

## 中國元朝與韓國高麗朝飲食文化之研究

李美淑

私立中國文化大學 家庭研究所

(1991年 6월 10일 접수)

### A Study under Dietary Cultural of Yuan Dynasty in China and that of Koryo Dynasty in Korea

Lee Mee Sook

*Dept. of Home Economics, Chinese Cultural University*

(Received June 10, 1991)

#### Abstract

This dissertation is a study on the dietary culture of Yuan Dynasty in China and that of Koryo Dynasty in Korea. Yuan Dynasty had some professional books about its dietary culture, and gives us comparatively comprehensive knowledge of the culinary art and foods used in those days. But Koryo Dynasty had few books about its dietary culture.

Therefore, we had to collect information found here and there in miscellaneous books belonging to other categories, such as history, literature, medicine, etc. and arrange them in systematic orders.

Here are some conclusions of the study.

#### 1. About food

① In Yuan, they produced abundant grains in great variety for food. Their staple foods were, among others, rice and wheat. The staple food in Koryo was rice, but they usually suffered poor crops, which forced them to seek various other kinds of grains.

② Due to the difference in soil, climate, and taste, etc., the fruits and vegetables produced in Koryo and Yuan varied from each other, but Yuan had a greater variety of fruits and vegetables as a whole.

③ In spite of Buddhist doctrines, the general public were allowed to eat meat in Yuan with the exception of Buddhist monks, whereas meat-eating was forbidden in Koryo, whose cuisine of meat remained in embryo. In the latter part of Koryo Dynasty, however, the cuisine of meat began to improve under the influence of Yuan. In Yuan, pork and mutton were generally used for food. In Koryo, only a small limited part of people ate meat, who preferred beef to any other kind.

④ Yuan people in continental China chiefly ate saltwater fish, while Koryo people in peninsular Korea chiefly ate saltfish in addition to shellfish and seaweed.

⑤ The basic condiments of Yuan and Koryo were salt, edible oil, sweetening, flavor, soy sauce, bean

paste, vinegar, etc. It is noteworthy that they sometimes used ice for culinary purpose. Yuan people generally used animal oil for cuisine, whereas Koryo people used vegetable oil for the most part.

⑥It is Chinese tradition to try to win eternal youth and longevity by taking balanced medical herbal diet.

## 2. About culinary art and food processing

①Chinese made bun and cake chiefly of wheat flour, while Koryo people used rice and glutinous rice for the purpose.

②Yuan people chiefly ate panfried vegetables, whereas Koryo people chiefly ate seasoned vegetables, boiled or raw.

③In Yuan, the culinary art or processing of vegetables and meat developed remarkably. In Koryo, Buddhism prevented the development of meat cooking or processing, although the cuisine of vegetables progressed far ahead of Yuan.

④Until Yuan Dynasty, Chinese ate meat prepared raw. But after Yuan period they came to eat less raw meat and now they seldom eat raw meat.

Koryo people preferred meat prepared raw and this custom dies hard in Korea.

⑤Fruit processing developed highly in Yuan, and they sometimes preserved fruit dipped in honey, while Koryo people generally ate fruit raw.

⑥Poor quality of water caused Chinese to develop a variety of beverages, such as teas and fermented drinks, while Koryo people preferred fresh water.

In Yuan, all people could drink and kind of beverage or wine, whereas in Koryo only a limited privileged class of people could drink teas and honeyed water, though people in general were allowed to drink wine.

## 3. About cultural exchange of culinary art and food between Yuan and Koryo

①Water melon, baked or steamed bean-jam bun, bean curd, ardent spirits, etc. were introduced into Koryo from Yuan, under whose influence meat-eating tradition revived in Koryo.

②The items introduced into Yuan from Koryo were bean stalks, sigo, Korejulgo, Yumilgua, cellery-wrapped food, etc.

On the whole there frequent cultural exchanges of culinary art and food between Yuan Koryo as early as seven hundred-odd years ago.

Both nations have influenced each other's cuisine ever since, but Yuan's culinary art was more advanced and naturally exerted greater influence on Koryo's cuisine.

### Finally, three suggestions by the writer:

1. In order to study oriental food and cuisine, you have to research into historical relations among the three Asian countries of Korea, China and Japan.

2. An inquiry into cuisine should not be limited to that of Koryo and Yuan era.

3. A study of food and cuisine should not limit its subjects, but should extend its research into tablewares and festival fares.

## 第一章 緒論

### 第一節 研究動機

飲食是人類賴以生存的最重要物質之一，亦是人類文化發展的起點。一個民族的飲食文化是以其民族的自然背景為根基，隨著歷史的變遷而受時代背景的影響，逐漸形成獨特的嗜好及飲食物的特徵，並形成其民族固有的傳統文化。對於一個民族飲食文化之歷史考察的意義，在於確立其獨特性，將傳統作合理地調和，以適用於現代社會中。

中、韓兩國大多以米、麥為主食，食品的材料也頗為相似。兩國在地理位置上於東北交界，發生了國土間的關聯性，且朝鮮半島擔當了溝通中、日文化之橋樑，把中國文化傳到日本列島。

中、韓兩國自古以來在歷史上一直保持密切的關係。從西元前四世紀韓國最初國家「古朝鮮」建立時起（圖一），已與中國周朝、春秋戰國有所關係。西元前108年古

朝鮮由於漢民族的侵略而分裂，在朝鮮半島內除了高句麗、百濟、新羅以外有漢屬的漢祚縣（註一）存在，即是「原三國時代」（圖二）。其間在文化方面，由於漢朝商人來往頻繁，及與漢朝建立朝貢關係，而吸收了中國的鐵器農耕文化。西元三世紀時，把中國勢力的漢群縣從朝鮮半島驅除，於四至七世紀成為高句麗、百濟、新羅的三國鼎立時期，即是「三國時代」（圖三）。三國時代也與中國南北朝又隋朝保持良好的關係，其中北部的高句麗與中國的關係相當密切。後來在西元668年新羅利用中國唐朝之勢力，統一一部分的朝鮮半島，成為「統一新羅」（圖四）。同時於699年在朝鮮半島北部的高句麗遺民族及誅羯族建立「渤海」，而當時渤海屬於韓國文化範圍內。統一新羅與唐朝成立朝貢關係，相互交流文化。迄於西元九世紀，統一新羅末期之混亂社會，導致「後三國時代」，新羅、後百濟、後高句麗之分裂時期（圖五）。其中，勢力最強之後高句麗再統一朝鮮半島而於936年建立「高麗」。

（圖六）。高麗朝於1392年滅亡為止，與中國的三代、宋、元朝保持外交關係而交流文化。其中，對高麗朝有最大影響者是蒙古族所建立的「元朝」。蒙古族於1219年起40年間，侵入高麗共達六次，而高麗朝終於1259年投降。其

後約80年間，高麗和元朝維持王室間的姻親（圖七），因侍從、史官、學者、商人的來往頻繁，致有文化交流，於是高麗吸收世界文化的元朝文化，而擴大其文化層面，飲食文化亦不例外。

如上述，韓國早期文化發展方向，因受到中國的影響保持由北而南的進程，尤其在飲食文化方面更為明顯，例如飲茶風習於新羅時代受唐影響而普及的。至於文獻方面，在韓國連到高麗朝止，尚無有關飲食方面的書籍。反之，中國則歷史悠久，從夏、商、周三代開始在文獻中有飲食方面的記載，在南北朝時出版的「齊民要術」是有關飲食的書籍，為東洋飲食史研究之依據。但到目前為止，對於早期飲食文化的歷史考察，還是不夠明確。

二、韓國在飲食文化方面的交流起點約於西元前三世紀，至今已有一千多年的歷程，就現代食品材料、烹調方式及飲食習俗而言亦頗有相似之處，但就兩國飲食文化的歷史考察研究欠缺，尤其韓文資料缺乏，尚未見有系統的研究。李盛雨教授認為，欲研究飲食文化史，至少須以基本的歷史、文學和古文知識，及宗教、社會文化史方面的一般常識為基礎，才能了解有系統的飲食史（註二）。身為平壤自韓國的留學生個人所知不足以綜覽所言學理，故

只能盡個人能力，從家政學領域出發，配合歷史和社會文化方面的知識，參考中、韓兩國有關資料進行本研究。期盼藉本研究瞭解中國飲食文化與韓國飲食文化發展的歷程，整理中、韓國飲食文化交流的演進，啓開相關之研究。

## 第二節 研究目的及方法

基於前述的研究動機，本研究係對中、韓兩國的飲食文化作一探討，其目的為：

- (一) 瞭解中國元朝的飲食文化內容。
- (二) 瞭解韓國高麗朝的飲食文化內容。
- (三) 瞭解中國（元朝）、韓國（高麗朝）在飲食文化交流的演進和內容。
- (四) 比較中國（元朝）、韓國（高麗朝）的飲食文化特色。

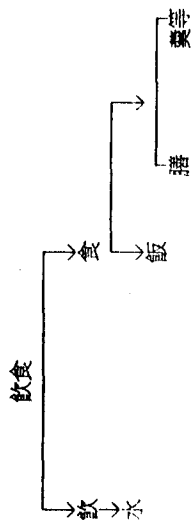
本研究方法主要是：

- (一) 歷史研究法 (Historical Research)：從有關歷史、農業、食品、文學、風俗等之中、韓文獻資料探討兩國飲食文化之演進及交流的事實。

### 第四節 名詞釋義

(二) 內容分析法 (Content Research)：分析中、韓國飲食文化交流內容，比較其特色，以探討飲食文化發展的概況及交流的成果。

#### (一) 飲食



「飲」就是可喝的東西，有水、茶、酒、清涼飲料等。

「食」包括飯或穀類食品，和肉蔬的羹餚。飯是粉質的三食，也是最低限度的基本所需的食物。羹、羹是用于配飯（註三），飲食即是指可以喝、吃的物品。

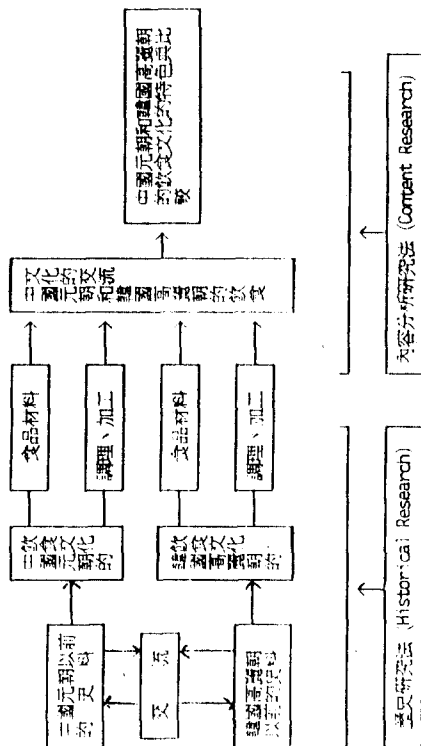
#### (二) 文化

人類社會由野蠻到文明，這中間大家努力所得的成績，表現在各方面的，像科學、藝術、宗教、道德、法律、風俗、習慣等，它們的綜合總稱為「文化」。

#### (三) 飲食文化

### 第三節 研究結構

本論文的研究結構如下：



## (二) 將有關韓國高麗朝飲食文化的文獻分述於下：

| 書名                      | 出版年度             | 著者  | 簡介   | 內容 |
|-------------------------|------------------|-----|--|----|
| 1. 維林語彙<br>口高麗方言        | 1096~1105年<br>之間 | 孫穆  | 宋人孫穆介紹高麗的風習及制度，方言部份有355項的高麗語。              |    |
| 2. 耳和香菜高麗圖經<br>(簡稱高麗圖經) | 1123年            | 徐兢  | 宋人徐兢紀錄，高麗的地理、宮殿、人物、風俗、武軍、制度、儀式、器皿、和往來等等。   |    |
| 3. 耳國李仁國菜               | 1166~1241年<br>之間 | 李奎報 | 一種詩文集，有關飲食方面的資料非常多。                        |    |
| 4. 鄉願飲食方                | 1214~1259年<br>之間 | 無名氏 | 韓國最早的醫書，其中藥方的方中藥藥巨草部份多全是食品種類。              |    |
| 5. 老乞大                  | 高麗朝天朝            | 崔生珍 | 中國話會話書。                                    |    |
| 6. 高麗史                  | 1451年            | 無名氏 | 紀錄高麗475年間的史料。                              |    |
| 7. 高麗雜記                 | 1759年            | 韓致禧 | 中國、日本的史料550條雜口，紀錄有關韓國的記言，第26、27兩章是關於飲食方面的。 |    |

## 註釋：

註一：漢詳縣就指於西元前一世紀，中麗漢朝武帝台嶺古詞  
 詳後，在此地所設置的「樂浪郡」、「真番郡」、「  
 臨屯郡」、「玄菟郡」等之四個郡縣，而又稱為「漢  
 四郡」。

註二：李益兩，韓國食經大典，814頁

註三：張光直，中國青銅時代，聯經出版事業公司，民國72  
 年，271~273頁

表一：中、韓兩國年代表

有關飲食的文化，包括食品材料、調理及加工方法、餐飲器具、飲食禮節及習慣等。本文僅對食品木料與調理、加工方法作探討。

## (四) 食物

食物是一切可以做為食品的東西，例如穀類、蔬菜、肉類、魚類、果實等。

## (五) 食品

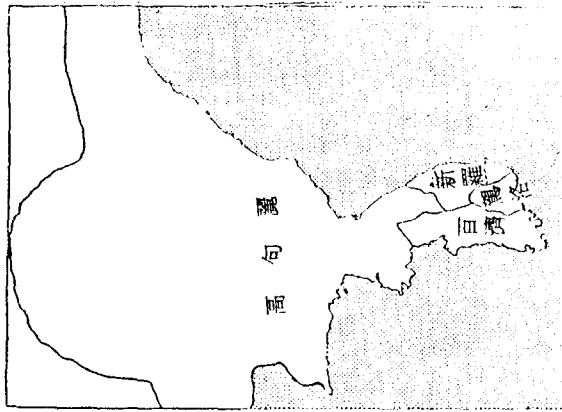
食品是經過調理、加工而可以吃的東西。

## 第五節 中國元朝、韓國高麗朝飲食文化的文獻資料

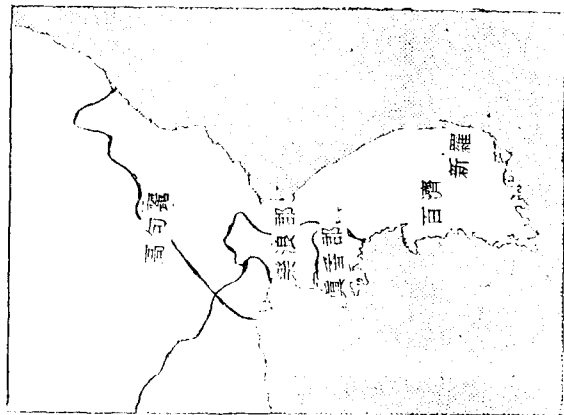
## (一) 將有關中國元朝飲食文化的文獻分述於下：

| 書名                    | 出版年度                   | 著者  | 簡介  | 內容 |
|-----------------------|------------------------|-----|---|----|
| 1. 國朝食譜合纂<br>(簡稱國朝食譜) | 元世宗必列時<br>(1291~1293年) | 無名氏 | 一種元朝新編的醫藥百科全書，其中藥方、藥名、藥性、藥效、藥用、藥方等，又分為五種。 |    |
| 2. 異書                 | 1310年                  | 三原  | 卷分三卷及口有分類，記載、藥方的種類及說明。                    |    |
| 3. 飲譜玉要               | 1330年                  | 忽思慧 | 介紹中國三代的藥效食品、食物藥方和醫藥學三方法等。                 |    |
| 4. 異藥飲食譜要             | 1335年                  | 魯明善 | 書中列出食品加工及貯藏法26種。                          |    |
| 5. 飲食須知               | 1258~1374年<br>之間       | 賈銘  | 一種食譜，書中說明水火、穀類、藥材、藥性、藥效、藥用、藥方等。           |    |
| 6. 醫藥雜論飲食年度集          | 1301~1374年<br>之間       | 完璽  | 書中共記載50多種藥、飲料的製法。                         |    |
| 7. 易元遺書               | 元朝的韓瑗朝                 | 韓瑗  | 書中共記載150多種藥料、飲料、藥方、藥性、藥效、藥用、藥方等。          |    |

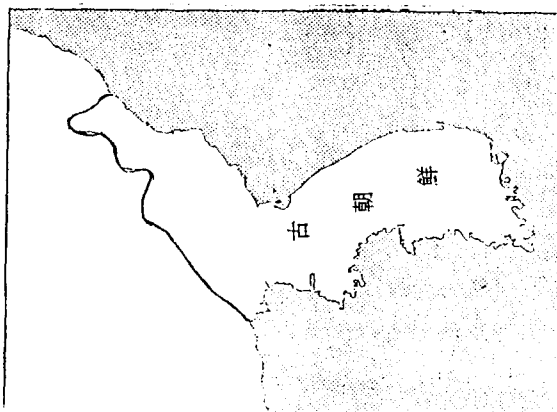




三國時代

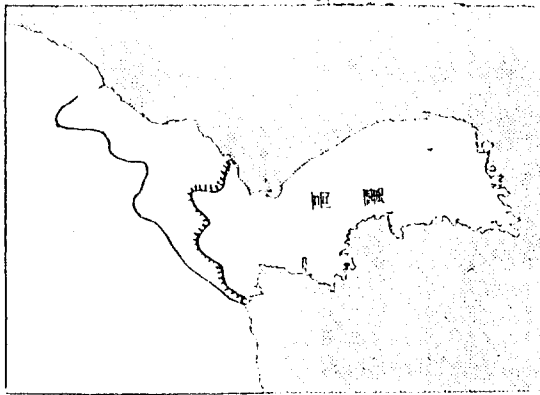


統一新羅

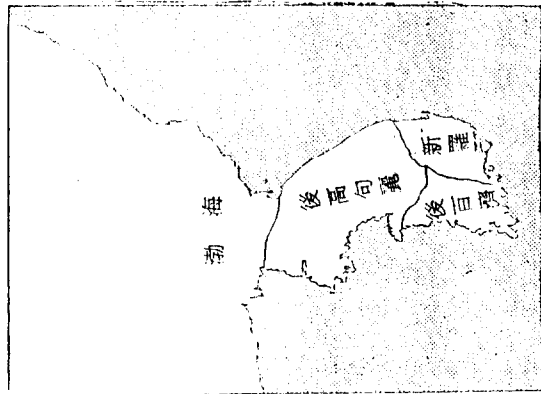


高麗時代

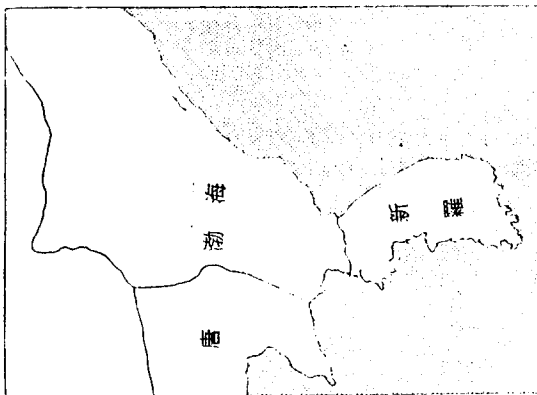




圖六：高麗時代



圖三：後三國時代



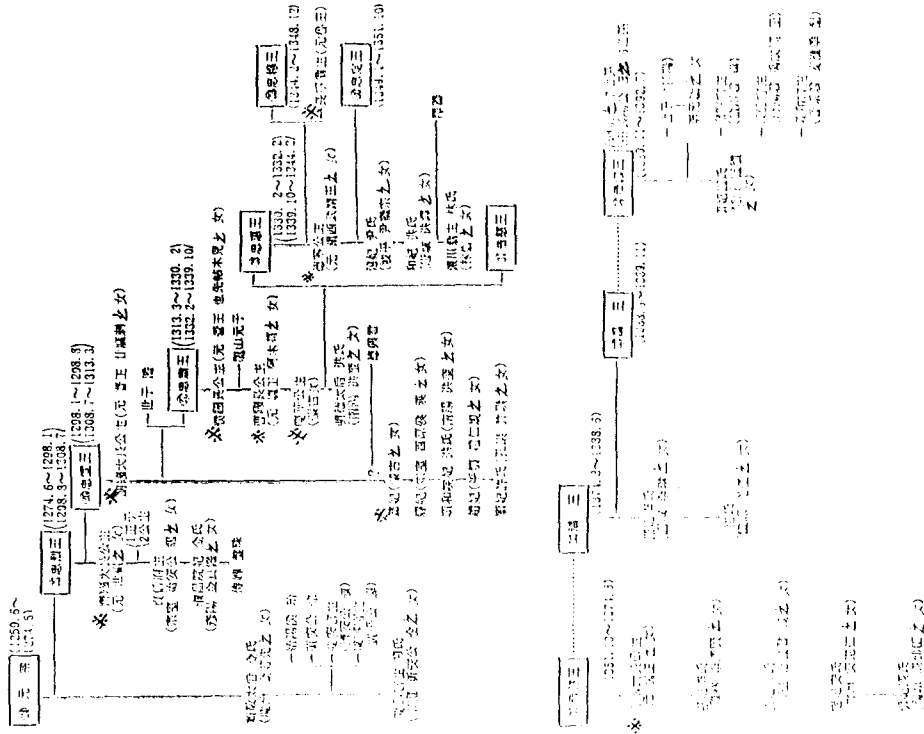
圖四：新羅統一時代

## 第二章 中國元朝和韓國高麗朝飲食文化的交流

中、韓兩國在地理位置上相近，而且自古以來在歷史上一直保持密切的關係，各方面的文化皆有交流，尤其是飲食文化更為密切。本章的第一節為中國元朝和韓國高麗朝飲食文化的比較，第二節為中國元朝飲食文化對韓國高麗朝飲食文化的影響，第三節為韓國高麗朝飲食文化對中國元朝飲食文化的影響。

### 第一節 中國元朝和韓國高麗朝飲食文化的比較

中國元朝和韓國高麗朝的食品材料與調理、加工方法的異同，分述於下：  
一、相同者



圖七：中國元朝與韓國高麗朝的姻親



由此可知，中國元朝、韓國高麗朝時，因受地理、氣候等自然環境的影響，食品材料不同；食品調理、加工方法，因為各民族的口味獨特，主要方法不同，但中國元朝的調理、加工方法較發達。

## 第二節 中國元朝飲食文化對韓國高麗朝

### 飲食文化的影響

韓國高麗朝時，受中國元朝的飲食文化的影響者有，西瓜、饅頭、包子、豆腐、燒酒的傳來及肉食的普及，分述於下：

#### 一、西瓜

朝鮮時代許筠的《屠門六弊》中記載「西瓜前朝洪茶丘始種於開城」，洪茶丘（1244～1291）是高麗人，投降元朝，後來高麗、元的日本征伐時期（1271～1280），返國時帶回中國的西瓜種子，種種於開城（當時高麗都城）。這是在韓國有關西瓜的最早記錄。由此可知西瓜是高麗人從元朝那裡帶過來的。

#### 二、饅頭、包子、餃子

饅頭、包子、餃子是中國北方人常用的主食。這些食品在中國的起源如下：

#### （一）饅頭

現在中國饅頭是麵經過發酵後再蒸熟的食品，所以不但鬆軟適口，而且容易消化。在中國饅頭出現於晉朝之前，起初它並不叫做饅頭，而是做「蒸餅」。《晉書》何曾傳中記載「何曾人性奢豪，蒸餅上不坼作十字不食。」，也是說蒸餅上不蒸出十字裂紋，他是不吃的。所謂「裂紋蒸餅」就是中國北方人所說的「開花饅頭」。蕭子顯在《齊書》裡說，西晉永平9年（299年），規定太廟祭祀時用「麵起餅」。宋朝程大昌在《演繁露》一書中解釋說「麵起餅是入酵餅的麵食，亦即「饅頭」。由此可知「麵起餅」就是發酵的麵食，亦即「饅頭」。

#### （二）包子

魏晉時期已經有「包子」，包子的原名叫「饅頭」。宋朝高承的《事物紀原》引用《稗官小說》來記載「三國時代，諸葛亮征服孟獲，改革了當地人頭祭神的惡習，而用麵包牛、羊、豬肉來代替，後人由此為饅頭。」晉代東晉的《餅賦》中說「初春時的宴會上宜設曼頭。」，這裡所說的「曼頭」就是包子。至於「包子」這個名稱，是從

宋代開始使用的。北宋陶谷的《清異錄》就談到當時的「食肆」。(賣食品的商店)中已有賣「綠花包子」的。南宋耐得翁在《都城紀勝》中說，臨安的酒店分為茶館酒店、包子酒店、花園酒店三種，包子酒店專賣鴿鴨肉餡的包子，可見在當時包子已經很普遍了。

### (三) 餃子

中國原來沒有餃子，只有餛飩。漢朝揚雄的《方言》中說「餅謂之餛，……或謂之餛。」，這說明當時已經有了一種類似後代餛飩的食品。北魏賈思勰的《齊民要術》(約540年)中有「水引餅法」，這就是通常說的餛飩。餛飩之得名，據《資暇錄》說是「以其渾沌之形」的緣故。餃子起源於隋朝彥之推說「今之餛飩，形如偃月，天下通食也。」，則將餛飩做成偃月形，就成為餃子了。1978年10月在新疆吐魯番一座唐朝時墓葬出土的木碗中保存著完整的餃子，這不但是這類食品之最早的實例，由此也證明在唐代就已經有吃餃子的習慣，並且還傳到中國的邊遠地區。

據以上所述，在中國古代時饅頭、包子的名稱混用，這種情況到元朝還是一樣。元朝的《居家必用》，《飲膳正要》中有「饅頭」、「包子」、「角儿」(餃子的一種

)等，其中的饅頭是以醱酵來包餡的，而與包子無差別，所謂「角儿」指麵粉或豆粉做皮包餡而其形狀是有稜角的，而且可以蒸熟或用油炸熟或烙熟，是類似與現在的餃子。

在韓國到了高麗朝末期開始出現「霜花」、「饅頭」。因為高麗朝文獻中沒有對霜花、饅頭的解釋，引用朝鮮時代食譜《飲食知味方》來解釋，霜花是有餡的澄酥餅，可知當時的「霜花」就是中國的「包子」。朝鮮時代的文人李漢的《星湖僊說》中說，饅頭是有餡的非澄酥麵餅，就是現在中國的餃子類。由此可知高麗末期時，霜花(包子)、饅頭(餃子)是受中國元朝飲食文化的影響之食品。

### 三、豆腐

中國明朝李時珍的《本草綱目》第25卷豆腐集解項目中記載「豆腐之法，始於漢淮南王劉安。」，但是漢朝以後的有關飲食方面文獻中都沒有提到豆腐，因此無法證明豆腐確實始於漢朝。文獻中所能找到的最初記載是在宋朝初陶谷(約902~970年)所著的《清異錄》。《清異錄》第1卷言志16項目中第9項目記載時戡的逸事，題目為「小宰羊」，本文為「時戡為青陽丞，潔已勤民，肉味不給

#### 四、肉食

，日市豆腐數個，邑人呼豆腐爲小宰羊。」陶谷是五代末至宋初的人，所以時戩的逸事，應當發生在宋初或稍前的時期（《宋書》並無時戩傳）。青陽屬於安徽池州府，是在江南。據此可知豆腐在當時似乎是肉類的廉價代用品。清異錄》以後有關的豆腐的記載就大爲增加。在《本草書》和《農書》方面都有豆腐的記載（註一）。不過宋、元朝有關烹飪的書籍，如《膳夫錄》、《中遺錄》、《玉食批》、《居家必用》、《雲林堂飲食制度集》中，卻不見有烹調豆腐的記載。只有南宋林洪專門收集文人菜餚的《山家清供》中有「雪霞羹」（以豆腐與芙蓉花共煮）和「東坡豆腐」（以豆腐油煎，上加糯米粉）兩種。宋朝的《夢梁錄》卷16，在麵食店項目中記載「……又有賣菜羹飯店，兼賣煎豆腐，」由此可知宋朝時豆腐成爲普遍的食品。

在韓國有關豆腐的最初記載是高麗末期文人李蔭（1329~1396年）的《牧隱集》中之詩「代舍求豆腐來詞」，其內容是：「菜羹無味久。豆腐載訪新。便見宜蔬菹。眞堪養老身。魚專思越客。羊酪想胡人。我土斯爲美。皇天善育民。」高麗朝時豆腐還沒成爲普遍的食品。朝鮮時代的文獻中有多關於豆腐的記載。由此可知，豆腐是，高麗朝末期與元朝關係密切時，傳來的食品。

韓國從古代開始在新羅時代之前，就普遍食用肉類食品，而且韓國北方民族高句麗人的肉類調理方法「貊炙」是，當時的中國人非常喜歡的。到了新羅時代、高麗時代，以佛教做爲國教，佛教的戒條之一是禁止殺生。因此吃肉的習慣逐漸消失了。新羅、高麗時代全國有多處牧場，但畜養的目的是爲了運輸或耕田，不是供食用。《高麗圖經》中說明了高麗朝時的屠殺方式，「……縛四足投烈火中。候其命絕毛落。以水濯之。若復活則以杖擊死。然後剖復胃。盡斷糞穢流注。雖作羹炙而臭惡不絕。」（註二）。由此可知當時的屠殺方法當原始，因而已調理的肉類食品中仍有腥味。後來蒙古（元朝）入侵，高麗朝的食生活又有了巨大的轉變。蒙古是遊牧民族，他們是以肉類食品爲主。因此高麗朝受到中國元朝的影響後，開始食用肉類食品，且對殺生禁令、屠殺方式亦有所改變。蒙古入侵以前因爲佛教戒條之故，所以是全面的禁止殺生，蒙古入侵以後因爲農民保護牛隻而只有禁止殺牛，其餘的牲畜則可殺生而食用。但到了高麗末期，命令禁止殺牛的政策，在推行上不再那麼嚴格了。當時回回人（今伊斯蘭族）經過中國來到高麗，擔當屠殺業，屠殺業成爲一種職業，

屠殺方式有所發展。蒙古入侵後約一百年間，他們常常要求高麗朝進貢牛隻，後來高麗朝的牛隻數量不夠，他們在高麗土內開闢了幾個養牛場，其中最有名的是耽羅（今韓國濟州島）牧場。從此牛的數量增加，高麗朝人食用牛肉的機會也隨之增加，養成韓國人愛吃牛肉的習慣。蒙古人常食用羊肉、馬肉及乳製品也受到影響的。高麗時代沒有留下一本食譜，朝鮮時代代表性的食經《山林經濟》（1715年）所記載的肉類調理方法中百分之六十以上是從元朝的《居家必用》抄襲來的。因此可以瞭解，高麗朝末期時《居家必用》中肉類調理法的大部份是透過蒙古人傳到高麗的。因此可知，韓國人在高麗末期時，自元朝人們那兒尋回原被遺忘的肉食習慣。

## 五、燒酒

燒酒就是穀物蒸餾酒，關於中國「燒酒」的起源有不同的見解，有人說唐朝時就有了，有人確定宋朝時，也有人說是元朝時從西域傳入的。在此要說明何以燒酒是元朝時從西域傳入的。《飲膳正要》記載「阿拉吉酒，味甘辣，大熱……用好酒蒸熬取露，成阿刺吉。」，元朝朱德潤（1294～1365年）的《輒類言酒賦》中說「燒酒原名阿刺吉，元時亞在歐洲，歸途經阿拉伯，將酒法傳入中國。

」，明朝李時珍的《本草綱目》中說「燒酒非古法也，自元始得其法。」，明朝方以智的《物理小說》中說「燒酒元時始創其法，名阿刺吉。」，清朝檀萃撰的《海虞衡志》中說「燒酒元初傳入中國。」（註三）。除了唐朝詩文中中有燒酒、燒香和宋朝蘇舜卿（1008～1048年）的「時有飄梅應得句，苦無蒸酒可沾巾。」詩句中有蒸酒以外，在元朝以前的文獻資料，包括宋朝朱翼中的《北山酒經》中，都沒有比較詳細的記載。

綜合上述，燒酒在中國的起源可得以下一些結論：

- (一) 一般酒經過蒸餾取露，印度名阿拉克，中國稱燒酒或白酒。
- (二) 阿拉克、阿刺吉、阿刺奇、阿里乞都是由外國傳入的燒酒，只是名稱不同。
- (三) 燒酒的製法。以元朝從西亞傳入的說法比較可信。

(四) 元朝以前的詩文中出現的燒酒、燒香、蒸酒等名稱，估計是指經過加熱的酒，而不是經過蒸餾的酒。

韓國高麗末期以前的文獻中沒有提到燒酒，與蒙古來往時才出現燒酒的記錄，可知韓國燒酒是受元朝飲食文化的飲料，而且非常歡迎的。當時蒙古官兵進駐的開城、安

東、濟州島，至今仍是韓國燒酒的盛產地。

註釋：

註一：大陸雜誌，第42卷第6期，篠田統，豆腐考，8～9頁。

註二：徐說，高麗圖經，卷24，雜俗二中屠宰，119頁。

註三：楊文祺，中國飲食文化和食品工業發展簡史，73頁。

。

### 第三節 韓國高麗朝飲食文化對中國元朝

#### 飲食文化的影響

中國元朝時，受韓國高麗朝的飲食文化的影響者有，黃豆芽、柿糕、高麗栗糕、油蜜果、生菜包飯等的傳來，分述於下：

#### 一、黃豆芽

在韓國，有關黃豆芽的記錄，最早是出現在高麗朝的《鄉藥救急方》。書中說把黃豆芽曬乾可做為藥草，如果蔬菜來食用，不必曬乾可直接食用。元朝的《居家必用》裡也有豆芽菜，其做法是：菜豆揀淨，水浸兩宿。候漲，以新水淘，控乾。掃淨地，水濕，鋪紙一重。勻參豆，用盆器覆。一日灑水二次。須候芽長一寸許，淘去豆皮。沸湯，薑、醋、油、鹽和食之，鮮美。

《鄉藥救急方》是高麗朝高宗（1214～1260年）的書籍，《居家必用》是元世祖忽必烈（1260～1294年）全盛期的書，兩本書中豆芽菜的做法極相似，而《居家必用》的出版年代較《鄉藥救急方》的出版年代晚，因此韓國有



名的食品史學者李盛雨教授認為豆芽菜是中國元朝受韓國高麗飲食文化影響的食品之一（註一）。

## 二、柿糕、高麗栗糕

《居家必用》中記載女真食品柿糕和高麗栗糕的做法，文為「柿糕：糯米一斗，大乾柿五十個，同搗為粉。加乾煮粟泥拌搗。馬尾羅羅過。上甑蒸熟。入松仁、胡桃仁再拌成團。蜜澆食。高麗栗糕：粟子不拘多少，陽乾，去殼，搗為粉。三分之二加糯米粉拌勻，蜜水拌潤，蒸熟食之。」（註二）。韓國古代高句麗全盛期的疆土會擴張到天餘遼遠地區，高麗朝時女真族住在高麗北方，自有一部份的女真族是高句麗民族的後裔，所以在女真飲食中有高麗的食品。韓國的傳統餅餅材料為米或糯米，而且其做餅的技術發達，所以受韓國高麗朝飲食文化影響的柿糕、高麗栗糕對元人來說是新鮮的餅類，而且甚受歡迎。

## 三、油蜜果

韓國高麗朝時，國家的大宴則然燈會和八關會等祭享、大小饗宴時，一定有油蜜果，王公、貴族和寺僧甚愛吃這種食品。油蜜果的主要材料是麵粉、胡麻油和蜂蜜。它的出現不確定是在那個時期，但是可確定的是油蜜果在高麗朝時非常受歡迎，而且是高麗朝的代表性菓子。不過，

因為高麗的麵粉產量少，必須自元朝輸入麵粉，因此材料昂貴，使得油蜜果成爲一種奢侈的食品。後來爲了抑止食用此種奢侈的食品，國家曾下達禁止食用油蜜果的命令。《高麗史》記載，忠烈王22年（1269年）跟元朝公主在元朝宮庭裡結婚時，油蜜果是高麗朝的納幣品目中一（註三）。可見當時的中國人已經認識高麗朝的油蜜果，並且極受歡迎，將它稱爲「高麗餅」。

## 四、生菜包飯

韓國從古代開始就有用生菜來包飯的吃法，這些生菜有高苣、野胡麻菜、豆菜、白菜和南瓜葉等。高麗朝末期蒙古入侵以後，元朝要求進貢女人，這些女人中有的被選爲妃子，但是大部份的女人成爲做官女或侍女，她們的生活非常孤單寂寞，而且她們思鄉心切，元朝爲了安撫她們在元朝宮廷裡栽培高苣生菜吃。生菜包飯的材料普遍做法簡單，元朝人看她們吃得津津有味，似乎很好吃，因此學她們吃生菜包飯，成爲一般人喜愛的飲食。元朝楊允孚的詩「禦京雜詠」以「海紅不以花紅好。杏子何如巴撥良。更說高麗生菜好。摠輸山後麻姑香。」（註四）來讚美高麗朝的生菜包飯。

註釋：

註一：李盛雨，高麗以前食生活史研究，398。

註二：居家必用，113頁。

註三：朴容九，韓國食料品史，104~106頁。

註四：海東繹史，卷26，菜類391頁。

### 第三章 結論與建議

#### 第一節 結論

本論文研究中國的元朝和韓國的高麗朝的飲食文化，由於中國在元朝時就已經有專門記述飲食的書籍，一些農書上也有資料，因此可以較清楚地瞭解當時的食品材料、和調理、加工。至於韓國方面，由於缺乏飲食專書，所以只能藉重各種歷史、文學的書籍，來窺探當時的飲食文化，根據筆者的研究，歸納重點於下：

#### 一、中國元朝和韓國高麗朝的食品材料：

(一) 元朝食用的穀物種類比高麗朝的多，元朝以小麥為主，高麗朝以米為主。

(二) 元朝食用的蔬菜、果實種類較高麗朝的多。不過，由於風土、民族口味的影響，兩國所食用的蔬菜，果實種類並不相同。

(三) 在中國，僧侶們須吃素禁肉食，一般民眾則不受限制。在韓國，為政者會有一段時期禁止民眾肉食。中國

的肉食以豬羊為主，而且食用的野生動物種類也非常多，韓國則以牛為主。

(四) 中國由於地較廣，因此多吃淡水魚。韓國人自古以來多以魚類來補充動物性蛋白質之不足，韓國由於海岸線長，所以多吃海產魚，同時也吃海藻及貝類。

(五) 元朝、高麗朝的基本調味料為鹽、油、甘味料(蜜、飴糖、砂糖)、香料、醬類(豉、醬油)、醋等，而且也將以應用於飲食生活。中國人烹調時使用的油，除了植物性油之外，喜用豬油。韓國人則愛用胡麻油，較少用動物性油。

(六) 在中國人的傳統觀念裡，有以食補來達到「長生不老」的觀念，再加上與本草學的結合，更是認為所有的食物都具有藥效，因此為了維持健康及治療疾病，乃有「藥食一如」的觀念。

二、中國元朝和韓國高麗朝的食品調理、加工：

(一) 在中國多用小麥粉(麵粉)來製作餅類和麵條，在韓國則多以米粉製作餅類和餅果類。

(二) 元朝的豆類加工食品很發達，已有醬、豉、豆腐等。

(三) 元朝的蔬菜調理主要是炒，高麗朝的蔬菜調理是

涼拌。

(四) 中國的蔬菜和肉類的調理加工則都很進步。韓國深受佛教的影響，因此蔬菜的調理加工比肉類的調理加工發達。

(五) 元朝有魚類的膾炙，不過到現在倒少有這種膾的調理，高麗朝有魚、肉類的膾食，韓國現在還有魚、肉類的膾食。

(六) 元朝的果實加工有蜜餞，高麗朝則未見有果實加工，大多吃生果實。

(七) 飲料方面，在中國，因為水質較差，所以多飲用煮開的水、藥水，茶、酒都很普及。但是韓國人多喝天然的水，酒是一般人可喝的，茶則屬於高階層者的飲料。

三、中國元朝和韓國高麗朝在飲食文化上的交流：

(一) 高麗朝受中國影響的有西瓜、包子(霜花)、豆腐、燒酒與肉食的普及。

(二) 高麗飲食影響中國的有黃豆芽、柿糕、高麗栗糕、油蜜果、生菜包飯。

總而言之，在西元七百年前，中國的元朝和韓國的高麗朝都已具備了現在飲食文化的規模。中、韓兩國仍有獨特的飲食文化，但是中國的飲食文化比韓國的比較發達。

中、韓兩國自古以來在飲食文化交流上雖然彼此互相影響，但是韓國受中國的影響較多。

朝，代再做研究。

四、本研究主要偏重於食品材料調理、加工，將來亦可將研究擴大到飲食器具及節慶飲食等方面。

## 第二節 建議

本論文研究資料取得在空間、時間方面均有所限制，加以各人能力有限，本研究盡試探中國元朝和韓國高麗朝飲食文化的概要性敘述，謹就今後中、韓國兩國飲食文化史之研究提出下列建議：

- 一、在韓國、日本皆已開始研究本國的飲食文化史，唯獨台灣在這方面的研究非常欠缺，因此希望有心人士能多參與這方面的研究。
- 二、日本也是東方國家中深受中華文化的國家，而且日本與韓國的關係也很密切。由於筆者不識日文，因此未將三國的飲食文化納入本研究，為此深感遺憾。所以希望能有識日文之人士能延伸本研究，以瞭解中日、韓三國飲食文化的關係。
- 三、限於個人的時間和精力，本論文只針對中國元朝和韓國的高麗朝做研究，希望將來的研究人員也能對其他

### 參考書目

8. 「業書集成新編」，第四七冊，台北。
  9. 王仁興，「中國飲食談古」，北京，輕工業出版社，1985年11月。
  10. 楊文駉，「中國飲食文化和食品工業發展簡史」，北京，中國展覽出版社，1983年9月。
  11. 「中國文明之史話」，台北，木鐸出版社，民國72年9月。
  12. 王明德、王子輝，「中國古代飲食」，台北，博遠出版有限公司，民國78年2月。
  13. 楊秀雲、林珠如編譯，「中國藥飲故事」，台北，業強出版社，民國74年2月。
  14. 萬國光，「中國的酒」，台北，丹青圖書有限公司公司。
  15. 瞿宣穎纂輯，「中國社會史料叢鈔」，甲集上冊，台北，台灣商務印書館。
  16. 張光直，「中國青銅時代」，台北，聯經出版事業，民國72年。
  17. 「中國農業史話」，台北，明文書局，民國71年10月。
  18. 劉華康編著，「中國人吃的歷史」，台北，常春樹書
- 
1. 居家必用」，北京，中國商業出版社，1981年12月。
  2. 忽思慧，「飲膳正要」，台北，台灣商務印書館，民國75年11月四版。
  3. 賈銘，「飲食須知」，大陸，中國商業出版社，1985年4月。
  4. 兗環，「雲林堂飲食制度集」，大陸，中國商業出版社
  5. 韓英，「易牙遺意」，大陸，中國商業出版社，1984年9月。
  6. 陶谷，「清異錄」，北京，中國商業出版社，1984年9月。
  7. 湯家駉主編，「雜家農家等卅種」，台北，世界書局，民國73年2月三版。

#### 一、中文部份：

6. 李盛雨，「韓國料理文化史」，教文社，1985年5月。
7. 李盛雨，「韓國食品社會史」，教文社，1984年12月。
8. 尹瑞石，「韓國食品史研究」，新光出版社，1974年3月。
9. 尹瑞石，「增補韓國食品史研究」，新光出版社，1985年6月。

10. 尹瑞石，「韓國飲食史與調理」，修學社，1986年2月。
11. 尹瑞石，「韓國傳來生活」，修學社，1983年1月。
12. 尹瑞石，「朝鮮時代食品之研究」，中央大學校博士論文集。

13. 朴容九，「韓國食品史」，正音社，1979年9月再版。
14. 姜仁姬、李慶馥，「韓國食生活風格」，三英社，1984年3月。
15. 姜仁姬，「韓國食生活史」，三英社，1983年2月。
16. 「韓國飲食五千年」，儒林文化史，1988年10月。
17. 趙炳彩編譯，「食經」，自由文庫，1987年11月。

19. 于景讓選譯，「栽培植物考」，台北，國立台灣大學農學院，民國47年8月。
20. 陶文台，「中國烹飪史略」，江蘇，江蘇科學技術出版社，1984年7月再版。
21. 李道揚，「韓國與中國」，台北，海外文庫出版社，民國47年11月。
22. 「中國烹飪」，大陸月刊雜誌。

23. 「中國飲食文化學術研討文集」，第一屆，中國飲食文化圖書館。
24. 易言成編著，「中國飲食辭典」，台北，常春樹書坊，民國78年6月。

## 二、韓文部份：

1. 李慶，「高麗圖經」，亞西亞出版社，1982年4月。
2. 「海東釋史」，崔南善藏本，卷26、卷27。
3. 李盛雨，「高麗以前韓國食生活史研究」，鄉文社，1973年。
4. 李盛雨，「韓國食經大典」，鄉文社，1981年10月。
5. 李盛雨，「韓國食品文化史」，教文社，1984年9月。

18. 南都泳, 「韓國史」, 法政學會, 1985年1月。
19. 「東洋史」, 東洋學會, 1985年8月四版。
20. 全海宗, 「韓國與中國」, 知議產業社, 1982年4月四版。
21. 李基白, 「韓國史新論」, 一潮閣, 1989年2月三版。
22. 李瑄根, 「大韓國史」, 韓國出版社公社, 1984年5月再版。