

北京饮食文化的滥觞与定型

万 建 中

WAN Jianzhong

北京饮食文化是中国饮食文化的缩影。中国饮食文化发展过程中几个关键成就都出现在北京，中国饮食文化的突出特点在北京饮食文化中的表现尤为明显。北京饮食文化本身就是一个辉煌灿烂的演进和发展的历程，其独特的个性和魅力值得我们细细品味，值得我们认真去理解和书写。探寻北京饮食文化的早期历史有相当大的难度，主要是记载饮食文化的资料相对匮乏。尽管北京饮食的早期文献史料并不丰富和完备，但依据时代演进的脉络，同样可以描绘出其滥觞与定型的图景。

一 北京饮食文化的发生

“北京人”遗址处于北京房山周口店镇龙骨山北部，是世界上材料最丰富，最系统，最有价值的旧石器时代早期的人类遗址，距今 70 万年至 30 万年，是最早生活在北京地区的原始人类。在北京猿人洞穴遗址从上到下还发现有四层深达 6 米，而且还埋有经火烧过的石块和骨头。灰烬的底层，多为黑色物质，经化验是草木炭灰。遗物遗迹确凿地证明了北京猿人已经能控制和利用火了。

就饮食文化而言，北京猿人，“新洞人”和山顶洞人应该就是最早的燧人氏。火的发现与运用，使人类进化发生了划时代的变化，从此结束了茹毛饮血的蒙昧时代，进入了人类文明的新时期。在中国饮食文化史上，北京猿人乃至后来的“新洞人”和山顶洞人用火熟食具有划时代的意义：中国饮食文化的真正开端始于北京猿人，“新洞人”和山顶洞人。

1996 年 12 月，在王府井大街南口，发现了古人类文化遗址，被称为“王府井人”。为距今约 2.4—2.5 万年旧石器时代晚期的人类遗存，是古人类生活，狩猎的地方，有丰富的用火遗迹，烧石，动物化石，木炭等。遗址表明当时北京山区的古人类已经逐渐走出山同，进入了平原生活。东胡林人距今一万年前的新石器时代早期⁽¹⁾。北京地区的人类活动离开山洞，移居到平原台地上生活，这在人类进化史上是一个重大的转折，东胡林人就生活在这个转变时期。东胡林遗址的新发现填补了自山顶洞人以来华北地区人类发展的一段空白，对人类尤其是北京人从山顶洞居住向平原居住演进提供了重大科研依据。因为在东胡林遗址发现了大量植物的种子，但是其中是否包含有谷物，仍存在争议。农业的起源问题是国际考古界一直关注的重大课题，所以一旦发现谷物，东胡林遗址的饮食文化史意义将更加凸显：北京地区古人类群体逐渐脱离原始形态，从专营采集，狩猎发展至渔牧，养殖业，极大地丰富了饮食生活。

上宅文化遗址，是北京地区迄今发现最早的原始农业萌芽状态的新石器时代文化，距今 7000~6000 年，主要分布于北京地区东部沟河流域。上宅遗址由于透露出鲜明的农业生产的萌芽，使之在北京乃至中国饮食文化史上都具有划时代的意义。“农业也可视为一项重大的革命，中国境内产生农业以后才可

以说有中国史⁽²⁾”。

在北京地区新石器晚期遗址中，以昌平区雪山村一期和二期文化最为丰富。较之上宅文化遗址，雪山文化层中陶器种类明显增加，这些器物的形态与组合关系，是与当时的食品构成，烹饪方式及饮食习俗密切相关的。特别是“甗”⁽³⁾的出现，显示出原始农业的进一步发展。北京地区的原始人类是最早使用甗进行烹饪的人群之一。

从“北京人”，“新洞人”，“山顶洞人”到“东胡林人”，再到上宅，最后是雪山人，我们可以大致勾勒出北京地区原始社会时期人类由山区（山洞）向山前丘陵地带和山前平原台地，并进一步向平原地带移动的轨迹。北京地区原始人类居住环境的变化，完全是基于饮食的需求。他们从最初的“食肉寝皮”到炮火为熟，再到烹煮和蒸制，烹饪法的进步促使食物来源更加多样和稳定，于是养殖和种植开始兴起。显然，平原地区更适宜养殖和种植。北京地区烹调技术的起源，已有几千年的历史。在距今五千多年的新石器时代晚期，由于发明了陶器，因而出现了烹煮法和汽蒸法。加上北京地区人们的定居，家畜家禽的普遍饲养，垦殖事业的发展，烹调原料和工具多种多样，各种烹调的方法也就逐渐发展起来。

二 北京饮食文化形态的确立

夏商和西周时期北京地区的饮食文化的考古发现，以夏家店下层文化的平谷县刘家河村遗址⁽⁴⁾，张营遗址，房山塔照遗址和琉璃河遗址等为代表。夏家店下层文化上承新石器晚期文化，向下延伸到商周之际，有一千多年的发展过程。

2004年，北京市文物研究所的工作人员在昌平南邵镇张营村张营遗址发现了北京迄今为止惟一的夏代墓葬，位于北拒马河西岸。张营遗址的第三层至第五层的时代大致相当于商代早期或偏早期，第六层为夏代时期。

西周时期的燕国，都城遗址现已可确定，在今北京市房山区琉璃河镇董家林村。这里就是周武王灭纣之后，“封召公于北燕”⁽⁵⁾的建都之所。这就是北京历史上最早的城，我们常说北京建城已有三千多年，就是从这时算起的。该遗址是迄今西周考古中发现的唯一一处城址，宫殿区和诸侯墓地同时并存的遗址。在琉璃河附近出土了大量陶器，有鬲，簋，罐，壶，甗等器型，大多为夹砂灰陶，个别是夹砂红陶或者泥质灰陶，同时还出土了釉陶器，如罐，豆等。这些釉陶器，胎质硬，呈灰白色，施光亮的青色薄釉⁽⁶⁾。1982年，顺义县牛栏山乡金牛村农民因挖房基地，在距地表1米深处，发现西周初期铜器墓葬1座，出土青铜礼器8件，陶器4件。青铜礼器包括：鼎，卣，尊，觶各1件，觚，爵各2件⁽⁷⁾。当时的经济生产，主要是农业和手工业。农业生产和商代相比，没有什么突出变化，手工业的发展却很显著，门类也很多，除陶器，石器外，比较突出的有玉器，漆器，青铜器。西周燕都遗址博物馆遗址中，展示出土的一大批重要文物，其中包括北京地区出土的最大的一件青铜器——董鼎，以及伯矩鬲，克盃等重要青铜器。还展示了全国西周早期唯一能复原完整的觚，豆等漆器，以及大量制作精美的陶，玉，石，玛瑙器等出土文物。我们从青铜器的用途来讲，可以分为食器与礼器两大类。礼器除用作明器外，再就是用在各种祭祀和礼仪活动之中，而这时的器具也主要是用来陈放祭品。所以，我们从青铜器的用途讲，青铜文化在某种意义上就是饮食文化。

北京“昌平区曾出土一件3000多年的青铜四羊尊酒器。作为畜牧业代表的羊与农业产品的酒能结合在一起，绝不是偶然的。可以说这是两种经济交流结合的产物，也说明远在3000年前，北京人的饮食

即兼有中原与北方游牧民族的特点⁽⁸⁾”。北京饮食文化最为显著的特点应该就是游牧和农耕两种不同经济生产方式的融合，这是一条北京饮食文化发展的主线，从3000多年前一直延续了下来。

周武王平殷，封召公于幽州故地，号燕。周灭商后建燕国管理殷商遗民及孤竹，箕等族，遂在燕山南北形成了以华夏燕族为主体的燕文化。北京仍为燕国都城所在地，称为蓟城。所谓“以河为界，以蓟⁽⁹⁾为国”是也。此“河”，指黄河；“蓟”指蓟城；此“国”乃指燕之国都。燕都蓟城一跃而为“富冠海内”的名城。

《明一统志》载：“黍谷山在怀柔县东四十里，跨密云县界，亦名燕谷山。”《战国策·燕策》里有苏秦对燕文侯说的一段话：燕国北有枣栗之利，民虽不由田作，而枣栗之食足食于民矣，此所谓“天府”⁽¹⁰⁾者也。就是说，当时北京地区的老百姓是以枣和栗这两种果实为主要粮食的，并且十分富足。《史记·货殖列传》载：“燕秦千树栗，……此其人皆与千户侯等。”苏秦说到其时的燕国：“处所二千余里，带甲数十万，车七百乘，骑六千匹，粟支十年。”“粟支十年”尽管有夸大之嫌，但足以表明当时北京地区粮食之充足。不过，燕国当时用于充饥的并不只是枣和栗。据《周礼·职方氏》所记，幽州“其谷宜三种”，郑玄注解“三种”是黍，稷，稻。唐贾公彦疏，“幽州与冀相接，冀皆黍，稷，幽则宜稻。”黍，即为黍子，脱皮即为黏黄米；稷，即为粟（谷子），脱皮为小米。黍，稷是中国古代北方的主要农作物，亦为北方居民主要的粮食品种。稻是喜水农作物，燕国有稻，种植于水利条件较好的地区。除枣栗果树外，桑蚕的种植和生产也是燕国农业的重要部门，《史记·货殖列传》说“燕，代田畜而事蚕”。所谓燕地“田畜而事蚕”，是将畜牧业的生产与桑蚕的种植生产并称，反映出桑蚕的种植生产非常普遍。《晏子春秋·内篇杂上》云：“丝蚕于燕，牧马于鲁。”蚕丝在燕地也颇出名。燕地还盛产蓟，为多年生草本植物。蓟有不同的品种，可以入药，传说食之能延年益寿，当时人称为“仙药”，“山精”。蓟城一名的来源，可能与蓟草相关。以所食植物作为都城名称，足见饮食影响之深远。

战国时期，北京地区盐的生产已具相当规模，主要是海盐。《管子·地数》：“齐有渠展之盐，燕有辽东之煮”。可见燕国的海盐煮制业发达，堪与齐国并称。“调”起源于盐的利用。北京饮食烹调的真正肇始是战国时期。从这个时候起，盐广泛运用于烹饪之中。有了盐，食品的储藏加工更为方便；有了盐，促进胃液分泌，增强消化能力。盐用于烹饪时的调味，在烹饪中是继火的使用后的第二次重大突破。

春秋战国时期，北京饮食的基本形态已经确立，即以谷物为主，以肉类为辅。而在谷物中，又以粟最为重要。以粟为主食，除了粟适应黄河流域包括北京地区冬春干旱，夏季多雨的气候特点外，还有一些人文因素的原因：①粟的产量比黍高。在北方诸谷中，以粟的亩产量为最高，比麦，黍几乎多一倍。②考古发现不少粟在几千年后依然子粒完整。在灾情频繁的北方，耐贮藏是人们选择的一个重要条件。③品种多，能适应多方面的需求。粟可分为稷（狭义，指“疏食”，即粗米）和粱两大类，分别适应社会上，下层主食的需要。由于自然选择和人文选择的合力，使粟即稷成为我国北方栽培最早，分布最广，出土最多的主食作物，被尊为“五谷之长”，“稷”与“社”一起组成国家的象征，古农官也以“稷”命名之。《汉书·食货志》曰：“洪范八政，一曰食，二曰货。食谓农殖嘉谷。”一方面说明食之重要，另一方面指出了食之对象主要就是农产品。而这一饮食形态的确定，正是在春秋战国时期。

三 游牧和农耕饮食风味的融合

在秦汉时期，北京饮食文化的区域特质已经大致突显，首先是灶的出现，衍生出中国饮食文化中一些

最常见的烹饪方法。而且烹饪擅长火候。《东周列国志》中记载了燕太子丹为让荆柯刺杀秦王而不惜一切代价时写到：“太子丹有马日行千里，辄偶言马肝味美，须庖人进肝，即所杀千里马也”。此菜，或煮或炒均须严格地掌握火候，而当时即能制做此菜，可见，北京菜烹饪技术在当时就已具有一定的水平；其次是主，副食区分分明，形成了谷物为主，辅以蔬菜，加上肉料的饮食结构，奠定了农耕民族以素食为主导的饮食发展趋势；第三是北京与北方游牧民族相连，为农业和牧业共存的地域，饮食文化中掺入了游牧民族的风味，以羊为美味和“以烹以炙”就是明证。第四是北京与周边地区贸易往来频繁，《史记·货殖列传》载：“夫燕亦勃（海），碣（石）之间一都会也。南通齐，赵，东北边胡……有鱼盐枣栗之饶。北邻乌桓，夫余，东结秽貉，朝鲜，真番之利。”商品交换必然使大量外地食物涌入北京，从此，北京饮食便有了集游牧与农耕一身的显著特点。

魏晋时期，北京地区呈多民族杂居的状态，北方乌桓，鲜卑，突厥等族纷纷迁入。在少数民族不断进入北京的同时，中原居民也迁徙北京。西晋末年，石勒起兵，河北人口四散流移，或避居青，齐，或过江南徙，或往依并州刘琨，或流落辽西段氏和辽东慕容廆。后来，流移并州的士众得不到刘琨的存抚，于是又流落幽州，归王浚，而王浚谋称尊，不理民事。这部分流民又往辽西，辽东，投奔段氏和慕容氏。慕容廆以冀州流民数万家侨置冀阳郡。后赵建武五年九月，后赵将费安破晋石城，遂掠汉东，徙7000余户于幽冀二州。“遂掠汉东，拥七千余户迁于幽，冀”。前燕建熙五年（364年），燕将李洪“拔许昌，汝南，陈郡，徙万余户于幽，冀二州”。中原民众的进驻，更加强化了北京人口的多民族和多地域的特性。

魏晋南北朝时期，尽管世道动乱，人流不断，难以安居乐业，尤其是永嘉四年（公元310年），幽州地区遭蝗灾，“食草木牛马毛，⁽¹¹⁾皆尽”；建兴元年（公元313年）幽州“大水，人不粒食”⁽¹²⁾；但从总体而言，北京的饮食文化却有了长足发展，“魏晋南北朝时期饮食文化取得了跨越式的发展，饮食学成为了一门学科被确定下了，这与当时的社会历史状况是分不开的，特别是与当时的人口流动是分不开的。”⁽¹³⁾归纳起来，这一时期出现了如下一些影响深远的饮食文化事象。

首先是饮食方式发生了根本性的转变。先秦两汉，中国人席地而坐，分别据案进食。魏晋南北朝时期，少数民族的坐卧用具进入中原。胡床是一种坐具，类似今天的折叠椅。《晋书五行志上》：“泰始之后，中国相尚用胡床，⁽¹⁴⁾（般下加木），及为羌煮貂炙，贵人富室，必畜其器，吉享嘉会，皆以为先”。说明胡床（般下加木）（即盘），已经进入高层人家，而且成为时尚，这就极大地冲击了传统的跪坐饮食习惯。《梁书·侯景传》载：“侯景常设胡床及筌蹄，著靴垂脚坐。”由于胡床必须两脚垂地，这就改变了以往的坐姿，大大增加了舒适程度，人们可以长时间饱享“羌煮貂炙”。随着胡床，椅子，高桌，凳等座具相继问世，合食制（围桌而食）流行开来。随着桌椅的使用，人们围坐一桌进餐也就顺理成章了。同时，这一时期也是中国古代的两餐制和分餐制逐渐向现代的三餐制和合餐制过渡的一个重要时期。

其次，面食进入北京人的饮食领域。“最早有面食的记载是《齐民要术》这本书，记载着‘饼’，‘面条’，‘面’的资料，《齐民要术》是南北朝晚期的著作，相当于公元三百年，因此我相信面食是东汉时期以后由东亚经西域传入中国的。面食把米，麦的使用价值大大的提高了，因为中国古代主食的植物以黍，粟为主，因为有面食方式的输入，才开始先吃‘烙饼’，也就是‘胡饼’⁽¹⁴⁾”。除米外，北京人食麦较多。麦的一大吃法是用麦粉做饼，南北相同。有汤饼，煎饼，春饼，蒸饼，馄饨等品种。汤饼与今天的面片汤类似，做时要用一只手托着和好的面，另一只手往锅里撕片。由于片撕得很薄，“弱如春绵，白若秋绢”，煮开时“气勃郁以扬布，香分飞而远遍”。煎饼，北京人在人日（正月初七）作煎饼于庭中，

名为熏天，以油煎或火烤而成。春饼是魏晋人在立春日吃的。蒸饼，也作笼饼，用笼蒸炊而食，开始是不发酵的，发酵的蒸饼，相当今天的馒头。

第三，饮食的游牧民族风味更加突显。北方多以牛羊肉为食。中国古代有“六畜”之说：马羊牛鸡犬豕。除马以外，余五畜加鱼，构成我国传统肉食的主要品种。北方游牧民族大量入居北京，推动了畜牧业的迅速发展。羊居六畜之首，成为时人最主要的肉食品种。北魏时，西北少数民族拓跋氏入主幽州后，将胡食及西北地区饮食的风味特色传入内地，北京地区饮食出现了胡汉交融的特点。这个时期，少数民族的食物制作方法也不断影响中原饮食习惯。羌煮貊炙，就是最典型的。羌煮就是西北诸羌的涮羊肉，貊炙则是东胡族的烤全羊。《释名》卷四‘释饮食’“貊炙，全体炙之，各自以刀割，出于胡貊之为也”。肉类不易久贮，将之加工为干肉，即脯。陆机《洛阳记》载，洛阳以北三十里有干脯山，即因“于上暴肉”而得名。

第四，外来人口尤其是中原人在北京定居，为北京饮食输入了大量的异地风味。较之前代，这一时期的饮食风味更为多样，品类更为丰富。诸如“面筋”，据古代笔记中说，从小麦麸皮和面粉中提取面筋，就始于梁武帝。当初称麸，后来叫面筋，是寺院素食的“四大金刚”（豆腐，笋，蕈，麸）之一。“北京烤鸭”历史悠久，早在南北朝的《食珍录》中已记有“炙鸭”。据三国魏人张揖著的《广雅》记载那时已有形如月牙称为“馄饨”的食品，和现在的饺子形状基本类似。到南北朝时，馄饨“形如偃月，天下通食”。据推测，那时的饺子煮熟以后，不是捞出来单独吃，而是和汤一起盛在碗里混着吃，所以当时的人们把饺子叫“馄饨”。《齐民要术》中称之为“浑屯”，《字苑》作“馄饨”。馄饨至今最少也有1500年以上的历史了。根据《齐民要术》的记载，人们还会做出各种各样的菜羹和肉羹。同时，在调味品方面，有甜酱，酱油，醋等。

第五，饮食胡化。⁽¹⁵⁾“唐太宗时，对突厥降众安置在‘东自幽州，西至灵州’的朔方之地，突厥的原有部落几乎全部保存下来了。幽州遂成为聚合各民族内迁的一个重要的地方，幽州城成为民族杂居融合的城市。”⁽¹⁶⁾突厥，奚，契丹，靺鞨，室韦，新罗等数个民族构成了乔治蕃州，约占幽州汉蕃总数的三分之一，而加上活跃于此地的少数民族，远远超过这个比例。唐朝廷在安置内迁胡族时，虽允其聚居，但却不是举族而居，往往分割为若干个小聚落，与汉族交错杂居。唐陈鸿祖《东城老父传》说：“今北胡与京师杂处，娶妻生子，长安中少年有胡心矣。”⁽¹⁷⁾有胡人子胤又从而萌发胡心，说明胡化程度已很深入。此一点，幽州之地较之人物荟萃的长安，应不相上下。刘昫就在《旧唐书》中评价：“彼幽州者，列九围之一，地方千里而遥，其民刚强，厥田沃壤。远则慕田光，荆卿之义，近则染祿山，思明之风。”而唐代高适也写下过“幽州多骑射，结发重横行”的诗句。“天下指河朔若夷狄然。”陈寅恪称燕赵之地是“胡化深而汉化浅”。

可以想见，当时燕地的饮食已经是相当胡化，可以说胡化程度较之其他都市为甚。少数民族对幽州饮食文化的影响肯定极为广泛而又深刻，胡食成为大家普遍接受的风味。安史之乱之后，由于幽州在社会风尚包括饮食习俗上的巨变，被视之为夷狄之地。史学家们在论及隋唐饮食文化的时代性时，无一例外都要提及胡食，胡食的流行也是唐朝社会的一个显著特点，胡食是书写隋唐饮食文化的史学家们特别强调的。但是，当史学家们在阐述隋唐饮食胡化这一特点时，便一概将饮食胡化最为典型的幽州撇开。开元以后的长安，胡人开的酒店也较多，长安“贵人御馔，尽供胡食”，并伴有花枝招展的胡姬相陪，李白等文人士常入这些酒店，唐诗中有不少诗篇提到这些酒店和胡姬。酒家胡与胡姬便成为唐代饮食文化的一个重要特征。⁽¹⁸⁾

四 多元饮食文化格局的定型

如果说，辽南京揭开了北京首都地位的序幕的话，那么，金中都则是北京首都地位发展的真正开端。辽南京燕国当时还只是一个封国，不能称其为全国性政权，而辽的陪都有很多，北京只是其中的一个，只有到了金，北京才开始真正成为一个政治中心。尽管金中都之存在了 60 余年，却成为北京建都史上的一个里程碑。

正是辽金时代确立了北京都城的崇高地位，北京的饮食文化才开始真正得到史学家们的关注和书写，在中国饮食文化史上取得了应有的位置。

趋同存异，是多民族杂居的饮食文化表征。“从民族成分看，这个地区以汉族为主，但也有不少的少数民族，其中，主要是契丹人，此外还有奚人，渤海人，室韦人，女真人等。……流动人口多。其中，很大一部分是士兵。宋人路振在《乘轺录》中记载：南京有渤海兵营，‘屯幽州者数千人，并隶元帅府’。至于契丹军队则更多⁽¹⁹⁾”。“燕京境内的居民，大体有三个阶层。属于最上层的是皇帝，贵族，豪门和各种大官僚，中间是一般的文人，武士和官吏，最下层是广大劳动人民。其中，汉人多以手工，经商，技艺为业；少数民族大多是士兵。”⁽²⁰⁾各民族居民分工不同，社会地位有所差异，按民族成分便构成了一个个相对稳定的职业群体，这些职业群体但在饮食方面都承继了本民族的传统风味。在金朝时成为首都后，开始不断有很多外来人口迁入，金中都的人口最盛时超过一百万，城内居住着汉，女真，契丹，奚，渤海，回鹘，突厥，室韦等众多部族。经过辽金两个朝代的民族融合，形成了独特的人口和社会结构，为这个地区的饮食文化带来了不同于中原都城特殊性。这一多民族杂居，融合的人口格局，致使有辽金乃至后来的北京饮食文化呈现出与其他大都市迥然有别的地方和民族特色。

需要特别指出的是，辽南京有不少契丹贵族府第如王曾《上契丹事》云：南京“城南门内有于越王廨，为宴集之所”。于越是契丹官号，其位相当于汉制的三公。南京城内的于越王廨即圣宗之世总南面军务的于越耶律休哥的衙署。因耶律休哥后封宋国王，故又称于越王。这些府邸率先吸收汉族饮食，引领燕京饮食融合的发展走向。较之辽京，金中都的皇室，贵族，文武官僚在对美食的追求方面，有过之而无不及。辽金之际，各民族的达官显贵云居燕京，他们饮食奢华需求带动了饮食业的兴旺。中都城内的著名酒楼有崇义楼，县角楼，揽雾楼，遇仙楼，状元楼，长生楼，梳洗楼，应天楼，披云楼等。⁽²¹⁾这些风味各异的酒楼满足了不同民族人群的口味。

汉族饮食受少数民族的影响同样十分明显。譬如，当时汉人对于用以饮食瓷器的颜色的喜好，就来源于契丹民族的白色崇拜。北京地区出土的辽代瓷器主要是辽地瓷窑烧制。其中以白瓷居多，这可能与契丹人崇尚白色有关。仅以 1994 年以前，在北京地区清理，发掘的 15 座辽墓和塔基中出土的瓷器为例，其中白瓷就有 101 件，约占全部出土瓷器的 85% 以上。南宋周辉在出使金国时，见到燕中人多用定州瓷，俗有“定州花磁瓿，颜色天下白”的美誉。⁽²²⁾耀州窑瓷也是“白者为上”。⁽²³⁾汉族在与契丹，女真等民族的杂居交往中，受少数民族饮食文化的影响，饮食习惯也慢慢发生了变化，即改变了原来比较单一的主食粮谷的习惯，也开始了“食肉饮酪”。

汉族和少数民族的饮食习俗又有许多融合的现象出现。由辽金两朝政府所推行的风俗政策，“首先是提倡和保持‘国俗’，即契丹风俗。”⁽²⁴⁾一些汉族士族的生活方式便向兄弟民族转化。汉族饮食融入契丹族最具有代表性的是韩氏家族。韩氏家族是辽代汉族人与少数民族融合的见证，也是契丹族人与汉族人文化相互包容的见证。⁽²⁵⁾表现在饮食文化方面，兄弟民族的饮食深入到一些士大夫家庭之中，同时，汉族一

些传统饮食也为燕京的少数民族所接受。汉族接纳契丹，女真饮食文化，并非全盘照搬，完全“契丹化”和“女真化”，而是根据汉俗有所扬弃，使被吸纳之少数民族饮食文化发生了某些“流变”；反之，少数民族对汉民族饮食文化的输入也是如此。这是各民族饮食文化“中和”的必然结果。

可以说，没有少数民族之间，少数民族和汉民族之间的饮食文化交流，碰撞和保持各自相对的独立性，就不可能存在辽京饮食，再往后一直延伸，也不可能形成北京首都饮食文化。正是在辽代，少数民族的饮食文化被真正纳入北京饮食文化系统之中，成为北京饮食文化中的一个有机组成部分。北京饮食文化的辉煌正是建立在辽金饮食文化的基础上的，辽金饮食铸就了北京饮食文化的基本风格，两者之间一脉相承，正所谓“一代食俗起于辽金”。从此，北京饮食文化形态也越来越呈现出多元化的趋势。体现在烹饪风味上，则是一种兼收八方，多元一体，气象万千的恢宏与博大。辽金燕京饮食已展露出首都饮食的无穷魅力。

注

- (1) 北京大学考古文博学院，北京大学考古学研究中，北京市文物研究所：《北京市门头沟区东胡林遗址》，《考古》2006年第7期，第3-8页。
- (2) 张光直：《中国饮食史上的几次突破》，《民俗研究》2000年第2期，第72页。
- (3) 于德源：《北京农业经济史》，北京：京华出版社1998年版，第32页。
- (4) 北京市文物研究所：《北京考古四十年》，北京：燕山出版社1990年版，第311页。
- (5) 《史记》卷34《燕召公世家》。
- (6) 琉璃河考古工作队：《北京附近发现的西周奴隶殉葬墓》，《考古》1974年第5期，第313-317页。
- (7) 程长新：《北京顺义牛栏山出土一组周初带铭铜器》，《文物》1983年11期。
- (8) 鲁克才主编：《中华民族饮食风俗大观》“北京卷”，北京：世界知识出版社1992年版，第1页。
- (9) 《韩非子·有度篇》。
- (10) 《战国策》卷29《燕策》，上海古籍出版社1985年版。《史记》卷69《苏秦传》作“车六百乘，粟支数年”，其余文字与《战国策》同。
- (11) 《晋书》卷五《孝怀帝纪》。
- (12) 《晋书》卷一百四《石勒载记上》。
- (13) 王静：《魏晋南北朝的移民与饮食文化交流》，《南宁职业技术学院学报》2008年第4期，第5页。
- (14) 张光直：《中国饮食史上的几次突破》，《民俗研究》2000年第2期。
- (15) 《通鉴》卷193。
- (16) 劳允兴，常润华：《唐贞观时期幽州城的发展》，《北京社会科学》1986年创刊号，第115-116页。
- (17) 《唐代丛书》卷十二，《东城父老传》页十二。
- (18) 《旧唐书·舆服志》。
- (19) 曹子西主编：《北京通史》（第三卷），北京：中华书局1994年版，第33页。
- (20) 曹子西主编：《北京通史》（第三卷），北京：中华书局1994年版，第331页。
- (21) 《析津志辑佚·古迹》。
- (22) 《归潜志》卷八。
- (23) 《清波杂志》卷五。
- (24) 宋德金，史金波：《中国风俗史·辽金西夏卷》，上海：上海文艺出版社2001年版，“导言”第5页。
- (25) 参见《辽史》卷七十四《韩知古传》。