

16世纪英国大众饮食变迁*

胡涵雪

(西华师范大学历史文化学院, 四川 南充 637000)

[摘要] 16世纪是英国的社会转型时期, 相较于中世纪晚期, 此时英国广大民众的饮食发生了明显的变化。由于谷物、饮品、肉类等食物的供应更为充足, 大众的饮食结构也呈现出相对多样化的特点, 人们体内摄入的营养成分也越发优质丰富。英国大众的饮食变迁与社会发展密切相关, 虽然此时英国面临着人口显著增长以及“价格革命”下的物价上涨等问题, 但是大众通过经营地产、从事商业和畜牧业等各类经济活动增加了收入, 政府还多次颁布工资敕令调整雇工工资, 进一步调节他们的收入水平。除了在粮食歉收、战争这样的特殊时期, 实际上大众生活水平相较中世纪晚期整体有所提高。英国早期的农业技术革命兴起, 耕作制度的改良、土壤肥力的增加提高了农业生产率, 英国粮食产量增加。新航路的开辟促进了英国海外贸易的发展, 英国进口了香料、葡萄酒、糖等异域食物, 随着生活水平的提高, 这些食物逐渐出现在大众的餐桌上。英国大众饮食观念也随之发生变化, 并影响了他们对食物的选择。大众不再仅追求饱腹, 还开始重视起饮食健康。大众饮食的变迁对英国社会产生了深远的影响, 在获得充足、富有营养的食物后, 大众的健康状况有所改善。与此同时, 酿酒师、面包师、屠夫等与食物有关的职业也逐渐专业化, 英国国内的食品市场和餐饮业也得以进一步发展。

[关键词] 16世纪 饮食文化 英国大众 饮食结构 生活水平

[中图分类号] K103 **[文献标识码]** A **[文章编号]** 2096-983X(2023)03-0152-09

16世纪是英国社会重要的转型时期。“民以食为天”, 食物是人类维持生存的必需品, 日常饮食是衡量生活水平变化的重要条件, 也是社会进步和经济发展的重要体现。这一时期英国大众饮食结构更加多样化, 谷物消费中小麦的消费量增加, 啤酒馆在英国兴起, 肉类的食用为英国人民提供了更多的营养, 蔬菜和水果的食用也使大众的饮食更加均衡。同时, 英国大众饮食的变迁改善了大众的健康状况, 促进了相关

职业、国内食品市场和餐饮行业的发展。近代早期英国大众饮食的相关研究在国外有肯·阿尔巴拉的《文艺复兴时期的饮食》^[1]和《近代早期欧洲食物》^[2]、加拿大历史学家大卫·詹蒂科的《近代早期欧洲的食品与健康》^[3]、以及克雷格·穆德鲁《食物、能源和工业化的创造: 1550至1780年英格兰农业的工作和物质文化》^[4]等著作; 在国内, 有侯建新教授的《工业革命前英国农民的生活与消费水平》^[5]、郭华教授的《英

收稿日期: 2022-05-17; 修回日期: 2023-03-07

*基金项目: 西华师范大学博士科研启动基金项目“近代英国农业技术改良研究”(17E018); 西华师范大学国家社会科学基金一般培育项目“市场需求与近代早期英国农业的商业化”(18B005)

作者简介: 胡涵雪, 硕士研究生, 主要从事英国史研究。

国中世纪晚期农民饮食结构的变化》、^[6]郭爱民教授的《农业革命前后英国普通民众生活水平之比较》、^[7]冯雅琼博士的《从食谱书看近代早期英国的饮食观念》^[8]等文章,对于16世纪英国大众饮食变迁仍然有进一步研究的空间。本文在借鉴前人研究的基础上,拟从16世纪英国大众饮食结构变迁出发,进而讨论16世纪英国大众饮食变迁的原因及其所带来的影响。

一、16世纪英国大众饮食结构的变迁

在中世纪,英国农民虽然种植小麦但自己不食用,他们将小麦出售换成货币,用以交换其他生活物品和交付地租,他们的日常食物大多是用大麦或燕麦做成的面糊,或是“又粗又黑、硬得像羊皮一样的面包”,^{[9](P22)}小麦制成的食物很少。中世纪晚期,黑死病使得英国劳动力减少,雇工生活质量得以改善,他们渐渐能够消费得起小麦面包。除去谷物消费外,中世纪晚期的英国大众还食用猪肉、牛肉、羊肉和鱼肉等肉食,饮用苹果酒和麦芽酒。关于中世纪英国大众食用水果和蔬菜的记录较少,这一时期主要的水果有李子、苹果和樱桃,主要的蔬菜有洋葱、大蒜、韭菜和卷心菜。^{[10](P20)}随着生产力的提高和社会经济的发展,16世纪英国大众饮食结构从谷物、饮料、肉类、水果和蔬菜等各个方面都发生了变化。

从谷物来看,16世纪初的英国大众往往习惯把大麦、燕麦这样的谷物制成面包后食用,将小麦去壳后精磨成面粉制成的白面包(manchet)是最昂贵的,这种面包只出现在贵族和绅士的餐桌上。小麦面包(wheaten bread)是最常见的,它通常放在烤箱中制成。以大麦或燕麦为原料的面包可以简单地在密闭锅中制成,价格更为便宜。用大麦、黑麦、燕麦和豌豆混合制成的黑面包(brown bread)最为粗糙,它主要被供应给仆人、奴隶和穷人。饥荒时期,人们还会食用豆类。由于没有防腐剂来保持新

鲜,面包几天后就会变质,不新鲜的面包可以用来做面包布丁,面包屑也可以用来增加汤、炖菜和酱汁的浓稠。一些农民舍不得将小麦作为面包消费,他们将大麦、燕麦等谷物制作成烤饼、燕麦粥、浓汤和布丁。^{[11](P128)}面包的价格由法律规定的,面包重量根据当时的谷物价格而改变。如一个白面包的重量一般是8盎司。^{[12](P166)}从16世纪中期开始,英国人就已经普遍偏爱小麦面包而非黑麦面包,大多数工作的成年人每天消费1磅面包。1561年,在威斯敏斯特感化院磨坊里工作的工人们每天消费16盎司面包,^{[4](P126)}1565年,英国皇家水军士兵每天消费1磅面包,^{[13](P140)}1572年,剑桥大学国王学院的师生们每天消费1.5磅面包。^{[4](P122)}到了16世纪后期,英国大众已经普遍食用小麦制成的面包了。小麦是16世纪英国价格最贵的谷物,小麦面包的普遍消费反映了16世纪英国大众生活水平的提高,大众的饮食在主食方面得到了改善,饮食质量提高。

从饮品来看,传统的英国饮品有麦芽酒、苹果酒、梨子酒等。啤酒(beer)是16世纪英国流行的饮品,它在原有的麦芽酒酿造过程中加入了啤酒花,啤酒的保存时间更长。根据麦芽和水的比例不同,啤酒分为淡啤酒(small beer),中性啤酒(middle beer),烈性啤酒(strong beer)。16世纪英国大众已经能够普遍消费啤酒了,啤酒的产量也随之上升。1520年对考文垂地区进行的一次统计表明,该镇60名啤酒商酿造的啤酒足以使该镇每周每人饮用17品脱的烈性啤酒。^{[14](P95)}从啤酒馆的数量也可看出英国大众对啤酒消费的增加。萨伯里的啤酒馆数量从16世纪60年代的70家增加到17世纪30年代的220家,增长了三倍多。^{[15](P42)}大麦的种植量也是英国大量啤酒被饮用的主要标志之一,1530至1600年林肯郡的大麦种植量占谷物总量的46%,1584至1599年诺福克和萨福克地区大麦种植量达40%以上,1590至1640年牛津郡高地则达到了60%以上。^{[16](P94-95)}

在大多数劳动者的饮食中,从事中等工作的男性啤酒津贴为4品脱,女性的啤酒津贴为每天2品脱,从事繁重农业工作的男性的啤酒

津贴一般为每天6品脱至一加仑以上。^{[17](P247)}如1561年威斯敏斯特感化院磨坊里的男工人每天饮用4品脱啤酒,女工人每天饮用2品脱啤酒。^{[4](P126)}1588年,伯里圣埃德蒙修道院的劳动者在食鱼日(fish day)可以饮用2品脱淡啤酒,工作日可以饮用5品脱淡啤酒,非工作日可以饮用2品脱淡啤酒。^{[4](P126)}在约克郡的哈利法克斯教区,也有允许各类劳动者在中午和下午喝酒的习惯。1545年,保卫博洛涅的英国士兵每天饮用7.2品脱的烈性啤酒;1565年,英国皇家水军的士兵每天饮用8品脱的烈性啤酒。^{[13](P140)}慈善院和医院等机构也为人们提供啤酒。圣巴索洛缪医院账目显示,他们为居住在这里的病人和儿童大量购买了面包、肉和啤酒。1556年,这里的孩子们每天收到1磅面包、1.5品脱啤酒和5盎司肉。^{[18](P143)}啤酒的大量消费为日后英国啤酒文化的形成奠定了基础。

从肉类来看,16世纪英国人餐桌上出现肉食特别引人注目,给外国人留下了深刻印象,英国人获得了“吃肉民族”的称号。这一时期人们食用的肉类种类多样,红肉有牛肉、羊肉、小牛肉、羔羊肉、小山羊肉和猪肉等;家禽有鸡、鸭、鹅和鸽子等;野味有鹿、兔子、云雀、麻雀、雉鸡、鹧鸪、鹤鹑、鹤和鸽等。16世纪中叶,士兵和水手每天能被提供1.2至2磅盐牛肉。在一些慈善机构如伦敦的布赖德威尔,每天向穷人提供1.5磅的肉,^{[18](P190-192)}有时也用少量的奶酪代替肉类。穷人食用的肉类最常见的是牛肉、羊肉和培根。由于缺少新鲜的肉类,英国人将牛肉腌制起来,这样既能增加牛肉的保质时间,还能避免牛肉在冬天价格上涨。如果一个人住得离屠夫较远,腌制的咸牛肉也能保证牛肉的供应。煮沸是大众烹饪肉类的最常见方式,1550年至1599年的工人遗嘱认证清单样本厨房类用品中,锅和水壶占比70%,烤盘占比20%。^{[4](P100-102)}燃料的价格也是在准备食品前需要考虑的问题。南方的燃料价格较高,特别是在煤炭运输成本较高的地区,工人吃的奶酪比牛肉更多。煤炭在北方大部分地区价格低廉,人们往往把肉和大麦、

燕麦一起炖煮成浓汤。

牛奶、黄油和奶酪等乳制品也是16世纪英国大众饮食的重要组成部分,但是英国上层社会不食用奶制品,因为他们认为只有乡下人才食用乳制品,他们只愿意吃新鲜肉,因此,贵族家庭中除了仆人以外几乎不食用奶酪和牛奶,维兰姆·哈瑞森的《英国概览》中把奶制品称作“白肉”,称其只有下层人才会食用。^{[19](P87)}下层人民有时无法负担起肉类食物的消费,乳制品价格较低,其在一定程度上为这些人民提供了营养。肉类食物和乳制品的消费体现了16世纪英国大众饮食结构由单一的谷类食物消费转变为谷物与肉类食物相结合,人们通过食用肉类和乳制品获得了更多的蛋白质。

从水果和蔬菜来看,16世纪早期英国大众食物中的水果和蔬菜主要来自庭院种植和野外采摘。人们在庭院中栽种洋蓍、芦笋、黄瓜、菊苣、萝卜、菠菜、生菜、卷心菜等蔬菜,以及水芹、茴香、薄荷、洋葱、欧芹、迷迭香、鼠尾草、百里香和龙蒿等调味植物。^{[12](P166)}人们也用水果给菜肴调味,或是将水果制成甜点。这一时期英国国内种植的水果有杏子、葡萄、无花果、草莓、树莓、苹果、梨、李子、醋栗、桑葚和樱桃等。16世纪中后期,随着国际贸易的往来,英国进口了各类水果。在1563年至1620年间,进口到伦敦的醋栗、葡萄干和香料的数量增加了五倍多。到16世纪90年代,从黎凡特就有100多万磅的醋栗进口到伦敦,每年有超过1000吨的外国水果、香料和杂货运往东安格利亚。^{[4](P110)}新鲜的水果和蔬菜已经成为英国大众饮食消费中的必需品了,水果和蔬菜为人体提供了丰富的维生素,16世纪英国大众的饮食更加健康。

二、16世纪英国大众饮食变迁的原因

16世纪英国大众饮食变迁与这一时期英国的经济社会变化密切相关。

首先,16世纪英国大众生活水平提高了。16

世纪英国出现了显著的人口增长,根据E.A.里格利和R.S.斯科菲尔德的研究,1541年英国总人口数约为277万人,1571年英国总人口数约为327万人,1601年英国总人口数约为410万人。^{[20](P528)}人口的增长引起了物价的同步上涨。据C.G.A.克莱研究,以一般消费品的平均价格指数为100,将1450至1499年这个时期看作起点,1500至1509年农产品的平均价格指数为106,1590至1599年农产品的平均价格指数为451。^{[21](P49)}相较于16世纪初期,16世纪末英国农产品平均价格上涨了约4倍。在物价上涨的情况下,英国大众的生活成本有所提高,以建筑工人为例,16世纪初期较15世纪中期,建筑工人的生活成本没有太大变化,16世纪中期较16世纪初期,建筑工人的生活成本约提高了1.8倍,16世纪晚期较16世纪初期,建筑工人的生活成本提高了约4.5倍。^{[21](P49)}虽然16世纪英国出现了物价上涨带来的生活成本提高的情况,但这一时期英国大众的生活水平相较于中世纪晚期仍然有所提高。在农村,部分农民通过经营地产、从事商业和畜牧业等经济活动提高了收入,成为了富裕的约曼。据M.坎贝尔统计,16世纪60年代,多数约曼的年收入达到300至500镑。^{[20](P164)}除了富裕的约曼外,普通农村居民收入水平也有所提高。中世纪晚期,英国农业庄园中货币地租逐渐取代了劳役地租和实物地租,16世纪英国农村地租相对中世纪更加稳定,稳定的地租有利于农民从事农业生产。据侯建新教授研究,“16世纪农产品的商品率进一步发展,此时一个农户可产粮240蒲式耳,除各种消费和再生产的投入外,他还有一半以上的余粮可以出售”。^[22]随着英国城乡经济的发展,尤其是各类工场的兴起,城镇雇工获得了更多的就业机会。雇工们拥有了较为稳定的收入来源,工场还为他们提供了食物津贴,这些雇工可以将工资花费到其他非生活必需品上。为保障国家经济稳定和提高雇工生活水平,政府根据物价水平、工作种类、工人性别、工人食物状况等条件颁布了一系列工资敕令,如1563年6月7日拉特兰郡的工资敕令中规

定,“刈草工的日工资附带有肉食的为5便士,无肉食的为10便士。男收割工的日工资附带有肉食的为4便士,无肉食的为8便士。女收割工的日工资附带有肉食的为3便士,无肉食的为6便士”。^[23]政府颁布的工资敕令数量多,涉及地区范围广,一定程度上缓解了物价上涨带来的影响。

其次,16世纪中期,英国的农业技术发生了改良和革新。据刘景华教授研究,“在一块地上,先是使作物在2至9年内实行轮作,但大部分是在3至4年内轮作;接下来是在耕地上种植青草,延续的时间通常为6至12年不等。然后再把地犁过来进行耕种。”^{[24](P65)}土地由于得到更多的牲畜粪便而有利于庄稼的生长,产量提高了,又有利于农民将别的土地转化为临时牧场。这种做法可以使耕地和草地的土质得以改善,生产率得到提高。16世纪末,赫里福德郡还将草场漫灌技术应用到农田菜场。草场漫灌技术即“开渠挖沟将河水引入草场,大水将草场全部覆盖一周乃至一月,既能让淤泥沉淀使草地变肥,又能保护绿草不受藉冻,到春天和夏季时土壤又有充足的水分,特别有利于草的生长”^{[24](P64)}这种新的农业技术大大增强了农民饲养牲畜的能力。这些农业技术方面的改良促进了近代早期英国农业的发展,英国粮食产量逐渐提高。

这一时期燕麦多在北方种植,康沃尔郡、肯特郡和赫特福德郡种植燕麦的数量最高,但后两个郡的大部分生产是为伦敦的马匹供应食物。黑麦的产量虽然比小麦更高,但是在16世纪黑麦种植的百分比也从未超过19%,^{[16](P94-95)}大麦比小麦更耐土壤酸度和干燥凉爽的条件,它的生长季节也比小麦短。在大多数年份,大麦可以作为啤酒麦芽,遇到小麦价格因收成不好而价格高昂的时节,大麦也可以制作成面包。此外,在土壤条件较好的东南部地区还种植了更多的豆类。由于啤酒的酿造量的需求,大麦的种植比例普遍高于小麦。康沃尔和肯特低地、北部地区都是小麦的主要产地,这些地区都种植了40%以上的小麦,^{[16](P94-95)}小麦作为质量好、

营养价值高的优质粮食作物,在谷类食物中的比例不断增加,渐渐代替了燕麦和大麦,越来越多被大众所食用。

再次,随着新航路的开辟,英国与其他国家的贸易往来更加密切,英国本土市场和进出口市场更加丰富。“16世纪初,英格兰已有352个大集市,其中最大的是英格兰东部的斯图尔桥集市,它从每年的8月24日到9月29日一共开集五周,同时有760个商业集市获得每周开市一天的特许权。”^{[25](P122)}在这些集市上,大众可以购买到各类食物。1555年,英国为扩大北海和波罗的海的市场创办了“莫斯科公司”,俄罗斯的蜂蜜、蜂蜡、鱼、皮毛等自然物产进入英国市场。英国“冒险家商人公司”带来了葡萄牙和西班牙的商品,特别是糖、香料、葡萄酒和水果。1560年,英国政府收回了汉萨同盟的特权,1581年英国商人创建了“利凡特股份贸易公司”,这一公司的创建得到了伊丽莎白女王的大力支持,女王还投入了4万英镑。“利凡特股份贸易公司”的建立使得英国直接与土耳其地区进行贸易往来,无核葡萄干、烈性白葡萄甜酒等食物被运往英国。^{[26](P27)}

在伦敦的食品市场上到处都是来自国外的食物,富裕家庭会定期前往伦敦购物。伦敦港口手册记录到,1567至1568年糖和糖浆从巴巴里地区和热那亚经由安特卫普运来伦敦,1567年12月一艘西班牙商船运输了来自法国鲁昂的4万个橘子,以及在诺曼底地区晾晒制成的梅干。此外,商人们还从圣马奥尔运来了苹果和洋葱、从葡萄牙运来了无花果、从马拉加和巴巴里运来了杏仁、从阿姆斯特丹和安特卫普运来了印度香料、从苏格兰和北欧运来了鱼。^{[27](P31)}另外,一些新的物种如马铃薯、玉米等随着新航路的开辟也传入了英国。一些英国人还前往外国旅行,在旅途中他们接触到了外国的饮食。安德鲁·博德医生曾游历欧洲,在其《健康饮食》一书中就提到了他对荷兰人醉酒和食用黄油的深

刻印象,对于西班牙人食用过多水果他则持谨慎态度。^①16世纪初橄榄油从欧洲大陆引进英国,逐渐在贵族阶层中传播开来。1550年之前橄榄油只能在伦敦购买到,在平民的餐桌上还并不常见。到了1600年,橄榄油已经能在乡村地区随意买到了。^{[27](P31)}英国与其他国家的密切交往促进了英国食物种类的多样化,外国的水果和菜肴在英国富人的餐桌上出现,随着收入水平的提高,普通大众也渐渐能够消费一些外来食物,英国大众的生活水平进一步提高。

最后,16世纪英国大众的饮食观念发生了变化。中世纪时期人们对于吃的要求限于饱腹,随着文艺复兴的发展,英国医生们接触到了古希腊的医学理论,其中最为重要的是“体液说”。“体液说”来源于古希腊名医希波拉克,盖伦对这一理论加以发展。“体液说”认为,人的身体由血液、黏液、胆汁和黑色胆汁这四种基本体液调组成。这四种体液分别对应了四种品质,即多血质、黏液质、胆汁质和抑郁质,不同品质的人性格不同,只有这四种液体的比例达到平衡,人体才能健康。体液系统在整个自然世界中都有其相似之处,动物和植物都是由赋予它们体质特性的元素组成的,如黄瓜就是冷湿的。盖伦认为对于多血质、黏液质这样性格直爽、敏捷好动的人来说,冷和潮湿的食物是最好的;对于胆汁质和抑郁质这样安静、敏感人来说,热和干燥的食物是最好的。每个人的体质大多是混合的,职业和社会地位是影响饮食建议的主要因素。盖伦建议经常运动的人吃固体和维持性食物,如豆类、根类蔬菜和牛肉;久坐不动的人吃更容易消化的食物,如鸡蛋和鸡肉。年龄也是影响饮食建议的因素之一。随着人们年龄的增长,身体的重要液体和热量被消耗掉,所以他们变得越来越冷,越来越干燥。因此,年轻人应该吃更冷的食物,老年人则应吃更温暖、更容易消化的食物。

一些英国医生和学者以“体液说”为理论

①Andrew Boorde. A Compendyous Regymnet or a Dyetary of Health. Publisher: Fletestrete at the Signe of the George next to Saynt Dunstones Church by Wyllyam Myddylton, Imprynted at London, 1542.

基础撰写了小册子,指导人们如何健康饮食。这些小册子最初针对特定的读者,如贵族、学者、官员等精英。安德鲁·博德医生在1542年所写的《健康饮食》和《健康日记》两本小册子最为著名。在《健康饮食》一书中,安德鲁介绍了肉类在饮食中的重要性。“牛肉对英国人来说是好肉,最好是嫩的,那么用盐腌制的鹅肉也不错,这两样都能使英国人强壮……小牛肉是营养的肉,培根味道好,对在泥土和粪土中劳作的车夫和农夫很好,肉浓汤也是不错的食物。”^①与此类似的还有1558年威廉·布尔林所著的《健康的环境》,1589年托马斯·科根所著的《健康的港湾》。^[8]16世纪中后期,越来越多小册子在普通民众之间流行。例如,约翰·帕特里奇1573年发表的《自信与秘密的宝藏》,这本书的主要读者群体是农夫和工匠的妻子,该书出版次数多、定价低,很多人都能买得起。^{[27](P33-34)}在医生和学者的不懈努力下,16世纪普通民众的饮食观念逐渐发生转变,他们开始追求健康的饮食。

16世纪英国大众虽然面临着物价上涨、生活成本提高,但是他们通过从事工商业、手工业、农牧业生产等经济活动提高了收入水平。农业技术的改良使英国农业生产力得以提高,粮食供应更加充足,普通大众也能食用到更多的小麦制成品。新航路的开辟促进了英国的海外贸易发展,新的食物进入英国。健康意识的普及让英国大众饮食观念发生了转变,促进了16世纪英国大众饮食更加多样化、健康化。

三、16世纪英国大众饮食变迁的影响

16世纪英国大众饮食变迁的不仅提高了英国大众本身的健康状况,还促进了与饮食相关的职业专业化、国内食品市场的规范化以及相关餐饮行业的发展。

首先,16世纪英国大众的饮食更加多样化,这在一定程度上促进了英国大众健康状况的改善。据英国食物学家克雷格·穆德鲁的研究,16世纪1磅小麦面包的热量为915卡路里,1磅燕麦面包为900卡路里,1品脱淡啤酒的热量为200卡路里,1品脱中性啤酒的热量为400卡路里,1品脱烈性啤酒的热量为600卡路里,1磅牛肉的热量1000卡路里,1磅猪肉的热量为1144卡路里。^{[4](P118)}从总体上来看,随着16世纪农业生产力的提高,英国普通大众也能够消费得起小麦,同时肉类消费的增加,肉类提供的热量成为了这一时期英国大众的主要热量来源,渐渐取代了谷物,从一定程度上有利于身体的健康。但是也要注意,在粮食歉收和饥荒这样的特殊时期,人们也存在营养不良的问题。据保罗·斯莱克研究,“在1500至1622年间的每一次歉收之后,死亡率都在显著上升”,^{[28](P49)}农业受到季节性的影响,在歉收的时候,一些农场主还可能减少雇佣,粮食价格的上涨甚至使得“一些家庭不得不吃掉粮食种子,否则他们必须高价购买食物”。^{[29](P81)}安德鲁·b·阿普比也认为粮食的价格与大众的营养健康密切相关。^{[30](P1-22)}1555至1556年和1596至1597年是16世纪英国粮食歉收最严重的时期,穷人把收入都花费在了谷物上,而不是用在更昂贵的肉类、乳制品、水果和蔬菜上,长久以往就会导致他们的饮食不均衡,身体对疾病的抵抗力也会降低。粮食价格维持在高位的时间越长,穷人营养不良的程度就越严重。虽然穷人也会食用豆类和乳制品替代面包,但是他们仍然无法获得足够的热量,饮食质量远不如正常年份。

其次,饮食的变迁促进了相关职业专业化的形成。专业的男性酿酒师取代了女性兼职酿酒师,人们投入到了专业啤酒的酿造方法研究中,酿造房的规模不断扩大。屠夫和屠宰场的发展继续为城镇和乡村提供稳定的肉类来源。1599年曼彻斯特23个本地屠夫支付了33个摊位的租

^①Andrew Boorde. A Compendyous Regymnet or a Dyetary of Health. Publisher: Fletestrete at the Signe of the George next to Saynt Dunstones Church by Wyllyam Myddylton, Imprynted at London, 1542.

金, 16个外国屠夫支付了17个摊位的租金。这意味着一个人口最多可达2000人的城镇有39个屠夫, 平均每11户人家就有一个屠夫。^{[31](P38-39, 68-70)}根据遗嘱认证记录, 伊丽莎白时代的伍斯特市至少有30个屠夫。1550年到1600年之间约克郡128名屠夫被允许自由流动, 1569年诺维奇有32个自由屠夫和32个面包师。^{[32](P112-113)}烤面包需要一个特制的烤箱, 里面的砖块或石头必须加热到一个高和恒定的温度。有些富裕家庭拥有一整套烘焙工具, 可以进行家庭烘焙以节省开支。烤面包需要一个特制的烤箱, 里面的砖块或石头必须加热到一个高和恒定的温度。有些富裕家庭拥有一整套烘焙工具, 可以进行家庭烘焙以节省开支。16世纪, 一个烤箱约价值3英镑,^{[4](P67)}在城镇里, 一些小型家庭无法负担烤箱, 只能选择公共烤箱, 或是从面包师那里买面包。在农村, 农民与面包师的距离往往很远, 于是一些人先在面包师那里购买面包, 然后在农村挨家挨户销售, 他们同时也帮乳制品商人售卖黄油。

最后, 饮食的变迁促进了食品市场和相关餐饮行业的发展。政府对谷物市场进行了严格的监管, 规定谷物只能市场售卖, 销售时间和销售地点都受到管控。为保证消费者能直接从生产者那里购买食物, 零售经销商不得在黄金时段购买谷物、鱼和家禽等食物。售卖霉变的谷物、随意提高谷物价格也是违法行为, 政府还规定了面包的大小, 面包师在出售面包时必须标注面包的谷物含量, 还要注明是哪家生产的。政府对缺斤少两的行为也予以打击, 1552年一对男女在伦敦的切普赛德街上卖罐装草莓, 他们声称草莓是足称的, 实际上他们在草莓下面铺满了蕨类植物, 被政府发现后这两人被套上颈手枷示众。^{[10](P23)}在政府的监管下, 英国食品市场更加规范。同时, 英国的餐饮行业也有所发展, 啤酒馆在全国各地兴起, 它为工人们休息和社交提供了场所, 许多贫困的日工家庭依靠啤酒馆为他们的家庭膳食供应啤酒。南北方劳工们的饮酒习惯也不同, 南方的工人们认为每

天喝一定量的啤酒是必要的, 在北方, 大多数工人们选择在节日才到啤酒馆喝酒。但是啤酒的大量消费也引起了一些清教徒和道德主义者的不满。戴维斯是伯克郡的一名牧师, 他在《畜牧业工人案例》中写道, 酒精诱惑穷人浪费金钱, 败坏道德, 酒精还导致了偷窃行为的发生, 他主张镇压所有非必要的啤酒厂。^{[33](P59-60)}清教徒的道德主义者则认为大麦应该制成面粉而不是麦芽。为限制工人们过度饮酒和整天待在啤酒馆里打牌, 16世纪考文垂的地方官员们颁布了一项法令, 规定“任何工人、熟练工或学徒在任何工作日都不得到任何酒馆”。^{[14](P99-100)}官员的法令和道德主义者的规训在一定程度上限制了啤酒馆问题的发生, 啤酒馆的兴起为大众带来了新的娱乐休闲方式, 啤酒文化也逐渐成为了英国饮食文化中的重要部分。

16世纪英国大众的健康状况相较中世纪有了普遍改善, 不过我们还应关注到在粮食歉收年代穷人的健康状况依然糟糕。大众对面包、啤酒等食物需求的增加扩大了相关职业从事者的需要, 这些职业也逐渐向专业化发展。政府的严格监管进一步促进了食品市场的发展, 为食品市场的发展提供了稳定的环境, 更好地保障了大众的消费权益, 相关的餐饮行业的兴起也为大众带来了新的休闲方式。

四、结语

综上所述, 饮食的变迁是在一定社会经济形态下, 经济在物质生活中的反映。16世纪是英国社会重要的转型时期, 由于大众生活水平提高、农业生产技术的改良、新航路的开辟以及大众饮食观念的转变等原因, 16世纪英国大众饮食结构日趋合理, 谷物中小麦的消费数量增多, 肉类成为劳动者们必需的食物, 啤酒不再像以前那样只是短期提供, 各阶层人民都可以饮用啤酒。食物种类也不再单一, 有面包作为主食, 也有啤酒作为饮品, 水果和蔬菜的日常食用量增加, 新的食物传入英国。这一时期大众的

健康状况得到了改善,屠夫、酿酒师、面包师等与饮食相关的职业日益专业化,国家的监管也使得食品市场愈加规范化,相关餐饮行业的开始发展,同时也带来了新的问题。16世纪英国大众饮食的变迁体现了英国社会经济的转型,食物种类的不断丰富使得人们的膳食更为均衡,英国饮食文化进一步发展。

参考文献:

- [1]ALBALA Ken. Eating right in the Renaissance[M]. California: University of California Press, 2002.
- [2]ALBALA Ken. Food in early modern Europe[M]. California: Greenwood, 2003.
- [3]GENTILCORE David. Food and health in early modern Europe: Diet, medicine and society, 1450-1800[M]. London: Bloomsbury Academic, 2015.
- [4]MULDREW Craig. Food, energy and the creation of Industriousness: Work and material culture in Agrarian England, 1550-1780[M]. Cambridge: Cambridge University Press, 2011.
- [5]侯建新. 工业革命前英国农民的生活与消费水平[J]. 世界历史, 2001(1): 29-36.
- [6]郭华. 英国中世纪晚期农民饮食结构的变化[J]. 齐鲁学刊, 2008(3): 37-44.
- [7]郭爱民. 农业革命前后英国普通民众生活水平之比较[J]. 北方论丛, 2006(4): 97-100.
- [8]冯雅琼. 从食谱书看近代早期英国的饮食观念[J]. 经济社会史评论, 2016(3): 44-55, 126-127.
- [9]侯建新. 社会转型时期的西欧与中国[M]. 北京: 高等教育出版社, 2005.
- [10]DRUMMOND J C, WILBRAHAM Anne. The Englishman's food: A history of five centuries of English diet[M]. London: Jonathan Cape, 1958.
- [11]克里斯托弗·戴尔. 转型的时代——中世纪晚期英国的经济与社会[M]. 莫玉梅, 译. 北京: 社会科学文献出版社, 2010.
- [12]FORGENG J L. Daily life in Elizabethan England[M]. Santa Barbara: Greenwood Press, 2010.
- [13]OPPENHEIM Michael. A history of the administration of the royal navy and of merchant shipping in relation to the Navy, I, 1509-1660[M]. London: Nabu Press, 2014.
- [14]MONCKTON Herbert Anthony. A history of English ale and beer[M]. London: The Bodley Head, 1966.
- [15]CLARK Peter. The English alehouse: A social history 1200-1830[M]. New York: Longman, 1983.
- [16]OVERTON Mark. Agricultural revolution in England, the transformation of the agrarian economy 1500-1850[M]. Cambridge: Cambridge University Press, 1996.
- [17]FREDERICK Morton Eden Sir. The state of the poor, or a history of the labouring classes in England[M]. Cambridge: Cambridge University Press, 1797.
- [18]ARCHER I W. The pursuit of stability: Social relations in Elizabethan London[M]. Cambridge: Cambridge University Press, 1991.
- [19]HARRISON W. Elizabethan England from "a description of England"[M]. London: The Walter Sott Publishing Co., Ltd, 1902.
- [20]WRIGLEY E A, SCHOFIELD R S. The population history of England, 1541-1871[M]. Cambridge: Cambridge University press, 1981.
- [21]CLAY C G A. Economic expansion and social change: England 1500 1700[M]. New York: Cambridge University Press.1984.
- [22]侯建新. 英格兰工业革命前的人均产值与消费[J]. 经济社会史评论, 2013(00): 92-112.
- [23]柴彬. 英国近代早期的劳工工资问题与国家管制[J]. 世界历史, 2007(6): 34-46, 160.
- [24]刘景华. 近代欧洲早期农业革命考察[J]. 史学集刊, 2006(2): 60-66.
- [25]钱乘旦、许洁明. 英国通史[M]. 上海: 上海社会科学出版社, 2007.
- [26]BRENNER R. Merchants and revolution, commercial change, political conflict, and London's overseas trade, 1550-1653[M]. London: Verso Books, 2003.
- [27]THIRSK J. Food in early modern England: Phases, fads, fashions, 1500-1760[M]. London: Continuum, 2007.
- [28]SLACK P. Poverty and policy in Tudor and Stuart England[M]. London: Longman, 1988.
- [29]张佳生. 十六世纪英国的贫困问题与民间济贫[M]. 北京: 中国社会科学出版社, 2012.
- [30]APPLEBY A B. Nutrition and disease: The case of London, 1550-1750[J]. The journal of interdisciplinary history, 1975, 6(1):1-22.
- [31]WILLAN T S. Elizabethan Manchester[M]. Manchester: The Chetham Society, 1980.
- [32]PALLISER D M. Tudor York[M]. Oxford: Oxford University Press, 1979.
- [33]DAVIES D. The case of labourers in husbandry stated and considered [M]. Cambridge: Cambridge University Press, 2010.

【责任编辑 刘红娟】

The Changes in Popular Diet in 16th Century England

HU Hanxue

Abstract: The 16th century was a period of social transformation in England. Compared to the late Middle Ages, there was a significant change in the diet of the English population at that time. Due to the more abundant supply of grain, beverages, meat, and other foods, the dietary structure of the population became relatively diversified, and the nutrients absorbed by people's bodies became more high-quality and plentiful. The changes in the English diet were closely related to social development. Although England was facing problems such as significant population growth and price inflation due to the "price revolution," the public increased their income through various economic activities such as managing real estate, engaging in commerce and animal husbandry. The government also issued wage edicts several times to adjust employee salaries, further regulating their income levels. Except for special times such as grain shortages or wartime, the overall standard of living for the public was actually improved compared to the late Middle Ages. The rise of England's early agricultural technological revolution, the improvement of the cultivation system, and the increase in soil fertility improved agricultural productivity and increased grain yields. The opening of new routes promoted the development of England's overseas trade. England imported exotic foods such as spices, wine, and sugar. With the improvement of living standards, these foods gradually appeared on the tables of the masses. The English public's dietary concept also changed, which affected their food choices. They no longer pursued only satiety but began to focus on dietary health. The changes in the English diet had far-reaching effects on English society. With sufficient and nutritious food, the health of the public improved. At the same time, professions related to food such as brewers, bakers, and butchers gradually became more specialized. The domestic food market and catering industry in England were further developed as a result.

Keywords: sixteenth century; dietetic culture; british volkswagen; dietary structure; standard of living