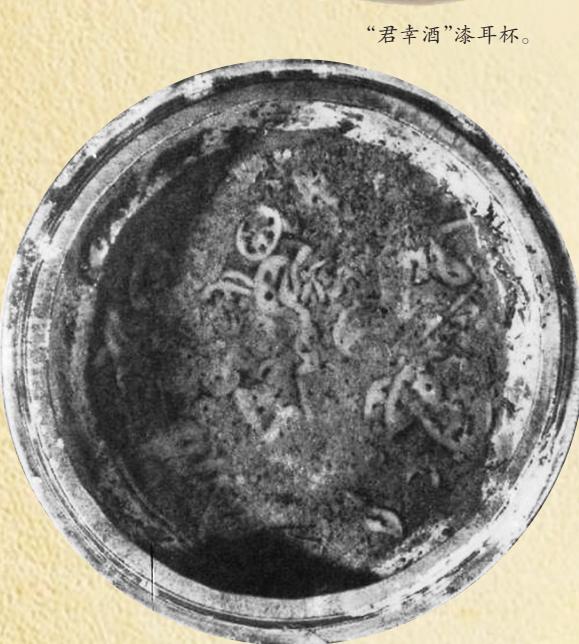




马王堆汉墓发掘现场图片。

# 汉代已有分餐制

# 撸串喝酒很流行



盛有藕片的漆鼎。

## 1 五谷杂粮 荤素搭配

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

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

马王堆辛追墓出土了稻、大麦、小麦、黍、粟、大豆、赤豆、麻籽等11袋粮食作物，其中出土数量最多的是稻谷。除主食外，还有甜

瓜、枣、橙、杨梅、枇杷、荸荠、菱角等“时鲜”水果，以及芋、姜、笋、藕、芹菜、蒿菜、苦菜、芥菜、白菜、韭菜、葱、冬葵等蔬菜。

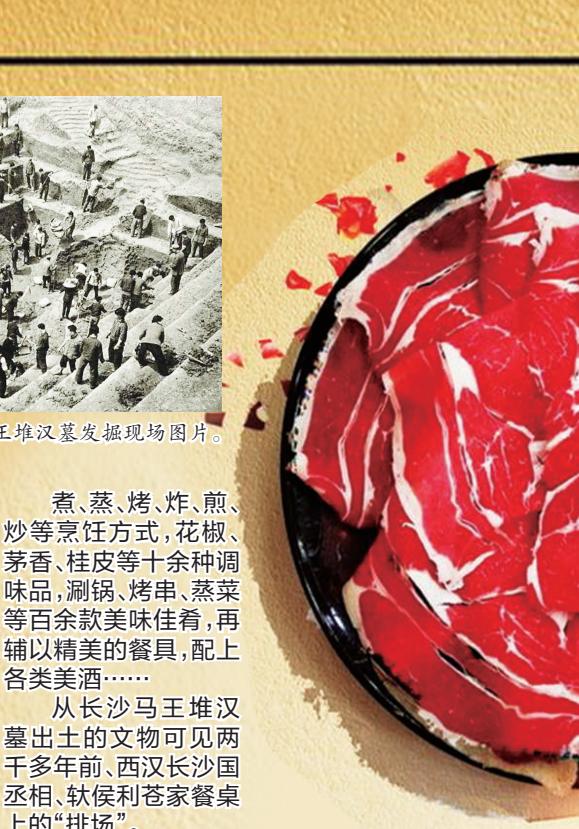
“可见轪侯家的饮食不仅种类丰盛，而且注重荤素搭配，营养均衡。”卜楠说。

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

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



“君幸酒”漆耳杯。



煮、蒸、烤、炸、煎、炒等烹饪方式，花椒、茅香、桂皮等十余种调味品，涮锅、烤串、蒸菜等百余款美味佳肴，再辅以精美的餐具，配上各类美酒……

从长沙马王堆汉墓出土的文物可见两千多年前，西汉长沙国丞相、轪侯利苍家餐桌上的“排场”。

## 2 烤串火锅 五味俱全

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

像烧烤、火锅等如今广受欢迎的烹饪方式，在两千多年前就已受到青睐。

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

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

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

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

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



云纹漆案及杯盘。

## 3 分餐而食 奢饮千杯

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

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

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

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

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

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

据新华社电



云纹漆钫。

图片均由湖南省博物馆提供