

如果你穿越回去，你会选择哪个朝代？很多人会说：是宋朝。纵观中华历史的历朝历代，宋朝绝对属于“风雅担当”的那一类。吴自牧《梦粱录》云：“烧香点茶，挂画插花，四般闲事，不宜累家。”陈寅恪言：“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。”

宋朝，是当代文青（宋粉）的心头好，是他们穿越的第一选择。

宋朝的衣食住行

生活在宋朝，是一种怎样的体验？

孟元老创作于宋钦宗靖康二年（1127年）的《东京梦华录》对宋朝时期的日常生活多有记述。这是一本追述北宋都城东京开封府城市风俗人情的著作，所记大多是宋徽宗崇宁到宣和（1102年-1125年）年间北宋都城东京开封的情况。

宋钦宗靖康二年（1127年），北方游牧民族的铁骑长驱中原，直捣汴京，掳掠徽、钦二帝及太妃、太子、宗室三千人，辇毂繁华、壮丽辉煌的宋都顷刻间烟消灰灭，宗庙毁废，北宋灭亡。大批臣民逃命南方，颠沛流离的生活使他们的心幕上时时闪烁着汴梁的富华景象，依依不尽地频频回首那饕足人心的生活。孟元老怀着对往昔的无限眷念和对现实的无限伤感，撰写了《东京梦华录》一书，书首冠以序文，追述了当年的繁胜：

正当辇毂之下，太平日久，人物繁阜。垂髫之童，但习鼓舞，斑白之老，不识干戈。时节相次，各有观赏：灯宵月夕，雪际花时，乞巧登高，教池游苑。举目则青楼画阁，绣户珠帘。雕车竞驻于天街，宝马争驰于御路，金翠耀目，罗琦飘香。新声巧笑于柳陌花衢，按管调弦于茶坊酒肆。八荒争凑，万国咸通，集四海之珍奇，皆归市易，会寰区之异味，悉在庖厨。花光满路，何限春游，箫鼓喧空，几家夜宴？伎巧则惊人耳目，侈奢则长人精神。

你要在宋朝生活，首先就要解决衣食住行的问题。宋朝的服装样式大体还是承袭了唐朝的服饰特点。宋朝官员的衣服和

唐朝时期的非常像：交领或是圆领，长度过膝，腰间有束带，头戴方桶形的“东坡巾”。而普通人常穿直裾的对襟长衫，就像我们在电视剧《水浒传》中所看到的那样。这衣服本来是和尚、道士穿的，但后来也很受士大夫们的喜爱。

宋朝人对饮食也颇为讲究。在汴京，凡所卖饮食之人，“装鲜净盘盒器皿”，追求的是洁净，“食味和羹，不敢草草”，追求的是精细。在临安也是这样，“杭城风俗，凡百货卖饮食之人，多是装饰车盖担儿，盘盒器皿新洁精巧，以炫耀人耳目”，效仿了汴京气象。及因宋高宗南渡后，常常宣唤到集市上购买美食，所以在临安集市上做买卖的，谁都不敢苟简，食味亦不敢草率。

两宋的饮食之风，皆细而精，日常而幽美，空前的发达。《东京梦华录》卷二“饮食果子”条不完全的统计，就有：乳炊羊、羊闹厅、羊角腰子、鹅鸭排蒸荔枝腰子、还元腰子、烧臄子、莲花鸭签、酒炙肚脰，入炉羊头签、鸡签、盘兔、炒兔、葱泼兔、假野狐、金丝肚羹、石肚羹、假炙獐、煎鹑子、生炒肺、炒蛤蜊、炒蟹之类不下五六十种之多。

南宋人林洪是一位美食家，他专门写了一本《山家清供》，记下不少美食及其吃法，其中火锅就赫然在目。也就是说宋朝的时候，人们就已经开始“涮”肉了。蔬菜方面，豆芽、豆苗都是你的新选择。而且，那时候甚至出现了爆米花，只是爆米花用的是糯谷。

宋朝平民很少吃午餐，所以宋朝的饮食行业自然而然分成了三派：一派是摊贩，只卖早点。一派是食店，只卖晚餐。一派是酒楼，既卖早点，又卖晚饭，还捎带着批发黄酒。午饭有没有人经营？有，但午饭在宋朝属于“点心”，并不算正式餐饮。

住的方面，都说唐朝建筑大气庄重，其实宋朝的建筑则更加精巧华丽，注重装饰和细节。让梁思成倾尽毕生精力的《营造法式》就是宋崇宁二年的图书，是李诫在两浙工匠喻皓《木经》的基础上编成的，为北宋官方颁布的一部建筑设计、施工的规范书。

北宋建国以后百余年间，大兴土木，宫殿、衙署、庙宇、园囿的建造此起彼伏，造型豪华精美铺张，负责工程的大小官

南宋人林洪是一位美食家，他专门写了一本《山家清供》，记下不少美食及其吃法，其中火锅就赫然在目。也就是说宋朝的时候，人们就已经开始“涮”肉了。