

# 烤串竟是风靡秦汉时期的美食

在略显遥远的秦汉时期，古人们平时都吃什么？有没有风靡一时的“网红”美食？那个时候做饭用什么炊具？

中国国家博物馆副研究馆员、《秦汉的飨宴：中华美食的雄浑时代》作者王辉说，秦汉时期粮食的类型极为丰富，烤肉串风靡一时，烧烤原料也不少。除了一般常见肉类以外，还有很多特别的烧烤食物，如鹌鹑和蝉。

## 秦汉时期粮食类型有哪些

如今大家见面，互相寒暄时常会说一句话，“你吃饭了吗？”有人调侃，这足以看出饮食在人们生活中的重要地位。

中华饮食文化历史悠久。王辉提到，秦汉时期粮食的类型极为丰富，远远不止稻、黍、稷（粟）、麦、菽（豆）这“五谷”，比如还有稗、菰米（雕胡）、燕麦、苕、高粱、荞麦、青稞等。

约成书于秦汉时期的《黄帝内经》提到：“五谷为养，五果为助，五

畜为益，五菜为充。”意思是科学的饮食结构应是以谷物为主，菜蔬果肉为辅。

随着时间流逝，古人的饮食图谱不断扩大。据史料记载，张骞通西域之后传入中原的蔬果品类有苜蓿、胡蒜、胡荽、胡瓜、胡麻、胡桃、无花果、甜瓜、安石榴等。

王辉说，随着汉朝与西域各地交往的频繁，西域来的酿酒艺人，开始在长安酿造葡萄酒。由是，欧亚

种葡萄引进中原后不久，中国人便掌握了葡萄酒的西方制法。

北朝贾思勰所著的《齐民要术》，还记载了“胡羹”的制作方法：以羊肉为主料，以葱头、胡荽、安石榴为调料，这些调料都是西域出产，是地道的西域风味。

王辉认为，外来食材的引入不仅丰富了秦汉时期人们的食物种类，而且也使人们的烹饪技法和饮食习俗发生一系列的改变。

## 烤肉串风靡一时

秦汉时期，烤肉串风靡一时，烧烤原料十分丰富。

马王堆遣策记载的烤肉原料相当丰富，有牛炙（烤牛肉）、牛肋炙（烤牛肋肉）、烤牛脰、豕炙（烤猪肉）、鹿炙（烤鹿肉）、炙鸡（烤鸡肉）、犬其肋炙（烤狗肋肉）、犬肝炙（烤狗肝）、串烤鲫鱼、串烤鲤鱼等。除了一般常见肉类以外，还有很多特别的烧烤食物，如鹌鹑和蝉。

王辉介绍，中国国家博物馆馆

藏的铜烤炉就是时人用来烤肉的器具，使用时，炉内放炭火，炉上放置肉串或大块肉。

山东嘉祥武梁祠石室刻有羽人向西王母献烤肉串的情形，而西王母是秦汉时期神话体系中与东王公并列的高阶神仙，就连地位至尊的她也忍不住大快朵颐，可见肉串之美妙滋味。

秦汉时期流行的美食很多，比如主食小点有：胡饼、汤饼、索饼、枣穠、新麦饭、粬粬等；肉食有烤肉串、

## 一餐饭可以吃点什么

秦汉时期，普通百姓的日常主食为麦饭、饼饵、甘豆羹等；蔬菜类主要有葵、韭、藿（大豆的嫩叶）、葱等；动物内脏、鸡、鱼和鸡蛋是时人经常食用的肉蛋类食物。

王辉说，那个时候，猪虽普遍饲养，但普通人家平日却舍不得宰杀，大约只有在年节和婚丧以及祭祀活动中才可以食用。

国家发生重大事件，皇帝“赐民百户牛酒”时，平民百姓也有机会品

尝到牛肉的机会。羊在汉代是肉食中的上品，常被当作奖赏赐给致仕和患病大臣、博士、乡里的道德楷模等。

“人们的饮料主要是浆和酒，秦汉市肆之中出售各种各样的浆，浆可能是米汁所制的一种酸甜饮料。”王辉解释。

秦汉人嗜酒，民间酒风极盛。社会上有“百礼之会，非酒不行”的说法，意思是饮酒行为多发生在各类重大宴会中，日常饮食中一般不

会饮酒。

炊具的花样也很多，主要有灶、甗、釜、釜、釜等。釜和釜即古代的“锅”。单独使用的釜多用于烹煮肉食，可单独使用，也可釜甗配套使用。

釜甗配套，主要用于蒸饭。由甗、釜、釜组成的铺首衔环铜甗在秦汉时期非常流行。王辉举例道，中国国家博物馆馆藏的青铜甗，出土时釜底、盆底均有烟熏痕迹，应为实用器。

## 生生不息的中华饮食文化

与饮食文化相伴，中国历史上的宴席名目繁多，比如有的以筵席上必备的食品命名，如唐代“樱桃宴”，唐宋时的“汤饼宴”等。以宴间所奏的乐歌命名，如“鹿鸣宴”。

秦汉时期，日常化、生活化的宴席主要是民间举办的家宴、婚宴、寿宴、节日宴等。凡遇年节祭祀、盖房乔迁、迎新送故等情况时均要举办各种类型的宴会。这类宴会的作用，就在于亲朋睦邻，增

进感情。

王辉认为，中华饮食文化生生不息的原因，首先在于其开放性与包容性。自张骞出使西域后，在长期交流与融合中，中华饮食文化在“和而不同”思想的指导下，不断吐故纳新，保持鲜活的生命力。

同时，中华饮食文化也源源不断地输往世界各地，如茶叶、瓷器、酿造和烹饪技术等传向世界，深刻

影响了当地人们的饮食生活和习俗，丰富了世界饮食文化宝库。

此外，中国很早就形成了慎终追远的祖先崇拜传统，因此作为极其重要的古代礼仪之一，祭礼实际上是一场饮食的盛宴。

人伦教化是中华饮食文化持续发展的内在“凝固剂”。敬老爱幼是中华民族的传统美德，以古代宴会座次的排列为例，尊、长者上座之礼仪，一直延续至今。

中 新