



# 秦朝也有 “工作餐”

文 / 周丹

秦朝人的餐桌上都有什么食物呢？有大鱼大肉？有粗粮野菜？虽然我们没有办法亲自到秦朝的百姓家中吃一顿饭，但秦朝政府工作人员出差吃什么，我们是有可能通过云梦睡虎地秦简了解到的。这其中有一部关于饮食的规定——《传食律》，它详细记载了秦朝官员及其随行人员在出差时的饮食供应标准，简直就是秦朝“工作餐管理条例”！

## 营养丰富的主食

跟我们现在常吃的米饭或面食不同，秦朝官员的主食是小米饭。这是由一种叫“粟”的谷物加工出来的。那时候没有电动碾米机，人们就用石磨盘、石磨棒、石杵臼等工具，一点儿一点儿把粟的壳去掉，特别费功夫！不过，这些工具可是古代的脱壳“神器”，早在新石器





时代，人们就广泛使用了。

秦朝官员的小米饭是有不同“版本”的：有糙米版的粝（lì）米饭，保留谷物的外皮和胚芽，人们吃起来会感觉十分粗糙，像咬到了沙子，但这种饭营养很丰富；有精米版的稗（bài）米饭，谷物经过脱壳和碾磨等工序，吃起来口感细软，是古代的高级粮食。稗米饭得是达到一定级别的官员才能享用的。

## 荤素搭配 “下饭菜”

秦朝官员用来下饭的调味品和蔬菜都有哪些呢？酱是当时的高级调味品，有肉酱、豆酱，营养又美味，特别受欢迎。韭菜、葱等配菜和现在的样子差不多，十分珍贵，只有一定级别的官员才能吃得上。他们还把蔬菜和盐放到一起熬煮，有时候还会加点儿肉，变成营养丰富的肉汤。



## 餐食搭配 有标准

秦朝官员在出差时是无法享受“食物自由”的，他们要严格按照“官位大小”来吃饭。

高爵位的官员可以吃稗米饭、酱、韭菜、葱、菜羹，有饭有菜还有汤。中等爵位的官员，可以吃稗米饭、酱、菜羹，虽然少了韭菜和葱，但也能吃得饱饱的。低爵位的官员只能吃粝米饭、盐和菜羹，比较简单。而官员的随从和驾车的“司机”就只能吃粝米饭了。

秦朝用法律规定官员出差每顿饭吃什么、吃多少，制订了详细的工作餐标准，这种做法在当时是十分明智的。它既不会让官员饿肚子办不好差事，也防止了他们大吃大喝、欺负老百姓，从而让社会更加公平。小小一顿饭也让我们看到了古人的智慧。



彩绘凤形漆勺  
湖北省博物馆藏



素漆杯 湖北省博物馆藏



彩绘云凤纹漆匕 湖北省博物馆藏