的宋代山水画，蕴藏在其后的，是宋人对生命意旨的追求、对当下境遇的关注，以及对人生的感怀领悟，皆体现出这个时代的审美精神与内涵。可以窥见，宋代诗画皆充斥着浓烈的生活气息，彰显出宋人倾向于闲适生活、追求自我意志的抒发，体现出宋人追求闲适生活审美的态度。

而这种生活审美态度见诸审美实践活动中时，首要体现在以饮食为代表的普通大众形式下的日常生活中，其次才体现在以诗词书画为代表的文人精英的精神层面。这种生活化的审美韵致体现于饮食活动中，主要在以下两个方面。

第一，宋代饮食推崇自然天成的生活审美观，以求复返自然，致使饮食形制清新素淡。归返自然的审美态度首先与宋代历史背景息息相关。宋代长久的积贫积弱致使宋代士人纷纷出走，为排遣胸中忧怨而置心于静林美水之中，超然物外、遗世独立，试图寻求内心的宁静与自由。彼时，山野自然成为宋人士人在污浊乱世中的庇护所，使隐逸于此的士人群体恣意放诞，乘物游心，耽享闲适自由的生活审美世界。与此同时，饮食活动也随之带有自然痕迹，成为宋时生活审美的重要特性。其次，宋代理学思想始终占据主导地位，作为宋代儒、释、道文化之核心，其将“天人合一”作为审美精神的最终旨归，这使得宋人不可避免地将目光投注于自然，在自然中尽显诗理，达到物我与共、妙趣横生的艺术境界，使得宋代诗文在富有诗性之时又别具理趣。至此，宋人重视自然在审美领域中的体现，并将这种自然审美观运用于审美实践活动之中，饮食活动作为生活化的审美活动，同样具有自然特性。换句话说，富有自然特性的宋代饮食审美文化，无不彰显出宋人恣意尽兴、闲适安逸的生活化审美特征。艺术与自然本就相通，“师法自然”乃中国古典审美艺术的重要法则，宋人在饮食活动中也无处不彰显出这种“自然而然”的审美状态。

譬如食物的选材方面，自然万物乃取材之源，食材种类丰富、形态各异，皆取诸于自然山水林泉间。在食物味性的探索上，也能做到巧妙地将食物调味与自然味性融而无间。譬如，宋人好蔬食、尚淡味，尤其喜爱新鲜、洁净之蔬食，这种饮食上的复返自然有别于汉唐时期在食材选用上的搜珍猎奇，穷尽自然，是一种复返自然本真、在素朴的食材中寻其和味的饮食审美追求，山野林泉伴以美酒佳酿，在天地自然中体验生命的自在与淡泊。换言之，宋代饮食彰显自然味性，同时也体现出宋人寄情于自然的生活审美追求。宋代的这种追崇自然的饮食审美特征，亦有别于先秦初民饮食活动中以食物本味为佳味的饮食审美风尚。史前直

至先秦，生产力水平普遍低下，先民饮食只能依赖于自然、效仿于自然。彼时饮食活动尚未完全具备审美功能，直至火与熟食的出现，才拉开饮食审美文化的序幕。反观宋时饮食文化，宋代并未沿袭汉唐奢靡享乐的生活风气，宋人将心性融于自然之闲情，在饮食活动中抛却往代奢贵华丽之食风，主张将生活复返于自然，饮食亦归于自然，从而寻得生活审美的闲适与自由，回归自我之本真。

这种以自然为本的生活审美化的饮食特征，在食材选取与烹饪过程中，表现为宋人十分注重自然时序与地域，遵循自然的运行规律。譬如宋代烹茶饮茶，便十分注重茶叶的采摘时节与地域。宋代采茶延续唐时经验，承袭陆羽“晴，采之”<sup>①</sup>的制茶工序。在此基础上，宋人摒弃唐时流传下来的在蒸煮茶时加入香草、葱姜、薄荷、橘皮等复合调味料及香料，逐渐回归到探寻茶叶本身的自然味性上。以蔡襄为代表，讲求茶之味性复归自然。蔡襄认为：“茶味主于甘滑。惟北苑凤凰山连属诸焙所产者味佳。隔溪诸山，虽及时加意制作，色味皆重，莫能及也。又有水泉不甘能损茶味。”<sup>②</sup>蔡襄于其中点明福建凤凰山乃产茶绝佳之地，其余诸地则莫能及也。这种饮食态度，实则是强调顺应自然、尊重自然规律与物性，是一种根据自然事物的发展态势去协调自身审美感受，不强求、不违背，尽显闲适随性的生活审美态度。

第二，宋代饮食注重以人为本的生活审美观，以求体验自我，致使饮食实用与审美兼备。这种审美过程注重主体参与度并将之生活化、普泛化，这一审美需求与饮食美学的独特属性相关。饮食美学作为一种特殊的美学形态，不同于其他艺术形式需借助诸般媒介因素予以呈现，诸如语言、文字之于文学，线条、色彩之于绘画，由其媒介决定其艺术性质形态，媒介较之饮食美学而言相对单一，而中国饮食美学特殊性就在于饮食媒介的综合性。而这种综合性使得饮食活动格外注重饮食主体的参与。艺术审美往往需要将审美主体与生活实践剥离开来，而生活审美则不然，它以实用为根基，在生活中铺陈展开，使得富有生活审美经验的审美主体极大程度地参与其中。如此，饮食美学的完成需要借助主体味觉、嗅觉、视觉等多元感官联动参与，不同于诸如舞蹈、音乐、美术等其他单一艺术形态，它充分调动了主体（接受者）的感受，极具综合性。饮食美学既反映饮食又再现生活，既直观投射厨者心灵，又包含蕴藉食者情感，具有内在超越性。而这种综合性又体现在饮食活动之中，它本就属于生活化审美的重要组成部分，又糅合了

①[唐]陆羽. 茶经（外四种）[M]. 杭州：浙江人民出版社，2016：7.

②[宋]蔡襄. 茶录（外十种）[M]. 上海：上海书店出版社，2005：12.

主体的生活审美经验与态度，致使宋代饮食审美文化之形式与内涵皆呈现出多元综合的复杂样态。整合食材食艺，辅之食器食境，以致“食味升华”，尽显生活意趣。具言之，富有情调的饮食活动本就是生活化审美的一个重要表现形式，而宋人在享受饮食本身所带来的愉悦时，最大化地注重主体精神层面的享受，使饮食活动极具生活审美化。这种闲情逸致主要体现在宋代的茶、酒文化之中。

北宋茶肆数量众多，宋代的茶文化以其在民间的普及、大量茶艺作品的涌现以及斗茶文化的风靡为显著特征，在中国茶文化史上得到了充分的体现。据记载，“潘楼东去十字街，谓之土市子，又谓之竹竿市。又东十字大街，曰从行裹角茶坊，每五更点灯，博易买卖衣服、图画、花环、领抹之类，至晓即散，谓之‘鬼市子’。”<sup>①</sup>其说明了在市民阶层中茶文化的兴盛，甚至带动周围商业的贸易繁盛。此外，宋人赋予茶以新的意义。苏轼有诗云：“空花落尽酒倾缸，日上山融雪涨江。红焙浅瓿新火活，龙团小碾斗晴窗。”<sup>②</sup>描写的便是市井间的斗茶习俗。具言之，宋代饮茶之风盛行，层出不穷的品茶理论、炉火纯青的点茶技艺、自成一派的斗茶风俗以及精致雅观的茶艺器具，组成了宋时独有的茶道文化，加之茶诗的文化渲染，使得茶文化在宋代的兴盛本身即象征了宋人生活美学的觉醒。而品茗多与园林景致与舞乐艺术相结合，更能体现出宋人生活的休闲性与趣味性。“献茶歌女”在茶肆或青楼里煮茶、献歌、呈舞，招揽各方来客。由此可窥得，宋代茶馆市民气息浓厚，其所特有的娱乐性、开放性与休闲性，皆反映出宋代生活美学的特征。上至深宫府邸下至市井街巷，皆“以茶为乐”，彰显出蓬勃的生活审美意味。

宋代除了茶文化的兴盛，酿酒业也极为发达，饮酒之风可见一斑。而宋人对于饮酒的讲究与细致，以及关注审美主体在饮酒时的内在精神享受，皆体现着宋人对于审美化生活的追求，以及受生活美学影响的生活观念的转变。从《水浒传》之中便可以窥见，书中酒文化提及颇多，“酒味”极浓，只酒的类别名称便不少于十种，足见宋代饮酒文化的兴盛。宋代推崇专利榷酒政策，这从另一方面也促进了宋代酿酒文化的繁荣兴盛。宋代出现的葡萄美酒便是这一现象的生动写照。北宋朱肱在《北山酒经》中介绍了酿制“葡萄酒”的方法：“酸米入甑蒸，气上，用杏仁五两、葡萄二斤半，与杏仁同于砂盆内一处，用熟浆三斗逐旋研尽为度，以生绢滤过。其三斗熟浆泼饭软，盖良久，出饭摊于案上，依常法候温，入麴搜

①[宋]孟元老，邓之诚译注. 东京梦华录[M]. 北京：中华书局，1982：70.

②[宋]苏轼，王文诰译注. 苏轼诗集[M]. 北京：中华书局，1982：1102.

拌。”<sup>①</sup>由此看来，宋代葡萄酒的酿制方法虽稍显粗糙，还但是在其文化意义上，宋代在饮酒文化中别赋情调与趣味，生动地体现着宋人的审美追求。除了宋代酿酒的方法别具一格，崇尚雅致美感外，宋代名酒品类繁多，而其命名也极具美感，宋《酒名记》收录了百种酒名，且皆逸趣生动，颇具雅致。诸如“瑶池酒”“白玉泉”“银光”以及“潇洒泉”等等，雅致而极具美感。正是因为浓厚的文化气息浸染其中，与之相应的酒诗也盛极一时，处处彰显着宋人尽享生活的闲适自得。此处值得一提的便是苏轼的酒诗，苏轼一生与酒结缘，除了写下大量酒诗外，还著有《东坡酒经》等酒类专著。苏轼笔下的酒承载着丰富的文化内涵，也体现了宋代名士的风流情趣与审美品位，其写下的《竹叶酒》《次韵赵德麟雪中惜梅且饷柑酒》等诗词，皆彰显出宋代文人雅士将饮酒与酿酒作为生活的享受和乐趣，体现出深刻的美学内涵。

此外，宋代饮食文化中器具与礼仪文化，也无处不流露出以人为本的生活审美追求。宋代饮食器具用具纹样精美，多取诸于自然万物，且皆被赋予吉祥美满之寓意。宋时人生礼仪中也彰显出宋人美学化与生活化的饮食审美特征。譬如，三日后新婿回门时所赠“蜜和油蒸饼”，即有祝福新婚夫妻蜜里调油、幸福美满之意；再有孕妇临盆时乡邻赠以“馒头”、诞子后又以“栗木炭醋”送之，皆含祝福寓意，无不彰显世俗生活化的审美意趣。

具言之，不论是以自然为美，抑或是以人文为重，皆是宋人闲适生活的最佳脚注。宋代饮食文化极具体闲化、审美化特征，致使宋代形成一股独特的饮食审美风尚，宋人在饮食活动中恣意风流、悠然闲适，追求生活格调，关注自我本身，崇尚自然、重返本真，回归一种质朴而又闲适的生活状态。

## 4.2 士庶有别、雅俗兼具

经济能力、社会地位、文化素养以及审美水平在饮食活动中往往起决定性作用，故而不同阶层群体的饮食生活以及其审美特征往往也大相径庭，士人群体与市井庶民的饮食审美生活各具特色。有学者所言：“这一时代里中国人并重理想与现实，兼备雅与俗的口味。”<sup>②</sup>二者各循其章，形成了雅与俗的文化分野，于其中彰显出迥然不同的精神气度与价值追求。

<sup>①</sup>[宋]朱肱. 北山酒经[M]. 上海: 上海书店出版社, 2016: 15.

<sup>②</sup>陶晋生. 宋辽金元史新编（绪论）[M]. 台北: 稻乡出版社, 2005: 5.

宋代“士”群体是宋代文化的象征，由于宋代重文轻武的文化政策，唐代门阀逐渐衰落，宋代士人通过科举及第后，一改往代士人群体皆为社会低微的寒门学子的景象，变为由具备良好修养、学识以及审美水平的文人雅士构成的文化群体。宋代士人追求风雅，日用之间皆显精巧雅致。他们追求极致的生活享受与崇高的精神境界，这种隐逸闲适的生活态度，使其乐于归隐于山野、玩物以适情，热衷于名物赏藏、书写谱录。其编撰谱录内容博杂，涉及涵盖器物、花卉、鱼虫以及烹饪等等，宋代文人将其视作日常生活美学之书写，“宋代谱录著作的兴起，也从侧面反映了宋代士人审美物象的进一步扩展。谱录不仅是科学著作，也是士人审美情趣的记录。”<sup>①</sup>此间食谱作为宋代士人谱录著作的一大类别，记录了宋代士人极具雅致化的饮食审美追求，也载录着其崇俭尚素的文人化饮食审美观念。据考，宋代留存下来的饮食著作多为文人雅士所撰，诸如林洪的《山家清供》、陈达叟的《本心斋蔬食谱》、黄庭坚的《士大夫食时五观》、郑望之的《膳夫录》、蔡襄的《荔枝谱》以及陈直《养老奉亲书》等等。其中，最具代表性的即为林洪所作之《山家清供》，被誉为宋代文人食养录，其中所载录的皆为乡野人家的清淡蔬食饮馔，以素食为主，仅少量荤腥肴馔，涉及多类餐食品种，颇具江南饮食风貌。《本心斋蔬食谱》与之类同，乃本心翁（陈达叟自称）所撰，开篇序言有云：

本心翁斋居宴坐，玩先天易，对博山炉，纸帐梅花，石鼎茶叶，自奉泊如也。客从方外来，竟日清言，各有饥色，呼山童，供蔬馔，客尝之，谓无人间烟火气。问食谱，予口授二十品，每品赞十六字，与味道腴者共之。<sup>②</sup>

每道肴馔皆取十六字，其中引经据典、诗情盎然，尽显雅致之美。食谱内容以清淡素斋为主，因而超凡脱尘，于自然中尽显宋代士人之闲情雅致。由此窥得，宋代文人对食物的书写往往蕴含着对自身人生境遇的喟叹，寄托着对自我省视的哲思。其中最具代表性的便为南宋诗人陆游，他笔下的饮食诗自成一类，将山野农家饮馔“化俗为雅”，开拓了其独特的饮食诗书写，在平凡普通的饮食活动中注入复杂的人生情感。其诗句或颇具禅理意趣，或隐匿苦闷忧虑，皆是对此在境遇与自我理想的书写。陆游之茶诗数量可观，多达三百余首，诗作韵致生动、隽

①陈政. 宋代士人生活美学观念研究[D]. 大连理工大学, 2020: 100.

②[宋]浦江吴氏,孙世增、唐艮译注. 吴氏中馈录: 本心斋蔬食谱(外四种)[M].北京: 中国商业出版社, 1987: 35.



永雅致，尽显审美趣味。诸如碾茶时写下的“手碾新茶破睡昏。”<sup>①</sup>“小磑落雪花，修绠汲牛乳。”<sup>②</sup>烹茶时则“兔瓯试玉尘，香色两超胜。”<sup>③</sup>一言一句将煮茶品茗之乐书写的淋漓尽致，颇具清雅飘逸之美。陆游诗作中也不乏对自身饮食观念的书写，譬如其《食粥》中所云“世人个个学长，不悟长年在目前。我得宛丘平易法，只将食粥致神仙。”<sup>④</sup>蕴含着其朴素的食疗养生之道。陆游将粥汤视作延年益寿之佳品，试图在平淡蔬食中寻求别样的雅致与悠闲。

除却撰书食谱，宋代士人的宴饮乐游活动也促进了饮食审美文化愈加雅致化与休闲化。宋代士人郊游宴饮活动层出不穷，极大地丰富了宋代文人雅士的生活方式，也推动了宋代饮食文化的审美化进程。集会地点多选在芳圃园囿、名刹古寺间，“耆老者六七人，相与会于城中之名园古寺，且为之约：果实不过五物，殽膳不过五品，酒则无算。以为俭则易供，简则易继也。”<sup>⑤</sup>往来之际，景物秀野，士人煮水煎茶、焚琴煮鹤，在其中抒发情感、寄托志趣，寓意而乐心，悠游而自得。此外，“汴京熟食店张挂名画，所以勾引观者，留连食客。今杭城茶肆亦如之，插四时花，挂名人画，装点店面。……皆士大夫期朋约友会聚之处。”<sup>⑥</sup>文人雅士汇聚于此，极文酒之乐，享饮饌之悦，酒酣耳热之际的吟诗颂乐，皆显现出宋代士人纵情闲适，追求雅致的生活审美旨趣。

宋代饮食文化在臻于精致、典雅的同时，以市井细民为代表的市民阶层亦随之兴起，在带来世俗文化繁荣的同时，也引发了世俗食风的变革。市民阶层多指生存于社会底层的、尚可果腹的普通庶民群体，有别于士人群体向往高蹈飘逸之境界，崇尚素淡雅致之食风，而是在求饱务实的基础上，以其独有的世俗审美完善发展宋时的饮食审美文化，在士人阶层尚“雅”的基础上，为饮食文化增添了市井风味，以“俗”为美的饮食审美追求致使市井饮食文化焕发勃勃生机。

北宋结束了唐五代分裂割据的局面，社会的安定与统一加之城市商品经济的迅猛发展，致使北宋城市人口剧增，直至熙宁年间北宋都城人口已然突破二十万。城市人口的增加为城市注入了新的活力，在壮大市民阶层队伍的同时，带动了宋代手工业、商业的急速发展，促生了宋代商品经济的萌芽发展。正如《清明上河

①[宋]陆游，钱仲联校注. 剑南诗稿校注[M]. 上海：上海古籍出版社，1985：463.

②[宋]陆游，钱仲联校注. 剑南诗稿校注[M]. 上海：上海古籍出版社，1985：2929.

③[宋]陆游，钱仲联校注. 剑南诗稿校注[M]. 上海：上海古籍出版社，1985：856.

④[宋]陆游，钱仲联校注. 剑南诗稿校注[M]. 上海：上海古籍出版社，1985：2462.

⑤[清]纪昀. 文渊阁四库全书[M]. 台北：商务印书馆，1986：226.

⑥[宋]吴自牧. 东京梦华录(外四种) 梦粱录[M]. 上海：古典文学出版社，1957：262.

图》中所绘制，汴京城内熙熙攘攘、热闹非凡，街畔店肆林立，瓦舍勾栏伫立其中，高楼耸立、虹桥贯连，各色打扮的宋代市民行走于其中，铺展开一幅灿烂夺目的市民文化画卷。又如孟元老在《东京梦华录》中所载：“太平日久，人物繁阜……举目则青楼画阁，绣户珠帘，雕车竞驻于天街，宝马争驰于御路。金翠耀目，罗绮飘香。新声巧笑于柳陌花衢，按管调弦于茶坊酒肆。八荒争凑，万国咸通，集四海之珍奇，皆归市易；会寰区之异味，悉在庖厨。花光满路，何限春游；箫鼓喧空，几家夜宴。伎巧则惊人耳目，侈奢则长人精神。”<sup>①</sup>时至南宋，临安城内商品贸易之繁盛、店肆种类之繁多、奇珍货品之丰盛，皆不亚于汴京，可以从中窥得市民队伍日益壮大，成为世俗审美文化发展的主要推动力。而饮食文化作为市民“俗”文化中最具代表性的内容，在熙攘热闹的市井夜巷中逐渐形成了别具一格的洒脱与随性食风，形成了以宋代市民阶层为主体的饮食文化，是研究宋代饮食不可或缺的一环。

汉唐时期，由于生产力与消费能力仍集中于上层社会，受经济发展不均衡的限制，下层平民百姓仍多止于果腹求饱，更何谈饮食之文化审美。正如赵建军所言：“美食非煎煮草根、啖呷荤腥，它要透过所吃到的，唤起人的精神上的愉悦和感奋，如此才是美学化的功用。”<sup>②</sup>对于底层贫苦百姓而言，粟菽已乃奢求，更遑论“美”食，因而多食而不求其味，简易处理烹调即可入口。就此而言，饮食之于其更多地作为维持生命生活的必要环节，饮食美学所具备的审美性质被实用功能冲淡。这一局面在宋代有所改变。如赵荣光先生所绘制“中国旧社会饮食文化层次结构示意图”（图 4.1）所示，他将庶民阶层的饮食水准又划分为“果腹层”与“小康层”。其中，位处“小康层”庶民因文化形态较为丰富，故而将其作为世俗饮食文化的创造群体，其成员结构相对复杂，饮食水平与风俗也有与“果腹层”庶民有较大差异，“小康层”庶民食物来源主要依靠购买与消费，在勤俭素朴的基础上完成饮食文化的审美性创造，逐渐形成自己的饮食偏好，发展出属于这一群体所独有的市井饮食文化，以其充满市井气息的以“俗”为美的审美风气见长，甚至于对上层饮食文化的审美标准也产生了影响。

①[宋]孟元老，邓之诚译注. 东京梦华录[M]. 北京：中华书局，1982：4.

②赵建军. 中国饮食美学史[M]. 山东：齐鲁书社，2014：266.

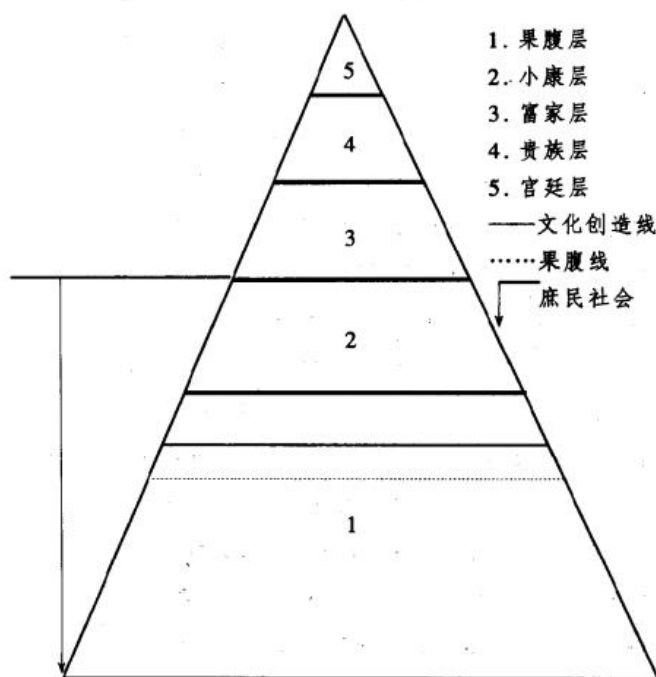


图 4.1 中国旧社会饮食文化层次结构示意图

（选自赵荣光《中国古代庶民饮食生活》，商务印书馆国际有限公司 1997 年版第 3 页）

中国地大物博，食材原料与风味口味因为地理区域而皆有差异，因而宫廷广搜民间工艺精美、口味绝佳之菜肴制法，依据四时按期上贡食材。这其中，便有诸多乡野民间才有的山野之味与市井吃食，以供皇室食飧。再如，两宋时期以羊肉为贵，士人以及贵胄皆好食羊肉，王室以设“全羊宴”来象征其身份之尊贵。而下层市民却以食猪肉为乐，据《东京梦华录》所载，汴京每日均宰猪万余头，以供市民享用。南宋更甚，《梦粱录》中便描绘了临安肉铺将猪肉悬挂数十圈的景象，可见猪肉在两宋市民阶层中之盛行。而后士人群体与上层阶级也纷纷尝食猪肉，譬如苏轼，就赋有《猪肉颂》来称赞其味美。可见，两宋时期“雅”“俗”食风虽看似矛盾、互不干涉，却呈现出相融与共、雅俗兼具的审美格局。至此，宋代士人阶层与市民阶层成为位于饮食文化审美两端的群体，一俗一雅，各美其美却又相融相生。

#### 4.3 乐求新变、丰富多元

宋代饮食文化呈现出丰富多元的审美面貌，这与宋人乐求变化、勇于尝新的审美心理不无相关。这种心理的形成首先与饮食文化的南北交融联系密切。

随着北宋统一战争的胜利，南食逐渐出现在中原宋人的视野。以水产海鲜为主的南食和粗放豪野之北食交融碰撞，新异的食材与烹饪技法在一定程度上丰富了宋代的饮食结构，增添了审美意味。南食的传入被中原宋人广泛接受，从侧面也显示出宋人乐于尝试、勇于探索的饮食心理，这与唐代形成了鲜明对比。唐时其实亦有对南食的尝试，但彼时唐人仍将岭南视作夷蛮之地，因而南方的食俗、食味也被作为落后、粗鄙的象征。韩愈遭贬入潮，在此期间写下的《初南食贻元十八协律》，被认为是唐时最早书写南食风味的诗句。诗中所提及的蜆、蠔（生蚝）、虾蟆、章鱼等等水产生鲜，韩愈认为其气味腥臊不堪，且因咀嚼动作颇显粗野而抗拒嫌弃之。时至两宋时期，对南食的偏见逐渐淡化，对于异族风味接受度较之往代有了极大提高，由最初的怀疑、惊惧到津津乐道，甚至发出了北食不比南食，南食更胜北食的慨叹。譬如欧阳修于《初食车螯》中所言：北州“食食陋莫加”<sup>①</sup>，而南产“瑞璐壳如玉，斑斓点生花。”<sup>②</sup>因而“共食惟恐后”，对其赞不绝口。此外，王安石、梅尧臣等诗人亦在《送李宣叔倅漳州》《永叔请赋车螯》等诗中写下了称颂岭南物产富饶的诗句。正是因为宋人鲸吸百川的胸怀，对于各方饮食文化的兼收并融，以及勇于尝新求变的审美心理，才造就了宋代饮食文化愈加丰富多元的繁荣盛景。

其次，宋代繁荣的市民商品经济对宋人审美心理的形成也有一定的影响。商品经济的繁荣带动了饮食行业的疾速发展。宋代食铺种类众多，仅酒店就有十余种，其中有专卖馒头、包子的“包子酒店”，还有独贩羊肉的“肥羊酒店”以及仅供沽酒的“直卖店”，食店更是品类齐全，涉及诸种主食点心，还有不同风味的川饭店、南食店等等。食材广搜珍异，样式也翻新造奇，仅包子便创制了五十余款样式种类，捏制成各色花型与动物造型，诸如“金银炙焦牡丹饼”“桃花饼”“寿带龟仙桃”以及“子母仙桃等等，力图满足宋人多元的饮食审美需求。与此同时，宋人自身的审美水平也有所提升，商品贸易的流通与经济水平的提升致使宋人对饮食的追求也从原先的求饱务实上升至更高的审美层面，逐渐形成了追求新变的饮食审美意识。

宋人这种审美趣味致使宋代的饮食领域得到了进一步拓展，主食花样繁多、副食亦品类繁盛，且皆具审美意味与创造新奇，使得饮食文化的发展在两宋时期达到了高峰。主要体现在宋人对于食材食料的搜寻、烹饪方式的革新以及经营形

①李之亮笺注. 欧阳修集编年笺注[M]. 成都: 巴蜀书社, 2007: 239.

②李之亮笺注. 欧阳修集编年笺注[M]. 成都: 巴蜀书社, 2007: 239.

式的创新上。

宋人对于新异食材不似唐人般抵触抗拒，兼容并包与喜新求变的审美心理促使宋人的饮食文化逐步迈入前代尚未涉足的领域，甚至到了“万物皆可入口”的地步。其中尤值一提的便是宋人好食野味之风。嗜好野味的饮食习俗在宋前有所发端，时至两宋更是稀松平常。苏轼一生嗜好美食，并留下多篇吟诵美食的诗篇，其中不乏野味的踪影。“泥深厌听鸡头鶮，酒浅欣尝牛尾狸。”<sup>①</sup>牛尾狸即为果子狸，果子狸在古时作为盘中珍馐，被视为上等食材。无独有偶，杨万里、梅尧臣等诗人墨客也留下称赞果子狸肉质鲜美的诗句。除了果子狸，苏轼亦品尝赞颂过烤蝙蝠：“士人顿顿食薯芋，荐以薰鼠烧蝙蝠。”<sup>②</sup>宋人胆大求异，为满足遍尝滋味的饮食需求，几乎做到了“无物不可食”的境地，田鼠蜈蚣皆可入口，蛇蛤蚧蝗均为美食，熊掌猴脑、象鼻驼峰食法多样。宋人还食河豚，欧阳修曰：“梅圣俞尝于范希文席上赋河豚诗云：‘春洲生荻芽，春岸飞杨花，河豚当是时，贵不数鱼虾。’”<sup>③</sup>河豚乃含剧毒之物，食之不慎便有丧命之风险。尽管如此仍无法抵挡宋人对于新奇美味的追求，苏轼甚至发出“值得一死”的喟叹，可以窥见宋人险中求味的审美追求与为美食甘愿赴死的浪漫精神。

除了在食材上搜猎奇味，古人对于食技食法也求新求变。宋代《吴氏中馈录》所载有一道“洗手蟹”，即“用生蟹剁碎”<sup>④</sup>，加入调料搅拌即可食用，其名意指在短暂清洗双手的时间内菜品已成。在生鱼片广受喜爱的现今社会，如此不去蟹壳、生啖蟹肉的吃法仍可谓大胆猎奇。此外，宋人还极其重视推崇“茶百戏”（图4.2）的点茶技法，“茶百戏”又有水丹青、汤戏等别称，是一种以绝妙手法在汤纹水脉上绘出逼真物象的点茶之法。这种点茶法初现于唐，于宋时被发展到了极致，在唐代点茶手法的基础上进行技艺革新，使汤纹水脉之呈现更具形象化与生动化。分茶者无须外物加持，仅运匕下汤时巧施妙诀，便可令水波纹脉呈现精妙物象，极富线条美与意境美，花草虫鱼皆可立现，且皆纤巧如画，须臾即散，徒留盏面上的层层波纹，使饮者回味无穷。如果说宋前的分茶、点茶是一种静态的美学品鉴，那么宋时的分茶法则是审美主体对茶汤的动态美学观照。这种新奇且极具审美意味的点茶手法，以其独特的艺术表现力成为宋时一种备受追捧的新式技艺，在丰富了宋代饮食文化的同时，也展现了中华艺术之美。

①[宋]苏轼，王文诰译注. 苏轼诗集[M]. 北京：中华书局，1982：1091.

②[宋]苏轼，王文诰译注. 苏轼诗集[M]. 北京：中华书局，1982：2257.

③[宋]欧阳修，郑文校. 六一诗话 [M]. 北京：人民文学出版社，1962：6.

④[宋]浦江吴氏，孙世增、唐艮译注. 吴氏中馈录：本心斋蔬食谱(外四种)[M]. 北京：中国商业出版社，1987：5.



图 4.2

茶百戏：重山锁翠烟

除了基于饮食本身的创新，宋人还在经营方式上谋求新变。使之在更具便捷的同时，颇具生活审美妙趣。譬如宋代食肆在营销与推广的方式上另辟蹊径，独具匠心，除了利用门店内外精巧的装饰与貌美的歌妓来招徕食客，还利用节日来进行促销售卖，经营手段可谓逐新求趣。王安石主持施行新法之际，为鼓励市民阶层商业贸易活动，促进城市商业经济发展，于元旦、冬至、寒食三日特设“扑卖”活动，都城百姓皆可参与其中。《东京梦华录》中有载：“正月一日年节，开封府放关扑三日。士庶自早互相庆贺，坊巷以食物、动使、果实、柴炭之类，歌叫关扑。”<sup>①</sup>商家店贩皆以诸种游戏吸引顾客，且对“关扑”之物品种类不做限制，食物服饰、日用百货甚至车马美女，皆可通过扑卖而得。这种宋时独创的经营贸易模式，使宋代饮食业在立足于自身、发展自身特色的基础上，通过新奇的经营形式不断扩大自身优势特长，继而繁荣宋代饮食业市场，使其呈现出一幅生机盎然、多元并包的繁荣景象。

<sup>①</sup>[宋]孟元老，邓之诚译注. 东京梦华录[M]. 北京：中华书局，1982：155.

## 5 宋代饮食文化的审美观念

倘若将先秦视为饮食美学发轫萌蘖的时期，汉唐是饮食美学疾步发展、多元进步的时期，宋代则是中国饮食美学向成熟、稳定期迈进的重要阶段。这一时期，在前代审美理论的统摄下，宋人形成了尚“味”、调“和”、养“身”三位一体的审美观念，又以其独有的审美思维在饮食实践中构建了属于这一时期独特的审美理论。宋代饮食材料愈加丰厚华美，致使宋人更加自觉主动地寻求审美化、雅致化的饮食生活，这一饮食审美化的过程实际是宋人饮食审美观念的投射，在中国古典美学“和”与“味”为核心的审美基础上，增添了时代色彩。

### 5.1 尚“味”之趣

“味”源于中国古典饮食文化，并与华夏文明中的审美意识相关。《说文解字》中释曰：“美，甘也。从羊大。羊在六畜，主给膳也。美与善同义。”<sup>①</sup>以之为据，可见“美”之起源与味觉息息相关。朱光潜指出：“艺术和美也最先见于食色。”<sup>②</sup>此外，海外学者笠原仲二在探究中国审美意识时也认为：“中国人最原初的美意识确是起源于味觉美的感受性。”<sup>③</sup>

换言之，“作为美感论的‘味’，它已经不是指味觉了，而是一种心理体验。这种体验不不只是指感情、情绪。而是融感知、想象、情感、理解等多种心理功能于一体的心理活动。”<sup>④</sup>它奠定了中国古典美学的审美基础，引导着审美直觉深入，审美主体借由审美活动把握体味审美对象的内涵意蕴，才能完成审美情感的转化，形成自身的审美观照。因此，“味”作为核心审美范畴引领着审美深入，又联结审美享受，扎根于中国古代饮食文化的土壤之中，彰显出中国古典美学注重审美体验的本质特征。

#### 5.1.1 “味”之源起考辨

“味”本为“未”，《说文》有云：“未，味也。六月滋味也。五行，木老

①[汉]许慎. 说文解字[M]. 上海: 上海古籍出版社, 2007: 175.

②朱光潜. 谈美书简[M]. 北京: 北京出版社, 2004: 20.

③[日]笠原仲二. 古代中国人的美意识[M]. 魏常海译. 北京: 北京大学出版社, 1987: 5.

④陈望衡. 中国古典美学史[M]. 南京: 江苏人民出版社, 2019: 8.

于未。象木重枝叶也。凡未之属皆从未。”<sup>①</sup>司马迁《史记·律书》中亦有：“未者，言万物皆成，有滋味也。”<sup>②</sup>后作“味”，《说文》云：“味，滋味也。”<sup>③</sup>“滋味”即为味道、美味之义。

早在夏商时期，人们对于食物味性、味道研究已十分深刻，据《吕氏春秋·本味篇》所载：

凡味之本，水最为始。五味三材，九沸九变，火为之纪。时疾时徐，灭腥去臊除膻，必以其胜，无失其理。调和之事，必以甘、酸、苦、辛、咸。先后多少，其齐甚微，皆有自起。鼎中之变，精妙微纤，口弗能言，志不能喻。若射御之微，阴阳之化，四时之数。故久而不弊，熟而不烂，甘而不浓，酸而不酷，咸而不减，辛而不烈，淡而不薄，肥而不膩。<sup>④</sup>

此为伊尹与商汤谈论如何治理国家的一段话，伊尹借饮食烹调暗喻治国之道，从中可窥得彼时人们对于味道变化的把握已然“精妙微纤”，达到了很高的水平。此时，“味”作为一种感官直觉体验，具有不可捉摸、难以言说的特性。

据考，“味”范畴在文献中被广泛运用约在春秋战国时期，且彼时多用滋味之本义，后又引申为品尝、食用等与感官相通之义。譬如《管子·幼官》中云“君服黄色，味甘味，听宫声，治和气。”<sup>⑤</sup>此处“味”即指品尝。“味”由基本生活概念发展成为美学范畴则是在道家哲学的引导下，变得更富有美学意味。老子有云：

五色令人目盲，五音令人耳聋，五味令人口爽，驰骋畋猎令人心发狂，难得之货令人行妨。是以圣人为腹不为目，故去彼取此。<sup>⑥</sup>

与其观念类同的还有庄子：

且夫失性有五：一曰五色乱目，使目不明；二曰五声乱耳，使耳不聪；三

①[汉]许慎.说文解字[M].上海:上海古籍出版社,2007:745.

②[汉]司马迁,甘宏伟、江俊伟译注.史记[M].武汉:崇文书局,2017:438.

③[汉]许慎.说文解字[M].上海:上海古籍出版社,2007:58.

④[战国]吕不韦,[汉]高诱注,[清]毕沅校,徐小蛮标点.吕氏春秋[M].上海:上海古籍出版社,2014:275.

⑤[唐]房玄龄注,刘晓艺校点.管子[M].上海:上海古籍出版社,2015:39.

⑥王云五,朱经农.老子[M].北京:商务印书馆,2018:12.



曰五臭薰鼻，困悞中颡；四曰五味浊口，使口厉爽；五曰趣舍滑心，使性飞扬。此五者，皆生之害也。<sup>①</sup>

综其上，道家认为“五味”（调味）会破坏食物之本味，食者往往会耽于口欲之乐而失之本心，至美就在于事物本真，还原食物的“本味”方可求其“至味”，这种“无味”观恰恰是道家哲学最好的注解。此后，对于“无味”境界的追求被延展于审美领域，即代表一种高蹈、恬淡的最高审美追求。这种以“味”释道的哲学思维致使“味”由食物的味道延伸上升为高级审美体验。值得一提的是，老子所谓的“淡乎其无味”以及“味无味”并非要驱逐“味”，而是崇尚“恬淡为味”的最高审美理想，是一种朴素、空灵、玄妙的冲淡之美。而甘、酸、辛、咸、苦五味杂糅破坏了食物拙朴的美感，是以应去彼取此、尚俭崇真，其中蕴含着丰富深刻之“道”。

中国饮食文化中的“味”范畴蕴含着深刻的审美内涵，“早在商周时代，人们已将‘味’与‘美’联系起来，在《吕氏春秋》《韩非子》等典籍中，‘美’字已较多用于味美。”<sup>②</sup>足以见得“美”与“味”的同源性及相关性，二者皆根植于中国饮食文化的土壤之中。李泽厚认为：“从人类审美意识的发展史上看，味觉的感受起着重要作用，因为它最明显地表现了美感所具有的一些重要特征（直觉性、超功利性、个人爱好的差异性）。而一般对色和声的感受，却常常易夹杂着许多非审美的因素，如单纯的理智的认识，功利的考虑，等等。”<sup>③</sup>饮食文化将“美”与“味”的关系投射引申至更高层次，可以说，古典美学从饮食文化中孕育升华。

### 5.1.2 因“本味”而“和味”

自先秦时期肇始，饮食活动中的“味”被逐步深化引申至审美层面，这一过程代表着快感向美感的转化，也初步奠定了中国古代以“味”为本体的饮食审美观念。当然，萌蘖于先秦的“味”本体饮食审美观念在不同的历史时代背景中淬炼演变，直至两宋时期发展成为以“和味”归本的饮食审美之道。

#### （1）秦汉：存其“本味”

①[清]王先谦. 庄子集解[M]. 北京: 中华书局, 1987: 111.

②皮朝纲. 论“味”——中国古代饮食文化与中国古代美学的本质特征[J]. 西南民族学院学报(哲学社会科学版), 1991(1): 49.

③李泽厚, 刘纲纪. 中国美学史(一)[M]. 北京: 中国社会科学出版社, 1984: 85.

先秦伊始，由于客观物质条件的限制，初民食薄味之物，难免沾有食材之原味。这种原味有别于饮食审美观念中之“本味”，食材之原味乃食材原始的自然味性，其中有诸多味性是无法引发主体审美感受的，譬如鱼虾之腥味、牛羊之膻味。因而，食之“本味”并非一味还原食物单一的原始味性，反而是通过“五味”予以调和彰显的。

先秦直至汉代提倡自然“本味”说，这种朴素的饮食观念源自中国哲学的基本精神——天人合一，尤其在对自然与生命的体验中予以彰显。“凡味之本。水最为始。”<sup>①</sup>水为“味之始”，继而得“五味”。“五味”之定性，本就从自然而来，也是主体对于自然物性的体验感受，属于自然与人为结合的产物。换句话说。“五味”并非指自然界万物原本的味性，而是指经过烹调后祛除了不宜食用的自然味性，即“灭腥去臊除膻”<sup>②</sup>后所呈现出的味性，故而“味”（味觉）并非单纯的自然客体或是审美主体的美与美感，而是联结客体与主体、建构于天人之际的复杂之美。“‘五味’对自然固有的腥臊膻味的去除，表明了烹饪作为一种主体化的美学，从对自然的超离中趋近本体化的生成，而这恰恰是饮食美学‘味本体’的旨归所在。”<sup>③</sup>而这种超离于原始自然后显现出来的、通过“五味”调和予以“美化”之“味”，即为食之“本味”。

为了凸显“本味”之无限性与自由性，在其基础上又引申出“无味”的审美观念。老子云：“为无为，事无事，味无味。”<sup>④</sup>“无味”并非要彻底摒弃“五味”，“在中国美学看来，所谓‘无味’，即‘淡’。‘淡’是‘无味’的表征，也是‘味’的一种，在‘五味’之外，是‘五味’之原初根本。”<sup>⑤</sup>“恬淡为上，胜而不美。”<sup>⑥</sup>而“味无味”也并非真的“无味”，它实则代表着一种素朴尚俭的“淡味”美学追求，是恪守本心后体味到的一种特殊的恬淡崇真之美。这种审美思维贯穿整个传统儒道思想之中。追求淡味乃至无味的审美境界，注重饮食主体个人的体悟与品味。老子“淡乎其无味”中的“淡味”，其意义已不在于“平淡”，而是“味”之本质，是最高层次的审美体验与观照。先秦时期这一哲学观对后世的饮食美学产生了深刻的影响，在儒道思想的影响之下，对于“无味”的审美境

①[战国]吕不韦，[汉]高诱注，[清]毕沅校，徐小蛮标点. 吕氏春秋[M]. 上海：上海古籍出版社，2014：275.

②[战国]吕不韦，[汉]高诱注，[清]毕沅校，徐小蛮标点. 吕氏春秋[M]. 上海：上海古籍出版社，2014：275.

③赵建军. 中国饮食美学史[M]. 山东：齐鲁书社，2014：13.

④王云五，朱经农. 老子[M]. 北京：商务印书馆，2018：61.

⑤李天道. 老子美学思想的当代意义[M]. 北京：中国社会科学出版社，2008：69.

⑥王云五，朱经农. 老子[M]. 北京：商务印书馆，2018：33.

界之追求，直观反映在饮食活动中即追求本味、真味，奠定了“味”本体的饮食审美核心范畴。

秦汉时期饮食结构一脉相承，食制相随、理念相通。汉代饮食美学理论受到了阴阳气论、谶纬之学的影响，在注重“本味”的基础上，同时肯定了自然味性的多样性与复杂性。

西汉扬雄于《解难》中提及“大味必淡”<sup>①</sup>这一哲学命题，实际上体现出他对于道统思想的继承。《淮南子》中也提及自然“本味”说，《原道训》云：“音之数不过五，而五音之变，不可胜听也；味之和不过五，而五味之化，不可胜尝也；色之数不过五，而五色之变，不可胜观也。”<sup>②</sup>揭示“味”具有多样统一之特性，并在先秦“无味”的基础上糅合了“五味”调和以通“至味”的思想观念。董仲舒于《春秋繁露·仁义法》中所云：“虽有天下之至味，弗嚼弗知其旨也；虽有圣人之至道，弗论不知其意也。”<sup>③</sup>他将“至味”譬喻圣人之道，虽未对其赋予审美涵义，却蕴含着深刻的道家玄思，也彰显出其“本味”观，“‘本味’可致‘至味’：‘本味’显示着万物‘味性’的差别，所谓阴阳之合，太阴少阳，太阳少阴，都在某种物的本味上体现出基本的性质。”<sup>④</sup>这种“至味”归根结底是“本味”的多样统一，所谓“循天之道，以养其身。”<sup>⑤</sup>以饮食角度阐释即应遵循食物本身之“味性”，这种味性乃阴阳所化生，因而要想借此颐养肉身，长保无虞，须遵循食物之“本味”以调和、合乎自然规律而至天人之“和”，并于其中融入了汉代儒学“天人相合”之生命观。

## （2）隋唐：求其“至味”

隋唐时期是饮食美学的深度提升时期，体现在时人追求“至味”的饮食审美观念。“至味”一词源自《吕氏春秋·本味》中“汤得伊尹，祓之於庙，爇以燿火，衅以牺豭。明日设朝而见之，说汤以至味。”<sup>⑥</sup>高绣注曰“至味”乃通美味。隋唐五代时期，由于经济的高度繁荣与时人审美水平的提升，致使唐代饮食水准大幅提升，在食材上体现为不断搜新创奇，对烹饪技法要求也更为严苛。在此基

①[汉]扬雄，张振泽校注. 扬雄集校注[M]. 上海：上海古籍出版社，1993：10.

②刘康德. 淮南子直解[M]. 上海：复旦大学出版社，2001：9.

③[汉]董仲舒，[清]凌曙注. 春秋繁露[M]. 北京：中华书局，1975：314.

④赵建军. 中国饮食美学史[M]. 山东：齐鲁书社，2014：185.

⑤苏舆，终哲点校. 春秋繁露义证[M]. 北京：中华书局，1992：444.

⑥[战国]吕不韦，[汉]高绣注，[清]毕沅校，徐小蛮标点. 吕氏春秋[M]. 上海：上海古籍出版社，2014：275.

基础上,唐人尤其是士人群体的自觉审美意识觉醒,在饮食活动中逐步形成了较之往代更加深刻、透彻的审美观念,即深度挖掘不同区域的食材,发挥其食用价值;并在食材原有味性的基础上,最大限度发挥自然“本味”之特殊性,利用调料、香料等使食物“本味”可以淋漓尽致的彰显与表达。诸如产自南洋岛国的胡椒一经传入便风靡一时,“作胡盘肉食皆用之。”<sup>①</sup>这种对于“味”的极致化追求,即为追求“至味”的表现。

隋唐时期对于食材的挖掘与取用达到了巅峰。对于饮食文化而言,食材本身就兼具自然与社会双重属性,而被作为审美对象的食材,是指经过美化加工后呈现的样态具有审美属性,是中国古代人民的经验主义表征,因而其本身即具备生活审美化的感性特征。只有将食材的天然性与审美性予以调和并充分展现,方可从美学意义上品味食物原料的美学意蕴。

隋唐时期食材的取用与开掘充分彰显其审美表达特征,达到了极高的审美化程度。这一定程度上取决于隋唐时期商品经济的高度发达,以及时人乐观豪宕、勇于尝新求变的饮食心理,致使天下之精材得以发掘荟萃,并加以精微调味、精致加工,不再囿于“五味”,以精湛的厨艺,烹制出最符合时人饮食审美需求与意趣的美味珍馐。由于隋唐对于食材的广泛搜集,打破了食材的地缘性限制,因而还推动这一时期地域性饮食文化的成熟与发展。其中以齐鲁、吴越,以及巴蜀等区域的饮食美学谱系为代表。近有中原腹地,远至辽阔草原,上至宫廷贵胄、下至市井细民,开启了一场朝野同欢的美学盛宴。

除了搜集丰富食材以拓宽食味“区间”,以广求于天地之“至味”,隋唐五代时期还注重以多元的视角发掘“味”之特性。这与以往调和原始“味性”、遵循自然“本味”略显差异:“汉代的饮食美学处在一种自然表象厘定精神、性格的困窘之中,其体现于饮食,也比较重视各种食材表象性特征及功能。”<sup>②</sup>换句话说,汉代对于味性的把握仍停留在其自然表象层面,这源于“阴阳五行说”本身存在的局限,虽源于自然却不可跳脱现实伦理,致使烹饪主体囿于食材表象之味性,难以开掘探索食物个别味性及其审美表达。如若说“五行阴阳观”与“儒道天人观”作为秦汉认识食物“味”性的主导观念,那么在儒、释、道三教合流文化交融的影响下,隋唐时期的思想更趋于多元,譬如儒家之雅正、道家之自然、佛家之净素,思想观念的融合致使时人饮食观念空前开放自由,能够从多角度认

①[唐]段成式,方南生点校.酉阳杂俎.[M].北京:中华书局,1981:179.

②赵建军.中国饮食美学史[M].山东:齐鲁书社,2014:264.

识把握食材及其味性，并于其中最大限度地彰显主体审美意识与情趣，将食材本身性质与味性以美学化的形式极致地表达出来，在尊重本味的基础上，长于辨味而求其至味。

### （3）宋代：寻其“和味”

宋代出现饮食观念的转折，在彰显“味”本体、复归“本味”的基础上不放弃对美味“至味”的追寻，因而衍生出独特的“和味”饮食审美观。“和味”首见于《礼记·王制》之中，“中国、夷、蛮、戎、狄，皆有安居、和味、宜服、利用、备器。”<sup>①</sup>意为调和之五味、适口之美食。随着宋代烹饪技艺的醇熟与宋人审美观念的变化，宋代“合和”观念也进一步渗透影响着宋代饮食文化。

秦汉时期奠定了“味”本体的饮食审美基调，初显调和“五味”之迹象，主张以调和之味祛蔽食材原味，还原“本味”。但由于被阴阳五行思想所笼罩，其天人相合的思想在饮食层面也仅停留在食物味性之表象，无法多元、辩证地将食物的自然味性与审美体验统一起来，最终只能单一地偏重于对某一味性的把握与塑造，故而这一时段饮食主要凸显某一味性，食物味性之多样化未能得到充分表达。

时至隋唐，烹饪水准的提升与多元化思想观念的形成致使“味”趋向于合和，味和之理论已初见雏形，尤见盛唐之酒文化。正所谓“盛唐之歌，百味椒浆。”<sup>②</sup>隋唐时期对于食材之开源也为食味之调和提供了多重选择。整体看来，唐人追求多样而不显杂乱的饮食风格、“本味”之上讲求调和的饮食滋味。然而，这一时段尚处于探索拓源的阶段，过度地追求食味多元化致使“食味”形成了求广而不能精深的局面，且由于“唐代的文化情理有些分据，一面是释道斋戒，一面是世俗重口腹之欲，两者均可形之于现实，却很难在理论上统一起来，使唐代的‘和’尚未能够汲取世俗饮食的‘和味’经验。”<sup>③</sup>总之，隋唐时期的“和味”之道未能全面融合贯穿于饮食审美领域，仅在茶道酒食、食疗养生等方面彰显“中和”理念。

这种情况在宋代有所改变。两宋时期，“和味”的审美理想已然全面渗入食味之中，成为一种审美范式被广泛运用于饮食烹调之中。在饮食层面最为直观的表现则在于这一时期的调味较之汉唐更为精微细致，甚至与现代的调味手法、程

①王文锦. 礼记译解[M]. 北京: 中华书局, 2016: 176.

②[清]严可均. 全梁文(上)[M]. 北京: 商务印书馆, 1999: 152.

③赵建军. 中国饮食美学史[M]. 山东: 齐鲁书社, 2014: 328.

序已基本类同。譬如吴氏之“肉生法”：

用精肉切细薄片，酱油洗净。入火烧红锅爆炒，去血水，微白即好。取出切成丝，再加酱瓜、糟萝卜、大蒜、砂仁、草果、花椒、橘丝、香油拌炒肉丝。临食，加醋和匀，食之甚美。<sup>①</sup>

宋人通过食材荤素之间的调和搭配与多种调料予以调味，且调味手法复杂多变，陈伟明先生指出，宋代烹调可分为三步，首先是汲取食材原味的基本调味；其次是利用重香型调味品，诸如花椒、茴香等祛除腥膻的辅助调味；最后是加入盐、醋等予以定型调味，达到五味调和。<sup>②</sup>此外，“本味”调和的饮食观念在宋代同样广为流传，尤其是在宋代文人士族群体中。宋代士人疏食饮水，食味淡泊且寄“至味”于淡泊。这种饮食观念，一方面是宋人外在的质朴平淡与内在的含蓄隽永相结合的传统文艺风格的显现，另一方面则是“本味”调和的审美观念在宋代极其繁盛的体现。

总之，宋代在承袭先秦“本味”观的基础上，运用多种食材选料，使用愈加精妙的手法与配料，调和成更为细腻美味的饮馔佳肴。这种“和味”的理念使宋代菜品种类更为丰盛，但又不似隋唐过分追求极致赏味，而是既存其“本味”、又精于调和。这种调和，并非全然泯灭食物味性去创制新味，而是使食之“五味”相互依存而又相互制约，从而达到“不同而和”又“和而不同”的境界。这种调和思想也从侧面彰显出宋人对于味道的极致追求以及对于细微味道的理解把握，致使宋人达到“精味”的审美境界。

“精味”即精于体味、精于辨味，“是饮食艺术的基本内容，也是饮食艺术的最高境界。”<sup>③</sup>而“食无定味，适口者珍。”<sup>④</sup>只有通过调和客观食味与主体审美，捕捉食物“味外之味”，才能更好地知味辨味。宋人罗璧借司空图与苏轼之论调阐发其“调和醇美之味”的看法：

司空图曰：辨于味而后可以言诗，江岭之南凡资于适口者，若醯非不酸也，止于酸而已；醢非不咸也，止于咸而已，华人以之充饥而遽辍者，知其酸咸之

①[宋]浦江吴氏,孙世增、唐艮译注. 吴氏中馈录: 本心斋蔬食谱(外四种)[M]. 北京: 中国商业出版社, 1987: 8.

②陈伟明. 唐宋饮食文化初探[M]. 北京: 中国商业出版社, 1993: 23.

③王仁湘. 饮食与中国文化[M]. 北京: 人民出版社, 1993: 294.

④[宋]林洪. 山家清供[M]. 北京: 中国商业出版社, 1985: 9.

外，醇矣，有所之尔，彼江岭之人习之而不辨也。东坡约之曰“梅止于酸，盐止于咸，饮食不可无盐梅，而其美尝在酸咸外，然皆只《中庸》‘人莫不饮食也，鲜能知味也’之说。”<sup>①</sup>

司空图与苏轼皆主张除了具体的酸咸之味外，还有超越了个别味性的“味外之味”。可见宋人对于饮食知味的理解颇为深刻，在承袭前代饮食观念的基础上，随着合和观念在饮食领域的全面渗透，引领饮食美学进入了一个新的发展阶段，致使宋代饮食审美跃上新的台阶，达到和美至臻之境，铺陈展开了一幅绚丽多彩的饮食美学画卷。

## 5.2 调“和”之道

宋代饮食美学除了尚“味”之外，同样注重饮食的调“和”之道。“和”是中国审美意识的最高总结，以中正和谐为基本特征，使中国古典美学具有兼收并蓄、圆融完满的意义与功能，从而影响了中国美学的基本走向，构建了中国古典美学的主流意识形态：中和美学。

### 5.2.1 “和”之文化探源

“中国古典美学肇端于饮食之嘉味，而嘉味的获得正在于‘和’”<sup>②</sup>。“和”作为中华审美精神之荟萃，始终贯穿于中国古典审美意识，乃审美理想之维。而“和”同“味”一般，最早便被赋予饮食的意义内涵。

《说文解字》有载：“和，相应也。”<sup>③</sup>与“盂”同源异体。“盂”乃饮食之器，多作酒具使用。从中可以窥得与饮食文化之间隐秘而古老的联系。从“和”的字形分析中也不难看出，其本义是与农耕文明、饮食文化息息相通的。首先，将“和”拆分为“禾”与“口”，“禾，嘉穀也。”<sup>④</sup>其古字便形似禾物稻谷，本义即粟，后泛指农作物庄稼，乃麻、黍、稷、麦、豆等五谷的总称。“和”之观念根植于中国古代农耕文化之中，“禾”乃生存之本，以“和”求和，表现先民渴盼风调雨顺，年谷顺成的美好愿望。其次，“口”作为“和”的另一字形结构单位，是人类进食的器官。与“禾”相组，意为入口之禾物，兼有自然内涵与社

①车吉心. 中华野史（卷三）[M]. 济南：泰山出版社，2000：2994.

②万建中. 中国饮食文化中的美学意蕴[J]. 中国烹饪研究，1994(2)：19.

③[汉]许慎. 说文解字[M]. 上海：上海古籍出版社，2007：59.

④[汉]许慎. 说文解字[M]. 上海：上海古籍出版社，2007：338.

会意义。通过“和”体现了先人渴盼与自然、社会之间和谐共处的愿望，是朴素的“天人合一”观念的显现。

除了其本身字形外，“和”与“味”的相联相通也彰显出其饮食文化的内涵。“中国、夷、蛮、戎、狄，皆有安居、和味、宜服、安居、备器。”<sup>①</sup>意为适口之食。此外，中国古代谈及“和”之言论也多出于对饮食之论调：伊尹便借饮食的五味调和暗喻治国之法：“调和之事，必以甘、酸、苦、辛、咸。先后多少，其齐甚微，皆有自起。”<sup>②</sup>《周礼·天官·食医》中有云：“食医掌和王之六食、六饮、六膳、百羞、百酱、八珍之齐。”<sup>③</sup>强调调和口味、搭配膳食以补益身体。晏子曰：“和如羹焉，水、火、醯、醢、盐、梅，以烹鱼肉，燂执以薪，宰夫和之以味；济其不及，以泄其过。”<sup>④</sup>“和”之于饮食，即呈现多味调和的状态，通过调味的增减来达到味道无过无不及的和谐境界。

除了食物味性之间的调和，古人还讲求食物与时令的调和。《周礼·天官·家宰》有云：“凡和，春多酸，夏多苦，秋多辛，冬多咸，调以滑甘。”<sup>⑤</sup>唯有谨和五味、衡善五味，方能达到肴饌的最佳风味，再由“食和”达至“身和”。这实际上就是饮食美学所讲求的中和之美，是饮食美的极致显现。如若“五味”带给人的审美体验还混杂着感官享乐与生理欲求，不能称为纯粹的审美形式，那么由“五味”“五声”“五色”引申出的调和之道，则将“味”的快感与美感彻底区分离，是饮食审美化的重要标志。正如李泽厚所言：“‘和’的提出，从对美的主观感受来说，就是把对味、色、声的粗野放肆的官能快感的追求同真正的美感区分开；从客观的美的对象来说，就是要探寻那能引起真正美感的对象的构成规律。这两个方面又经常是互相联系在一起的。”<sup>⑥</sup>这种中和之美，在饮食文化中最直接的实践与表现即“五味调和”之道。

### 5.2.2 饮食之美在于“和”

“和”是饮食之美的最高境界，从饮食的直观表现形式而言，其形、色皆以中和为美。而“和”之内蕴亦极为丰富，两宋时期，传承积淀下来的“和”文化不仅作为一种审美观念被普遍接受，还深刻落实于饮食活动的方方面面之中。

①王文锦. 礼记译解[M]. 北京: 中华书局, 2016: 176.

②[战国]吕不韦, [汉]高诱注, [清]毕沅校, 徐小蛮标点. 吕氏春秋[M]. 上海: 上海古籍出版社, 2014: 275.

③杨天宇. 周礼译注[M]. 上海: 上海古籍出版社, 2004: 69.

④[战国]左丘明[晋]杜预注. 左传[M]. 上海: 上海古籍出版社, 2016: 847.

⑤杨天宇. 周礼译注[M]. 上海: 上海古籍出版社, 2004: 69.

⑥李泽厚, 刘纲纪. 中国美学史[M]. 合肥: 安徽文艺出版社, 1999: 81.



### (1) 饮食烹调之“和”

宋人秉承寻求“和味”的饮食审美观，在珍视食味的同时，使“调和”之道贯穿于饮食烹调的整个过程。除了调和食物之形、色，致使肴饌外在形式做到和谐整一、搭配均衡之外，饮食烹调之“和”最具审美价值与内涵的体现即食物味性的五味调和。

“五味调和原则是中国传统烹调术的根本要求和古代美食审鉴的最高境界。”<sup>①</sup>中国饮食所讲求之“五味调和”，首先，从其表层含义看，即指食物味道之调和。“调和之事，必以甘、酸、苦、辛、咸。先后多少，其齐甚微，皆有自起。”<sup>②</sup>以调味之事中和食物原本味性，将甘、酸、苦、辛、咸五味搭配合理、使用得当，达到食物与调料之间的味性平衡。此乃“味”与“味”之间的调和之道。

其次，饮食审美中的调和之道还在于“味”与人之间的调和。从饮食文化中的五味调和可以窥得古代朴素天人合一的世界观与自然观。食物取诸于自然，是人类感知自然的重要途径，而从中抽象出的“五味”则是人与自然沟通的内在法则。食之“五味”与“阴阳五行”具有不可分割的联系。先民将自然万物划分为五种属性，即金、木、水、火、土五类，称作“五行”，用其中相生相克的自然规律来描述事物运动与转化的关系，以此构建朴素的哲学观与宇宙观。而“五味”概念的形成则是从“阴阳五行”中抽离延伸出的。《尚书·范洪》有云：

五行：一曰水，二曰火，三曰木，四曰金，五曰土。水曰润下，火曰炎上，木曰曲直，金曰从革，土爰稼穡。润下作咸，炎上作苦，曲直作酸，从革作辛，稼穡作甘。<sup>③</sup>

古人认为水“润下”汲取了土壤中的盐分，故味咸；火“炎上”会有烧灼之苦味；木“曲直”生长导致果未熟因此味酸；金“从革”即熔化消解散发辛味；而土滋养庄稼作物，故而味甘。据此，古人在“阴阳五行”之间的动态平衡中探索出了五味的运行法则，即“五味调和”之道，而后在此基础上又根据人体脏器的运行规律与时令节序的变化规律，衍生出相应的养生调和之道，实现了“五味”与人之间的对应契合。《黄帝内经·素问》中便有关于人体脏器与食物“五味”

①赵荣光. 中国饮食文化史[M]. 上海: 上海人民出版社, 2006: 416.

②[战国]吕不韦, [汉]高诱注, [清]毕沅校, 徐小蛮标点. 吕氏春秋[M]. 上海: 上海古籍出版社, 2014: 275.

③[清]孙星衍. 尚书今古文注疏[M]. 北京: 中华书局, 1986: 296.

之间关系的阐发：

阴之所生，本在五味，阴之五宫，伤在五味。是故味过于酸，肝气以津，脾气乃绝；味过于咸，大骨气劳，短肌，心气抑；味过于甘，心气喘满，色黑，肾气不衡；味过于苦，脾气不濡，胃气乃厚；味过于辛，筋脉沮弛，精神乃央。是故谨和五味，骨正筋柔，气血以流，腠理以密，如是则骨气以精。谨道如法，长有天命。<sup>①</sup>

“阴”乃阴精，源自“五味”，而存储阴精之五脏又易伤于“五味”。过食某一味性都会对人体造成损伤，故而应谨慎调和五味，此番论述细致地道出了“五味”与人体之间微妙的关系，也体现出朴素的食治养生观念。

表 5.1 五行与自然、人体对位表

	自然				人体			
五行	五味	五谷	五季	五时	五官	五脏	五腑	五情
木	酸	麻	春	平旦	目	肝	胆	怒
火	苦	麦	夏	日中	舌	心	小肠	喜
土	甘	稻	长夏 <sup>②</sup>	日西	口	脾	胃	思
金	辛	黍	秋	合夜	鼻	肺	大肠	悲
水	咸	菽	冬	夜半	耳	肾	膀胱	恐

时至两宋，传统的“五味调和”之道已深入人心，由于对“和味”观念的深层次理解，致使调和之道突破了传统“阴阳五行”对于食材味性的简单划分，不断丰厚，被赋予了新的审美意义与内涵。苏轼有诗云：“咸酸杂众好，中有至味永。”<sup>③</sup>唯有“五味”相调和的食物，才能称作“至味”。而这种“和”的境界，对于“中和”哲学，具有内在超越的意义。“五味调和”之道在超脱了饮食层面后，成为宋代文人向往追求的一种理想化精神境界，彰显出一种冲和、淡远之美，成为凝聚着宋人精神气度的审美典范。

（2）饮食意境之“和”

①[清]张志聪，郑林译注. 张志聪医学全书：黄帝内经素问集注[M]. 北京：中国中医药出版社，1999：19.  
②《六节藏象论》云：“长夏者，六月也。土生于火，长在夏中，既长而旺，故云长夏也。”特指立秋至秋分。  
③[宋]苏轼，王文诰译注. 苏轼诗集[M]. 北京：中华书局，1982：905.

宋代“调和”之道不仅贯穿于饮食烹调的过程之中，正如周来祥先生所说：中国的和谐之美，“是偏重于情感与理智、心理与伦理的和谐。”<sup>①</sup>究其抽象意义而言，“和”是一种“阴阳五行”之和，也是一种天人之和。而将其放置于艺术领域，即为情与景、意与象、意与境之间的审美之和。宋代食艺精深，饮食已然成为一种新的艺术表现形式，成为宋人用于情感表达的审美对象。美食佳境、诗词乐舞交相辉映，宋人将饮食情怀与内在情感合二为一，实现饮食与情感之间的琴瑟相和，而这种和谐主要见于宋人的进餐过程中，体现在饮食与环境、乐舞以及游戏之间的相谐相和，彰显出一种饮食意境的调和之美。

宋代注重对饮食环境的寻觅与造设，同时也注重饮食主体与饮食环境氛围之间的和谐与共。譬如宋代茶肆环境的营造，不同的茶肆在能够实现基本饮茶活动的同时，亦满足了不同饮茶者的审美需求。宋代是茶文化的鼎盛时期，饮茶之风盛行，举国皆饮之，因而沿街两旁茶肆林立，且为满足饮食主体关于审美风格与功能的不同追求，特设规模不等、风格迥异的茶肆茶坊，以供市民选择。譬如有专供上流富室子弟“习学乐器、上教曲赚之类”<sup>②</sup>的茶楼，楼内“四时卖奇茶异汤，冬月添卖七宝擂茶、馓子、葱茶，或卖盐豉汤，暑天添卖雪泡梅花酒，或缩脾饮暑药之属。”<sup>③</sup>亦有娼家开设之“花茶坊”，“楼上专安着妓女……多有吵闹，非君子驻足之地也。”<sup>④</sup>或静或闹、或俗或雅，宋人置身于不同的饮食环境与氛围之中产生不同的审美愉悦感，这种愉悦感就源于自身审美情感与饮食环境的协调，是对于美的感知与接受。

宋人的宴饮之乐也无不彰显其生活意趣与审美情感之和。宋人在宴饮活动中多以舞乐佐酒助兴，以致声乐之和、耳目之和、情神之和。《东京梦华录》中所载宋徽宗寿诞举宴之盛况，每行一盏御酒，皆舞乐表演相侑，声味并举，尽显庄严。彭乘《墨客挥犀》中，亦载录了宋时富商豪绅的宴饮中饮食、舞乐合和之景：

坐良久，有二鬟妾各持一小盘至曼卿前，盘中红牙牌十余，其一盘是酒，凡十余品。令曼卿择一牌具，一盘肴饌各令择五品。既而二鬟去，有群妓十余人，各执肴果、乐器，妆服人品，皆艳丽粲然。一妓酌酒以进酒罢，群妓执果

①周来祥. 论中国古典美学[M]. 济南: 齐鲁书社, 1982: 2.

②[宋]吴自牧. 东京梦华录(外四种) 梦粱录[M]. 上海: 古典文学出版社, 1957: 262.

③[宋]吴自牧. 东京梦华录(外四种) 梦粱录[M]. 上海: 古典文学出版社, 1957: 262.

④[宋]吴自牧. 东京梦华录(外四种) 梦粱录[M]. 上海: 古典文学出版社, 1957: 262.

肴者萃立其前。<sup>①</sup>

如若宋时宫廷宴饮中的声味之和还具有一定程度上的政治意义，那么宋代士民、商贾阶层将乐舞与饮食并举，更加凸显了其中的审美意味。乐得以耳和，舞得以目和，食得以口和，通过诸种官能之和，达到了个体审美情感上的和谐交融，在饮食活动中渗透着中正合和的美学情思。

此外，宋人将这种“调和”之道也贯穿于宴饮游戏之中。“游戏是一种自愿的活动或消遣。”<sup>②</sup>游戏过程中产生的快感与美感可以相互转化，因而便有审美源自游戏的观点。席勒认为审美是“对假象的喜好，对装饰与游戏的爱好。”<sup>③</sup>审美本身有别于游戏，但不可否认的是，游戏过程中所产生的快感是具有审美性质的。而宋代宴饮游戏以娱乐为目的，集机巧性与艺术性为一体，充分调动席间氛围，诙谐生动、形式多样，游戏往往紧密贴合宴饮内容，附丽于饮饌之上，与其相衬相和，做到雅俗共赏。在酒酣耳热之际，宋人或投壶射箭或吟诵诗词，亦有行助酒令、掷骰划拳者。宴饮游戏不仅要合乎场所环境，更要合乎审美主体的精神气度，不同的游戏形式取决于主体的文化背景与审美水平，正如宋代文人常设饮酒赋诗宴于茂林修竹之间，所食所饮亦清雅素淡，如此饮饌与游戏皆合乎意境心境，可谓“因情境而游戏，寻情境而游戏。”<sup>④</sup>尽显宋人生活意趣之美。

### 5.3 养“身”之旨

中国古代重生保身的观念在先秦已初显端倪，《吕氏春秋》有云：“知生也者，不以害生。养生之谓也。”<sup>⑤</sup>《周礼》言：“春时有瘠首疾，夏时有痒疥疾，秋时有疟寒疾，冬时有嗽、上气疾。以五味、五谷、五药养其病。”<sup>⑥</sup>这种药食同源的食疗养生观念发轫于先秦，挺立于汉，又在宋时得到发展。宋代疗生健体的理论与实践较之以往皆有了进一步发展。据考，成书于两宋时期的食疗养生类食谱古籍多达二十六卷，乃历代成书数量之最。

践行食疗养生之法实际是对身体意识与生命意识的表达。身体作为人类感知

①[宋]彭乘. 墨客挥犀[M]. 北京: 中华书局, 2002: 371.

②[荷兰]J.胡伊青加. 人: 游戏者[M]. 成穷译. 贵阳: 贵州人民出版社, 1998: 28.

③[德]席勒. 审美教育书简[M]. 张玉能译. 南京: 译林出版社, 2009: 138.

④王远坤. 饮食美论[M]. 武汉: 湖北美术出版社, 2001: 158.

⑤[战国]吕不韦, [汉]高诱注, [清]毕沅校, 徐小蛮标点. 吕氏春秋[M]. 上海: 上海古籍出版社, 2014: 193.

⑥杨天宇. 周礼译注[M]. 上海: 上海古籍出版社, 2004: 70.

与体验的重要媒介,身体审美对象包含作为“被感觉的身体”,例如人体的形态体态、外貌气质等皆可作为身体的审美对象;“感觉的身体”即将身体的内外感受作为审美对象。内在感受包含体温、心跳等,外在感受囊括感官感受,诸如视觉听觉等;此外,还存在作为“感性活动的身体”,衣、食、住、行所涉及的一切身体活动,皆可作为身体的审美对象,即“日常生活审美化”。实用主义的身体美学弥合了具体审美经验与抽象哲学理念,对养生、养身的关注致使宋人聚焦于自身,追求“美的身体”与“美的灵魂”的双重实现。

### 5.3.1 宋代食疗养生之风

中国古代食疗之法,在两宋时期已臻于成熟,初具系统与规模。纵观食疗养生之道的发展脉络,宋前便已出现涉及养生之道的食典与医书类著作,其中最为代表性乃《黄帝内经》<sup>①</sup>。《黄帝内经》中首次阐发药食同源的理论原则,将食疗养生学纳入中医药学的体系之中,其中所倡导的食物味性应搭配调和、饮食应适度有节等观念,仍为后世所用,开创了饮食养生学的先河,为后世食疗养生学的发展提供理论指导与依据。此外,《汉书·艺文志》与《隋书·经籍志》中也专设食补、食养之卷,但因彼时疗养之法多囿于日常生活经验,故在实际治疗中并未发挥显著效用,且文献多已散佚,未能传承保存为后世所用。自唐时起,食疗食治之法逐渐趋于理论性与系统性,涌现出诸多高水准的食疗医典,诸如唐孙思邈《千金药方》、孟诜、张鼎《食疗本草》以及咎殷《食医心镜》等等。时至两宋,养生药疗学在前代的基础上又有了新的理论突破,在具体的应用实践中也有了新的突破。

首先体现在宋代极为注重食疗之法,极力提倡食疗而非药疗,甚至将其视为首要疗法。“若有疾患,且先详食医之法,审其疾状以食疗之,食疗未愈,然后命药,贵不伤其脏腑也。”<sup>②</sup>饮食被视作“精”“气”之源,“食者生民之天,活人之本。故饮食进则谷气充,谷气充则气血胜,气血胜则筋力强……是以一身之中,阴阳运用,莫不由于饮食也。”<sup>③</sup>宋代一改往代将食疗仅作为药疗的辅助之法,崇尚食治为上、食疗为本,更加注重食疗养生与治疗疾患之间的关系。“夫食能排邪而安脏腑,悦神爽志,以资血气,若能用食平疴、释情遣疾者,可谓良工。”

<sup>①</sup>其作者及成书时间颇具争议,多认为此书成编于战国、秦汉之间。

<sup>②</sup>[宋]陈直,陈可冀、李春生评注.养老奉亲书[M].上海:上海科学技术出版社,1988:229.

<sup>③</sup>[宋]陈直,陈可冀、李春生评注.养老奉亲书[M].上海:上海科学技术出版社,1988:223.

<sup>①</sup>意即应注重饮食营养，以日常饮食防御、治疗疾病，谓之“良工”，阐释了食疗的重要性。除了系统地提出了食疗先于药疗的观念，宋代医药学家还将药膳转化为易于操作实现的食方，对食疗的普及推行也有重大意义。

其次，宋代食疗在理论层面较之汉唐亦更为精深。主要体现在宋代出现了针对老人群体食治、食养的专门论著，其中最具研究价值的即陈直《养老奉亲书》。陈直将食治观念贯穿全书，总结归纳了前代老年人养生之经验方药，突出强调食治食补先行，注重精神调养以及生活起居习惯，其次再行药疗。全书将老人杂病食疗之法、四时宜忌摄养之方、宴处起居及性气好嗜皆言之甚详，构建了老年人伤病食疗的理论体系。书中还详尽介绍了诸种养生益气之方，譬如“法制猪肚方”<sup>②</sup>“益气牛乳方”<sup>③</sup>等等，针对性地结合了老年人脾胃虚弱、脉性不平等症状，颇具医药学研究价值。

最后，宋代食疗养生之法在应用实践领域上，也有了较大突破。宋代用于食疗的食材较之以往品类数量增加，范围逐渐扩大，形式也更为多样。不少食物在宋时首次用于药馐、见于药典之中，且所用之食材愈加日常化，有助于推动食疗养生的平民化。诸如生姜、枸杞、胡麻、杏仁等等，且由于烹饪方式的多样，致使食材兼具多种疗效。譬如“枸杞煎方，治老人频遭病，虚羸不可平复。”<sup>④</sup>制法也极为简易：“生枸杞根细剉一斗，以水五斗，煮取一斗五升，澄清。”<sup>⑤</sup>而后“以微火煎取五升，去滓”<sup>⑥</sup>即可。《太平圣惠方》中以枸杞合以温酒，长久服用即可“诸疾不生”。此外，宋时食疗形式与制法亦愈显多元化，更具审美性。《山家清供》中即载录有“如荠菜”：“用醢酱独拌生菜，然作羹，则加之姜、盐而已。”<sup>⑦</sup>其法用料极其简单，却有“安心益气”之效。还有诸如“醒酒菜”“百合面”等多种健体养身食方，足见宋时食疗养生的理论与方法日臻发展完备，且食材多样、形式新奇。

除了“医食同根”“药食同源”的养生观念外，两宋时期食素饮茶、节制饮食以及调和食味等饮食观念也颇得养生之道。首先，宋代整体呈现出素朴淡雅的

①[宋]王怀隐. 太平圣惠方[M]. 北京: 人民卫生出版社, 1958: 3109.

②[宋]陈直, 陈可冀、李春生评注. 养老奉亲书[M]. 上海: 上海科学技术出版社, 1988: 5.

③[宋]陈直, 陈可冀、李春生评注. 养老奉亲书[M]. 上海: 上海科学技术出版社, 1988: 7.

④[宋]陈直, 陈可冀、李春生评注. 养老奉亲书[M]. 上海: 上海科学技术出版社, 1988: 10.

⑤[宋]陈直, 陈可冀、李春生评注. 养老奉亲书[M]. 上海: 上海科学技术出版社, 1988: 10.

⑥[宋]陈直, 陈可冀、李春生评注. 养老奉亲书[M]. 上海: 上海科学技术出版社, 1988: 10.

⑦[宋]林洪. 山家清供[M]. 北京: 中国商业出版社, 1985: 72.

食风，这与宋代士人群体息息相关。宋人将蔬食淡味视作美味，在彰显其淳朴自然品性心境的同时，也具有一定的健气养生之效。茶作为宋人的主要饮品，以其独特的禀性被视为提神益寿、中和性致的养生佳品而备受追捧。宋代素有“兴来进酒，睡起分茶”<sup>①</sup>之说，可见饮茶之风在宋时已然蔚为大观，这使得宋时食养走进市井巷间，走向庶民大众。其次，宋人饮食还主张尚节适度，在节俭的同时亦达养生之旨。苏轼有云：“已饥方食，未饱先止。”<sup>②</sup>这种节制饮食的观念被宋人视作是一种养生之道予以践行。此外，宋人还强调调和食物味性以养气的饮食观念。早在唐时，孙思邈就提出了平衡食味、均衡膳食的食养之道：“五谷为养，五味为益，五果为助，五菜为充。精以食气，气养精以荣色；形以食味，味养形以生力。”<sup>③</sup>而宋代继承这一食观，且在此基础上，不仅注重食物味性与药性之调和，还强调食物味性与四时节序也应相谐相合。“当春之时，其饮食之味，宜减酸益甘，以养脾气。”<sup>④</sup>而“当夏之时，宜减苦、增辛，以养肺气。”<sup>⑤</sup>

### 5.3.2 身体在饮食中的显现

宋人啜菽饮茶、中和味性、强调食补的饮食养观，在彰显宋人气节风度的同时，还慰藉颐养其身体、陶冶其心灵，从而达到一种质朴自然的审美功效。食疗养生目的在于为身体补充营养，而身体作为其中的关键环节，在以身为本、身心合一的身体审美观念的统摄下，饮食中的身体也彰显着独特的审美价值。

先秦、魏晋时期乃中国古典身体意识发轫、发展时期，就饮食领域而言，先秦术士、魏晋士人为求肉身化的审美范式，进行了诸多饮食上的尝试。除了食疗养生之法，时人还好服药、痴迷于炼丹之术以追求肉身永恒。譬如魏晋士人好服“五石散”，以求肉身不朽不老。此种观念实际上是在道家思想的影响下，魏晋名士将审美眼光投射于自身的肉体之上，是一种对身体的极致审美追求。为求长生，道家主张以不朽、不老之物作为食物，玉石、矿石被视为富有“天地灵气”的珍宝被视作滋补养身之佳品。道教推崇“服石炼丹”之法以强健体魄，益寿延年。所谓“服石”，即碾磨各类珍稀玉石，或使之融化于水，方能祛疾长生。魏晋时期士人好服“五石散”，其实就是采取此种办法。诸多医药典籍中，服石炼

①[宋]洪咨夔，侯体健点校. 洪咨夔集[M]. 杭州：浙江古籍出版社，2015：778.

②[宋]苏轼. 东坡志林（卷一）[M]. 北京：中华书局，2007：7.

③[唐]孙思邈. 千金药方[M]. 北京：中国中医药出版社，1998：428.

④[宋]陈直，陈可冀、李春生评注. 养老奉亲书[M]. 上海：上海科学技术出版社，1988：353.

⑤[宋]陈直，陈可冀、李春生评注. 养老奉亲书[M]. 上海：上海科学技术出版社，1988：372.

丹之法亦多被载录。晋张华于《博物志》中载“名山大川，孔穴相内，和气所出，则生石脂、玉膏，食之不死。”<sup>①</sup>晋葛洪于《抱朴子》中也多处提及石芝、云母、石英等矿石的药用价值。所谓“炼丹”，实乃将硫与汞施以火法冶炼，由于其炼制过程中复杂的化学性质，这一过程中蕴含的循环性与变化性便被寄托了“重生”“转生”之意，被视为长生不老之仙丹。不论是服药抑或是炼丹，皆是时人为把握身体之美所做的尝试。

宋代受道教思想的影响虽不及魏晋，但道教仍作为主流教派被统治者重视与推崇。宋时炼丹服药之法虽已不被人信服，但仍被视作食治养生之道被载录于医药典籍之中。譬如王怀隐于《太平圣惠方》中专设一卷，将“丹药”“药酒”专而论之，其中不乏有用黑铅、水银以及硫磺等炼制而成的“安魂定魄丹”<sup>②</sup>之类不宜食用的药用丹丸。此类含有毒性的药物在宋时仍广受追捧，其原因不仅在于彼时医术的落后，致使鉴别食物毒性颇为困难，还在于诸种剧毒物质在被人服用之后，短时间内会使人出现目眩、发热等症状，又因用量较小，故而不易产生身体上的强烈不适，因而被视作缓解身体疼痛，甚至带来精神舒畅、爽朗的“神效”之方。

不论是食疗食补之法，抑或是炼丹服药之术，从中皆可窥得宋人对于身体改造的玄思与幻想。宋人热衷于探究养生益气之道，渴望永葆身体之美，这种饮食观念彰显出宋人重生保身的身体观，也隐含着对于身体存在的认同以及对身心之间对立统一关系的思考，即在追求身体愉悦感的同时，注重身、心、精、气融为一体，从而达到一种融合完满的审美境界。

身体以一种最为原始本真的状态存在于饮食活动中，作为味觉快感与美感的直接载体，逐渐从“去蔽”走向“澄明”。在中国伦理与社会规训下，口腹之欲与肉体欢愉被视为短暂的快感加以摒弃，便有了所谓的“饱食终日”与“饱暖思淫欲”。其实不然，饮食活动中的身体不仅是身与心融而无间的显现，更是不加遮蔽，复归本己、本真状态，冲破社会训导规约的最感性的身体凸显，是文化在肉身维度的体现，是身体审美功能与潜能的彰显。如若传统艺术所表征的精英主义是将美与生活、实践相间隔，那么饮食中的身体审美则恰恰与之相反，是一种世俗化的审美艺术的延伸。饮食所带来的审美体验是一种实用主义的身体审美体验，是一种有别于传统意义上审美感受的审美满足，短促而“具有强烈度与吸引

①[晋]张华. 博物志[M]. 北京: 中华书局, 1985: 6.

②[宋]王怀隐. 太平圣惠方[M]. 北京: 人民卫生出版社, 1958: 3060.



力”<sup>①</sup>，阻止了传统艺术的僵化与狭隘，使艺术实践不再因为贫乏而枯竭。

---

①[美]查理德·舒斯特曼. 实用主义美学[M]. 彭锋译. 北京: 商务印书馆, 2002: 180.

## 6 结语

饮食美学是中国历史、文化、社会与美学的独特结晶，饮食审美从考古学与人类学的视角将饮食活动从纯粹的自然形态中剥离出来，载之以人类的情感意志，使饮食活动兼具实用性与审美性。饮食美学以饮食活动作为审美对象，涵盖食之色味形意、食器食境，乃至食医食道，饮食审美以其综合性与整体性为研究观照人类社会文明的发展动向开拓了新的思想路径。

中国饮食审美文化根植于寻味自然的“本味”思想，至汉唐时期衍变成为“至味”大观，直至宋时融合发展出“和味”之道，彰显了饮食审美从注重“滋味”“味道”至“韵味”“意味”的衍变历程。中国饮食文化中蕴含着深刻的审美思想，以食味为本，衍生出色香俱全、形意俱美的饮食审美文化。其中，宋代饮食文化以素雅淡远为主要审美特征，扎根于宋代审美文化的土壤之中，它既承袭汉唐饮食文化豪迈之气韵，又对明清时期的饮食审美观念产生了深刻影响，使中国饮食美学逐渐步入成熟、稳定时期。作为宋代社会文化的生动显现与深刻反映，宋代饮食文化中蕴含的审美思想在中国饮食美学史上具有划时代的意义，致使宋代成为中国饮食美学史的一个重要转折期。宋代美学自身的特性促成了宋人生活审美意识的觉醒，进而形成其独特的审美个性，使得宋代饮食审美文化成为中国饮食美学中至关重要的一环。

宋代饮食文化促生了这一时期独特的饮食审美内涵，而其审美特性的生成，也具有承前启后的过渡性作用，既顺承汉唐乃至前代的饮食审美思路，又为明清饮食审美的发展开拓出新的方向。

首先，宋代饮食审美仍将先秦时期之“味”作为核心范畴，伴随着“和合”观念在宋代的深入，饮食活动逐渐在取材上开源博物，在品类上创新求变。和合观念逐渐衍变成为本民族在原有的饮食美学结构上不断变革的潜在因素，致使宋代饮食审美观念在此基础上衍化增生出新的内涵，即在探源“本味”的基础上寻求“和味”，为元代在多民族融合的时代背景下讲求和而不同的饮食审美风尚奠定了理论基础，使元代饮食文化具有多样统一的审美特性。

其次，宋代独有的文人食艺，使得饮食文化在趋于怡情悦性的同时，也富有生活美学的色彩。宋代作为生活美学觉醒的时代，其饮食文化作为集大成者突出体现了宋代独有的生活美学内涵。美食配以美器，再佐以佳境，文人志士以饮抒

志、以食怡情，恣意尽兴、闲适自得，这正是生活美学最佳的注解。饮食文化自宋代发展至明清，逐渐继承完善了这种肆意风流的生活审美风尚。这种在饮食活动中彰显出来的生活美学意趣，成为明清文人雅士一致的内在追求，体现出一种生趣盎然的生活美感。此外，宋人在宴饮游戏之中畅快心情，在推杯换盏之际发挥出饮食活动独特的交往功能，在寻求生活之美的同时，亦有助于促进人际和谐。文人雅士于宴饮之上往往还以诗、酒助兴怡情，让作为社会交往活动的饮食活动成为了丰富生活、装饰生活的审美性活动。

除此之外，宋人食精脍细、讲究食艺以及食疗养生等饮食观念，一定程度上也彰显出一种生趣蓬勃的生命美感。而在当代消费主义语境下，这种独特的美感体验却被诟病为等同于口腹快感的低级享乐主义。其实不然，饮食所带给主体的实际上是一种象征身体自由与思想解放的纯粹审美体验，是暗含深层审美内涵的“享乐主义”。正如米歇尔·翁福雷在《享乐主义宣言》中所言，“享乐主义”并非等同于自由消费主义下粗鄙的短暂享乐，而是人之欲望的一种合理纾解与释放。具言之，宋人在饮食领域中所彰显出的身体审美实践，是其在反抗教化规训、追求自由解放后，最终复归肉身感性的实用主义审美体验。

以食为艺、以食为美，艺从于手而美从于心。中华饮食美学秉承着以味鉴食的审美化理念，在历史的传承与积淀下不断推陈出新，以和合观念贯通古今、融汇中西，逐步向审美大众化突进，并以其独特的中华美学品性，彰显出别样的文化气韵。现代饮食文化在食品安全以及生态文明等方面仍存有争议，对于宋代饮食文化中蕴含的审美内涵，我们应当取其精华、弃其糟粕，秉承中华古典饮食美学中和雅致之道，建立起绿色、科学、健康的现代饮食审美机制，在追求饮食审美的同时更要注重饮食卫生与安全，严格恪守道德底线，构建食品卫生与环保的绿色屏障，追求更加透彻、中和的饮食审美范式，使生命意志与情感的在天人和谐中得到圆满。

## 参考文献

### 1 专著

- [1][战国]吕不韦, [汉]高诱注, [清]毕沅校, 徐小蛮标点. 吕氏春秋[M]. 上海: 上海古籍出版社, 2014.
- [2][汉]董仲舒, [清]凌曙注. 春秋繁露[M]. 北京: 中华书局, 1975.
- [3][汉]许慎. 说文解字[M]. 上海: 上海古籍出版社, 2007.
- [4][汉]扬雄, 张振泽校注. 扬雄集校注[M]. 上海: 上海古籍出版社, 1993.
- [5][汉]司马迁, 甘宏伟、江俊伟译注. 史记[M]. 武汉: 崇文书局, 2017.
- [6][晋]张华. 博物志[M]. 北京: 中华书局, 1985.
- [7][唐]段成式, 方南生点校. 酉阳杂俎. [M]. 北京: 中华书局, 1981.
- [8][唐]陆羽. 茶经(外四种)[M]. 杭州: 浙江人民出版社, 2016.
- [9][唐]房玄龄注, 刘晓艺校点. 管子[M]. 上海: 上海古籍出版社, 2015.
- [10][唐]孙思邈. 千金药方[M]. 北京: 中国中医药出版社, 1998.
- [11][宋]朱肱. 北山酒经[M]. 上海: 上海书店出版社, 2016.
- [12][宋]庄绰. 鸡肋篇[M]. 北京: 中华书局, 1983.
- [13][宋]迈洪. 夷坚志[M]. 北京: 中华书局, 1981.
- [14][宋]袁褰. 枫窗小牋[M]. 北京: 中华书局, 1985.
- [15][宋]欧阳修. 归田录[M]. 北京: 中华书局, 1981.
- [16][宋]欧阳修, 郑文校. 六一诗话 [M]. 北京: 人民文学出版社, 1962.
- [17]李之亮笺注. 欧阳修集编年笺注[M]. 成都: 巴蜀书社, 2007.
- [18][宋]王明清. 挥麈录[M]. 上海: 上海书店出版社, 2001.
- [19][宋]王明清, 朱菊如、汪新森校点. 投辖录: 玉照新志[M]. 上海: 上海古籍出版社, 2012.
- [20][宋]司马光. 司马氏书仪[M]. 北京: 商务印书馆, 1936.
- [21][宋]程颢, 程颐. 二程集[M]. 北京: 中华书局, 1981.
- [22][宋]彭乘. 墨客挥犀[M]. 北京: 中华书局, 2002.
- [23][宋]王怀隐. 太平圣惠方[M]. 北京: 人民卫生出版社, 1958.
- [24][宋]洪咨夔, 侯体健点校. 洪咨夔集[M]. 杭州: 浙江古籍出版社, 2015.
- [25][宋]苏轼. 东坡志林[M]. 北京: 中华书局, 2007.

- [26][宋]苏轼, 王文诰译注. 苏轼诗集[M]. 北京: 中华书局, 1982.
- [27][宋]苏轼, 刘石编注. 苏轼词集[M]. 上海: 上海古籍出版社, 2009.
- [28][宋]陆游, 钱仲联校注. 剑南诗稿校注[M]. 上海: 上海古籍出版社, 1985.
- [29][宋]林洪. 山家清供[M]. 北京: 中国商业出版社, 1985.
- [30][宋]陈元靓. 事林广记[M]. 北京: 中华书局, 1999.
- [31][宋]孟元老, 邓之诚译注. 东京梦华录[M]. 北京: 中华书局, 1982.
- [32][宋]吴自牧. 东京梦华录(外四种)梦粱录[M]. 上海: 古典文学出版社, 1957.
- [33][宋]浦江吴氏, 孙世增、唐艮译注. 吴氏中馈录: 本心斋蔬食谱(外四种)[M]. 北京: 中国商业出版社, 1987.
- [34][宋]灌园耐得翁. 东京梦华录(外四种)都城纪胜[M]. 上海: 古典文学出版社, 1957.
- [35][宋]周密. 武林旧事[M]. 杭州: 西湖书社, 1981.
- [36][宋]陶穀, 李益民、王明德、王子辉译注. 清异录[M]. 北京: 中国商业出版社, 1985.
- [37][宋]蔡襄. 茶录[M]. 北京: 中华书局, 1985.
- [38][宋]陈直, 陈可冀、李春生评注. 养老奉亲书[M]. 上海: 上海科学技术出版社, 1988.
- [39][宋]朱熹. 论语章句集注[M]. 北京: 中华书局, 1985.
- [40][元]脱脱. 宋史[M]. 北京: 中华书局, 2000.
- [41][元]陶宗仪. 说郛三种[M]. 上海: 上海古籍出版社, 1988.
- [42][明]冯梦龙. 喻世明言[M]. 长沙: 岳麓书社, 2019.
- [43][明]李时珍. 本草纲目[M]. 太原: 山西科学技术出版社, 2014.
- [44][清]纪昀. 文渊阁四库全书[M]. 中国台北: 商务印书馆, 1986.
- [45][清]袁枚, 别曦译注. 随园食单[M]. 西安: 三秦出版社, 2005.
- [46][清]王先谦. 庄子集解[M]. 北京: 中华书局, 1987.
- [47][清]严可均. 全梁文[M]. 北京: 商务印书馆, 1999.
- [48][清]孙星衍. 尚书今古文注疏[M]. 北京: 中华书局, 1986.
- [49][清]张志聪, 郑林译注. 张志聪医学全书: 黄帝内经素问集注[M]. 北京: 中国中医药出版社, 1999.
- [50]唐圭璋编. 全宋词[M]. 北京: 中华书局, 1965.
- [51]王文锦. 礼记译解[M]. 北京: 中华书局, 2016.

- [52]杨天宇. 周礼译注[M]. 上海: 上海古籍出版社, 2004.
- [53]王海燕译注. 山海经[M]. 北京: 中央编译出版社, 2009.
- [54]张燕婴译注. 论语[M]. 北京: 中华书局, 2006.
- [55]王云五, 朱经农. 老子[M]. 北京: 商务印书馆, 2018.
- [56]孙海通译注. 庄子[M]. 北京: 中华书局, 2007.
- [57]李天道. 老子美学思想的当代意义[M]. 北京: 中国社会科学出版社, 2008.
- [58]刘康德. 淮南子直解[M]. 上海: 复旦大学出版社, 2001.
- [59]苏舆, 终哲点校. 春秋繁露义证[M]. 北京: 中华书局, 1992: 444.
- [60]曾枣庄, 刘琳编. 全宋文[M]. 上海: 上海古籍出版社, 2006.
- [61]周来祥. 论中国古典美学[M]. 济南: 齐鲁书社, 1982.
- [62]李泽厚, 刘纲纪. 中国美学史[M]. 北京: 中国社会科学出版社, 1984.
- [63]朱光潜. 西方美学史[M]. 北京: 商务印书馆, 1982.
- [64]陈望衡. 中国古典美学史[M]. 南京: 江苏人民出版社, 2019.
- [65]张翠玲. 古代中国生活审美论[M]. 北京: 中国社会科学出版社, 2014.
- [66]朱光潜. 谈美书简[M]. 北京: 北京出版社, 2004.
- [67]李泽厚. 美的历程[M]. 北京: 生活·读书·新知三联书店, 2009.
- [68]李泽厚. 美学四讲[M]. 北京: 生活·读书·新知三联书店, 1989.
- [69]杨恩寰. 美学引论[M]. 北京: 人民出版社, 2005.
- [70]吴功正. 宋代美学史[M]. 南京: 江苏教育出版社, 2007.
- [71]漆侠. 宋代经济史[M]. 上海: 上海人民出版社, 1978.
- [72]傅小明. 宋明道学新论[M]. 北京: 社会科学文献出版社, 2005.
- [73]陶晋生. 宋辽金元史新编[M]. 中国台北: 稻乡出版社, 2005.
- [74]朱瑞熙. 宋辽西夏金社会生活史[M]. 北京: 中国社会科学出版社, 1998.
- [75]刘悦笛. 生活美学与艺术经验[M]. 南京: 南京出版社, 2007.
- [76]刘悦笛. 东方生活美学[M]. 北京: 人民出版社, 2019.
- [77]张亮采. 中国风俗史[M]. 北京: 商务印书馆, 1911.
- [78]赵荣光. 中国饮食史论[M]. 哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 1990.
- [79]徐海荣. 中国饮食史[M]. 北京: 华夏出版社, 1999.
- [80]王仁湘. 饮食与中国文化[M]. 北京: 人民出版社, 1993.
- [81]赵荣光. 中国饮食文化史[M]. 上海: 上海人民出版社, 2006.
- [82]林乃燊. 中国古代饮食文化[M]. 上海: 上海人民出版社, 1989.

- [83]王学泰. 中国饮食文化史[M]. 桂林: 广西师范大学出版社, 2006.
- [84]姚伟钧. 中国饮食礼俗与文化史论[M]. 武汉: 华中师范大学出版社, 2008.
- [85]刘朴兵. 唐宋饮食文化比较研究[M]. 北京: 中国社会科学出版社, 2010.
- [86]陈伟明. 唐宋饮食文化初探[M]. 北京: 中国商业出版社, 1993.
- [87]姚伟钧. 中国饮食典籍史[M]. 上海: 上海古籍出版社, 2011.
- [88]李开周. 食在宋朝: 舌尖上的大宋风华[M]. 广州: 花城出版社, 2009.
- [89]费勇. 山家清供: 人间有味是清欢[M]. 天津: 百花文艺出版社, 2019.
- [90]翁彪, 梦雨. 谁谓茶苦: 宋人说饮饌烹调[M]. 北京: 清华大学出版社, 2018.
- [91]杨东涛. 中国饮食美学[M]. 北京: 中国轻工业出版社, 1997.
- [92]王远坤. 饮食美论[M]. 武汉: 湖北美术出版社, 2001.
- [93]曹利华. 饮食烹调美学[M]. 北京: 科学普及出版社, 1991.
- [94]赵建军. 中国饮食美学史[M]. 济南: 齐鲁书社, 2014.
- [95]朱志荣. 中国审美意识通史(宋元卷)[M]. 北京: 人民出版社, 2017.
- [96]李辉柄. 中国陶瓷全集·宋[M]. 上海: 上海人民美术出版社, 2000.
- [97]李洁萍. 中国历代都城[M]. 哈尔滨: 黑龙江人民出版社, 1994.
- [98][德]黑格尔. 美学[M]. 朱光潜译. 北京: 商务印书馆, 1979.
- [99][英]迈克·费瑟斯通. 消费文化与后现代主义[M]. 刘精明译. 南京: 译林出版社, 2000.
- [100][美]理查德·舒斯特曼. 实用主义美学[M]. 彭锋译. 北京: 商务印书馆, 2002.
- [101][美]理查德·舒斯特曼. 身体意识与身体美学[M]. 程相占译. 北京: 商务印书馆, 2011.
- [102][德]马丁·海德格尔. 海德格尔选集[M]. 孙周兴译. 北京: 生活·读书·新知三联书店, 1996.
- [103][德]马克思, 恩格斯. 马克思恩格斯全集[M]. 中共中央马恩列斯著作编译局译. 北京: 人民出版社, 1983.
- [104][英]克莱夫·贝尔. 艺术[M]. 薛华译. 南京: 江苏教育出版社, 2005.
- [105][德]鲁道夫·阿恩海姆. 艺术与视知觉[M]. 滕守尧, 朱疆源译. 北京: 中国社会科学出版社, 1987.
- [106][日]笠原仲二. 中国古代人的美意识[M]. 杨若薇译. 北京: 生活·读书·新知三联书店, 1988.

- [107][日]篠田统. 中国食物史研究[M]. 薛来运, 孙音译. 北京: 中国商业出版社, 1987.
- [108][美]尤金·N·安德森. 中国食物[M]. 马嫫, 刘东译. 南京: 江苏人民出版社, 2003.
- [109][美]卡罗琳·考斯梅尔. 味觉: 食物与哲学[M]. 吴琼译. 北京: 中国友谊出版公司, 2001.
- [110][荷兰]J.胡伊青加. 人: 游戏者[M]. 成穷译. 贵阳: 贵州人民出版社, 1998.
- [111][德]席勒. 审美教育书简[M]. 张玉能译. 南京: 译林出版社, 2009.

## 2 期刊论文

- [1]吴功正. 论宋代美学[J]. 南京大学学报, 2005(1).
- [2]潘立勇, 陆庆祥. 宋代美学的休闲旨趣与境界[J]. 浙江大学学报(人文社会科学版), 2013(3).
- [3]潘立勇. 宋代休闲文化的繁荣与美学转向[J]. 浙江社会科学, 2013(4).
- [4]侯彦喜. 宋代饮食文化初探[J]. 开封大学学报, 2004(1).
- [5]章原. 从《山家清供》管窥宋代士人的饮食文化[J]. 楚雄师范学院学报, 2016(8).
- [6]皮朝纲. 论“味”——中国古代饮食文化与中国古代美学的本质特征[J]. 西南民族学院学报(哲学社会科学版), 1991(1).
- [7]林少雄. 中国饮食文化与美学[J]. 文艺研究, 1996(1).
- [8]万建中. 中国饮食活动中的美学基因[J]. 广西民族学院学报(哲学社会科学版), 2002(5).
- [9]戴跃依. 中华饮食文化与审美文化之渊源[J]. 扬州大学烹饪学报, 2011(4).
- [10]张欣. 《老子》中“味”饮食审美智慧[J]. 河北师范大学学报(哲学社会科学版), 2010(3).
- [11]刘朴兵. 试论唐宋饮食美学的发展[J]. 农业考古, 2009(4).
- [12]福建省博物馆. 福州茶园山南宋许峻墓[J]. 文物, 1995(10).
- [13]洛阳博物馆. 洛阳涧西三座宋代仿木构砖室墓[J]. 文物, 1983(8).
- [14]肖梦龙, 汪青青. 江苏溧阳平桥出土宋代银器窖藏[J]. 文物, 1986(5).
- [15]Christopher Dowling. The Aesthetics of Daily Life[J]. British Journal of Aesthetics, 2010(3).



- [16]Hans Ulrich Gumbrecht. Aesthetic Experience in Everyday Worlds: Reclaiming an Unredeemed Utopian Motif[J]. New Literary History, 2006(2).
- [17]Judith T. Zeitlin.The Petrified Heart: Obsession in Chinese Literature, Art, and Medicine[J]. Late Imperial China, 1991(1).
- [18]Kevin Melchionne. Aesthetic Experience in Everyday Life: A Reply to Dowling[J]. Journal of Aesthetics, 2011(4).
- [19]Robert Hariman. Terrible Beauty and Mundane Detail: Aesthetic Knowledge in the Practice of Everyday Life[J]. Argumentation and Advocacy, 1998(1).
- [20]Sherri Irvin. The Pervasiveness of the Aesthetic in Ordinary Experience[J]. British Journal of Aesthetics, 2008(1).
- [21]Thomas Leddy. Everyday Surface Aesthetic Qualities: “Neat,” “Messy,” “Clean Dirty” [J]. The Journal of Aesthetics and Art Criticism, 1995(3).

### 3 硕博论文

- [1]刘梦娜. 宋代饮食文化的考古学考察[D]. 郑州大学硕士学位论文, 2018.
- [2]李智瑛. 宋代饮食器的造型设计研究[D]. 南京艺术学院硕士学位论文, 2004.
- [3]杨莹. 宋代烹饪技艺研究——兼论宋代食品的贮存加工[D]. 河南大学硕士学位论文, 2012.
- [4]姜雪. 宋元食文献考述[D]. 东北师范大学硕士学位论文, 2019.
- [5]高媛. 《东京梦华录》食、器例考[D]. 新疆师范大学硕士学位论文, 2016.
- [6]邵鸿雁. 中国美学“味”范畴新论[D]. 吉林大学博士学位论文, 2011.
- [7]章辉. 南宋休闲文化及其美学意义[D]. 浙江大学博士学位论文, 2013.
- [8]傅合远. 宋元审美文化研究[D]. 山东大学博士学位论文, 2001.
- [9]桑晓菲. 汉代饮食审美文化研究[D]. 山东师范大学硕士学位论文, 2019.
- [10]张欣. 先秦饮食审美研究[D]. 南开大学博士学位论文, 2010.
- [11]刘若斌. 宋代民俗文化审美研究[D]. 山东师范大学博士学位论文, 2015.
- [12]史修竹. 五味调和的审美功能研究[D]. 江南大学硕士学位论文, 2010.
- [13]陈政. 宋代士人生活美学观念研究[D]. 大连理工大学博士学位论文, 2020.

## 攻读硕士学位期间个人成果

1. 韦拴喜, 柳靖. 和而不同: 中国诗学“实境”论与克罗齐“直觉”说[J]. 中北大学学报(社会科学版). 2021(2): 44-49. (第二作者)
2. 韦拴喜, 柳靖. 实践的身体美学: 唐代文身艺术刍议[J]. 西安建筑科技大学学报(社会科学版). 2021(2): 85-93. (第二作者)
3. 柳靖. 曹禺《雷雨》悲剧意蕴的多维解读[J]. 大众文艺(学术版). 2020(3): 40-41.

## 致谢

笔落至此，历经数月的漫长写作终于要划下句点，这也意味着我的求学生涯即将落下帷幕。始于2013年初秋，终至2021年盛夏，从终南北麓，烟雨草堂行至慈恩寺畔，聆听雁塔晨钟，七载春秋转瞬即逝，往昔岁月历历在目。纵有万般不舍，终要面对离别。韶华易逝，记忆难泯。逐梦七载，我的学问得之于师长，情谊获之于同窗，身体受之于父母，每忆及此，感激之情溢于言表。

桃李不言，下自成蹊。求学路上，承蒙师长教诲之恩。在此感谢韦拴喜老师、韩蕊老师、冯阳老师、孙武军老师、张倩老师、樊娟老师以及储兆文老师在我论文撰写过程中对我的悉心指导。尤其是我的导师韦拴喜老师，我由衷地钦佩韦老师严谨认真的治学态度与低调务实的处世原则，也感激老师对我的谆谆教导与殷殷关怀，我将长念师恩，牢记教诲，砥砺前行。

同师曰朋，同志曰友。芸芸众生中有缘相识，同窗时光里有幸相知，感谢我的同学、朋友们在我研途中对我的支持与鼓励，一路相随相伴，甘苦与共。特别感谢张慧敏、徐来祺、龚一卓以及张宇翎对我的关心与帮助，以及带给我的快乐和温暖。光阴留不住，聚散苦匆匆。离别之际，祝福大家都能顺遂无虞，皆得所愿。

双亲含辛茹苦养育之恩，当衔草结环以报之。感谢父母家人二十余载对我无微不至的关怀与照顾，为我遮风挡雨，予我温暖呵护。在此，我还要感谢我的男友李嘉伦，十年相识，六载相伴，每一次欢喜时有他分享，每一次怅然时有他遣怀。

山水一程，感谢相遇。行文至此，满怀感慨。最后，真挚地感谢在我研途中为我提供过帮助的每一个人，真诚地祝愿大家能前程锦绣，平安喜乐，也祝愿我们未来皆可期，山水再相逢。