

# 高丽时期蒙古帝国饮食文化的传入与演变

赵阮（汉阳大学）

## 一、序

13世纪自蒙古帝国建立以来，世界发生了大规模的人口流动，各地区之间也随之有了频繁的文化交流。蒙古帝国时期，不同文化之间发生了接触、刺激与变化，这一现象尤其凸显于物质文化领域当中的饮食文化。12-13世纪，蒙古的疆域逐渐扩大到农耕定居区域，原来在蒙古草原以肉类和乳制品为主食的饮食习惯也随之发生改变，游牧民族的谷物摄取量逐渐增多。特别是蒙古征服了中国以后，中国各地生产的新鲜蔬菜和水果也搬上了蒙古统治者的餐桌。而在进一步征服了欧洲大陆之后，帝国的各个地区向蒙古大汗进贡美食，14世纪蒙古大汗的宫廷里也就出现了饮食文化的多样化与相互融合的现象。另一方面，饮食的变化不仅局限于帝国的核心区域，也逐渐波及到帝国的周边地区。

蒙古的统治不但给蒙古人的饮食生活带来了诸多变化，对汉人饮食文化也产生了不少影响。这个时期，西域人的搬迁使得蒙古、回回的饮食文化传入中原。汉人开始饮用马奶酒等蒙古酒种，而且受穆斯林饮食习惯的影响，一日三餐的文化也在这一时期得到普及<sup>1</sup>。此类现象非但发生在中国境内，同样出现于韩半岛地区的饮食文化上。高丽晚期，在蒙古的影响之下，韩半岛的肉类摄入量开始大幅增加<sup>2</sup>。

民俗学家最早关注到这一层关系，并对蒙古和韩国饮食文化的相似性进行了研究。例如，蒙式肉汤“Sulen”与韩国的喝汤文化的比较、汤里泡饭煮面的烹饪方法、肉脯等肉干的制作方法、蒙古肉肠和韩国米肠的比较等等<sup>3</sup>。蒙古曾经将耽罗（济州岛）当做军事基地，前后驻军长达一百多年，所以济州的语言、风俗及饮食文化上至今留存着不少蒙古的痕迹，因此其中也不乏对济州饮食中的蒙古文化余迹的研究。这些研究表明，受蒙古驻军长达130年的影响，蒙式米肠、肉脯、烧酒、汤等饮食文化传入了耽罗，济州当地美食“马尾藻汤”（Mom-Guk）是融合了蒙古饮食文化与济州当地环境的典型代表。这种汤是在煮完猪肉的肉汤中加入马尾藻做成，被认为是蒙式肉汤受济州风土环境影响演变而成的菜肴<sup>4</sup>。

蒙古帝国在历史上扮演了将特定地区的文化传播到其他地区的文化媒介角色，这种情形同样出现在饮食文化上。我们发现，在蒙古统治时期及之后的历史上，蒙古本土的饮食文化乃至蒙古占领地区的饮食文化出现在其疆域内的不同地区。蒸馏法就是

---

<sup>1</sup> 史卫民《元代社会生活史》（北京，中国社会科学出版社，2005），105-106页。

<sup>2</sup> 金尚宝《韩国的饮食生活文化史》（坡州，广文阁，1997）331-332页。最近，韩国国内也在对蒙古饮食文化传入韩半岛的过程及其影响进行着多项研究。

<sup>3</sup> Kim Cheonho《韩蒙间的饮食文化比较》，载《蒙古学》4，1996。

<sup>4</sup> Lee Jongsu《13世纪耽罗与元帝国的饮食文化变动研究》，载《亚细亚研究》59-1，2016，143-179页。

在高丽晚期通过蒙古势力进入韩半岛的。蒙古人学习和利用了所征服地区的蒸馏技术，将马奶进行了蒸馏酒化，并称其为“亚刺吉”。蒙古骑兵在所到之处广泛传播了这种蒸馏文化，而传入高丽之后，蒸馏酒被叫做“烧酒”<sup>5</sup>。

另一方面，在蒙古统治下的中国，跨地区的文化交流促生了百科词典式著作的诞生。这些“类书”中出现的饮食相关项目和饮食类专业书籍，让我们可以了解到大元帝国的饮食情况，反映多元化的饮食文化。其中的代表作品有《居家必用事类全集》和《事林广记》，这些书籍介绍了当时在民间食用的饮食菜品，据此可以掌握当时饮食文化的实际情况。此外，《饮膳正要》里记载着当时蒙古统治阶层所食用的菜品和料理，是力证大元帝国丰富多样的饮食文化的贵重资料。有趣的是，出现于这些类书的烹饪方法同样收录在了17-18世纪朝鲜的日常生活用书《山林经济》和农书《林园经济志》中，这为了解蒙古帝国饮食烹饪知识的传播路径提供了宝贵的线索。

笔者将在本文中确认《山林经济》和《林园经济志》所记载的肉类烹饪方法以及饮料相关的内容，以此为基础进一步探讨蒙古帝国的饮食文化传入高丽地区的现象及其演变情况，最终要考察13世纪蒙古帝国的征服和膨胀给东亚地区所带来的文化影响及其意义。

## 二、蒙古饮食文化传入韩半岛的历史背景：以高丽和蒙古之间的人员流动为中心

高丽与蒙古于1260年和亲，之后双方的人员交流和经济交流愈发活跃，大元帝国的饮食文化也随之传入韩半岛<sup>6</sup>。在这一过程中，人员流动起到了媒介作用，因而笔者接下来会以此为中心进行考察。高丽与蒙古的交往始于1218年，蒙古的哈真和札刺为了抵御契丹人，率军一万余众进入高丽境内。从此一直到1368年元朝灭亡，各种人员和势力访问过高丽或者长期居住在高丽，其中包括从军队到高丽统治阶层的多种群体，向高丽传播了其他国家和地区的文化。当然，他们当中不仅有蒙古人，还有色目人官员、伊斯兰商人和汉人群体。

首先我们可以想到的是，下嫁于高丽的王后们和她们的陪嫁侍从“怯怜口”。自1274年忠烈王与忽必烈之女忽都鲁揭里迷失成婚开始，两国通婚成为一种惯例，一直延续到恭愍王一代，历时80多年，前后共有7名公主下嫁高丽国王。她们往往直接介入高丽王朝的政治，行使了巨大的影响力，从而其侍从怯怜口也随之荣升为高丽的新兴统治阶层<sup>7</sup>。这些怯怜口原来是属于蒙古名门望族的奴隶，跟随蒙古公主来到高丽，其具体人数规模目前难以掌握。除了他们，王族女性出嫁时陪同的家臣，即“媵臣”们也

---

<sup>5</sup> Park Hyeonhui《烧酒的兴起：从蒙古时期（1206-1368）“中国”到韩半岛的蒸馏技术的传播》，载《中央亚细亚研究》21-1，2016，69-93页。

<sup>6</sup> 朝鲜晚期的农书及日用书籍《山林经济》和《林园经济志》里面引用了大元帝国时期书籍《居家必用》里面介绍的烹饪方法。目前尚不清楚《居家必用》在什么时候传入高丽或者朝鲜，但这依然可以看做大元帝国的饮食文化相关知识传入韩半岛并被接受的例子。相关研究可以参考 Ju Yeongha 编《东亚书籍的文化史与朝鲜时代饮食知识体系：以〈居家必用事类全集〉为中心》（预定于2017年出版）。

<sup>7</sup> Ko Myeongsu《忠烈王时代怯怜口（怯怜口）出身官员》，载《史学研究》118，2015，235-236页。

一同来到了高丽。其中具有代表性的人物有，被称为“印侯”的蒙古人忽刺歹、回回人三哥、党项人式笃儿，另有高丽人车信也辅佐了忽都鲁揭里迷失。综上所述，我们可以了解到，蒙古公主下嫁高丽时通常有6-7人规模的随行队伍，主要是由蒙古、色目、汉、高丽等出身的陪臣和奴仆所构成。因此，元朝的饮食文化很可能是通过以蒙古王后为首的蒙古统治阶层传入了高丽。

其次，还有蒙古派到高丽的蒙古人达鲁花赤群体。达鲁花赤制度始于蒙古帝国初期，是帝国为了治理占领地区而向其派遣的监管官。蒙古曾于1232年第一次向高丽的开京和西京及北界派出72名达鲁花赤，而他们却被高丽人处死。之后于1260年，高丽与蒙古进行和解并联姻，束里大和尚被任命为达鲁花赤，其主要任务是监督高丽王室的出陵，并统帅蒙古驻军。任务完成之后，他们就回国了。此后在高丽元宗十年（1269），高丽权臣林衍造反废黜了元宗，蒙古伺机再次派出达鲁花赤，并于1270年二月任命脱朵儿为高丽的达鲁花赤。此后一直到1278年，蒙古向高丽共派出了7名达鲁花赤，其中脱朵儿和黑的的是蒙古人出身，另有汉人焦天翼、李益、张国纲和契丹人石抹天衢等。这些官员当中偶有与高丽统治阶层通婚者。其中具有代表性的是，1270年高丽大臣金莲家族，应脱朵儿的要求与其联姻<sup>8</sup>；1289年赴任于耽罗的达鲁花赤塔刺赤娶了内侍郑孚之女为妻<sup>9</sup>；1289年蒙古使臣阿古大与高丽功臣洪奎长女成婚等事件<sup>10</sup>。通过以上事例，我们可以推测蒙古习俗与文化是经由统治阶层之间的通婚交流传入了高丽社会。

此外，高丽曾奉元朝之命开设了众多鹰坊，以便饲养猎鹰。据目前统计，元朝开设的鹰坊规模为250户。这些鹰坊的负责人是尹秀和朴义等高丽人，但实际去管理和饲养猎鹰的是由蒙古大汗派遣的猎鹰达人鹰坊子郎哥歹群体，他们由大汗亲自派到高丽庆尚道荣州等地<sup>11</sup>。由此可见，实际运营鹰坊的是蒙古人。

1266年以来，元朝为了应对同日本交涉、攻打南宋，让高丽打造军舰并负担军费。1269年，高丽林衍叛乱，蒙古军队伺机入驻高丽。目前我们不清楚元朝具体的派兵规模，但有记载说，大臣蒙哥都为平定林衍之乱率领两千兵马驻扎西京<sup>12</sup>。于此同时，头辇哥国王所率领的大规模军队也曾赴西京担任护送元宗的任务。1270年十二月，元朝朝廷向高丽增派两千兵马实行屯田，随即又派忻都和史枢领兵五千屯田，再让洪茶丘率领两千名高丽领民实行屯田<sup>13</sup>。屯田的目的在于筹备出征日本，因此除了上述军队，还在王京、东宁府、黄州、凤州等十一处实行屯田并设置经略使<sup>14</sup>。在此之后，于1275年又将由南宋军组成的蛮子军一千四百人分派驻扎于海州、盐州和白州。据记载，元朝曾在1276年发放币帛给杨中信，使其给此蛮子军中的五百人娶妻<sup>15</sup>。1278年，

---

<sup>8</sup> 《高丽史》卷二六<元宗世家>

<sup>9</sup> 《高丽史》卷二九<忠烈王世家>

<sup>10</sup> 《高丽史》卷一〇六<洪奎传>

<sup>11</sup> 《高丽史》卷一二四<嬖幸传>

<sup>12</sup> 《高丽史》卷二六<元宗世家>

<sup>13</sup> 《元高丽纪事》

<sup>14</sup> Lee Kaeseok《高丽对元关系研究》，知识产业社，2013，178页。

<sup>15</sup> 《高丽史》卷二九<忠烈王世家>

元朝撤回了达鲁花赤，这些屯兵也依忽必烈之命废止，但仍有部分人员留在了高丽<sup>16</sup>。在高丽进行屯田的这些人员当中有蒙古人、汉人、南宋人、高丽人等，其构成比较复杂，且如前所述，他们当中的有些人在驻扎在高丽期间与高丽人通婚生活。依据这些情形，蒙古帝国的饮食文化通过这些来自元朝的屯田势力传入高丽的可能性也是较高的。有人已经提出过，烧酒的蒸馏技术正是通过征发来到高丽地区屯田的这些蒙古人传入的概率非常高<sup>17</sup>。

1273年，丽蒙联合军成立，以镇压将据点迁至耽罗的“三别抄”势力。从此耽罗就沦落为元朝的直辖地，直到蒙古帝国的晚期。这一时期赴任耽罗的蒙古达鲁花赤、驻军以及牧人们在他们居住期间给耽罗地区留下了众多蒙古文化的痕迹<sup>18</sup>。耽罗达鲁花赤曾命令屯田兵力和本地居民开设牧场来饲养牛马，当地的肉食文化与肉汤、酒等饮食文化至今带有着浓厚的蒙古色彩。

除了访问过高丽的蒙古人群体，高丽也有直接访问过大元帝国的人群，而这些人也很可能将蒙古饮食文化介绍到了高丽。高丽文人闵思平曾跟随忠定王亲身访问过大元帝国，在他的文集《及庵诗集》里就曾提及“饮膳经”即“饮膳正要”<sup>19</sup>。而此书是元文宗图帖睦尔时期的太医院饮膳太医忽思慧于1330年为大汗所写的药膳书，书中介绍了大量的元朝菜品。因其在闵思平的诗文中出现，所以我们可以推测《饮膳正要》和书中所介绍的元朝菜肴已于高丽晚期传入了高丽地区。

### 三、韩半岛饮食文化中的蒙古帝国因素<sup>20</sup>

自高丽初期，朝廷一直鼓励畜牧业，但在当时马多用于战场和搬运，而牛则主要用于农耕，因此牛马的食用比例非常低。同时高丽时期佛教香火兴旺，官方也曾数次颁布屠杀禁止令<sup>21</sup>，甚至到了成宗时期，敕令禁止肉食<sup>22</sup>。受其影响，高丽的肉食文化变得更加萎靡。《高丽图镜》风俗篇里记载了高丽人的宴会场景，对餐桌上饮食的描述极为简朴<sup>23</sup>。“今麗人，於榻上復加小俎，器皿用銅，鱸腊魚菜，雖雜然前進，而不豐腆。”对于高丽的肉食文化，徐兢又在<杂俗·屠宰>中记道：

<sup>16</sup> 《高丽史》卷二九<忠烈王世家>

<sup>17</sup> 李盛雨《韩国食品社会史》，教文社，1984，216页。

<sup>18</sup> 关于蒙古的耽罗统治和在但多居住的蒙古人的研究，请参考 Bae Sukhui《元朝的耽罗统治与移住以及其痕迹》，载《中国史研究》76，2012。

<sup>19</sup> “丹殼吹香風淡淡，皺皮弄色雨溟溟，心知此物真仙味，故入皇元飲膳經”（闵思平，Yu Hojin译，《及庵诗集》，首尔，韩国古典翻译院，2013）

<sup>20</sup> 第三部分是根据笔者之前的论文的部分内容进行整理和补充而成。（详情参考，赵阮《<饮膳正要>和大元帝国饮食文化的东亚传播》，载《历史学报》233，2017）

<sup>21</sup> “禁屠杀，肉膳亦买市廛以进”（《高丽史》卷二光宗十九年）；“自今年限三年，禁中外屠杀”（《高丽史》卷八文宗二十年一月）

<sup>22</sup> “禁屠杀，断肉膳”（《高丽史》卷三成宗八年十二月）

<sup>23</sup> 徐兢《高丽图镜》卷二二<杂俗·乡饮>

夷政甚仁，好佛戒殺。故非國王相臣，不食羊豕，亦不善屠宰。唯使者至，則前期蓄之，及期將用。縛手足，投烈火中，候其命絕毛落。以水灌之，若復活，則以杖擊死。然後剖腹，腸胃盡斷，糞穢流注。雖作羹飴，而臭惡不絕。其拙，有如此者。<sup>24</sup>

通过这一纪录，我们可以得知，当时在高丽除了王室成员，其他人很难食用肉类，且高丽的肉食貌似只是为了宴会或待客而准备的特殊菜肴。在肉食尚未普及的情况下，高丽人的屠宰技术也相对落后。当然，当时的高丽也有机会接触狩猎民族的饮食文化，其北部边疆就与契丹和女真接壤，并频繁交往。但相对来说，高丽内地的肉食文化并未普及开来。

但是自从1260年蒙古与高丽和亲之后，高丽地区的肉食文化开始出现扩散的趋势。据编纂《高丽史》的史家记载，忠烈王的后妃齐国大长公主在听闻母亲的讣告后很悲痛，其间却仍然维持了肉食。看来在史家眼中，丧事期间不禁肉食的蒙古后妃给他们留下了深刻的印象。蒙古公主嫁入高丽王室后，日常饮食仍然以肉食为主。我们推测，是蒙古人让高丽人产生了肉类也可以当作日常食品的观念。

蒙古与高丽和亲之后，蒙古大汗曾赐羊给高丽国王当做礼物。1263年，忽必烈下诏于高丽文宗，并赐羊五百只，文宗将此分与诸王及五品以上官员<sup>25</sup>。1297年，大元帝国的太后为忠烈王祝寿，赐羊五十只、天鹅十只及蒙古大汗御酒<sup>26</sup>。至忠烈王时期，记录中开始出现，在高丽王室主持的宴会上已经是以美酒与羊肉来设宴<sup>27</sup>。据此推测，蒙古和高丽和亲之后，原来作为蒙古人主食和中国北方佳肴的羊肉，登上了以高丽王室为中心的统治阶级的餐桌。只是高丽的风土气候不适于发展畜牧业，所以牧羊产业一直没能在高丽发展起来。综上得知，到了高丽晚期，羊肉和猪肉已经在上流阶层的祭祀和宴会场合广为使用，而平民百姓则食用了便于饲养的鸡肉和狗肉<sup>28</sup>。

此外，随着高丽晚期肉食的普及，原为用于农耕的牛肉也开始被当做食材。在与蒙古和亲之前，牛肉相比于羊肉和猪肉很少被食用，只有零星记载表明，少数上流阶层曾有过食用牛肉的情况。而在和亲之后，蒙古朝廷下令高丽要进贡牛和天鹅。在1271年元宗时期，蒙古要求高丽进贡六千头农牛，同时对于来到高丽屯田的士兵来说，牛肉的肉用价值丝毫不低于农用价值。迫于蒙古的农牛进贡要求，高丽开始饲养牛群，这不仅让牛群个体数量增加起来，还对食肉观念在高丽社会扎根的过程起到了重要作用。<sup>29</sup>

在《居家必用》庚集中介绍了元朝的民间烹饪文化，而其中相当多的烹饪方法同样记载于17世纪的朝鲜实学书籍《山林经济》。根据金尚宝的研究，元末类书《居家必用》里出现的菜品当中有60%以上原封不动地收录在了17世纪朝鲜《山林经济》的

<sup>24</sup> 徐兢《高丽图镜》卷二三〈杂俗·屠宰〉

<sup>25</sup> 《高丽史》卷二五〈元宗世家〉

<sup>26</sup> 《高丽史》卷二三一〈忠烈王世家〉

<sup>27</sup> 《高丽史》卷二三一〈忠烈王世家〉

<sup>28</sup> 李盛雨《高丽之前的韩国食生活史研究》，乡文社，1978，362-362页。

<sup>29</sup> 李盛雨，同上本，364页。

“治膳”篇，从而证明肉类烹饪方法是在高丽晚期由元朝传入高丽的。只不过元朝主要以羊肉为材料做肉类菜品，到了高丽和朝鲜就以牛肉和猪肉替代了羊肉<sup>30</sup>。

关于从《居家必用》引用到《山林经济》的肉类烹饪方法，可以举下面例子。从《居家必用》“烧肉品”部分引用了烧肉、羊膊、羊肋、羊耳舌、野鸡、鷓鴣、羊胛肪、野鸭；从“煮肉品”的“煮诸般肉法”引用了羊肉、败肉、煮驴马、煮肥肉、牛肉、马肉、獐肉、鹿肉、熊掌。烧肉指“烤肉摆设之法，除了直接在火炉烤的羊肉之外，其余所有的肉类均用钎子串起来，蘸以油、盐、酱、细料、酒、醋等，涂一层薄面皮，反复翻烤于炭火之上，肉熟后去掉面皮摆上”，介绍了羊膊、羊肋、羊耳舌等的烧烤方法；煮诸般肉法则介绍了牛、羊、驴、马、鹿、獐、雁、熊掌等硬肉、肥肉、败肉的各种煮法<sup>31</sup>。韩半岛从高丽晚期开始普及肉食，但肉类烹调方法并不发达，只有风干、腌制等。由此可见，《居家必用》向半岛提供了丰富而有用的肉类烹调知识和信息，因其包含了从北宋到元朝大量的烹饪方法。

自蒙古帝国形成以来，大量的蒙古及蒙古占领地区的外来文化流入了东亚各国。综观上述内容，我们可以确认，蒙古与高丽和亲之后，肉食文化通过王后、官员、商人、军队等人群为媒介传入高丽，使得高丽社会出现了肉食变得更为普遍、肉食范围逐步扩散的倾向。而在此之前，肉食仅限于高丽的少数上流阶层，而基层则受佛教文化影响，肉类消费量非常有限。

与肉食相伴而来的，还有酪和酥等乳制品，尤其是高丽屈服于蒙古之后，其生产量有大幅提高。朝鲜时代亦有记载，朝鲜王室“以酪粥为常膳”<sup>32</sup>。酪粥又名驼酪粥，有趣的是“驼酪”在蒙古语是指将牛奶发酵而成的酸奶。这表明，在朝鲜时代酸奶不仅作为御贡品在王族当中消费，也被当做朝鲜上流阶层的日用食品和接待外国使臣的食品。朝鲜时代设有“司仆寺”、“内医院”等机构专门负责畜牧，并由这些机构负责向王室进奉乳制品。另外，朝鲜初期还存在专门制作驼酪粥等乳制品的集团，叫做“酥油赤”。他们是居住在平安道的蒙古人，原来主要从事于屠宰行业，在朝鲜初期负责向司饗房进献酥油，而后者是朝鲜王室御膳房的采购机构。可是到了朝鲜世宗三年（1421），朝廷下令废止向其采购<sup>33</sup>。这些酥油赤很可能是从高丽晚期开始就已经在韩半岛北部地区定居的蒙古人，这表明朝鲜初期在半岛境内的蒙古人已经专门从事于乳制品制作行业。从中可以看出，朝鲜王室存留了以乳制品为主食的蒙古饮食文化。那么，韩半岛的乳制品食用历史到底是从什么时候开始的呢？

据《高丽史》记载，高丽明宗年间，翰林学士李纯佑上奏四机所有奶牛全被调用制作炼乳以备八关会之事，并指出此举恐有伤奶牛和幼牛<sup>34</sup>。这表明高丽时期上流阶层已开始制作乳制品并将其用于国家大型活动。到了高丽晚期，开始出现乳制品生产专业化的倾向。在禡王时期专门设有“乳牛所”来制作御用乳制品，负责制作牛酪进献

---

<sup>30</sup> 金尚宝，同上本，331-332页。

<sup>31</sup> Kim Hyesuk 《〈居家必用史类全集〉的饮食烹饪法内容和朝鲜的引用》，载《东亚书籍的文化史与朝鲜时代饮食知识体系：以〈居家必用事类全集〉为中心》，77-80页。

<sup>32</sup> 《朝鲜王朝实录》三四〈仁祖实录〉仁祖十四年（国编影印本）

<sup>33</sup> 《朝鲜王朝实录》二〈世宗实录〉世宗三年

<sup>34</sup> 《高丽史》卷五九〈李纯佑传〉

给王<sup>35</sup>，王时而也将这些牛酪赐给近臣作补品。

综上所述，我们可以推测高丽晚期已设有专门机构向王室进奉乳制品，而这一制度一直沿用到朝鲜王朝。而高丽王室常食乳制品的习俗则源于主食乳制品的蒙古习俗，且这些蒙古饮食习惯是通过蒙古王后和官员们传入高丽的。

除了肉类和乳制品之外，本文还注意到，蒙古帝国的饮料“舍尔别”的传播路径。进入朝鲜时代，佛教逐渐衰亡，替代茶的饮料也随之得到了发展。在此过程中，蒙古帝国的饮料也被介绍到了韩半岛。朝鲜晚期的日常生活书籍《山林经济》收录了“渴水”即清凉饮料，介绍了“木瓜渴水”和“五味渴水”<sup>36</sup>；而《林园经济志》则介绍了御方渴水、林檎渴水、木瓜渴水、葡萄渴水、香糖渴水<sup>37</sup>。这些饮料的制作方法是照搬了《居家必用》“渴水番名摄里白”项下的内容，相同内容在《饮膳正要》里被介绍为蒙古大汗所饮用的“舍尔别”。

“渴水番名摄里白”是指番名及波斯语叫做“摄里白”，其种类有用桂皮、丁香、桂花等制作的“御方渴水”，当年度林檎果汁制作的“林檎渴水”，杨梅果汁制作的“杨梅渴水”，木瓜制作的“木瓜渴水”，五味子汁和蜂蜜熬制的“五味渴水”，葡萄汁加蜂蜜制作的“葡萄渴水”，松糖、藿香叶、生姜等熬制的“香糖渴水”，葛粉、郁金、山梔、甘草等制作的“造清凉饮法”等。其中用五味子汁和蜂蜜熬制而成的“五味渴水”的制作方法跟《饮膳正要》里介绍的“五味子舍尔别”非常相近。

文献名	原文
『飲膳正要』	五味子舍兒別：新北五味十斤，去子，水浸，取汁；白沙糖八斤，煉淨。右件一同熬成煎
『居家必用』	五味渴水：北五味子肉一兩爲率。滾湯浸一宿。取汁同煎。下濃豆汁對當的顏色恰好。同煉熟蜜對入。酸甜得中。慢火同熬一時許。涼熱任用。
『事林廣記』	五味渴水：北五味子肉一兩爲率。滾湯浸一宿。取汁同煮。下濃黑豆汁對當的顏色恰好。同煉熟蜜對入。酸甜得所。慢火同熬一時許。涼熱任意用之。
『山林經濟』	五味子滾湯浸一宿。取汁同煮。下濃豆汁對當的顏色恰好。同煉熟蜜對入。酸甜得中。慢火同熬一時許。涼熱任意用之。 <sup>38</sup>

《饮膳正要》、《居家必用》、《事林广记》、《山林经济》等文献里出现的五味渴水的制作方法都是在五味子汁里加入糖分熬煮而制，其方法基本相近。另外，朝鲜晚期的《山林经济》里是直接引用了《居家必用》里面五味渴水的制作方法，可见它是参考了《居家必用》这本书籍。但是仔细阅读之后，我们可以在细节上发现，各书

<sup>35</sup> 《高丽史》卷一三五，禡王十一年

<sup>36</sup> 洪万《山林经济》（坡州，景仁文化社，1973）

<sup>37</sup> 徐有渠《林园经济志》（首尔，保景文化社，1983）

<sup>38</sup> 韩国传统知识门户网 <http://www.koreantk.com/ktkp2014/kfood/kfood-view.view?foodCd=109513>（搜索日期：2016年8月20日）

籍在选材上存在一些不同之处。《饮膳正要》使用的是白沙糖，而《居家必用》、《事林广记》《山林经济》里面都是采用了在五味子里加入豆汁熬煮的，最后再添加蜂蜜放凉的方法；且与《居家必用》、《山林经济》里记载为加入豆汁不同，《事林广记》里特别记载为“黑豆汁”。关于五味渴水制作方法的这种差异，可能是源于各地区的风土和自然环境的不同。

在《饮膳正要》里，砂糖和白沙密（即白沙塘）作为甜味调料经常用于多种菜肴。在当时，中国生产砂糖的专门机构砂糖局是位于杭州<sup>39</sup>，而泉州的永春地区则是白沙糖的主要产地，因为在这些地区居住着掌握制糖技术的穆斯林和犹太人。这些技术是通过从阿拉伯半岛迁到泉州并定居的技术人员传入的，并且此地区生产的白沙糖是直接进献到大都的蒙古宫廷<sup>40</sup>。蒙元宫廷里饮用的五味子渴水，在加上了通过西域传入的白沙糖技术的点睛之笔后，作为珍贵饮料进献到王室。与此相对应的是日用书籍里出现的五味子加豆汁的渴水，因其食材比较低廉，成为了老百姓的饮料。而在韩国，其传统是同五味子一起加入绿豆来制作五味渴水，这是因为绿豆作为韩半岛的主要生产豆类产品，比较容易买到，且更合韩国人的口味。

#### 四、结论

蒙古在13世纪建立了庞大帝国，从此蒙古帝国的影响遍及了东亚的政治、社会、制度等各个领域。本文主要从文化方面考察了“蒙古袭来”东亚各国的影响。

欧亚大陆在蒙古帝国时期迎来大规模的交流与融合。这一充满活力的过程给帝国的中心和占领地区的文化带来了变化，有时甚至完全改变一些地区的原有文化面貌。大元帝国的中心是各地区文化互相碰撞和交流的场所。当时蒙古的政策十分开放，大批录用了蒙古、畏兀儿、西藏、波斯、汉、高丽等民族当官员。又在忽必烈执政时期，打通和建立了海运体系，打下了运送物资和商品流通的坚实基础，各个占领地区的物资开始大批集中到大都，使得帝国的中心在人员和经济层面出现了多种文化和谐共存的局面。最直观地表明这一时期的文化多样性与文化大融合的现象即是饮食。从西亚、中亚一直到东南沿海和高丽，蒙古大汗可以尝遍从世界各地进献而来的山珍海味。

在1260年蒙古与高丽和亲之后，双方的人员交流开始重新活跃起来，帝国的饮食文化也自然而然的传入韩半岛地区。下嫁高丽的蒙古王后和她们的陪嫁家臣和侍从、达鲁花赤等蒙古外派官员、蒙古驻军和屯田人群以及访问过大元帝国的高丽人，都在这一时期充当了传播帝国饮食文化的媒介人，给高丽原有的饮食文化带来新要素和新观念。饮食文化是需要通过长时间的接触和交流才能缓慢变化的领域。高丽和朝鲜接受了部分大元帝国的饮食文化，这本身就反映了蒙古与高丽在历史上有过长期而广泛的接触与交流。

1260年和亲之后，原来受佛教文化影响而极少食肉的高丽引进了蒙古的肉食文化。但高丽并没有原封不动地接收大元帝国的饮食文化，而是根据实情对其进行了一系列

---

<sup>39</sup> “杭州砂糖局宦皆主体，回回富商也”《山居新话》（《四库笔记小说从书本》，上海，上海古籍出版社，1991）

<sup>40</sup> 尚衍斌，同上本，66-69页。



的改造。例如肉类处理方法和烹调方法传入之后，原有的羊肉被牛肉和猪肉所替代。高丽晚期的王室和上流阶层还经常食用乳制品，而这一文化一直传承到朝鲜时代。

另外，大元帝国的饮料文化也传入了韩半岛，并受到了有选择性的改造和变化。朝鲜时代佛教逐渐衰亡，原来喝茶的习惯，也逐步被花菜（五味子果茶）、蜜水、甜米露、水正果（生姜桂皮茶）等替代，清凉饮料和功能饮料也随之发展。14世纪《饮膳正要》里介绍的清凉饮料“舍尔别”的制作方法，在17-18世纪朝鲜晚期的日常生活书籍《山林经济》和农书《林园经济志》以“渴水”的名字被介绍到了韩半岛。舍尔别原为西亚地区的清凉饮料，后被介绍到蒙古宫廷，历经宋元两代本土化，在其过程中被称作“渴水”，并用豆汁代替白沙糖来调出甜味。此后，渴水在高丽晚期、朝鲜初期传入韩半岛，经过选择性改造，最终主要材料固定为五味子和绿豆。

（翻译：朴贤）