

浅谈西欧中世纪的饮食

侯文军

西北师范大学, 中国·甘肃 兰州 730000

摘要: 西欧中世纪饮食带有鲜明的阶级色彩。在食物结构上, 平民主要依赖廉价谷物, 贵族则垄断精细白面包、进口香料及野味。受封建迷信的影响, 一般的蔬果可能被视为低等食物, 但平民却依赖其抵御饥荒; 肉类的消费最能呈现显著阶级差异: 猪肉是平民主要肉源, 而牛肉、野味和珍稀鱼类专属贵族; 酒以低度啤酒相对普及, 优质葡萄酒则因象征罗马遗产和贵族餐饮文化, 成为中世纪西欧精英阶层的专属。双重因素塑造了西欧中世纪的饮食: 地理环境决定作物分布; 社会阶层在饮食中具象化——贵族通过奢华宴会和餐桌礼仪展示权力, 而平民饮食则体现生存导向的实用性。

关键词: 中世纪西欧; 饮食; 地理环境; 阶层差异

A Brief Discussion on Diet in Medieval Western Europe

Hou Wenjun

Northwest Normal University, China Gansu Lanzhou 730000

Abstract: Diet in medieval Western Europe bore distinct class characteristics. In terms of food structure, commoners relied on cheap grains, while the nobility monopolized fine white bread, imported spices, and game. Influenced by feudal superstitions, ordinary fruits and vegetables were often regarded as inferior food, yet commoners depended on them to stave off famine. In addition, meat consumption showed remarkable class disparities: pork was the main meat source for ordinary people, whereas beef, game, and rare fish were exclusive to the nobility. As one of the few pastimes in society at that time, low-alcohol beer was relatively popular among the public, while high-quality wine, symbolizing Roman heritage and aristocratic dining culture, became exclusive to the elite class of medieval Western Europe. Diet in medieval Western Europe was shaped by twofold factors: the geographical environment determined the distribution of crops, and social hierarchy was embodied in diet — the nobility displayed power through luxurious banquets and table etiquette, while the diet of commoners reflected survival-oriented practicality.

Keywords: Medieval Western Europe; Diet; Geographical environment; Class differences

0 引言

在中世纪, 西欧人将北方日耳曼吃肉、喝牛奶的游牧文明的饮食文化同种植谷物、橄榄及酿造葡萄酒的南方农耕饮食文化结合在一起, 同时引进了东方香料, 发展出一种新的饮食文化, 即西欧中世纪的饮食文化。中世纪饮食文化作为多个学科的交叉领域, 近年来受到了学术界的广泛关注。研究内容主要聚焦于中世纪欧洲社会各阶层的饮食习惯、食材来源、餐桌礼仪以及食物与经济、文化等方面的关联。譬如, 国内西华师范大学世界史教授付有强所著的论文《西方食物史研究范式及其演变》就针对西方的食物史研究范式及其演变进行了梳理, 并明确提出了食物史的研究将是在多学科多领域下研究; 另外, 付教授所著的《中世纪的餐桌》一文中亦明确将中世纪饮食文化与文化、地理环境和阶级等方面进行联系。国外学者, 如意大利博洛尼亚大学中世纪史教授马西莫·蒙塔纳里(Massimo

Montanari) 的专著《中世纪的餐桌: 从食味到知味》将中世纪欧洲的餐桌文化放在了重要的研究位置, 表达了中世纪欧洲餐桌文化是欧洲社会发展的重要组成部分, 食物不仅为了满足生理需求, 更是阶级地位和社会层次的象征。其中勾勒出的餐桌上的各种细节, 如餐具的使用、各种食物的搭配和礼仪都是一种无声的文化语言, 区分着贵族与平民的身份地位。

本文将在前人研究基础上, 主要通过宏观的历史视角从西欧中世纪的食物、影响西欧中世纪饮食的因素等方面粗浅地论述中世纪西欧饮食文化的特殊之处。

1 西欧中世纪的食物

在整个中世纪, 饮食是区分贵族和平民的重要手段。中世纪早期平民与贵族的差距体现在贵族掌握着大量的食物, 但在食材种类的差距上并不大。而中世纪中后期, 封建等级制度的完善以及商品经济的发展, 致使阶级分化愈

演愈烈。贵族阶层通过在奢华的宴会上使用珍贵的食材,如精细谷物、香料和各种肉食珍馐,显示其社会地位和财富。与此同时,平民的饮食则以粗贱谷物、蔬菜和少量的肉为主,反映了他们作为底层的经济条件和社会地位。

1.1 谷物

谷物是中世纪欧洲餐桌上最重要的主食和最具代表性的饮食,对西欧文明的发展起着重要作用。西方著名史学家布罗代尔曾言:“如果说‘饥荒时间’常困扰人类,给人类认知时间带来了痛苦却仍可揣测的变量,那么抵御饥荒的首要利器便是贮藏食品。因此,贮藏技术堪称抵抗季节更替,打败恣意而为的‘自然’时间的不二法门。”农业往往受到自然环境以及气候因素的直接影响,在物质匮乏以及生产力滞后的时代,人们往往选择能长期保存的食材与食物。于是,谷物在西方乃至整个欧亚文明发展史上独领风骚。由谷物制成的面包便成为中世纪欧洲能抵挡饥寒的无可替代的重要饮食,据老普宁尼在《博物志》记载,面包的做法最早可以追溯到公元前2世纪,罗马人向埃及人学习了发酵和面包的制作工艺。制作面包的材料有大麦、黑麦和小麦,面包形制最初多为圆形且口感较硬;尽管在部分盛产小麦的地区,吃上精细的小麦面包并不是一定是身份地位的象征,但在欧洲大部分地区只有富裕的农民和村庄的领主才能种植制作精细白面包所需的产量较低的小麦。小麦相比大麦等农作物需要较高的土壤条件和种植技术;同时,想要制作最精制的面包也基本取决于小麦的质量以及筛子的细致程度,小麦所花成本较大,因此一般农民通常种植较为高产的黑麦和大麦,并制作出又黑又糙的粗制面包。

此外,在面粉加工环节,由于领主们不允许农民们私人磨面粉或者建磨坊,且也不允许私人设置烤炉烤面包,因此磨面粉和烤面包都必须去每个村庄的公共专用磨坊和烤炉进行处理,根据村庄规模的不等,数量也会有所变动。这些公共磨坊和烤炉由领主指派的乡绅或商人管理并直接向其收取赋税,所以磨坊主们为了敛财,便可能会以各种隐性手段压榨乡里。尽管有部分领主或许出于维护庄园秩序和自身长远利益的考量而适时地颁布新规限制磨坊主以缺斤少两等手段敛财,比如,13世纪的庄园法庭记录显示:若磨坊主存在明显的欺诈骗索行为,农民可向庄园法庭申诉,法庭可能会根据习惯法等进行裁决。但实际上庄园法庭主要是维护领主的利益,农民不一定能得到公正的判决。那么,从以上种种因素我们便可进一步得知,普通农民烤出来的面包必然是粗糙且廉价的,即使里面夹杂着杂质也

不足为奇了。而且因为在公共磨坊以及烤炉制作面包是要缴费的,有的农民为了节约成本便手工将麦磨成面粉,然后省去烤制的步骤直接制成麦糊。在歉收之后,当谷物供不应求时,人们还会被迫在面包中加入豆类,如豌豆甚至蕨类植物,更甚者食用混合了谷物、豆类、蔬菜等制成的浓汤。无论贫富,人们都大量食用谷物,既做成面包,也酿成啤酒。但“正如《农夫皮尔斯》所记载,在西欧大部分地区,穷人的主食是菜羹。至于这道菜具体包含哪些食材,食物史学家们看法不一。有些人认为,这是一种以谷物为基础的食物,由燕麦和豆类混合制成,类似于豌豆布丁,是一种富含蛋白质和淀粉的较为浓稠的食物。”

1.2 蔬果

在一些有关中世纪食物的史料或研究论著,比如琳达·奇维泰洛的《饮食与文化:食物与人类的历史》中就提到,在中世纪,因封建迷信的影响,蔬菜由土中长成而被认为是较为低档的食物。但对底层平民来说蔬菜却是抵御饥饿的重要食物。卷心菜、甜菜、洋葱、大蒜和胡萝卜等蔬菜,是农民和工人最常接触的主要食物。蔬菜易于乱锅炖煮,不需要多好的厨房条件,故而十分的经济。此外,由于季节和保鲜的缘故,蔬菜很多时候得制作成腌酸菜,并且各种豆类,如鹰嘴豆、蚕豆和豌豆也是常见且重要的蛋白质来源。领主贵族们的阶级会调以香料、糖或蜂蜜混合食用,在增添口味的同时也起到了心理安慰(抑或是炫耀);毕竟,即使蔬菜在饮食中的地位实在不符合贵族的社会地位,但上流阶层也是要补充维生素的,用此方式或许就可调和其矛盾的心理。另外,领主们往往有直属的菜园,从而可以随时供应多样的新鲜蔬菜,这些菜园都需要悉心照料,产出也往往是宴会上不可缺少的。

水果则要比蔬菜受欢迎,其原因之一是水果大多长在树上而非土里,这恰恰符合了当时的社会心理。一方面农民和贵族一样会吃苹果、梨等常见水果;另一方面贵族会享用到农民消费不起的一些外来水果,并且大贵族还有专人特殊培植的新品种,如查理大帝曾建议,在皇家果园培育“不同品种的苹果,不同品种的梨,不同品种的李子,不同品种的桃,不同品种的樱桃”。这不单为了丰富口味,还为了丰富作物种类,保证水果终年不断。此外,受四体液说和卫生条件的影响,中世纪人们也会将水果煮熟。

1.3 香料

从古罗马开始,香料就是贵族餐桌不可或缺的东西。到了中世纪,医学认为,来自香料的“热量”可以帮助消化和吸收食物。所以,人们不仅用香料做菜,也会在餐后

蜜饯中加入馅料，还会饮加了香料的酒。对香料的搭配和使用有了更清晰的脉络，比如薄荷、香菜、茴香等。千里迢迢从亚洲或者中东地区进口来的黑胡椒、肉桂、小茴香、番红花、肉豆蔻和丁香等是更为昂贵的香料。在法国古老的谚语当中，人们往往会将高价值的物品称之为“贵如胡椒”，胡椒也常被称为“黑色黄金”，将其与黄金对等。而胡椒在中世纪的西欧的价格相较于其他引进的香料已算是普通的了。可想而知在中世纪欧洲社会背景下，凡能大量享用到香料的人，皆为贵族和富裕阶层。香料带有的阶级属性亦是贵族的生活必需品。

1.4 肉类

接着是肉类，肉类较贵，普通人最常能吃到的肉制品是养殖的猪肉。猪是杂食性动物，适应性较强，养殖成本较低，加之早期日耳曼民族就有吃猪肉的传统，所以猪肉在中世纪的西欧是较为流行的。并且，不同于我们印象中西方挑剔的饮食习惯，中世纪的人们会吃掉猪身上所有能吃的部分，包括耳朵、肠子、甚至膀胱。其次，农民也吃羊肉，但绵羊和羔羊是小而瘦的动物，它们的肉产量不高，一般而言，羊肉主要来自于养羊产羊毛为主要产业的区域的副产品。农民会养一些家禽，然而依旧吃的机会不多。牛对农民来说是重要的农业生产工具，工具属性大于食用属性，一般很少出现在农民的餐桌上。“公元7世纪，伊西多尔在其词源学巨著中区分了两类动物：‘一类用作减轻人的劳动，如牛、马；一类用作人的食物，如羊、猪。’牛用来拉车犁地，而非产奶宰肉。”但贵族的餐桌上却经常出现牛肉的身影。总之，中世纪很长一段时间里，农民的肉食消费量相当有限，中世纪的文学经常描绘农民饮食中蛋白质和脂肪的缺乏。与之大相径庭的，便是大贵族们的豪华宴会了。

在中世纪，野味如鹿、野猪、野兔等动物是普通人禁止食用的，因为土地森林属于封建领主，因此其栖息的野生动物也应属于贵族。其中，野兔的获取需要靠在贵族的封地上进行狩猎活动，而猎场的拥有权又是贵族地位的象征，所以猎捕野兔这样的活动不仅是娱乐，还是展示贵族掌控自然和拥有权力的方式。因此，兔子肉出现在宴会餐桌上，标志着食物奢华程度和主人财富。加之，兔子的肉质细嫩、味道独特，因而广受上层阶级喜爱。法国国王查理五世的厨师塔耶旺在他的食谱中有这样一个记录“在烤架上烤，不要过度烹饪，切成块，用切碎的洋葱在油脂中煎炸；在酒和牛肉汤或豌豆泥中浸泡烤面包，待面包泡软烂之后，然后用这个煮兔肉；然后加入磨碎的生姜、肉桂、

丁香，用藏红花上颜色，最后注入果汁和醋。这道菜应该很厚实，且有足够的洋葱。”历经多道工序，在诸多昂贵香料和配料的加持下烹饪昂贵的兔肉，制作出一道精致餐食，生动反映了上层贵族饮食的奢华。

1.5 啤酒和葡萄酒

以啤酒和葡萄酒为代表的低度酒是中世纪西欧的主流饮品。被布罗德代尔称为“液体面包”的啤酒被各个阶层都广泛的酿造和引用，加之，大麦制成的啤酒兼具低成本和一定的营养价值，在农民和工人中较为普及。贵族阶层同样也饮用啤酒，不过他们往往能享受到品质更高、酿造更为精细的啤酒，一些贵族甚至拥有自己的私人酿酒作坊。啤酒的主要原料是大麦或小麦，通常先将原料制成麦芽，然后经过糖化、发酵等工艺酿造而成。酿造过程相对简单且多为家庭式或小规模作坊式生产，不过随着时间推移也逐渐出现了一些专业的酿酒场所。啤酒作为日耳曼文化的象征，主要流行于欧洲北部，现在的德国也依然是欧洲啤酒酿造的重要产地。

葡萄酒根植于古罗马辉煌的文化土壤，尤其优质的葡萄酒被视为高档的、珍贵的代名词，因为其成本高昂且具有特殊的华贵红色，深受世俗贵族和教会的喜爱。比如，古罗马史学家塔西佗在《日耳曼尼亚志》和老普林尼在《自然史》中提到：日耳曼人“浑身散发啤酒的酸腐味”，与罗马贵族沐浴后的香水、葡萄酒香气形成反差。这种嗅觉偏见，本质是对北方蛮族“非文明”的污名化。还曾厌恶的嘲讽日耳曼人喜欢喝大麦酿造的散发出腐败气息的啤酒，甚至只需要通过气味就能判断出谁是野蛮人谁是罗马人，对于罗马人来说只有葡萄酒才是精致的文明人的饮料。因此，葡萄酒作为罗马遗产的一部分，而罗马文化又受到所谓“罗马帝国继承者”的日耳曼上层的追捧，成为中世纪西欧贵族身份的象征。

2 影响西欧中世纪饮食的因素

2.1 地理环境

2.1.1 气候

中世纪西欧大部分地区属于温带海洋性气候和温带大陆性气候。温带海洋性气候区，如不列颠群岛等地，终年温和湿润，这种气候条件使得一些喜凉且生长周期较长的农作物能够较好生长，比如小麦。小麦是中世纪西欧面包制作的主要原料，其较长的生长周期能在相对温和且湿润的气候环境下得以顺利完成，为人们提供了主食来源。而在温带大陆性气候区，冬季较为寒冷，夏季相对温暖，像黑麦等更耐寒的谷物在这里有一定种植。黑麦面包也是当

时部分地区居民的重要食物,尤其是在气候相对寒冷、不太适宜小麦生长的内陆地区。

充沛的降水是中世纪西欧农业发展的有利因素之一。在降水丰富的地区,河流众多且水量充足,为农田灌溉提供了便利条件,有利于农作物的生长。例如法国的塞纳河流域,周边地区依靠河水灌溉,农业生产较为发达,能种植多种蔬菜如卷心菜、洋葱等,这些蔬菜丰富了人们的饮食。同时,丰富的降水使得草地繁茂,为畜牧业发展提供了优良的自然牧场。比如英格兰、荷兰,广袤的草地养育了大量的牛羊,牛奶、肉类以及奶制品等成为当地饮食的重要组成部分。

2.1.2 地形地貌

西欧有不少广阔的平原,如法国的巴黎盆地、德国的北德平原等。这些平原地势平坦、土壤肥沃,非常适合大规模的农耕作业。在这些地区,人们可以大面积种植谷物,形成了较为集中的粮食产区。例如巴黎盆地,是中世纪法国重要的小麦种植区,所产小麦不仅满足本地需求,还通过贸易等形式供应其他地区,对整个西欧的粮食供应都有重要影响。

西欧不单有广阔的平原,亦有崎岖的山地,山地虽不利于大规模农业种植但也有其独特优势,比如森林资源丰富,其中栖息着各种野生动物,如野猪、鹿等,这些野生动物成为当时贵族阶层狩猎获取肉类的重要来源,丰富了他们的饮食种类。而且山地的一些特殊地形和气候条件也适合种植一些特色农作物,比如在阿尔卑斯山的一些山谷地区,适合种植葡萄,为葡萄酒酿造提供了原料。

2.1.3 河流与海洋

西欧众多的河流是重要的交通通道,如莱茵河、多瑙河等。它们不仅方便了人员往来和货物运输,也促进了地区间的贸易交流。通过河流运输,不同地区的特色食材可以相互流通。比如沿海地区的鱼类可以沿着河流运往内陆,丰富了内陆居民的饮食。同时,河流本身也孕育了丰富的水产资源,像河中的鱼类、贝类等,为沿岸居民提供了优质的蛋白质来源。

西欧濒临大西洋、北海等海域,海洋渔业资源极为丰富。鲑鱼、鲱鱼等鱼类是中世纪西欧沿海居民的重要食物来源,大量的鱼类捕捞不仅满足了当地需求,还通过贸易运往内陆地区。而且海洋的存在为西欧与外界的交流提供了便利,通过海上贸易,一些来自东方或其他地区的特色食材、香料等得以传入西欧,如胡椒、肉桂等,这些外来食材虽然在初期只有贵族等少数阶层能够享用,但逐渐也

对西欧的饮食文化产生了影响,丰富了饮食的口味和种类。

2.2 社会阶层

在中世纪的欧洲,餐桌礼仪受到了文化和社会结构的多重影响。如斋戒期和特定节日的饮食限制,这些规定间接地塑造了餐桌上的行为准则。

餐桌礼仪在中世纪体现了社会等级制度。对于贵族而言,饮食不单是用来维持生存,还具有社会文化功能,是一种权力行为的确认。贵族有固定且高雅的礼仪。例如,“侍者上菜的顺序如何、菜品怎样摆放、用几只指头拿住肉的关节好让领主切割、如何切托盘面包并放在桌子上。最为尊贵的客人坐在最高的椅子上,通常为显要人物所设,第二等级为一般的贵族。根据社会地位的不同,主人会和最重要的人物坐在一起,所坐的位置也是离调味品最近的位置。一些稀有的动物,如海豚、鲟鱼、天鹅和孔雀则只有皇室和显赫的贵族才拥有切割权。在吃饭之前先要请音乐家演奏……”

另外,不仅作为进食工具,还作为餐桌礼仪的重要组成部分,餐刀和勺子在这一时期已经出现,且餐刀是用餐时的主要餐具。贵族餐刀的刀柄通常由骨象牙或贵金属制成并雕刻有家族徽章或精美的花纹;金银制成的勺子是皇室和贵族的专属。使用餐具时贵族须遵循礼仪,比如切割肉类时要将肉放在餐盘上,右手持刀进行切割后,并用特定的几根手指抓取进食,餐刀使用结束后应将餐刀平放餐盘旁边。精致的餐具还会用作贵族间交换的礼物。在一份1306年布列塔尼公爵所拥有的餐具和珠宝的名单中,就含有1754把勺子和58把银勺。要注意的是餐叉由邻居拜占庭先开始使用,直至中世纪后期14、15世纪经由意大利传入欧洲,后在贵族和富人之间开始使用。拥有一套精致的餐具是贵族遵守餐桌礼仪规范的一部分,也是贵族优雅身份的体现;而底层平民则多共用餐具,其形制木制或石制。

不仅如此,这种差异还体现在餐桌上的言谈举止和氛围上。贵族阶层的餐桌礼仪被视为高雅和文明的象征,而普通民众的餐桌礼仪则更多地体现了实用和随意性。

贵族通常还会举行宴会进行社交活动以此展示自己的地位。当亨利三世的女儿于1252年的圣诞节在约克郡嫁给苏格兰国王时,“超过六十种牲畜组成了整个宴会的头菜和主菜,作为大主教的礼物。客人们被不同国王轮流款待,他们都竞相准备最贵重的肉。”宴会中包括野猪头、鹿肉、孔雀、天鹅、乳猪、鹤、凤头麦鸡和云雀。孔雀的羽翎极为华丽绚烂,栩栩如生地展现在宾客们的面前。

总的来说,欧洲中世纪的餐桌礼仪和宴会是中世纪社会文化的重要组成部分,它反映了当时社会的文化追求和社会等级制度。虽然这些礼仪在现代看来可能有些繁琐和陈旧,但它们在当时却是人们身份和地位的重要标志,也是社会文明进步的体现,随着历史进程的发展,直至近现代,餐桌礼仪也逐渐由社会大众所追捧,不再是上层的专属。

3 结语

西欧中世纪饮食文化是受到物质条件与封建等级制度的双重影响。通过上文梳理,我们可以知道:第一,食物选择权的阶层分化。贵族凭借政治权力与财富积累,能够优先且垄断获取昂贵稀有的食材——无论是通过市场采购,还是依靠佃农在庄园的劳动产出,其食材选择范围远超过平民。第二,贵族用餐礼仪的等级壁垒。严格的礼仪规则如同无形的等级堡垒,将平民隔绝在外。平民不仅需为自身温饱奔波,还要以劳动成果供养贵族,根本无力承担所谓“精致高雅”的礼仪规范。可以说,在封建等级制度中,平民与贵族在饮食上的差异不仅显示在食材的来源上更体现于围绕其相关的文化隔阂上。

因此,从西欧中世纪饮食文化入手开展研究,有助于剖析整个西欧中世纪社会的深层特征。

参考文献:

[1] Linda Civitello, *Cuisine and Culture: A History of Food and People*, 3rd Edition, John Wiley & Sons, 2007.

[2] 付有强.《中世纪的餐桌》,《光明日报》2018年11月26日第14版.

[3] (意)马西莫·蒙塔纳里.《中世纪的餐桌:从食味到知味》,林振华译,广西师范大学出版社,2023年版.

[4] Jotischky · Andrew, *A Hermit's Cookbook: Monks, Food and Fasting in the Middle Ages*, Bloomsbury Collections, 2011.

[5] 丁杰雯.《欧洲中世纪饮食:现实欢庆与梦中盛宴》.《文明》2016年第3期.

[6] 田汝英.《“贵如胡椒”:香料成为中世纪西欧的奢侈品现象析论》.《贵州社会科学》2015年第7期.

[7] Bridget · Ann · Hensch, *Fast and Feast: Food in Medieval Society*, The Pennsylvania State University Press, 1976.

[8] (德)汉斯·维尔纳·格茨.《欧洲中世纪生活》,王亚平译,东方出版社,2002年版.

[9] Henry of Huntingdon, *The History of the English People (1000-1154)*, Oxford University Press, 2019.

[10] (美)布莱恩·蒂尔尼·西德尼·佩因特.《西欧中世纪史》,袁传伟译,北京大学出版社,2011年版.

[11] (美)朱迪斯·M·本内特.《欧洲中世纪史》(第11版),林盛、杨宁、李韵,上海社会科学院出版社,2021-7.

[12] B · W · HIGMAN, *How Food Made History*, Wiley-BlackWell, John Wiley & Sons, Ltd. Publication.

作者简介:侯文军(2001.02-),男,汉族,四川达州,研究生二年级在读,西北师范大学,研究方向:全球史方向.