

浅谈先秦荆楚饮食和烹饪

李琪

一、研究目的及范围

食物在人类生活中扮演着极其重要的角色，以食物为基础，衍生而来的饮食文化，在人类物质与精神文明中都有着重要的地位，中国是一个美食大国，拥有自成一体的饮食文化体系。在中华饮食文化体系中，奇异浪漫的楚文化与中原文化在地域人文、民俗民风等方面都不尽相同，因此楚文化的发源地——荆楚地区的饮食风俗更带有明显的地域特色，本文选取先秦时期的荆楚地区为研究对象，一窥古代饮食社会的风貌。由于时间和资料的限制，只从饮食和烹饪的角度出发，试图理清先秦荆楚饮食的基本状况，有关更深层次的文化内涵等内容暂不提及。

楚，丛木也，又名荆，本义灌木名，一木二名，因此也以荆楚相称，后来楚成为了族名，进而成为国名，随着楚国的形成和发展，楚也衍生成在楚国地域上形成的独特的文化代名词。楚文化，或称荆楚文化，发祥于长江中游地区，与上游的巴蜀文化，下游的吴越文化紧密相连，是一个大的地域文化概念。其中又包括若干基本的子文化，如江汉文化、湖湘文化、江淮文化，在这三个主要的子文化的周边还有一些边缘文化，但是楚文化的地域中心始终是在两湖地区。因此“楚”或言“荆楚”包括了楚国、楚人、楚文化等主要概念。苏秉琦先生就曾指出，“楚”第一是地域概念，第二是国家概念，第三是民族概念，第四是文化概念。本文选取荆楚为限定范围，即是考虑比之国

家及民族概念，荆楚所能涵盖的时间长度更为久远，包括周末楚国形成之前，所有先秦时期生活在楚地的先民的饮食风俗。而随着楚国的形成和发展，楚文化的影响从地域角度而言也在不断扩大，但考虑到文化来源与传承的一致性，本文所设定的荆楚地区，综合了自然和文化双重因素，最终将荆楚明确限定为楚文化的腹地，即指狭义上的荆楚地区，范围为如今湖北省全部，湖南省北部洞庭湖平原一带，以及河南省西南部南阳盆地和丹江流域。这一地区的文化现象更具地域性与典型性，能更好表现出荆楚的饮食和烹饪所独有的特点。

本文从饮食和烹饪两个方面立足，研究先秦荆楚的基本饮食状况，其中包括食材、器具、烹饪与饮品四个基本内容。

二、荆楚饮食食材

荆楚饮食食材表现为其谷宜稻兼食五谷杂粮的主食体系，副食则有丰富的瓜果蔬菜，其中柑橘最富盛名，水生植物最为特色，而且荆楚地区的居民由喜食肉食，包括水产类、家畜及野味。

（一）主食

主食原料，主要为谷物类，荆楚地区气候温和，降水量充沛，适宜稻谷的生长，《周礼》就曾有云：“荆州……其谷宜稻”，相关的考古发现也证实了这一点，目前在长江中游地区的史前稻作遗存已发现了几十处，年代最早的可追溯到新石器时代早期，在湖南道县玉蟾岩遗址就发现了距今近一万年左右的稻谷遗存，经分析可判定为野生稻和人工栽培稻的共存。除此以外，在彭头山文化、大溪文化、屈家岭文化、石家河文化、皂市下层文化等多个长江中游地区新石器时代文

化的相关遗址中，都有发现稻作遗存，从而佐证了荆楚以稻谷为主食的饮食传统，这一习俗也一直延续至今，如今两湖地区仍是以食米饭为主。

除了稻谷是最主要的主食以外，荆楚的主食材料依然有着其他的选择，在《楚辞·招魂》中就曾中写到“稻粢穠麦，挐黄粱些”^①。

粢：指米质较次的旱地谷类作物。

穠麦：就是小麦，甲骨文中有关麦的卜辞，足见当时中原地区对麦种植的重视程度。在地域上而言，荆楚地区距离中原并不遥远，也具备种植小麦的自然条件，因此谷物中包含小麦，也不足为奇，而据秦不远的汉代，在长沙马王堆汉墓中就曾出土过大麦、小麦的实物，也可间接证实小麦是荆楚主食材料来源之一。

粱：是指糯性粟，乃粟中上品。粟，即谷子，籽实去皮后常称“小米”。自战国到秦，文献中经常记载粟也是主要粮食之一。《墨子·尚贤》载“菽粟多而民足乎食”。^②苏秦曰：“楚地方五千里，带甲百万，车千乘，骑万匹，粟支十年”。^③《史记·越王勾践世家》载，楚怀王时，齐伎者游说越王云：“雎、宠、长沙，楚之粟也。”^④可知粟在楚国也多产。河南信阳楚墓曾出土有 1000 余粒小米的实物，小米都出于椁板缝内，颗粒保存完好，出土时呈金黄色，遇空气后逐渐变浅黑色。米仁已腐朽，仅存外壳。

^① 【战国】屈原著，【清】蒋驥注，《山带阁注楚辞》，上海古籍出版社，1984 年版，第 165 页。

^② 吴毓江、孙启治：《新编诸子集成：墨子校注》，卷二，尚贤中第九，中华书局，2008 年版。

^③ 【西汉】司马迁：《史记·苏秦列传》，中华书局，1959 年版。

^④ 【西汉】司马迁：《史记·越王勾践世家》，中华书局，1959 年版。

豆：豆也称菽，戎菽、荏菽，自汉代始称大豆，是豆类的总称。战国文献常将“菽粟”并提，可知大豆在古代也是主要的粮食之一。在《天问》中就有“惊女采薇”，“薇”即被释为野豌豆^⑤，另外《九叹》中也有“藜藿”一词，“藿”泛指一切豆类的叶子，在江陵望山二号墓还出土了 81 粒芸豆遗存，外壳保留较为完整。

菰：这是最具楚地特色的主食，《楚辞·大招》中有载“五穀六仞，设菰粱只”。^⑥这里的菰实称菰，多年生草本植物，属葫芦科，嫩茎称“茭白”或“蒋”，先秦时作为谷类，位列《周礼》中所载的“六谷”之一，其果实称菰米或雕胡米，如今一般当做蔬菜食用，一般为煮食。包山楚简 255 记有“糟菰之菹一缶”，据考证就是“茭白”^⑦

（二）蔬果

荆楚自然条件优越，适宜蔬菜生长，盛产水果，加之荆楚守长江、汉江、云梦之泽，湖泊众多，水生植物种类繁多。目前楚墓中出土的蔬菜果实遗物，经鉴定有板栗、荸荠、藕、柿、杏、梨、枣、芸豆、李、梅、南瓜、樱桃、橙、毛桃、山茶、苍耳、葫芦等多种。

橘柚：《吕氏春秋·本味篇》曰：“果之美者，……江浦之橘，云梦之柚，汉上石耳”。^⑧伊尹认为先秦最好吃的水果有长江流域的橘子、云梦地区的柚子、汉水上游的石耳，荆楚瓜果囊括三项殊荣。其中最负盛名的还是荆楚之橘。屈原《九章》有《橘颂》：“后皇树橘徕服兮，受命不迁，生南国兮。”是说楚王好草木之树，而橘生其土。《战国策·赵

^⑤ 潘富俊著/摄影,吕胜由摄影:《楚辞植物图鉴》,上海书店,2003 年版。

^⑥ 王灿:《浅谈“楚辞”中的先秦楚地饮食文化》,载《鸡西大学学报》,2011 年第 11 期。

^⑦ 刘国胜:《楚丧葬简牍集释》,武汉大学博士学位论文,2003 年 5 月。

^⑧ 【战国】吕不韦 著,陈奇猷 校释,《吕氏春秋新校释》,上海古籍出版社,2002 年版。

策》记云：“楚必致橘柚云梦之地”^⑨，可见荆楚产橘柚之处在赵人眼里也是兵家必争的富庶之地。此外《史记·货殖列传》也说：“蜀、汉、江陵千树橘”。

栗：栗富含淀粉，营养丰富，滋味甘美，性质温厚，可干制磨成粉，或取其甜味作糕。古代栗榛并提，至战国常将栗枣并提，同被视为重要的木本粮食。包山二号墓中出土有 300 颗栗，果壳尚有明显的弹性，果肉已无。

枣：枣有丰富的营养价值，不仅可鲜食，还可制成枣脯、枣糕等甜品食用，且干制后耐储存，营养不变。枣除作干果外，还可以入药，在战国时也被视为木本粮食。在荆州包山二号楚墓出土有 368 颗枣，果柄多残留在核果上，说明采集时枣尚未十分成熟。

梨：梨可生食，也可酿酒，或制成梨膏、梨脯和其它产品，有清毒、补水、促进消化等功效，古称“树槎”。包山二号楚墓竹筥中出土有一批梨的种子，研究人员认为这是以鲜果成排摆放下葬的。

柿：先秦时期写作柿，至汉代才写成柿。我国特有水果之一，含有丰富的维生素和矿物质，除生食外还可制成柿饼及酿酒。包山楚墓和信阳长台关二号墓中都出土有柿，包山楚墓的柿疑已为栽培柿。

水生食用植物，也是荆楚地区蔬果的一大来源，独具特色。最主要的有：菱、荷、荸荠、芋、水芹。

菱：古称菱角、芰、龙角、水栗，可生食或磨面做粉，《楚辞·招魂》中有“涉江采菱”的句子，在江陵两台山楚墓和包山一号、二号

^⑨ 【西汉】刘向集录：《战国策·卷十九·赵二》，上海古籍出版社，1988 年版。

楚墓都出土有菱角，菱在楚人的日常饮食中占有重要的地位。

荷：荆楚一种常见的水生植物，莲根茎供食用，称之为“藕”，味甘甜爽口，可作蔬菜和粮食，营养十分丰富，也可作成藕粉。莲子为滋补食品，藕节、莲子、荷叶均可入药。包山二号楚墓中有两竹筥排列整齐的莲藕出土，江陵两台山楚墓也出土过莲子和莲藕。

荸荠：为浅水性宿根草本的果实，盛产于荆楚，古称“马蹄”、“地栗”、“乌芋”。球茎营养丰富，鲜嫩多汁，可作水果或蔬菜，也可以制作淀粉或入药。其皮黑紫，肉质洁白，口味甘甜，在荆门包山二号楚墓中也出土有两竹筥的荸荠，但只留有外皮，果肉已全无。

芋：又名芋艿、芋头，多年生草本植物，作一年生植物栽培。球茎富含淀粉及蛋白质，供菜用或粮用，也是淀粉和酒精的原料，芋十分耐运输贮藏，其叶类似荷叶，在长江中游地区同时拥有水芋和旱芋，味辛，性平、滑，有小毒，可宽肠胃，养肌肤，和鲫鱼、鲤鱼一同煮羹很好，但不适宜长期食用。

水芹：云梦之芹，声名远播，芹有旱芹和水芹之分，荆楚特色即为水芹，水芹是长江流域所独有的一种植物，多年水生宿根草本植物，亦称水英、牛草、楚葵、野芹菜等。各种维生素、矿物质含量较高其嫩茎及叶柄质鲜嫩，清香爽口，可生拌或炒食。味甘辛、性凉、入肺、胃经，深得荆楚民众的喜爱。

除此以外，根据文献及遣策记载，荆楚应还有葵、瓜、葫芦等菜籽及实物类蔬果，只因不易保存，缺乏相关的实物资料。

（三）肉食

1、以鱼类为主的水产

荆楚地处南方，河网密布，鱼类及其它水产是人们喜爱的食物。《吕氏春秋·本味》记有“鱼之美者：洞庭之鲋，东海之鲋，醴水之鱼，名曰朱鳖，六足有珠百碧”。《战国策·宋卫策》也说江汉地区所产的“鱼、鳖、鼃、鼃”是天下最多的。

根据文献记载楚地常见的水产有鳖、龟、鳖、鼃、鲮（鲤鱼）、文鱼、鱮（鲫鱼）、鲂（鳊鱼）等。其中最具地方特色且一为楚人喜食的是鳖、龟、鱮、鲂。

鳖：又称甲鱼，水陆两栖动物，脊背隆起与龟类似，甲壳的边缘有肉裙。鳖肉味鲜美、营养丰富，有清热养阴，平肝熄风，软坚散结的效果。《楚辞·招魂》中有名菜“脰鳖炮羔”，而脰鳖即指清蒸甲鱼汤，如今鄂菜中的“鳖裙羹”正是从此衍化而来。

龟：《楚辞·招魂》中有名菜“露鸡臠蠃”，《楚辞·大招》中也有以“鲜蠃甘鸡”为主料的菜肴。这里的蠃即为一种大龟，如今洞庭湖产的金龟，是食用和药用之珍品。因为荆楚盛产龟，龟甚至成为贡品和珍贵物品的代表，在《史记·夏本纪》就有记载，荆州上贡的特产中就有“大龟”。《竹书纪年》记周厉王元年，“楚人来献龟贝”^⑩。在大溪文化的遗址中也能见到殉龟的现象。

鲫鱼：是楚人喜爱的鱼类，《楚辞·招魂》也记载有用鲫鱼烹制的菜品。包山二号楚墓东室 16 号罐内就出土有两条鱼，经鉴定是鲫鱼。

^⑩ 【清】陈逢衡：《竹书纪年集证》，江都线装古籍，嘉庆十八年癸酉春二月，卷三十一，第 16 页。

鲂鱼：为三角鲂、团头鲂的总称，其中团头鲂即为今天所称的武昌鱼。

贝类：《史记·货殖列传》记有楚越之地食“果隋赢蛤”¹¹，“赢蛤”就是淡水中螺与蚌一类的硬壳水生动物。

2、品种齐全的家畜种类

在荆楚地区许多原始文化遗址中均发现了动物的陶塑像,其种类主要有:鸡、鸭、猪、牛、羊、兔、狗、象、猴、龟、熊、鸟等¹²,除此以外还出土了各种动物的肉脯和骨骸,有的骨上还附有肉。动物标本鉴定表明楚地较为常见的食用动物有牛、猪、羊、狗、家鸡、家猪、水牛、山羊等,还有鸟类和鱼类,由此可见,先秦荆楚先民的肉食食谱非常丰富。

牛：是大型的家畜，即可用于耕田又能用于运输，正所谓“诸侯无故不杀牛”¹³，因此楚墓里出土的牛残骸，可能是用于祭祀或殉葬，不会轻易宰杀牛作为日常生活肉品。

猪：楚墓中存在大量随葬肉脯的现象，长沙楚墓出土的肉脯很多，可能是属猪肉一类，在陶镬鼎中出土了数块猪蹄骨和猪月骨板。包山二号楚墓出土有猪骨若干块，至少代表两个幼猪的个体，几乎是与鸡遗骸共存。因此荆楚家猪的饲养应该较为普遍，猪肉是人们的主要肉食来源之一。

鸡：包山二号楚墓中出土了鸡的胸骨、综荐骨、腰带骨及若干颈

¹¹ 【西汉】司马迁：《史记》，卷一百二十九 货殖列传第六十九，中华书局，1959 年版。

¹² 李想生：《石家河遗址家养动物叙略》，载《农业考古》，2005 年 01 期。

¹³ 【汉】郑玄注、【唐】孔颖达疏：《礼记正义》，北京大学出版社，2000 年版。

椎、上翅和下肢骨，都是煮熟后分置于不同的竹筍中。望山二号墓一件竹筍中出土许多鸡大腿骨，可见楚墓以鸡为上等随葬肉食，鸡也是肉食品之一。

羊：春秋战国时期，在诸羹之中羊羹最富盛名。《战国策卷三十三·中山》上记中山君手下的大夫司马子期，就因为没吃到中山君赐的羊羹，而怒走投楚，说服楚王伐中山君。中山君亡，说“吾以一杯羹致亡国”。

3、丰富的野生动物资源

古代荆楚山多林密,多禽兽出没,故捕获野味为楚人肉食的重要来源之一。常见的禽兽有野鸡、野兔、兕（犀牛）、鸿、雁、象、鹄、麋鹿、鸽、乌鸦、野猪、豹、熊、野鸭、雀等等。

相关的考古资料表明，在距今 5000-8000 年的城背溪和大溪文化遗址中,考古工作者发掘出了很多动物残骸的遗存。其哺乳类动物遗骸分别有:水獭、豪猪、狼、虎、熊、猪猫、猴、豹猫、花面狸、青鼬、猪、獐、水鹿、小鹿、黑鹿、獾、爪哇犀等。¹⁴

三、饮食器具

饮食促成了饮食器具的产生和发展，而饮食器具的演进又与人们日常食谱的改变，食品质量的提高，烹饪技艺的改善，饮食风俗的变化等密切相关。在陶器产生以前，人们是利用原始的自然材料作为饮食器具，种类和功能都较为单一，随着材质的变化，器物种类增多，烹调方法也有所革新。

¹⁴ 李玉麟：《先秦荆楚饮食研究》，兰州大学硕士学位论文，2009 年，第 17 页。

针对饮食器具的分类，按功能可划分为炊具、水具、餐具和酒具，针对这几类器具还可以做进一步的细分。按其质地划分，可分为陶器、铜器、铁器、漆器等多种，其中荆楚的饮食器具以铜器和漆器最为显著。

1、炊器：包括釜、鬲、鼎、甑、甗、锅、炉等，其中较为特色的有：

甗：蒸食器，由甑与鬲组合而成，蒸食用具，可分为两部分，下半部是鬲，用于煮水，上半部是甑，两者之间有镂空的算，用来放置食物，可通蒸汽。主要流行于商代至战国时期。鬲的形状一般为侈口、圆腹、三足，下面生火。

釜：敛口，圆底，置于灶口，上置甗以蒸煮食物，随着鼎从炊器衍化成礼器，釜成为人们日常生活经常使用的炊器，从战国到秦，出土实物中釜的材质以青铜居多，形制逐渐向如今的锅演变。

鬲：是煮粥所用的炊器。春秋战国时期，鬲多以偶数组合与列鼎同墓随葬，起陪鼎的作用。到了战国晚期，青铜鬲逐渐消失。楚鬲与商式的分裆鬲和周式的瘪裆鬲区别明显，一般为联裆或弧裆，空足很浅、甚至略有略无，高柱足，足跟与器身分开制作，俗称此制法为二次包制，学界称之为楚式鬲¹⁵。

鼎：居青铜礼器之首，多用于烹煮肉食。一般有方鼎、圆鼎、双腹或带托盘鼎等形制。楚国的鼎名和鼎式是多种多样的，与其它各个区域文化的鼎相比，有成熟的富于个性的形态特征，称为“楚式鼎”

¹⁵ 苏秉琦：《从楚文化探索中提出的问题》，《江汉考古》1982年第1期。

¹⁶。在楚式鼎的造型系列中，两种具有代表性的鼎是升鼎和于鼎。这两种鼎从春秋中晚期开始到战国晚期在楚国一直都很流行。升鼎因鼎上有铭文“升鼎”而得名，其特征是侈口，立耳外撇，颈内收，束腰，平底。有的还在器身满饰文饰，造型样式较特殊。最有代表性的是河南淅川下寺出土的王子午升鼎，九连墩2号墓也出土有彩绘云纹漆鼎。于鼎也是自命而得名，特征是深腹圜底，三条蹄足甚为粗壮。这种风格的鼎为楚国所独有，一般在高级贵族墓葬中发现，为楚国贵族身份的标志。

2、水器：瓶、匱、盂(盘、盆、洗)、缶、瓶、鉴、斗等。最常见的还是盘盂和匱的搭配组合，匱用以浇水，盘盂可以盛净水、接弃水。在大型宴飨或丧葬仪式上浴缶和长斗的组合也较为常见。浴缶是一种小口鼓腹的缶，出土发掘时该器皿常自铭为“浴”，或又称之为“汤缶”。用来承载大容量的水和烧开水。

3、盛器：专门用来盛装食物的器具，主要有簋、簠、盨、盒、豆、笱、筍、筒等。

盛、簋、簠、敦，功用相同，仅在形制上有所区别，其主要功能都是盛谷类饭食。

盨：荆楚有一种与碗相似自铭为“盨”的餐具，在今湖北襄阳、宜昌、当阳、江陵的楚墓内均有出土。其用途也与碗类似，不过有足或圈足，主要是盛米饭和汤羹。曾侯乙墓曾出土一金盨，造型精美，代表了先秦荆楚高水平的制盨技术。除此以外还有笱、豆盛装配菜。

¹⁶ 关于“楚式鼎”，学界看法不一，一派以高崇文先生为代表，认为存在“楚式鼎”，并将楚墓中出土的铜鼎，根据器物形态的差异，从早至晚分为七型二十二式。另一派以叶植等学者为代表，认为不存在所谓的“楚式鼎”，楚鼎仍然是以中原鼎式为主，加以吸收了长江下游及江淮文化的些许文化因素。

筥：是古代较为普遍使用的一种盛物器具，髹漆竹编织品，有方形、长方形和圆型三种，多放置于棺外的头端或器物箱里，出土大量的筥。其用途十分广泛，可盛装的种类多为食物、衣物、日常用品、竹简和乐器构件、砧码、文书工具等杂物¹⁷。

4、助具：俎、案、几

俎：先秦贵族祭祀、宴享时陈载牲体的案形器具，载牲陈之于堂，是礼仪用俎；解牲切割于厨，是庖厨用俎。俎有柱形四足、凹形板足等不同形制，楚简称之为“椀俎”和“房俎”（因其足似房而得名）。九连墩2号墓出土有，彩绘带立板凹形板足漆俎、彩绘方柱形四足漆俎。在成都百花潭中学10号战国墓铜壶镶嵌纹中出现了陈鼎设俎图，刻画出宴会上陈鼎设俎过程，一大鼎旁，一跪姿人手臂前伸执匕，一跪姿人双手执俎。

5、舀具：勺、匕、箸

勺：多是配合壶、禁一类的盛酒器使用，用来自壶中挹取酒水，在故宫博物院所藏的战国燕乐狩猎水陆攻战纹铜壶上，有“执勺挹酒图”，纹饰中层右上，楹间设一典雅的翘头曲足禁，禁上双壶，一女子左手持觚形器，右手执勺，躬身从右壶中挹酒。

匕的形状是长柄浅斗,跟匕首的形状颇有几分相似,只不过前端为钝刃,损出一个浅浅的凹槽以便盛汤水。¹⁸

6、酒器

楚国饮酒之风盛行，在楚墓中出土过大量的酒器，有盛酒器（贮

¹⁷ 陈振裕：《楚国的竹器手工业初探》，《考古与文物》，1987年第4期。

¹⁸ 王仁湘：《中国古代进食具匕箸义研究·匕篇6》，载《考古学报》，1990年03期。

酒器)、饮酒器(酒杯)和温酒器。

盛酒器种类主要有尊、缶、鉴缶、壶、盃、卣、罍、觥、彝等

尊缶是最常见的一种贮酒器,一般是成对出土,早期多配提链,方便倒酒"常与尊缶配合使用的是鉴和盘,饮酒时人们往往用尊缶来盛装酒,并在尊缶与鉴或盘之间的空隙来放置冰块,文献中称为“冰鉴或冰盘”(曾侯乙墓所出土的铜鉴缶)另外还有壶和禁。

饮酒器有爵、斚、觚、觥、角、耳杯。

最具特色的是瓚,瓚是一种带圭形柄的酒杯,用于古代的裸(guan)祭礼日本林巳奈夫先生对瓚有详细的考证,他认为“瓚是一种有曲折板状把手的饮酒器,用于献祖先或飨上等宾客等场合”¹⁹在江西新干大洋洲商代墓葬中出土一件瓚,该瓚跟以往中原地区见到的瓚柄折形相异,而且板状柄上也没有玉饰,应该是属于商代先楚地区南北文化交流的产物。

温酒器: 斚、鬯、盃

四、烹饪

(一) 烹饪方法: 食多方也, 蒸煮为主, 保持鲜味。

根据人类学的研究,现在普遍认为史前人类通常使用的烹制食物方法有:把肉直接放入火中去烧叫“燔”;把肉用泥巴包起来(有时要加上苇草)放在火上烧熟,然后剥去泥巴来吃,称为“炰”;把生肉用器物串起来架在火上直接烧成熟肉叫“炙”。新石器时代发明了陶质的鼎、鬲、甗,说明食物的加工出现了以煮和蒸为主要的加工手

¹⁹ 林巳奈夫:《中国古代の祭玉、瑞玉》,载《东方学报》(京都)第40册,1969年版。转引自李玉麟:《先秦荆楚饮食研究》,兰州大学硕士学位论文,2009年,第30页。

段，这是利用热水和水蒸气来加热食物。

楚人的烹饪方法主要有炮、煎、蒸、臠、脍、炙²⁰，《招魂·大招》中的烹调方法有烧烤、煎、焖、煮、蒸、炖、醋、卤、酱等十多种。其中最为特色的是蒸煮食，至今鄂菜依然是以蒸菜闻名，湖北天门更被誉为“中国蒸菜之乡”。

（二）五味调和

楚人的调料非常丰富，包括由盐、梅、醋、酒、椒、饴、蜜制成的咸、酸、苦、辛、辣、甘等多种味道。

咸：盐是食品烹调的主要调料，分为海盐、池盐、井盐、末盐、崖盐等。包山二号楚简 147 简记有“陈宋献为王煮盐于海”，显然是说于楚国东部海滨煮水取盐。面向东部海域的江北、淮南沿海一带，自古以来就是海盐的产地。“为王”说明楚怀王时的滨海煮盐机构属于官办。²¹

酸：梅是调味品的主要原料，取其酸味。信阳长台关楚简有“一瓶梅酱”的记载。

辛：姜的根茎具有芳香和辛辣味，可用来调味或者渍食，又为驱寒之药。包山楚墓出土数十块姜，肉质已无，外形完整，不破碎。楚墓多用花椒随葬，花椒可作食品调料，还有杀菌、防腐、芳香的作用。由于花椒能够温中行气，驱寒逐湿，因而在楚的自然环境中可以发挥积极作用。²²

甘：甜味是楚人喜爱的味道之一，楚人使用天然蜂蜜、甘蔗汁及

²⁰ 黄凤春：《浓郁楚风：楚国的衣食住行》，湖北教育出版社，2001 年版。

²¹ 何浩：《略论楚境“东至于海”》，《江汉考古》，1995 年第 1 期。

²² 曾京京：《我国花椒的栽培起源和地理分布》，《中国农史》，2000 年第 4 期。

富含糖分的栗和枣作为甜食调味品。《礼记·内则》：“枣、栗、饴、蜜以甘之。”是说当时甜味的四个来源。《招魂》中的“柘浆”就是指使用甘蔗汁作为蘸料。

苦：苦味的来源或出自动物的胆汁或酒。

（三）善制和喜食腊制品

由于南方气候潮湿，食品不易保存，楚人擅长用酱、豉、盐、姜、花椒等佐料腌制食物。用水果制作的蜜糗、果脯、果糗等，用肉类制作的如肉脯、腊鱼，都是楚地的美食。包山楚简中有多种“菹”，如“葱菹”、“藕菹”等各种菹类即腌制的酸菜也是楚人日常饮食所必须的。如今在两湖地区，人们依旧十分喜食腊制品，仍然保留着古法腌制、风干食物的习俗。

五、饮品

（一）酒

楚人饮用的酒通常以麦曲和白蘗（nie）为发酵剂，曲是发霉的粮食，蘗是发芽糖化的谷粒。杵米粉，杂以众草叶……置蓬蒿中，经月而成，用此合糯为酒。这种酒曲制作方法一直流传至今。

楚人的酿酒技艺与方法精湛，其制造的品类也较多，主要有茅香酒、醴酒、瑶酒、琼酒、蜜酒、果酒、桂酒、椒浆和楚沥等，楚人善酿有各种香味的酒，其最具特色的当是茅香酒，即是用一种茅香草或郁金香草过滤而成的酒，著名的有房陵白茅。

此外，《九歌·东皇太一》中还记有“奠桂酒兮椒浆”，就是指用桂皮和花椒浸泡的酒。《楚辞·招魂》在铺陈美酒时曰：“瑶浆蜜勺，

实羽觞些。”“华酌既陈，有琼浆些。”其中提到瑶浆和琼浆都指是低度米酒，如今江汉平原民间依然有做米酒的习俗。做米酒用的酒曲都是自做自用，一般是采摘田头野地里植物花(如芝麻花、荆棘花等)，捣碎，与米粉混合后制成圆球形。

楚沔是一种度数很高的清酒，酿造所需时间较长，酒精度较高，甜度稍低，相对清澈。

楚人还使用多重酿造的方法制酒，在酒发酵的后期，再在酒中分次加入过滤出的好酒，根据次数的不同，有双投酒、酎酒之分。

楚人好酒，尤喜冰镇，除了冰鉴的出土以外，在楚都纪南城原址发现了8座冰窖，这些发现可以从一侧面表明，楚人当时已掌握了酒的冷冻和保温技术，这有助于楚人好酒之风。除此以外，楚地水广林密，气候湿润，饮酒可除湿驱寒。

先秦时期，尤其是春秋战国时，楚地流行乐舞，而发达的乐舞往往与酒宴相连，酒更成为楚人日常生活，乃至娱乐休闲不可或缺的一部分。

（二）茶

除了喜好饮酒以外，先秦的荆楚先民还有饮茶的习惯，如今在荆州博物馆陈列的一只楚墓出土的竹筩里，并排放着两个小竹筩，分别装着茶叶和生姜。这里的茶和姜都是制作姜茶的原料，如今湘西民间有吃擂茶(由茶叶和生姜制作而成)的习俗，就是楚人饮茶习俗在民间的遗存。事实上，在茶中加姜的习俗至唐代都还很流行，到宋代才渐失。

除此以外在常德德山楚墓时在一完整木椁墓出土的陶罐内也发现了茶叶，马王堆遣策中亦有“檟一筍”的记录。据周世荣考证苦羹中的苦即指苦茶。这些迹象都表明先秦时楚人已经有饮茶的习惯。

六、结语

中国的饮食文化丰富多样，源远流长，因地域差异，饮食风俗也表现出多样性的特点，本文着眼于荆楚地区，试图从楚地的饮食谱系、器具、食物加工方法和喜好为出发点，结合考古发现、文献记载以及如今荆楚地区的古风遗留，还原先秦荆楚饮食的基本状况。有关先秦荆楚的饮食方法、饮食礼仪、少数民族饮食风俗、享神饮食、饮食文化内涵等多方面的内容暂不论及，希望以后有机会再做补充。

主要参考书目：

- 1、黄凤春：《浓郁楚风：楚国的衣食住行》，湖北教育出版社，2001 年版。
- 2、苏秉琦：《中国文明起源新探 》辽宁人民出版社 ， 2009 年。
- 3、李玉麟：《先秦荆楚饮食研究》，兰州大学硕士学位论文，2009 年。
- 4、王仁湘：《珍馐玉饌—古代饮食文化》，江苏古籍出版社，2001 年版。
- 5、陈振裕：《楚文化与漆器研究》，科学出版社，2003 年版。
- 6、湖北荆沙铁路考古队编：《包山楚墓》（上下册），文物出版社，1991 年版。
- 7、湖北荆沙铁路考古队编：《包山楚简》，文物出版社，1991 年版。
- 8、河南省文物研究所、河南丹江库区考古发掘队、淅川县博物馆《淅川下寺春秋楚墓》，文物出版社，1991 年版。
- 9、湖南省博物馆、湖南省文物考古研究所、长沙市博物馆、长沙市文物考古研究所编《长沙楚墓》，文物出版社 2000 年版。
- 10、湖北省文物考古研究所：《江陵望山沙冢楚墓》，文物出版社，1996 年版。
- 11、湖北省荆州地区博物馆：《江陵马山一号楚墓》，文物出版社，1985 年版。
- 12、河南省文物研究所《信阳楚墓》，文物出版社，1986 年版。
- 13、田河：《信阳长台关楚简遣策集释》，吉林大学硕士学位论文，2004 年。
- 14、林奇：《楚墓中出土的植物果实小议》，《江汉考古》，1988 年第 2 期。
- 15、向安强：《长江史前稻作遗存的发现与研究》，《江汉考古》1995 年第 4 期。
- 16、向安强：《湖南澧县双堰东周遗址的农作物遗存》，《农业考古》，1992 年第 1

期。

17、叶植：《楚式鼎刍议》，《江汉考古》，1991年第4期。

18、高崇文：《东周楚式鼎形态分析》，《江汉考古》，1983年第1期。

19、杨汉喜：《江汉地区的鬲与楚式鬲》，《江汉考古》，2001年第1期。

另附文献资料

有涉及先秦饮食的文献可见：《诗经》、《周礼·天官·冢宰》、《吕氏春秋·本味》、《史记》、《战国策》。

明确指出荆楚美食的书籍，以《楚辞·大招》和《楚辞·招魂》²³为最，《大招》有如下记载：

五谷六仞，设菰粱只。（五谷丰登满谷仓，菰米做饭喷喷香）
鼎臠盈望，和致芳只。（大鼎熟肉满满装，加些香料更芬芳）
内鸽鹄鹄，味豺羹只。（鸽鹄鸽子天鹅肉，配上鲜美豺肉汤）
.....

鲜蠃甘鸡，和楚酪只。（海龟新鲜鸡味香，和上楚国的乳浆）
醢豕苦狗，脰苴蓴只。（狗肉干、猪肉酱，切点蓴荷来配上）
吴酸蒿萎，不沾薄只。（吴国白蒿酸菜汤，不浓不淡正恰当）
.....

炙鵠烝鳧，黏鹑陈只。（红烧乌鸦蒸野鸭，清炖鹑鹑桌上摆）
煎鱮雀，遽爽存只。（油煎鲫鱼雀肉汤，吃来滋味真爽快）
.....

四酎并孰，不涩嗑只。（四缸醇酒都已熟，酒味纯正不涩喉）
清馨冻饮，不歠役只。（清香薄酒宜冷饮，烈酒莫饮易晕头）
吴醴白蘘，和楚沥只。（吴国甜酒白曲酿，掺和楚国清沥酒）

《招魂》则记有：

室家遂宗，食多方些。（家族聚集在身旁，吃的东西千百样）
稻粢穠麦，挈黄粱些。（大米小米加新麦、掺杂黄粱味道香）
大苦咸酸，辛甘行些。（有苦有咸又有酸，辣的甜的都用上）
肥牛之腱，臠若芳些。（肥牛四肢蹄筋肉，煮熟炖烂喷喷香）
和酸若苦，陈吴羹些。（酸的苦的相调和，做成吴味三鲜汤）
胹鼈炮羔，有柘浆些。（清蒸甲鱼烤羊肉，甘蔗甜汁来拌上）
鹄酸臠臠，煎鸿鹄些。（醋烹天鹅炖野鸭，油煎大雁还有鸽）
露鸡臠蠃，历而不爽些。（卤制肥鸡龟肉汤，味道浓烈胃不伤）
粬糗蜜餌，有餠餠些。（油煎圆饼蒸甜糕，另外还有麦芽糖）
瑶浆蜜勺，实羽觞些。（饮用美酒加蜂蜜，鸟形酒杯满满装）
挫糟冻饮，酎清凉些。（沥去酒渣和冷酒，醇酒可口又清凉）
华酌既陈，有琼浆些。（豪华酒宴已摆上，玉液琼浆等你尝）

先秦部分楚墓出土的食物资料

临澧九里一号楚墓

甜瓜子、板栗、枣和藕等实物

河南淅川下寺春秋楚墓

有猪、牛骨若干

湖南澧县双堰东周遗址

有稻、桃、杏、李、梅、枣、瓜子种籽遗存，螺蛳壳

²³ 吴广平译注：《楚辞》，长沙岳麓书社，2001年。

湖北江陵雨台山楚墓	和蛤蚌壳
河南信阳长台关楚墓	出土菱数粒，莲子数粒
	松塔、柿核、板栗、树叶、杏核，枣核、葫芦籽、小米、栗子、梅核等
江陵望山沙冢楚墓一号	柑桔、梅、小茴香、毛桃、花椒、板栗
江陵望山沙冢楚墓二号	花椒籽，羊、鸡、麻雀、雀类等动物的骨骼
湖北荆门包山楚墓	板栗、荸荠、生姜、柿核、芋角、藕、杏核、梨核、花椒等。
荆门包山二号楚墓	有板栗、枣、柿、梅、梨、菱、莲、荸荠、姜、花椒 肉类有鲫鱼、家鸡、家猪、水牛、山羊