

霓裳羽衣上得了厅堂 巧手厨娘下得了厨房

## 原来宋代女子的生活这么“潮”

陈寅恪先生说过：“华夏民族之文化，历数千载之演进，造极于赵宋之世。后渐衰微，终必复振。”不论是从居民生活水平，经济社会发展，还是社会文明程度，宋代都可谓处于古代华夏历史的巅峰。这其中从妇女的社会地位和扮演角色可见一斑，以彰显个性和开放自由的宋代妇人时髦大胆的穿着打扮，以及满世界的巧手“厨娘”，演绎了一幕幕“谁说女子不如男”的好戏。



南宋刘松年《茗园赌市图》，现藏台北故宫博物院。

## 1 “低胸装”尽显妩媚

《满城尽带黄金甲》《武媚娘传奇》等影视作品，再现了大唐女性的服装华丽、奔放、性感。其实宋代并不输大唐。

宋代风俗画、图像史料上的宋朝女性装束，直观真切地展示了宋代女子的服装审美风格。南宋刘松年的《茗园赌市图》（台北故宫博物院藏），画中的一名提茶瓶的市井女子，你瞧她的着装，内衣外穿，酥胸微露，用现在的话说不俗，可谓性感大方得体。

南宋梁楷的《八高僧故事图卷》（上海博物馆藏）中，有一名汲水的女子，着装性感大方。梁楷的另一幅作品《蚕织图卷》（黑龙江省博物馆藏），画中的普通家庭妇女，穿的也都是低胸的上装，露出贴身的内衣。

即便是宋人笔下的道姑，也不是“像包粽子似的”将自己身体包得严严实实。北宋何充《摹卢媚娘像》（美国弗利尔美术馆藏）上的道姑卢媚娘，身穿的是对襟低领道袍，里面的抹胸略略显露了出来。虽然卢媚娘是唐人，但宋人笔下的卢媚娘形象，透露的应该是宋代道姑的着装信息。北宋武宗元《朝元仙仗图卷》（美国私人藏）上的女神，分明也都是低胸装，显然在宋人的观念中，并不认为低胸装会亵渎了神灵。

而在引领女性审美潮流的宋代上流社会，女子“内衣外穿”就更加时尚了。这一点可以从宋词中看出来。北宋诗人赵令畤有一首《蝶恋花》小词：“锦额重帘深几许。绣履弯弯，未省离朱户。强出娇羞都不语，绛绡频掩酥胸素，黛浅愁红妆淡伫。”“绛绡频掩酥胸素”这一句，描写了一位娇羞的贵家闺中少女穿着素雅的丝质抹胸。北宋诗人毛滂，听歌妓弹唱琵琶曲，也写了一首《蝶恋花》：“闻说君家传窃窈。秀色天真，更夺丹青妙。细意端相都总好，春愁春媚生颦笑，琼玉胸前金凤小。”这句“琼玉胸前金凤小”，是说歌妓穿的抹胸绣着小小的金凤图案。

这些辞令描写的抹胸是宋朝女性的贴身衣饰。宋人对抹胸极讲究，从出土的文物看，抹胸材质多为罗、绢、纱；从传世的宋代图像看，抹胸颜色多为鲜红、粉红、橙色；抹胸上面往往还绣有花朵、鸳鸯等装饰图案。

南宋诗人陈克描绘一件绘有山水图案抹胸的诗：“曹郎富天巧，发思绮紈间。规模宝月团，浅淡分眉山。丹青缀锦树，金碧罗烟露。炉峰香自涌，楚云杳难攀。”这件女性内衣出自当时的“服装设计师”曹中甫（诗中“曹郎”）之手，制作异常精美。值得关注的是，陈克此诗的题目《谢曹中甫惠著色山水抹胸》，以及诗的下半部分：“我家老孟光，刻画非妖媚。绣凤褐颠倒，锦鲸弃榛菅。”原来，曹中甫做了一件抹胸，作为礼物送给陈克的妻子，陈克写诗致谢。可见宋人观念之开放豁达。

## 2

## “抹胸+褙子”装束

褙子，也叫“背子”，为宋代最时兴的上衣款式，直领对襟，两腋开衩，衣裾短者及腰，长者过膝。宋朝女性习惯上身穿一件抹胸，外套上一件褙子，双襟自然垂下，不系带，不扣纽，任其敞开，因此，胸间内衣也略为外露，自然会显露出诱人的曲线。

从宋朝风俗画看到，几乎所有社会阶层的宋朝女性都流行着“抹胸+褙子”的服装款式。南宋萧照《中兴瑞应图》（保利艺术博物馆藏）上的宋廷嫔妃与宫女，都是上身着一件抹胸，外面套一件褙子，前襟敞开，颈部与上胸是敞露出来的。

南宋刘宗古的《瑶台步月图》（北京故宫博物院藏）、南宋末钱选《招凉仕女图》（台北故宫博物院藏），画的都是宋朝的大家闺秀、上层社会的女性，她们的着装也是“抹胸+褙子”。

出自南宋佚名画家之手的《歌乐图卷》（上海博物馆藏），描绘了一群宋朝宫廷乐伎正在彩排乐器演奏的情景，图中乐伎均着淡雅的抹胸，外套一件红色的褙子。还有一幅宋代无名氏的《杂剧人物图》（北京故宫博物院藏），画的是市井瓦舍中的女艺人，她们也是“抹胸+褙子”的装束。

宋人佚名的《蕉荫击球图》（北京故宫博物院藏），画了一位年轻的母亲在庭院里陪孩子玩击球游戏，她身上穿的也是褙子。南宋画师李嵩绘有一幅《骷髅幻戏图》（北京故宫博物院藏），图中一位平民少妇正在哺乳，可以看出，她的上装是一件低胸的抹胸，外面再套了一件敞开的褙子。

宋代妇人即便不是穿着“抹胸+褙子”，穿襦裙的宋朝女子也能恰到好处地

展示性感。南宋李嵩的《观灯图》《听阮图》（台北故宫博物院藏），以及宋人画《女孝经图卷》（北京故宫博物院藏），那画中的文艺女青年与宫中后妃，都穿着低领口的交领襦裙，微露胸部，虽不及唐人奔放，却比唐人优雅大方。

从宋朝图像文字史料记载不难发现，宋朝女子的身材不如唐人丰腴，如当今的时装模特，以纤瘦为美；她们的服饰也不如唐人华丽美饰，但绝对不是拘谨、呆板。按专家学者孟晖《中原女子服饰史稿》的考证，“内衣外穿，袒露颈、胸，实在是宋一世的平常风气，虽然其裸露程度较之前代有所收敛”。显然在宋朝那个时代，人们并不觉得女子微露曲线是一件不正常的事，恰恰是宋代社会自由度与开放性较高的表现。

## 3

## 宋代流行“女大厨”

当下餐饮火爆，尽显厨娘在各个餐饮店、快捷酒店或民宿忙碌的身影。其实在唐宋时代，风行的是女厨师，不但皇宫中有“尚食娘子”，富贵人家也以聘请女厨师烧菜为时尚，市井中经营私房菜的饭店酒店，也颇多手艺超群的厨娘。

传说北宋末宰相蔡京家有“厨婢数百人，庖子亦十五人”；南宋初官廷中也有一位女御厨，“乃上皇（宋孝宗）藩邸人，敏于给侍，每上食，则就案所治脯修，多如上意，宫中呼为‘尚食刘娘子’，乐祸而喜暴人之私”。这位女御厨的厨艺无可挑剔，不过人品却不好，是一个拉老婆舌头的长舌妇。杭州名厨中，也有很多像宋五嫂一样女厨师：“宋五嫂者，汴酒家妇，善做鱼羹，至是侨寓苏堤，光尧（高宗）召见之，询旧，凄然，令进鱼羹。人竞市之，遂成富媪。”

出土的宋墓壁画与雕砖文物足以证明街上流行女厨师。河南登封黑山沟北宋墓出土的壁画中，有一幅《备宴图》，两位厨娘在备宴。郑州新密下庄河宋墓壁画《庖厨图》，描绘的也是女厨师备宴的忙碌。湖北襄阳檀溪南宋墓《备宴庖厨图》（襄阳博物馆藏），画的是大户人家的一群厨娘正在做菜。尤其生动的一幅宋墓壁画是登封高村出土的《烙饼图》（洛阳古墓博物馆藏），3名厨娘手脚麻利烙馍。

洛阳关林宋墓曾出土一块宋代雕砖（洛阳古代艺术博物馆藏），刻画了3名做

菜备宴厨娘的神态，其中两位厨娘正在将鱼釜中的酒倒入温酒器；另一位厨娘在搅动锅里的食物。她们身边的方桌上，摆满了盘、碗、杯、盏、酒壶、温酒器等一应餐具。桌子前面还有一名侍女模样的助手，捧着一个盖了荷叶的器皿；另一名侍女正准备上菜，却又想起什么回头想吩咐几句。

中国历史博物馆收藏的几块河南偃师酒流沟宋墓雕砖，雕刻的也是几名厨娘备餐的情景。厨娘衣裙讲究，系有佩饰，梳着高高的发髻，透出一种既雍容华贵又精明干练的气质。4位厨娘看样子正在准备一场家宴。左边那位厨娘在下厨之前，要先一丝不苟地整理好发髻与首饰，可见宋代厨娘特注意形象；还有一位厨娘微微低首，正专心烹茶，宋朝的茶艺可不简单，并不是一般家庭主妇就能掌握的；另一位在洗刷。那位正挽起衣袖的厨娘，应该是主厨吧，正准备做家宴的主菜——斫脍（亦作“斫脍”）。那案上几条活鱼，便是斫脍的食材。宋人所说的脍，指生鱼片、生肉片，斫脍即将生鱼切成薄片，食用时蘸葱丝与芥末酱生吃即可，由此知道日本刺身的起源在中国。

斫脍特别是女厨娘斫脍在宋代名流圈很流行，以刺身为人间美味。宋笔记《侯鯖录》收录了一份当时最美味的美食名单，其中之一便是“吴人脍松江之鲈”。北宋梅尧臣家有一厨娘，善斫脍，朋友均“以为珍味”，欧阳修、刘原父诸人“每思食脍，必提

鱼往过”梅尧臣家。

宋代时，杭州一带甚至出现了“重女轻男”的风气：“中下之户，不重生男，每生女则爱护如捧璧明珠，甫长成，则随其姿质教以艺业。”为什么会“重女轻男”呢？因为女孩子如果从小训练她的才艺，长大后便可凭着一技之长，才貌俱佳，被富贵人家聘请为“针线人”（相当于私人高级定制服装设计师）、“杂剧人”（女艺人）、“拆洗人”“厨娘”等等。其中“厨娘最为下色，然非极富家不可用”。

宋代厨娘的气度与厨艺堪称一绝。北宋有一位叫作梵正的尼姑，厨艺那是一个了得：“比丘尼梵正，炮制精巧，用炸、脍、脯、腌、酱、瓜、蔬、黄、赤杂色，斗成景物，若坐及二十人，则人装一景，合成《辋川图》小样。”梵正能够以瓜、蔬等素食材，运用炸、脍、脯、腌、酱等烹饪手法，按照食材、佐料的色泽，拼成山川流水、亭台楼榭等景物。假如一桌坐20人，每位食客面前，居然各设一景，将一桌菜合起来，就是微缩版的王维《辋川图》，堪比当下的国宴。

宋朝这种顶呱呱厨娘的高超烹饪手艺，我们今天是品尝不到了。不过，南宋吴中有一位吴姓厨娘，留下一本《吴氏中馈录》，里面记录了很多宋朝名菜的烹饪手法，让后人真真切切感受到宋代厨娘的神姿和妙手厨艺。

据《齐鲁晚报》