

東坡肉的形成與流衍初探

巫 仁 恕

中央研究院近代史研究所

E-mail: wujs@gate.sinica.edu.tw

摘 要

本文嘗試從多元的研究取向來分析東坡肉在歷史上的演變情況。經過本文的考證與分析，雖然，蘇軾可能的確發明了一種豬肉烹調的方法，但是當時的人並沒有以「東坡肉」來命名之，直到明代才出現「東坡肉」一詞。東坡肉的烹飪方法也經歷長期的演變，其模式先是注意火候，進而加入多元的佐料與精心熬製的醬汁。明清時期，東坡肉並非一般庶民的家常菜，而是文人士大夫階層所喜好的佳餚。它成為明清時期士大夫與文人在宴會雅集時所搭配的重要菜餚，同時也是餽贈朋友之常見禮物。東坡肉之所以受文人士大夫之喜愛，其實是東坡崇拜下的副產品，且成為明清士大夫象徵我群認同的菜餚。至於東坡肉所以成為杭州菜的代表，其實是民國以後的事情。因為杭州菜館在往外省發展的過程中，為了與它省菜餚相區隔，於是大力宣揚東坡肉為其招牌菜，甚至虛構了蘇東坡在杭州任官時的一些傳說。最後，東坡肉也在近代向海外傳播，最明顯的例子之一就是日本。日本人接受東坡肉其實是受到中國士人文化影響下的一種仿效。

關鍵字：蘇軾、東坡肉、東坡崇拜、杭州菜、文人士大夫

“With No Meat, One Becomes Thin”: The Invention and Spread of Dongpo Pork

WU Jen-Shu

Institute of Modern History, Academia Sinica

E-mail: wujs@gate.sinica.edu.tw

Abstract

This paper analyzes the history of Dongpo pork through a variety of approaches. The dish is named after Su Shi (1036-1101), a famous scholar-poet who lived in the Song Dynasty, who was also known as Su Dongpo. Although it is possible that Su Shi might have invented a method of cooking pork, it was not called “Dongpo Pork” at the time, and the term did not appear until the Ming Dynasty. The method of cooking Dongpo pork also evolved over time. The method is described as paying attention first to the heat, and then to the variety of spices and the mixing of the sauce. In Ming and Qing times, it was not a dish for common people, but a favorite cuisine item among the literati and gentry. Dongpo pork became an important dish during elite banquets, and was also a common gift among friends. The popularity of Dongpo pork was linked to the veneration of Su Shi and the dish thus became a symbol of literati culture and identity. Dongpo pork became a main feature in Hangzhou cuisine only during the Republican Period. As Hangzhou restaurants gradually expanded their business to other parts of China, they vigorously promoted Dongpo pork as their signature dish, and even invented fictional accounts about Su Shi when he was an official in Hangzhou. Dongpo pork

eventually spread overseas, most conspicuously to Japan, where it became widely regarded as a representative dish of Chinese literati culture.

Keywords: Su Shi, Dongpo pork, Hangzhou cuisine, literati and gentry

壹、前言

東坡肉是最具代表性而為人所耳熟能詳的中國菜餚之一。雖然，東坡肉享負盛名，但是關於其起源卻存在著許多傳說，這些傳說是否就是史實？「東坡肉」一詞真的在宋朝就已出現了嗎？還是後來的產物呢？這些問題仍待學者考證。再者，東坡肉之所以著名，僅僅只是因為冠上宋朝名人蘇軾之號嗎？果真如是，那為何自古以來不乏以人名命名的菜餚，却唯獨東坡肉特別受到青睞呢？至於東坡肉的製作法，從宋代到晚清是否有變化？從食譜上的記載是否可以觀察到烹調方法變化的模式呢？現今我們常聽聞東坡肉是杭州菜的代表菜餚，這樣的說法其由來為何？為何東坡肉又成了杭州名菜呢？最後，東坡肉也是海外流行的中國名菜之一。以日本為例，東坡肉早在明治時期就已傳入日本。日本人哀情的「角煮」，其實就是東坡肉。東坡肉如何流播到日本？對日本人又有何影響與意義呢？以上這些問題都是至今尚未為歷史學界深究的問題。只可惜過去關於東坡肉的研究大多為非正式的學術論文，而是以筆記或雜文為多，考證不夠精詳，論述也失之簡略，完全無法問答上述的問題。¹

食物與菜餚的研究已經成為跨學科的研究領域，同時也發展出多元的研究面向。有的學者致力於研究食物所涉及的營養不良、維生和

* 本文的完成特別要感謝金文京、岩間一弘、林桂如與草野美保等師友的幫助，謹此致謝。

¹ 以筆者所見，僅有以下二文較具學術性：逢耀東，〈東坡居士與東坡肉〉，頁 269-79；南條竹則，《中華文人食物語》，頁 12-30。前文略述蘇東坡到黃州發明煮豬肉的過程與其喜好的口味；後者主要談蘇東坡生平與現代中國有關東坡肉的民間傳說。二文因篇幅有限，且以敘述為主，未及深入分析與討論本文所提及之相關問題。

疾病等問題，也有人強調研究烹飪之道。歷史學家在研究食物與菜餚時最大的特色，就是加入時間的觀念。環境與生態史學家認為食物是人類拚命想要主宰生態體系的實質成份，而從東坡肉的形成可以反映中國人畜養豬隻的歷史。對社會史學家而言，飲食是顯示區別和階級關係的指標，而東坡肉確實反映了明清時期社會上階層的飲食習慣。文化史學家則更有興趣分析食物是如何滿足群體的界定與認同，而東坡肉正是明清時期特定群體自我認同的象徵。經濟史家認為食物是生產和交易的商品，而東坡肉成為菜館的商品也經歷過一段歷史的演變，而且還有品牌的故事。本文將以東坡肉為題，嘗試從上述的多元研究取向來分析東坡肉在歷史上的演變情況，並回答本文開頭所論及的諸多問題。

貳、蘇軾與豬肉的料理法

東坡肉之命名顯與宋朝名人蘇軾有關。蘇軾（1036-1101），字子瞻，一字和仲，號東坡居士。嘉佑二年進士，累官至端明殿學士兼翰林院侍讀學士，禮部尚書。有《東坡先生大全集》及《東坡樂府》詞集傳世，宋人王宗稷收其作品，編有《蘇文忠公全集》。關於蘇東坡喜食豬肉一事，最初係因他撰有〈豬肉頌〉一文如下：

淨洗鑊，少著水，柴頭竈煙焰不起；待他自熟莫催他，火候足時他自美。黃州好豬肉，價賤如泥土，貴者不肯喫，貧者不解煮；早晨起來打兩碗，飽得自家君莫管。²

² 蘇軾，《東坡續集》卷十，〈豬肉頌〉，頁 2a-b。

引文中有「黃州好豬肉」一句，蓋蘇軾曾於元豐二年（1079），因作詩諷刺王安石的「烏臺詩案」而入獄，幾死，寫文章向朝廷訣別後，太皇太后曹氏、王安禮等人出面力挽，皇帝動心，蘇軾終免一死。翌年，貶謫為「檢校尚書水部員外郎黃州團練副使本州安置」至黃州（今湖北省黃岡市）。元豐七年（1084），離開黃州。該文應當是在其任職黃州時所撰。

試觀〈豬肉頌〉的內容主要是指出黃州當地出產價廉物美的豬肉，但因為有錢人不屑吃，窮人又不知如何烹調。為何湖北黃州的豬肉消費會出現如此的現象呢？過去關於此條史料有多種解釋，此段記載實則反映了宋代黃州豬隻生產的特殊性，同時也反映當時人普遍性的肉食習慣。「黃州好豬肉，價賤如泥土」一句，說明黃州豬隻生產有良好的物質基礎。如果從農業史與生態史的角度來看，黃州所在附近的漢江流域中游，根據考古資料顯示，至遲在新石器時代的仰韶晚期，這一區的家豬飼養已相當發達。³也就是說當地飼養家豬的歷史相當悠久，而〈豬肉頌〉的這段文字也成為中國家畜養殖史的重要史料，說明宋代當時豬隻養殖很多，物美價廉的豬肉已成為民眾的生活必需品。⁴

再者，關於富人不喜食豬肉的原因，有學者指出這段文字反映宋代貶抑豬肉的價值，或許與宋朝上層社會的飲食文化受到北方游牧民族的文化影響，以羊肉為尊貴有關。羊肉在北宋是珍貴的食材，價格也高，只有社會上階層才能消費得起。而豬肉則價格低廉許多，是一

³ 羅運兵，《中國古代豬類馴化、飼養與儀式性使用》，頁210。

⁴ 中國家畜家禽品種志編委會，《中國豬品種志》，頁3-4。

般中層階級的日常消費食材。到了南宋，風氣依舊。⁵

若從營養學的角度來看，有錢人不屑吃豬肉，而窮人偏好食之，去除烹調的技術之外，還可能涉及到的是「肥肉」與熱量轉化的問題。從現代看到東坡肉的特色之一，就是肥肉與瘦肉相兼。如果當時蘇軾發明的烹調法是料理相當高比例的肥肉，窮人喜食可能是在於肥肉能夠高效能地轉化成建構身體的蛋白質，進而轉化成熱量。相對而言，瘦肉的效率與之比較就低得多，無法達到儲存蛋白質的效果。⁶

從〈豬肉頌〉這段短文裡，顯示東坡先生發明了長時間小火悶煮豬肉之法，讓豬肉更加美味。但並沒有太多細節描述烹調豬肉之法，如佐料就完全未提及。畢竟，這只是首短文，無法像食譜書寫一樣細究烹飪的過程與元素。不過，東坡先生所發明的煮法是否為其獨創呢？宋代文獻提及東坡煮豬肉法時強調的是「火候」，而後唐馮贄所編的《雲仙散錄》錄有〈煮鹿火候〉一則，云：

《安成記》曰：黃昇日煮鹿肉二斤，自晨煮至日影下門西，則喜曰：「火候足矣！」如是四十年。⁷

⁵ 後來南宋時的臨安也受到北方游牧民族飲食文化的感染，《夢粱錄》卷十六就記載臨安飯店所販售的羊肉菜餚就有二十幾種之多。南宋史料中對羊肉的烹飪方法很多，而且又非常精緻。不過，南宋臨安食用羊肉之風是隨著北宋上層階級南渡所帶來的，故食用羊肉者多為上層階級。北宋開封食用豬肉的風氣不如羊肉，到南宋遷都臨安後，豬肉的食用風氣變化不大，而江南庶民階級的肉食則多以魚介類為主。參見遼耀東，〈東坡居士與東坡肉〉，頁 274-5；張競，《中華料理の文化史》，頁 139-45；塩卓悟，〈宋代における肉食の普及状況—南宋期・江南の事例を中心に〉，頁 59-86；朱瑞熙，《遼宋西夏金社會生活史》，頁 6-7；塩卓悟，〈宋代の食文化—北宋から南宋への展開〉，頁 66-78。

⁶ Marvin Harris 著；葉舒憲、戶曉輝譯，《食物與文化之謎》，頁 47-50。

⁷ 馮贄編、張力偉點校，《雲仙散錄》，頁 75。

宋人周紫竹引上書之「火候足」一語，認為此法並非由東坡獨創。但宋人陳鵠則認為《雲仙散錄》此書乃偽作。⁸明人單宇《菊坡叢話》又再重提此事，作者卻說他讀了《雲仙散錄》後相信東坡發明之食豬肉法，乃習自黃昇之煮鹿肉法。⁹《雲仙散錄》該書是否為偽作，至今難以考證。而黃昇煮鹿肉之法是否就是東坡先生承習之法，也無法就此定論。然此時強調的是東坡煮豬肉「自早到晚」、「火候足矣」的技術，尚不涉及佐料或醬汁。

〈豬肉頌〉這段文字在宋代就已有學者引用，如陸游（1125-1210）在《劍南詩稿》中就曾引述這段話的部分，且稱此為「東坡煮肉詩」。¹⁰之後，「東坡煮肉詩」似乎就成了上述這段〈豬肉頌〉的代名詞，而常被引用。¹¹然而，東坡的詩文在宋代以後就有許多偽作，後代學者已注意到，如明人沈長卿就曾提及：「予閱《蘇子瞻全集》，謂其中偽文頗多，聞者駭之。及覽《子瞻尺牘》，自言不幸為人所偽，予始自信目力之確。」¹²關於蘇軾〈豬肉頌〉一詩，清人喬松年（1815-1875）就曾質疑其真偽：

妄人或以俚鄙之詞，託為名人所作，後人或信而收入全集，《李太白集》中偽託者最多，尤可詫者，「撥開白雲見青天」四句。因思有人刻《東坡雜文》，列〈豬肉頌〉，有「爛煮熟時他自

⁸ 陳鵠，《耆舊續聞》卷九，頁 6b。

⁹ 單宇，《菊坡叢話》卷二二，頁 2a。

¹⁰ 陸游，《劍南詩藁》卷六三，〈對酒·又〉，頁 18b-19a。

¹¹ 陳鵠，《耆舊續聞》卷九，頁 5b-6b。

¹² 沈長卿，《沈氏日旦》卷五，頁 35a-b。

美」之語，酒肉正堪作對。或者曰：「李好酒，坡嗜肉，當獲此惡文字之報。」然坡公屢言蔬食之樂，非嗜肉者。¹³

作者懷疑蘇東坡並非愛食豬肉，而是常提及蔬食之樂。由是懷疑明人刊刻的《東坡雜文》集中的〈豬肉頌〉一詩是否真的是蘇軾所作。

宋代關於蘇軾烹煮豬肉的主要紀錄僅見如此，但是有另一相關的紀錄，是蘇軾寫給其友人佛印法師的一首詩。據宋人周紫芝《竹坡詩話》云：

東坡喜食燒豬，佛印住金山時，每燒豬以待其來。一日為人竊食，東坡戲作小詩云：「遠公沽酒飲陶潛，佛印燒豬待子瞻。採得百花成蜜後，不知辛苦為誰甜。」¹⁴

的確，蘇軾在貶謫黃州時結交禪門人士，當時佛印擔任廬山歸宗寺住持，與蘇軾時有往來。《東坡續集》卷六收錄有雙方的九封書信集，蘇軾有〈戲答佛印偈〉曰：「百千燈作一燈光，儘是恆沙妙法王，是故東坡不敢借，借君四大作禪床。」¹⁵然而，周紫竹所錄之詩並未見於蘇軾的文集，是否係偽作則無法確定。

此段紀錄令人懷疑之處，在於遁入空門茹素的和尚為何會破戒燒豬肉呢？的確，此故事已成為禪門公案，後人多有論之。如清人裘君弘（康熙三十五年舉人）在《妙貫堂餘譚》提到此事，評曰：「余觀空門人或自好飲酒食肉，遇居士至輒以素茹相餉，以視印公此舉又何妨礙耶！坡詩直名古人，而以己表字押之，想見清狂之態，正如天半

¹³ 喬松年，《蘿摩亭札記》卷五，頁 7b。

¹⁴ 周紫芝，《竹坡詩話》，頁 20a-b。

¹⁵ 蘇軾，《東坡續集》卷十二，〈戲答佛印偈〉，頁 52b。

秋鶻摩入空青也。」¹⁶據裘君弘的說法，其實和尚自好飲酒食肉者不乏其人，故認為佛印此舉無妨也。民國時期還有人撰寫關於東坡肉起源的另一則故事，指出佛印殺豬、煮豬肉，是為解救陷入昏迷的蘇東坡。因某日蘇東坡於黃州時沉睡不醒，佛印得知後找到某家出生的小豚，將小豚帶到東坡榻前擊之死，東坡遂醒；他日，東坡造訪佛印，佛印煮小豚肉以待，東坡食而美之，遂問此何饌？佛印戲稱此即謂「東坡肉」也。¹⁷

宋代其它文獻裡仍有不少提到蘇軾發明煮豬肉之法或喜食豬肉之說，如朱熹（1130-1200）云：「東坡手書煮豬肉法，引《孟子》曰：心勿忘、勿助長」；又如宋人邵博撰《邵氏聞見錄》記東坡會其友范淳甫時，盛稱豬肉之美，淳甫則曰：「奈發風何？」東坡笑呼曰：「淳甫誣告豬肉」。¹⁸這段紀錄在其它的宋代文獻裡也常被引用，如《錦繡萬花谷》與《事文類聚》等書。¹⁹蘇軾喜食豬肉的形像，在宋代已為人所熟知。

由宋代的資料看來，蘇軾喜食豬肉一事在當時頗著名，他也可能在湖北的黃州發明了一種煮豬肉之法，即使此法是否為其獨創仍有爭議。不過，當時人並未以「東坡肉」來命名，亦即東坡肉尚未成為菜餚名。

¹⁶ 裘君弘，《妙賈堂餘譚》卷五，〈清譚類·東坡喜食豬肉〉，頁 21a-22a。

¹⁷ 作者記其於南五台山遇某湖北籍之高僧論及此事，據高僧解釋此故事「在鄂士大夫能言之」。見江悟瑞，〈東坡肉之公案〉，頁 16。

¹⁸ 朱熹，《晦庵先生朱文公文集》卷七一，頁 8b；邵博，《邵氏聞見錄》卷三〇，頁 6b。

¹⁹ 佚名，《錦繡萬花谷·續集》卷一四，〈豕〉，頁 2b；祝穆，《事文類聚·後集》卷四〇，〈毛蟲部·豬肉發風〉，頁 8a-b。

參、東坡肉的成名與東坡崇拜

「東坡肉」一詞是在明代才出現。當時有許多著名的物品是以人命名的，明人沈德符（1578-1642）曾記錄這類「物帶人號」的東西，其中也包含東坡肉在內，其云：

古來用物，至今猶繫其人者，如韓熙載作輕紗帽，號韓君輕格羅隱減樣方平帽，今皆不傳，其流傳後世者，無如蘇子瞻、秦會之二人為著，如胡床之有靠背者，名東坡椅；肉之大截不割者，名東坡肉；幘之四面墊角者，名東坡巾；椅之栴捲聯前者，名太師椅；窗之中密而上下疎者，名太師槁，皆至今用之稱之。

他認為古來以人名命名的物品，流傳到當時最著名者，蘇東坡即其一，如有靠背的胡床，名為「東坡椅」；大塊不割的豬肉，名為「東坡肉」；四面墊角的帽子，稱為「東坡巾」。²⁰

不過，到了清代，涉及「東坡肉」的討論開始有了負面的看法。尤其是清初一些明遺民，對「東坡肉」頗有議論。如李漁（1611-1680）就說：「食以人傳者，東坡肉是也，卒急聽之，似非豕之肉，而為東坡之肉矣。噫！東坡何罪，而割其肉以實千古饑人之腹哉，甚矣，名士不可為。」²¹因為他認為名為「東坡肉」似非豬肉，而是蘇軾的肉，食東坡肉如同食蘇軾之肉。由是告誡名士莫以創造流行物品為能事，若此物冠上自己的名字，反而不雅。至於王夫之（1619-1692）更是直指蘇軾之不是：「軾兄弟之惡，夫豈在共驩下哉！姑不念其狐媚以誘

²⁰ 沈德符，《萬曆野獲編》卷二六，〈物帶人號〉，頁1751-1752。

²¹ 李漁，《閒情偶寄》卷一二，〈飲饌部·豬〉，頁18a。

天下，後世之悅己者，乃至裁巾割肉，東坡巾、東坡肉，爭庖人縫人之長，辱人賤行之，至此極乎？」²²清初王夫之在討論宋朝政治時，重視朋黨禍國，由是對蘇軾評價甚低，同時也帶到東坡肉、東坡巾是與工匠、庖人爭長，對此並不以為然。

清代還有許多著名的食品或菜餚，在當時的文獻裡將之與「東坡肉」並列，由是可知東坡肉在當時人們心目中的地位。茲舉數例，清代重要的製糕餅之蕭娘，人稱「蕭美人點心」，文人將之與東坡肉、眉公餅齊名。趙翼（1727-1814）有詩云：「一技成家動貴游，遂憑食譜姓名留，蘇東坡肉眉公餅，此女公然另出頭。」²³清代重慶府屬附近之忠州直隸州的特別物產「蜜餅」，一名香山餅，以蜂蜜和麥麵麻油為之，據說是白居易在郡時創製，方志中稱其可與東坡肉鼎足齊名。²⁴又如汪龍莊（1731-1807）之繼室曹宜人，善烹魚，取鱸魚首用自製醬和薑屑，雜豆腐烹之，味甚美。在寧遠署中用以供客，客甘之，稱為「內廚魚」。當時永州王宸（1720-1797）太守甚風雅，聞之曰：「汪君恬退，不忘家鄉風味，宜名家鄉魚，與浙中家鄉肉。」並傳贈句云：「心在湘湖身在楚，家鄉魚美當莼鱸。」一時傳為佳話，「比美東坡肉云」。²⁵可見東坡肉已成當時文人、士大夫心中的標準名菜。到了清季民初，東坡肉甚至還成了中國菜的三大代表之一。當時有紀錄顯示中國以人名命名最著名的三道菜，即李鴻章雜碎、東坡肉、諸葛菜。²⁶

「東坡肉」在明清以後出現與成名，實與當時士大夫文人對於東

²² 王夫之，《宋論》卷一三，頁 5a。

²³ 趙翼，《甌北集》卷三五，頁 25a。

²⁴ 吳友箎修、熊履青撰，《忠州直隸州志》卷四，頁 40a-b。

²⁵ 張宗海、楊士龍纂，《蕭山縣志稿》卷二八，頁 16a。

²⁶ 焦國理纂，《重修鎮原縣志》卷五，頁 30a-b。

坡先生的崇拜之風息息相關。蘇東坡在明代非常受到歡迎，當時人收集有關東坡的文集、詩集、全集、與選集評選出版的情況相當普遍，數量之多也是空前。如明人毛晉編《蘇米志林》，在其所撰的跋文中指出：

唐宋名集之最著者，無如八大家，八大家之尤著者，無如蘇長公，凡文集、詩集、全集、選集，不啻千百億本，而寓黃、寓惠、寓儋、志林、小品艾子、禪喜之類，又不啻千百億本，似可以無刻，然其小碎尚有脫遺。²⁷

東坡的文字之所以受到明人的高度歡迎，據陳萬益的研究指出：一則是因為明朝文壇知名之士及書坊儒生都肯定三蘇，尤其是蘇軾的文章有助於舉業，乃助長了東坡文章評選的大行其道，尤其是蘇軾的策論更是學習八股制義的最佳範本。另外一因也與當時文風的轉變有關，晚明因為李卓吾（1527-1602）「童心說」所影響的公安派袁宗道（1560-1600）、袁宏道（1568-1610）、袁中道（1570-1623）三兄弟，和竟陵派的鍾惺（1581-1624）、譚元春（1586-1637）都致力於性靈文學運動的推展，而東坡正是此種「獨抒性靈、不拘格套」的文學主張下所高舉出來的典範，因而引領一股文士競尚東坡小文小說之風潮。在公安派的抬舉下，蘇東坡的地位達到巔峰，對於當時詩文的創作，也產生鉅大的影響。²⁸

清代的文人士大夫對蘇軾的崇拜則又更上一層樓，全面普及地推崇蘇軾至極致的情況，幾乎將之視為神仙般的存在。這可以從文士盛

²⁷ 蘇軾撰、毛晉編，《蘇米志林》卷下，頁 51a-b。

²⁸ 有關此現象，可以參考陳萬益，〈蘇東坡與晚明小品〉，頁 1-35。

行每逢臘月十九日給東坡過生日蔚成風氣，可見一斑。²⁹清代的東坡生日會起源自清初江寧巡撫宋荦(1634-1713)，他於康熙三十九年(1700)始倡「壽蘇會」，因其購得宋槧《蘇東坡詩施顧注》殘本，命多位名士校補，名之為《施注蘇詩》，當該書完竣時適值蘇軾生日，遂於蘇州率三吳諸生拜祭東坡先生，由此奠定了後世東坡生日會的大致形式與規模。³⁰乾隆時期，畢沅(1730-1797)自陝西巡撫移鎮河南，官署中築有嵩陽吟館，作為燕客之所。於古人中他最佩服蘇軾，每於東坡生日時作會，懸明人陳洪綬所畫蘇軾小像於堂上，命伶人吹玉簫鐵笛，自製迎神送神之曲，率領幕中諸名士及屬吏門生衣冠趨拜，禮畢，張宴設樂，即席賦詩者至數百家，當時稱為盛事。³¹又如翁方綱(1733-1818)將其藏書樓命名為「寶蘇室」，又題屋楣曰「蘇齋」，每年東坡生日都於蘇齋懸東坡像，焚香設祭，邀同人飲酒賦詩。³²道光年間禁煙期間，鄧廷楨(1776-1846)與林則徐(1785-1850)於廣東曾共同招同人集於雙硯齋，作坡公生日事。³³無怪乎俞樾(1821-1907)曾歎息指出：「余世士大夫好事者往往給東坡過生日。」³⁴直至清末，仍有陶齋主人招集群賢於寶華庵，為東坡過生日之事。³⁵甚至到民國九

²⁹ 張璟，《蘇詞接受史研究》，頁 141-2；衣若芬，〈時間·物質·記憶—清代壽蘇會之文化圖景〉，頁 57-69。

³⁰ 馮景，《解春堂文鈔》卷十一，〈祀東坡先生生日文〉，頁 148。宋荦說：「嘗圖公像懸左右，而貌予侍其側」(〈施注蘇詩序〉)，馮應榴輯註，《蘇軾詩集》附錄二，頁 2835)。

³¹ 錢泳，《履園叢話》卷二三，頁 611；余金，《熙朝新語》，頁 223；張晉本，《達觀堂詩話》卷六，頁 28b-29a。

³² 翁方綱，《復初齋文集》卷五，〈寶蘇室研銘記〉，頁 14a-15a；《復初齋詩集》卷二六，〈《蘇詩補注》刻成有述〉，頁 1a-b。

³³ 楊鍾羲，《雪橋詩話三集·續集》卷七，頁 78b。

³⁴ 俞樾，《茶香室四鈔》卷四，〈東坡忌日〉，頁 5a-b。

³⁵ 陳衍，《石遺室詩集》卷五，頁 17a-18b。

年（1920），宜興蔣兆蘭（1855-？）等人創立白雪詞社，每月集會，拈題作詞，其中就有以「紀念東坡生日」為題者。³⁶這類活動的過程中，還可以看到陳設蘇軾喜愛的食品，如宋犖舉辦的壽蘇會中，以黃雞、花豬、蜜酒為供品。其中的花豬應該就是所謂的東坡肉。³⁷

因為對蘇軾的崇拜到了極端的程度，於是也出現許多諧謔的故事，尤其是拿「東坡肉」做文章。如馮夢龍《古今譚概》有〈愛東坡〉一則描寫關於元末明初人陸居仁（字宅之）的故事：

陸宅之善諧謔，每語人曰：「吾甚愛東坡」，時有問之者曰：「東坡有文、有賦、有詩、有字、有東坡巾，君所愛何居？」陸曰：「吾甚愛一味東坡肉」，聞者大笑。³⁸

故事雖然是寫元代人，但其實是反映明人風尚。還有用東坡肉來諷刺那些過度仿倣蘇東坡，卻畫虎不成反類犬的例子。如王同軌《耳談類增》記一則杭州書生的故事：

臨安有儒生，好慕蘇長公，首戴東坡巾，身坐東坡椅，口啜東坡肉，然自謂東坡尚在；或曰：「何不學東坡作詩」，曰：「若要作詩，我便學西坡。」³⁹

清代文士對蘇東坡的崇拜依然不減熱情，故仍可見效法子瞻文風而又喜食「東坡肉」的諧謔故事。如《看山閣集》記：

³⁶ 參見朱征驛，〈宜興清代詞學簡說〉頁 50-1。

³⁷ 宋犖，《西坡類稿》卷十六，〈刊補施注蘇竟於臘月十九坡公生日率諸生致祭〉，頁 174。

³⁸ 馮夢龍，《古今譚概》卷二二，〈儂弄部·愛東坡〉，頁 7a。

³⁹ 王同軌，《耳談類增》卷三七，〈雅謔篇中·臨安儒生〉，頁 7a。

有人好學蘇文，經久不就，然其意頗切，其工亦深，終無稍怠，日啖肉一方，約二觔，煮極爛，方下箸。適友人至，詢食何物，曰食東坡肉也，友戲曰：「子何恨坡仙乃若是邪？」⁴⁰

即使東坡肉成了明清諧謔故事的主題，但毫無疑問的是「東坡肉」已是當時士大夫與文人宴會時最著名的佳餚之一。梁章鉅(1775-1849)《浪跡續談》就指出：

今食品中有東坡肉之名，蓋謂爛煮肉也。隨所在廚子能為之，或謂不應如此侮東坡。余謂此坡公自取之也。⁴¹

由此可知，有不少地方的名廚都能料理出此道佳餚，舉凡宴會的場合常見以此道菜。如方濬頤(1815-1889)有詩描寫宴飲情況：「笠履追摹已陳迹，匏尊傾倒共開顏，對公飽嚼花豬味，引出清思六洞間。」註解稱：「筵有東坡肉絕佳」、「後以六洞茶餉客」。⁴²李調元(1734-1803)有詩描寫於與友人一同遊山玩水後的聚餐，其中也提到東坡肉：「草長城南鶯又啼，出門數步雨淒淒；賣花人去無花賣，辜負潘郎兩腳泥；乃翁脚疾未全愈，聞我來看喜欲顛；但恐東坡肉生喫，呼兒午膳且遲還。」⁴³清代文人李星沅(1797-1851)以詩招飲時，佐以東坡肉為食

⁴⁰ 黃圖珌，《看山閣集》卷一五，〈閒筆·游戲部·食肉〉，頁11a。

⁴¹ 梁章鉅，《浪跡續談》卷四，〈東坡肉〉，頁7a-b。

⁴² 方濬頤，《二知軒詩續鈔》卷四，〈前詩意殊未盡復用蒲澗寺及浴日亭韻〉，頁26b。

⁴³ 李調元，《童山詩集》卷四二，〈偕潘海峯時彤再遊小天竺二絕並示東菴〉，頁2b-3a。

物，留下一詩云：「垂楊在君肘，猶自快持螯；病骨九秋鍊，詩情千古豪；齋關啜斷飲，難字試題糕；笑問東坡肉，還能飽老饕。」⁴⁴齊學裘（1803-?）受劉熙載（1813-1881）之邀，宴飲席間也是以東坡肉招待客人，遂有詩云：「折柬招舉觴，大塊東坡肉；老饕貪飽嘗，旨酒佐持螯」一語。⁴⁵

不只是文士間的應酬招飲，還有文士與居士或方外僧道之間的宴飲，也可見東坡肉為桌上菜。如錢謙益（1582-1664）有〈贈雙白居易序〉一文，蓋因居士六十初度，諸士友請謙益撰文稱壽，謙益於所撰詩之後云：「山牕柳池中秋光如水，我宿東坡肉，君沽東杯酒，相向醉飽，頽狀放歌」。⁴⁶孫枝蔚（1620-1687）與友人笠居和尚同在朱阜公的南京秦淮寓所閒談聚會，有詩指稱：「坐有禪師即道場，書生自笑只顛狂，東林酒與東坡肉，智眼相看總不妨。」看來席間也有設東坡肉與東林酒。⁴⁷不僅如此，東坡肉也是當時餽贈親友的禮物。如潘弈雋（1740-1830）有友人餽贈他東坡肉，遂寫詩答謝：

推食慚山谷，傳來蘇氏方；問名品自貴，登俎頰流芳；狄酒無須設，侯鯖未必強；老饕誇口福，頤朶合先嘗。⁴⁸

研究食物的人類學界提出許多觀點有助於我們思考東坡肉之於明

⁴⁴ 李星沅，《李文恭公遺集》卷三，〈詩集·五言律詩·同木以詩招飲奮之〉，頁 18a。

⁴⁵ 齊學裘，《劫餘詩選》卷一九，〈劉融齋先生招飲作詩奉贈〉，頁 15b；劉熙載，字伯簡，號融齋，江蘇興化人，道光二十四年進士，晚清經學家。同治六年（1867）應邀講學於上海龍門書院。

⁴⁶ 錢謙益，《牧齋有學集》卷二二，〈贈雙白居易序〉，頁 19b。

⁴⁷ 孫枝蔚，《溉堂集·後集》卷四，〈與笠居和尚坐朱阜公秦淮寓亭閒話竟日有贈〉，頁 3b。

⁴⁸ 潘弈雋，《三松堂集·續集》卷六，〈蕘圃餽東坡肉以詩代柬和韻奉謝〉，頁 2b。

清文人士大夫的意義。如功能論的觀點認為，共餐在建立和保持社會關係方面發揮了作用，也就是說食物能幫助個人社會化，成為社群的一員。而文化論者認為食物與社會意識息息相關，亦即食物會成為社會關係的象徵。食物變成一種代碼，在代碼所表達的社會關係模式中，能找到編碼的訊息。⁴⁹東坡肉在崇拜蘇軾的文化氣氛下，成了文人雅集餐桌上的必備菜餚，也成了饋贈友人的禮物。由於從史料上並未見到一般庶民家常食用的證據，顯示這時的東坡肉並非一般庶民的家常菜餚，而是士大夫階層群聚時雅集宴會的菜餚。由是我們可以推測東坡肉是明清士大夫階層象徵我群認同的菜餚。

肆、東坡肉的製法演變

自從東坡〈豬肉頌〉強調烹煮豬肉時要注意「火候足」，後來的作品就強調東坡肉「爛」的特徵。早在宋代出現托名蘇軾所著的《物類相感志》中，提到關於豬肉烹飪的方法，就是強調如何才能將豬肉煮爛：「煮豬肉，用白梅阿魏煮，或用醋或用青鹽煮，則易爛」；「煮老豬肉，以水煮熟，以冷水淋肉冷，又浸冷，再煮即爛。」⁵⁰清代提及東坡肉的煮法時，常強調東坡肉要煮得爛，清人翟灝（?-1788）《通俗編》稱：今俗謂爛煮肉，曰「東坡肉」，由此。⁵¹清人李虹若《朝市叢載》也說：「原來肉製貴徽斫，火到東坡膩若脂，象服截痕看不見，

⁴⁹ 有關人類學研究食物的不同觀點之討論，參見傑克·古迪（Jack Goody）著；王榮欣、沈南山譯，《烹飪、菜餚與階級》第二章。

⁵⁰ 佚名撰，《物類相感志》，〈飲食〉，頁7、9。另有一本也是托名蘇軾的書籍《格物彙談》卷下，〈飲饌〉，頁21-4也提到豬肉料理的方法，但重點是如何除去腥味或保存法。

⁵¹ 翟灝，《通俗編》卷二七，〈東坡肉〉，頁15a。

啖時欠煮爛方知。」⁵²

另一種看法，是強調東坡肉乃是切大塊的豬肉，清人王有光《吳下諺聯》有段戲謔的論述：

世以大截（按：切大塊的肉）為東坡肉，但其式不始於東坡。《史記·周亞夫傳》即有此，大約為東坡鑒賞而名之也。坡翁喜食肉、燒豬佳話甚多，其尤雅者曰：「無肉令人瘦，無竹令人俗。」然即下轉語：「人瘦尚可肥，仍少不得肉也。」素史氏嘗錄《東坡詩話》一則，曰：「無肉令人瘦，無竹令人俗，若教不瘦又不俗，頓頓還他筍炒肉。」⁵³

作者認為東坡肉其式始於漢朝，但所謂「其式」只是指切大塊肉，未提及料理方式。文中接著又指出後代關於蘇東坡愛食豬肉的傳說頗多，因為東坡強調竹與肉的重要，所以他還發明另一道菜——筍炒肉，同時兼有竹與肉。

再從元明以來的飲膳與食譜書籍有關於製東坡肉的紀錄，也可以看到一些變化。元人倪瓚（1301-1374）《雲林堂飲食制度集》中有關於「燒豬肉」的記載如下：

洗肉淨，以葱椒及蜜少許，鹽酒擦之；鍋內竹棒閣起，鍋內用水一盞、酒一盞，蓋鍋用溼紙封縫，乾則以水潤之。用大草把一箇燒，不用撥動，候過再燒草把一箇，住火飯。頃以手候鍋

⁵² 李虹若，《朝市叢載》卷七，〈東坡肉〉，頁2a。

⁵³ 王有光，《吳下諺聯》卷三，〈東坡肉〉，頁51a-52b。

蓋，冷開蓋，翻肉再蓋，以溼紙仍前封縫，再以燒草把一箇，候鍋蓋冷，即熟。⁵⁴

雖標題名為「燒」豬肉法，但內容其實是「煮」豬肉法。作者倪瓚雖然並未將此道菜餚命名為「東坡肉」，但這樣的製法大概是至今能找到近似東坡肉的最古老製法。

這樣的料理方式被明朝人所繼承。明人宋詡《竹嶼山房雜部》云「烹豬」之法：

宜首宜蹄，烹糜爛去骨，以布苴壓糕，冷宜醬鹽，熱肉宜花椒油、花椒鹽、蒜醋、蒜水，凡烹時，其汁中冬月加鹽少許及白酒，夏月別加白礬少許。須日挹去其油并滓，而用其清，再續以水，是謂原汁，愈久愈美，烹肉益佳。蘇東坡云：「淨洗鑊，少著水，柴頭竈煙焰不起，待他自熱莫催他，火候足時他自美。」⁵⁵

這部明人食譜裡雖然提及煮豬肉之法，引用蘇東坡之說法，但更詳細論述料理之方法。尤其是佐料的部分，是過去蘇東坡未曾提及的部分。宋詡的製法雖然與前述倪瓚所論有些許不同，如他強調煮豬肉適合的部位（豬首與豬蹄）與去骨是倪氏所未言，且製作「汁」的佐料也有分冷熱與冬夏之別。不過，原則上的方法與倪氏所云出入不大，特別重視製作「原汁」的效果。作者其實並未明言此料理名稱即為「東坡肉」，只是引述東坡的〈豬肉頌〉。

清人彭孫貽（1615-1673）的《茗齋集》中有一首〈東坡肉〉詩，

⁵⁴ 倪瓚，《雲林堂飲食制度集》，頁9b。

⁵⁵ 宋詡，《竹嶼山房雜部》卷三，〈養生部三·烹豬〉，頁7b。

也提到醬汁的重要：

雕盤肥截截肪多，學士風流奈老何；文火條桑三轉雪，松聲桂醬一時和；黃州睡起消紅鬢，佛印供來卷白波；笑殺長齋斷屠客，空將詩翰愛東坡。⁵⁶

此詩以東坡肉為名，詩中談到的除了蘇東坡與佛印等典故之外，對東坡肉的烹飪法則強調是「文火」與「桂醬」，亦即火候與醬汁。

食譜或飲膳書籍列有「東坡肉」料理方法的，是直到清代中葉的《調鼎集》裡才出現。因為，《調鼎集》一書可能是多部書的集合，其中收錄了包括乾隆年間揚州鹽商童岳薦撰編的《童氏食規》或《北硯食單》（北硯是童岳薦的字）。⁵⁷由是雖同為「東坡肉」，但製法卻有所不同。其記載有二處：

棋盤肉：切大方塊，皮上劃路如棋盤式，微擦洋糖、甜醬，加鹽水、醬酒燒。臨起，加熱芝麻糝（按：米粒）麵。

東坡肉：同前法，唯皮上不劃路耳。⁵⁸

另一處的記載如下：

肉取方正一塊刮淨，切長厚約二寸許，下鍋小滾後去沫，每一斤下木瓜酒四兩（福珍亦可），炒糖色入，半爛，加醬油，火

⁵⁶ 彭孫貽，《茗齋集》卷一七，〈東坡肉〉，頁 112a。

⁵⁷ 李斗撰；汪北平、涂雨公校點，《揚州畫舫錄》卷九，〈小秦淮錄〉，頁 186。

⁵⁸ 佚名撰、邢渤濤注釋，《調鼎集》卷三，〈特牲部·豬·棋盤肉〉、〈特牲部·豬·東坡肉〉，頁 134-5。

候既到，下冰糖數塊，將湯收乾，用山藥蒸爛去皮襯底，肉每斤入大茴三顆。⁵⁹

這兩處同樣記述「東坡肉」的製法，卻是兩種不同之製法。前者用的佐料是糖、甜醬、鹽水與酒；後者用的除了酒、糖以外，還有醬油、冰糖，以及食材山藥，且分好幾道步驟，比起前者更為複雜。

此外，該書還有一段紀錄是〈紅煨肉〉，其記載與袁枚的《隨園食單》大致相同：

或用甜醬，或用秋油，或竟不用秋油甜醬，每肉一觔，用鹽三錢，純酒煨之。亦有用水者，但須熬乾水氣。三種治法皆紅如琥珀，不可加糖炒色。早起鍋則黃，當可則紅，過遲則紅色變紫，而精肉轉硬。常起鍋蓋則油走，而味都在油中矣。大抵割肉雖方，以爛到不見鋒稜上口，而精肉俱化為妙，全以火候為主。諺云：「緊火粥，慢火肉，至哉言乎。」⁶⁰

至於〈紅煨肉〉的製法是襲自袁枚？還是《隨園食單》抄襲《調鼎集》的內容？則尚難定論。上述紅煨肉的做法有三種，分別是加入不同的佐料：甜醬、秋油（秋天所釀之醬油）、鹽，然後再加酒。三種方法都號稱可使豬肉「皆紅如琥珀」，這樣的外觀更接近現代所常見的東坡肉，令筆者不禁懷疑現今常見的東坡肉實為紅煨肉。

該書所錄無論是〈棋盤肉〉、〈東坡肉〉或〈紅煨肉〉，其實在製法上都與元明時期所論的「燒豬肉」或「烹豬」之法很接近。但這時更多細節描述應該加入的多元佐料，包括洋糖、醬油、鹽、木瓜酒、

⁵⁹ 佚名撰、邢渤濤注釋，《調鼎集》卷六，〈豬肉·東坡肉〉，頁464。

⁶⁰ 袁枚，《隨園食單》卷二，〈紅煨肉三法〉，頁4b-5a。

山藥、茴香與秋油等，以及烹煮時所應注意的料理步驟與程序。另一方面，可能也顯示到清代的「東坡肉」已經發展出多元的料理方法。

晚清以川菜為主的飲膳書有：同治五年（1866）成書佚名撰的《筵款丰饌依樣調鼎新錄》，宣統元年成都通俗報社印行《成都通覽》中的飲食部分，以及一位廚師的家傳手抄本《四季菜譜摘錄》等三部書。此三部書中都有關於東坡肉的記載：《調鼎新錄》稱之為「皺皮東坡」，而《通覽》、《摘錄》二書均名為「東坡肉」：

皺皮東坡：走油、紅收。《通覽》：刀刁、大塊。《摘錄》：
肉燒皮、洗，紅燒加冰糖，紅上。⁶¹
燒東坡肉：大、生、紅燒。⁶²

可見到了晚清述及東坡肉製法的食譜，已有四川菜系的食譜。

我們大致上可以發現東坡肉烹調法的演進模式，先是注意火候，再是加入多元的佐料與熬製醬汁。醬汁為何重要呢？除了調味佐料之外，最極致也最能顯現精心調理功夫的就是醬汁。過去食物史的相關討論顯示，醬汁向來是用於烘托最上等的食物，雖然熬醬汁需有大量材料調和，費錢又費事，一般人家並沒有如此的成本與功夫；然而，醬汁卻往往具有印象主義式的魔力，因為它產生的化學反應能使得食材出現意外地轉變，所以醬汁也是反映食物與階級關係的一條線索。⁶³

以上述及東坡肉製法的文本，無論是詩文筆記或食譜，閱讀層都

⁶¹ 佚名撰、胡廉泉校注，《筵款丰饌依樣調鼎新錄》，〈豕羊類·皺皮東坡〉，頁 55。

⁶² 佚名撰、胡廉泉校注，《筵款丰饌依樣調鼎新錄》，〈依樣調鼎·燒東坡肉〉，頁 110。

⁶³ Felipe Fernández-Armesto, *Food: A History*, pp.131-2. 中譯本參見菲立普·費南德茲-阿梅斯托 (Felipe Fernández-Armesto) 著、韓良憶譯，《食物的歷史：透視人類的飲食與文明》，頁 182。

不是一般庶民。在明代民間日用類書裡，幾乎未見東坡肉的記載。據此推測，東坡肉恐怕並非一般庶民的家常菜餚，而是社會上層宴會的高級菜餚。

伍、東坡肉的多樣化與特色化

到了清代，雖然一般的大廚已有能力料理製作東坡肉，但是製法頗為繁複，所花的時間恐怕很長。民國以後，在報刊上出現新的料理方法。如 1918 年《申報》的〈家庭常識〉專欄，就有〈改良東坡肉〉一文，作者指出因為「東坡肉製法太繁，余略師其意，而改其製法，約七、八小時，即可取食。」實際的製造流程如下：

在鍋中用滾水煮之，起鍋，用刀口在皮上細刮，如是三次，切成大塊，入悶鉢，加酒十二兩，最好醬油十兩，冰糖一兩，不可用水，置炭結爐上，用炭結四個，須大者，蓋好勿動，約七八小時，取出食之，較尋常紅燒蹄，味有天淵之別，但肉皮不可靠底。⁶⁴

大致上，主要佐料仍是酒、醬油與冰糖。另外，《成都常識週刊》也有一篇〈新食譜：東坡肉的製造法〉，作者加入的佐料和過去或上述的食譜不同之處，是雞油、紹興酒與花椒，這口味顯然是偏川菜系統的口味。⁶⁵民國以後，報刊的大量印刷應該是有助於東坡肉製法的推廣，使其不再局限於某地域或某階層了。

⁶⁴ 賊繭，〈家庭常識〉。

⁶⁵ 陳幼顏，〈新食譜：東坡肉的製造法〉，頁 71。

民國之後，還可以看到有更多的地方菜餚也有「東坡肉」，但製法各有特色。如北平街頭所售的東坡肉，當地人稱之為「蘇造肉」。就有人在報刊投書，認為北平的東坡肉在煎水製肉時，缺少江西所產的豆豉；而江西所產的豆豉又以宜黃豆豉最好。少了這一味，即使是最好的醬油亦不能及也。⁶⁶此外，泰順北鄉食品中有名的也有「東坡肉」，製法以切肉成方塊，外糊以紅糟，歷一晝夜，然後用文火煮爛，味極甘美，為宴會之珍品。⁶⁷

除了杭州和黃州之外，依當代飲食學者的調查，舉凡蘇軾曾到過的地方，如他的故鄉四川、與他曾流放的海南島都有東坡肉料理，皆被視為當地的特色菜。其它地區也有東坡肉，據估計約有十多種。如在河南省開封有將筍和豬肉一起料理的菜餚，而江西省九江市附近的永修有將稻葉包豬肉煮的菜餚，也都稱為東坡肉。另外，在湖北武漢也有將豬肉、冬筍和菠菜一起料理的菜餚，也稱是東坡肉，因為「冬」與「東」同音，「菠」與「坡」同音。⁶⁸

由此可知，民國以後的「東坡肉」，已絕非局限於某地區的菜餚，然而，何以杭州視之為當地佳餚的代表呢？現代較普遍的說法是因為蘇軾在北宋哲宗元祐五年（1090年）新任杭州太守時，逢浙西的大雨使太湖氾濫成災。於是他發動數萬民工除西湖的葑草，疏濬西湖，把挖起的泥土堆築成「蘇堤」，不僅成為西湖十景之首的「蘇堤春曉」，又使西湖發揮了蓄水灌田的水利之益。杭州百姓莫不額首稱慶，聽說蘇東坡喜愛吃豬肉，到了過年時，大家就抬豬擔酒來給他拜年，並表示謝意。蘇軾囑咐家廚將豬肉切成小方塊，再用文火慢慢燜到香嫩酥

⁶⁶ 小僧，〈清道仁與東坡肉〉，頁頁 16。

⁶⁷ 王存義，〈東坡肉〉，頁 4。

⁶⁸ 南條竹則，《中華文人食物語》，頁 20-3。

爛而成紅燒肉後，依照疏濬西湖的民工花名冊，再連酒一起送給數萬民工分享。家廚忙於切肉燒煮之際，把「連酒一起送」誤會成「連酒一起燒」，結果燒煮出來的紅燒肉，食過者都稱贊不已，遂稱它為「東坡肉」。⁶⁹

雖然，此傳說是蘇軾在杭州築西湖堤時的成就，然而，翻遍宋代史料卻從未見上述「連酒一起燒」故事的相關記載。再者，如果東坡肉是明清以後才成為杭州菜的代表，那麼在杭州的地方文獻，如杭州的方志也應該會留下些許蛛絲馬跡才是，但事實卻非如此。例如成書於同治三年（1874）的《杭俗遺風》詳細記載了當地的風俗，在〈飲食類〉列舉了洋湯飯、件兒飯、蘇州館、徽州館、天竺飯、余樓兒與四時點等當地著名的飲食菜餚與飯店，卻未見東坡肉。⁷⁰由是，上述的說法著實令人懷疑其真實性。

筆者認為東坡肉成為杭州菜的代表，實與杭州菜館的發展關係密切。前述東坡肉在明清時期並非家常菜餚，恐怕只限於士大夫文人或社會上層的宴飲場合，才可以看到東坡肉。直到清季的文獻中，才見到東坡肉成為酒樓菜館裡的菜餚，據光緒 31 年（1905）出版的小說《女媧石》中第十三回，主角金瑤瑟到了一個名叫紫羅縣的城裡，城內居民不下四五千戶，非常熱鬧，似為重要商業城鎮。城內也有甚麼小學堂、師範傳習所、夜學館。瑤瑟進了一個酒樓，名叫「淡花村」，內有許多樓閣，十分精緻。店內的招待拿出一張菜單，擺在瑤瑟面前。瑤瑟往上一看，上面寫著海城春月，下面排列數十菜品，有所謂東坡肉、阿哥菜、老佛瓜、相爺雜等各色名目。⁷¹雖然這本小說充滿許多科

⁶⁹ 林正秋，《杭州飲食史》，頁 86-8。

⁷⁰ 范祖述，《杭俗遺風》，頁 145-52。

⁷¹ 海天獨嘯子，《女媧石》，頁 27-8。

幻的創作部分，⁷²但是藉此反映出清季菜館酒樓的菜單裡已有東坡肉，不過無法確定此菜館是否為杭州菜館。

民國以後，大批杭州菜館向外地輸出開業，並在此過程中大力的宣傳東坡肉。例如，上海為當時一大都會，民國初年，在此聚集了許多地方菜系的菜館，包括了京館菜、天津菜、四川菜、廣東菜、福建菜、徽州菜、鎮江揚州與寧紹等菜館，杭州菜館稍晚才在上海的精華地區開設。但這些其它地方菜館並未以東坡肉作為其招牌菜，唯獨杭州菜館是如此。⁷³《申報》就有記載，1930年時有一家杭州菜館在上海開業，宣傳的廣告裡就聲明販售著名的杭州菜，包括「東坡肉」：

西湖風景甲天下，尤以西湖肴饌特佳，魚稱宋嫂，肉號東坡，佳話流傳。今有聞人張嘯林、杜月笙、王曉籟、俞葉封等，在滬地最中心地點（大世界對面）創設杭州飯莊，延聘杭地及京津名庖，除京津各菜外，佳製著名杭菜如西湖醋魚、東坡肉、加香仲兒等，名目繁多，應有盡有。昨日為該飯莊開幕之第一日，顧客甚為擁擠，上午十二時許定座已滿。⁷⁴

即使在抗戰後上海物價高漲的時期，杭州菜館仍有開業。如《申報》記錄：1947年，上海的杭州菜館天香樓，仍以東坡肉吸引顧客：

本市廣西北路天香樓杭菜館，有紅燜「東坡肉」，頗著名。按「東坡肉」之名，由來久矣。清梁章鉅《浪跡讀談》中，亦有「東坡肉」記載，云：今食品中有「東坡肉」之名，蓋謂燜煮

⁷² 參見王德威著、宋偉杰譯，《被壓抑的現代性—晚清小說新論》，頁324-8。

⁷³ 參見本期岩間一弘，〈中國菜的現代性—日本遊客在民國時期食都上海的美食體驗〉一文。

⁷⁴ 不著撰者，〈杭州飯莊開幕誌盛〉。

肉也，隨所在廚子能為之。或謂不應如此侮東坡，余謂此坡云自取之也。坡公有〈食豬肉詩〉云「黃州好豬肉，價賤如糞土，富者不肯吃，貧者不解煮。慢着火，少著水，火候足時他自美，每日起來打一碗，飽得自家君莫管。」東坡謫居黃州之時，窮甚，然因價賤，故尚能每日食肉，時至今日，連冷氣的肚下肉，也要三萬餘元一斤，東坡假使生在今日，即使歡喜吃肉，也休想「每日起來打一碗」了！⁷⁵

杭州菜館在外地開業的同時，也將東坡肉的製法傳播到外省。如民國時期福建崇安縣的飲食中，從杭州、廣州輸入的菜色影響頗大，杭州輸入的是東坡肉與五柳居。據民國《崇安縣新志》云：

他如東坡肉、五柳居，⁷⁶則自杭州輸入，燒豬烤則自廣州輸入。光緒以前客菜均由家人自備，入民國菜館暫盛，請客者多就之，而儉樸之風變矣。⁷⁷

上述記載反映福建崇安縣當地的飲食風尚，從光緒到民國發生很大的變化，也就是宴客由原先的自家準備變成在菜館宴客。同時，東坡肉也由杭州傳入當地，勢必與杭州菜館的發展有關。

由此推測，杭州菜館在民國時期向外擴展的過程中，以「東坡肉」作為其招牌菜；為了增加其說服力，刻意虛構了蘇東坡修築西湖堤時的故事，就像是塑造一種品牌故事，藉以吸引顧客。

⁷⁵ 王百里，〈東坡肉〉。

⁷⁶ 關於五柳居，據周家楣修、張之洞纂之《順天府志》卷五十，〈食貨志二·物產〉記：「按浙江西湖五柳居煮魚最美，故傳名也。今京師食館倣為之，亦名五柳魚。」（頁39b）蓋五柳居本是清末杭州的菜館，因為煮魚著名，故杭州菜館有「五柳魚」這道菜。這裡的五柳居應是指五柳魚的製法，後來成為閩菜的代表之一。

⁷⁷ 劉超然修、鄭豐稔纂，《崇安縣新志》卷六，〈二、飲食〉，頁1a。

陸、東坡肉的對外傳播 - 以日本為例

東坡肉對日本料理的影響非常大，一般日本稱東坡肉為「角煮」。⁷⁸東坡肉從中國傳到日本的第一站是長崎。長崎在江戶時代就有所謂的「卓袱料理」，其中「卓」指桌子，「袱」指臺布，「卓袱」就是中式餐桌，也就是中國料理。江戶出版的卓袱料理相關書籍至少有十餘種，很多是直接從長崎的唐人屋敷學習而來的。⁷⁹其中就記錄有東坡肉的製法，如最早的《八僊卓燕式記》（1761年刊）一書，是長崎的通譯官山西金右衛門所撰，該書是他參加在長崎經商的清人吳成充宴會時的紀錄。書中的「方肉」一條，日本名為「角煮」，製法是將豬肉切成四角方形，和水與醬油一起煮，然後將芫荽（香菜）置其上，再撒上茴香粉。⁸⁰另一部江戶時代論中國料理的書籍《桌子宴儀》（1771年刊），係尾張藩太田資政撰，內記有「槽豬羹」，疑似為東坡肉，可惜無相關細節的記載。⁸¹

江戶時期出版的飲食書籍中的紀錄，最早直接指名「東坡肉」料理的，是天明四年（1784）刊行的《桌子式》。作者田中信平，豐前（大分縣）中津人，遊學長崎，是地方文化人，喜好中國風。常著中國服，又和池大雅（1723-1776）、賴山陽（1780-1832）知交。⁸²該書〈凡例〉云此桌子式是依據當時清人的飲食形式和長崎通譯官所述而

⁷⁸ 中山時子監修、木村春子等著，《中国食文化事典》，頁 397。

⁷⁹ 田中靜一，《一衣帶水—中國料理伝来史》，頁 143-60。田中靜一據喜多村信節《嬉遊笑覽》（1830）一書引用 1805 年田宮仲宣的紀錄，顯示江戶時期稱卓袱料理其實就是中國風料理，店名通常稱「貴得齋」這樣中國風的名稱。

⁸⁰ 奧村彪生編著，《日本料理秘伝集成 第十三卷 異國風料理》，頁 16-7、278-9。

⁸¹ 西澤治彦，〈江戶時代の中国料理書の翻刻と解題(その一)《桌子宴儀》〉，頁 173-202。

⁸² 池大雅係出身京都的文人畫家，賴山陽為日本著名之漢學者。

記之。其中，正式記有「東坡肉」一條，云豬肉切六寸四方形，加醬油長時間煮，再加木耳、乾筍、海麵置於其上，再撒上茴香粉。⁸³另一本較為人所知的是寬政十一年（1799）刊行的《清俗紀聞》，編者中川忠英長期作為奉行，而從滯留在長崎的清國人口中得聞中國之風俗、習慣、行事與飲食等國情。其中，卷四〈飲食・請客各品〉，記有「豬蹄」一條，又名「東坡肉」。其載製法是切肉五寸成方形，加水慢慢煮，用酒、醬油、白沙糖、茴香等少許，連皮一起煮成紅色，再加上木耳、山藥（山芋）、蔥。酒與醬油的調製比例是酒七油三。⁸⁴這個紀錄非常近似《調鼎集》中東坡肉的第二種製法。其後，又被編入後出的《新編異國料理》（1861年刊行）一書，作者玄齋南可〈序〉文中提到本書內容得自某人所藏之「異國料理製法之書」，其實就是《清俗紀聞》。⁸⁵江戶時期，這類書籍的知識都是當時日本的作者透過直接接觸或是間接得知，而內容都是當時中國官商舉行正式宴席的菜譜，由此也可說明東坡肉實為明清時期宴會的高級菜餚，而非一般人的家常菜。

根據日本學者田中靜一的研究，長崎的卓袱料理大約在日本享保年間（1716-1736）開始從長崎傳到京都、大阪、江戶等地方，之後逐漸普及。但是到了1867年以後，進入明治時代，因為中國的衰弱與日本維新運動的全盤西化，使日本對中國料理的興趣漸減。從書名就可以看到，當時出版的料理書籍中以「和洋料理」為主，中國料理則是附屬，甚至以帶有輕蔑意味的「支那料理」稱之。江戶時代，飲食書籍的作者通常是武士或學者，到了明治時代則是料亭主人或廚師，顯

⁸³ 奧村彪生編著，《日本料理秘伝集成 第十三卷 異國風料理》，頁175、182、279-80。

⁸⁴ 中川子信，《清俗紀聞》，頁7b。

⁸⁵ 奧村彪生編著，《日本料理秘伝集成 第十三卷 異國風料理》，頁231、251、280。

見作者社會地位的改變。江戶時代的料理書，在名稱與內容等皆是取材於中國；明治以後的料理書，則都是取材日本本地的中國料理。明治以後的日本料理書籍不再指稱中國料理的美味，也未見關於中國料理的專門書籍出版。⁸⁶

即使明治時期日本對中國料理的興趣已不如江戶時期，但「東坡肉」仍然頻繁出現在料理書中，以下就列舉明治時期的料理書為證。明治二十年（1887）刊行的《日本西洋支那三風料理滋味之饗奏》，記有「豬蹄」一條，內容幾乎與《清俗記聞》所載一致；⁸⁷明治三十一年（1898）刊行的《和清西洋料理法自在》，雖載有「東坡肉」一則，但內容卻是以家鴨為食材的料理，應該是作者本身的錯誤。⁸⁸明治三十四年（1901）刊行的《和洋簡易料理法》也有「東坡肉」條，特別說明製東坡肉宜使用豬的腹部肉，因為豬的腹部肉脂肪多，最易熬煮軟爛，故日本俗名稱之為「肉豆腐」。⁸⁹作家村井弦齋（1864-1927）在其於明治三十六年（1903）所寫的《食道樂》中記載有東坡肉的食譜，其所述之東坡肉的作法是加入少許的胡麻油、砂糖與酒，具有「和風中華」料理的味道。⁹⁰明治三十七年（1904）刊行的《家庭重寶：和洋素人料理》也有「東坡肉」，內容與《清俗記聞》等書大同小異。⁹¹此外，明治時期所編修的類書《古事類苑》中，也有相關的記載。該類書於明治三十二年（1899）由文部省開始進行編修，其後與東京學士

⁸⁶ 參見田中靜一，《一衣帶水—中國料理伝來史》，頁138、160、191。

⁸⁷ 半緣平編，《日本西洋支那三風料理滋味之饗奏》，頁46。

⁸⁸ 半溪散人（岡本純），《和清西洋料理法自在（拍子 日本支那西洋料理法 全）》，頁253。

⁸⁹ 山下胤次郎（淒淚閑生）編，《和洋簡易料理法》，頁246。

⁹⁰ 村井弦齋，《增補註釋食道樂》，頁93-6。

⁹¹ 半溪散人（岡本純），《家庭重寶：和洋素人料理》，頁271-2。

院、皇典講究所及神宮司廳繼續編修。至明治四十年（1907）編修完成，共 1000 卷。⁹² 該類內容非常廣泛，介紹日本古代的典章制度、文物古籍與社會生活。其中的〈飲食部〉錄有「野豬」一條如下：

生向三歲，肥膩可賞，而出近京諸山者，白肉厚，為東坡肉尤妙。此物脂膿，然視鍋脂易去斷，非惡脂，寇宗奭⁹³曰：「味勝家豬」，亦非通論。畢竟野雞之於家雞，野豬之於家豬，一野字不脫得。⁹⁴

引文中顯示，日本當時已熟知東坡肉及其烹調方式，主張野豬因為脂肪肥厚，但容易煮爛，所以適合作為此道菜的食材。

到了明治末期，日本人對中國菜的觀念有了改變。明治四十二年（1909）刊行的《日本の家庭に應用したる支那料理》一書中，有山根氏所撰的〈序〉，反對過去日本人認為西洋料理是文明的烹飪法而輕視支那料理的看法，他認為日本人視中國為未脫野蠻之域，故視其許多飲食習慣為不潔、不衛生的想法是錯誤的觀念。山根氏明言，支那料理可以補充日本飲食文化中缺乏肉食的部分，且營養、衛生與味覺方面都是世紀一流的料理，對日本主婦而言，研究支那料理是非常重要的。⁹⁵ 該書中也紀錄東坡肉的製法，確是已經相當現代化，而且被視為日本家庭的料理。製法是先以豬五花浸醬油，煮三十分成紅色之後，再置於日式陶鍋，加上湯汁，再加醬油與鹽提味，放入蒸籠蒸二

⁹² 在編修期間，也開始刊行：由 1896 年（明治 29 年）至 1914 年（大正 3 年）。

⁹³ 寇宗奭，宋代藥物學家，生卒年與生平平均不詳，曾任澧州（湖南澧縣）縣吏。政和（1111-1117）年間任醫官，授通直郎，通明醫理，尤精於本草學。政和六年（1116）著有《本草衍義》三卷。

⁹⁴ 細川潤次郎等編修，《古事類苑》，〈飲食部一・飲食總載〉，頁 43。

⁹⁵ 田中靜一，《一衣帶水—中国料理伝来史》，頁 193-4。

個半小時。⁹⁶

明治中期，東京最大的中餐廳—偕樂園，在其宴會的菜單中就有東坡肉這道菜。⁹⁷在清末的留日學生的紀錄裡，也提及在日本東京的中國餐館裡，菜單上已有東坡肉。如 1902 年，奉袁世凱之命到日本視察農務的黃璟，在他的《遊歷日本考查農務日記》上說，某日與日本友人及中國同學前往東京神田區中國關兩樓餐廳吃飯，日語謂之「支那料理」。因等友人未至，遂作四絕句，有「支那更有東坡肉，可勝蓬萊海表珍」之句，可見該中國餐廳亦有販售東坡肉。⁹⁸早年曾留學日本的王揖唐（1877-1948），曾在中華民國北洋政府以及日本成立的多個傀儡政權中任職。在天津《大公報》中連載他的〈東游紀略〉長文，其中曾提到日本內部的飲食文化差異：

日本國境，東西相距不遠，然長崎料理，不獨與東京迥異，與京阪亦不侔也。築地寶家，專售長崎肴菜，有東坡肉，風味略近申浦，價值較廉。⁹⁹

這則史料說明二十世紀前期、日本東京的長崎菜館裡，不但已可料理出東坡肉，甚至與上海地區的味道相近。

日本本土以長崎為起點，受到東坡肉的影響，進而發展出許多不同的料理方式。不過，更值得思考的是，為何中國菜的「東坡肉」會受到日本人的歡迎。除了日本也盛產豬肉以外，其實還有社會文化的因素。這可以從以下的例子看出端倪，筆名園阪本的阪本鈺之助

⁹⁶ 柴田波三郎、津川千代子，《日本の家庭に應用したる支那料理》，頁 109-10。

⁹⁷ 田中靜一，《一衣帶水—中國料理傳來史》，頁 201。

⁹⁸ 黃璟，《遊歷日本考察農務日記》，頁 19a。

⁹⁹ 王揖唐，〈東北呼聲劉哲氏之六項建議〉。

（1857-1936），係明治昭和時期的漢詩家、官員。他於 1930 年曾撰有〈柳井寒泉招飲席上率賦〉，其云：

趁約鶉南墅，揭來塵事拋。假池魚飽餌，深樹鳥窺巢。有酒宜相樂，惟詩耐久交。蘇公一家法，烹炙見精庖。¹⁰⁰

他因受到日本重要收藏家柳井寒泉的邀請，至家宅邸欣賞柳井氏的蒐藏而作。阪本鈺之助還提到柳井氏似乎是位東坡先生的崇拜者，他蒐藏元人所繪的蘇軾肖像畫與東坡先生的書法真跡之外，還有宋版《王狀元集註東坡詩集》，該書被喻為天下罕觀之神品。席上所饗膳饌，皆是用蘇軾集中所載的東坡肉、東坡豆腐、玉修羹、薺青蝦羹等數種美饌一一烹調而成，所以有「蘇公一家法，烹炙見精庖」一句，阪本鈺之助稱此「誠昭和文壇之一佳話也。」¹⁰¹從柳井寒泉的例子說明了日本人同樣受到中國文化的影響，直到明治時期的知識分子仍有醉心漢文學且崇拜蘇軾者。而且他們的雅集活動就像是明清文士的聚會一般，如同文人雅集的活動複製。

蘇軾是日本人最尊敬的中國文人之一。「東坡」的名字和禪一起傳到日本。早在室町時代（1336-1573），日本禪宗僧侶便流行創作中國詩文，這些詩文稱為「五山文學」。五山文學的中堅僧侶就是最早愛讀東坡詩文、研究東坡詩的一群人，他們還以蘇軾為題寫了很多詩文，還有不少題畫詩文是為以蘇軾相關畫題的繪畫而作。其中，以〈赤壁賦圖〉為題的相當多。到了江戶時代，又掀起一陣東坡熱，尤其是文化、文政年間（1804-1830）以後。當時的愛好者以柴野栗山

¹⁰⁰ 阪本鈺之助，〈柳井寒泉招飲席上率賦〉，頁 5a。

¹⁰¹ 同前註。

(1736-1807) 為中心，舉行多次赤壁遊的活動，他們把日本某地方比作東坡所遊過的赤壁，並在那裡泛舟聚會，唱和詩文。到了明治、大正時代，「東坡迷」文人的代表長尾兩山（1864-1942）和富岡鐵齋（1836-1924），還模仿清代文人開了五次東坡生日會，名之為「壽蘇會」，又開過一次「赤壁會」。在昭和時代，也有人繼續舉辦赤壁會。¹⁰²這些事例都說明在日本近代的知識文化界也流行東坡崇拜之風，由此也可以理解東坡肉在日本流行之所以歷久不衰之理。

柒、結論

經過本文的考證與分析，過去普遍認為東坡肉是由宋朝蘇軾發明的說法，從宋代的資料看來，雖然蘇東坡的確可能發明了一種煮豬肉的方法，但是當時並沒有以「東坡肉」來命名的菜餚，也就是在宋代尚未形成一道菜名。「東坡肉」一詞是在明代才出現的，到了清代，甚至與李鴻章雜碎、諸葛菜，並列為以人命名之中國最著名的三道菜餚。

東坡肉為何到明清之後形成，並受到文人士大夫階層的歡迎？這種現象可以放在明清以來對蘇東坡的崇拜脈絡下來觀察。蘇東坡在明代受到許多文人士大夫的喜愛，一則是因為他的作品是科舉制文的絕佳範本，再加上晚明崇尚性靈書寫的文學風氣推波助瀾，使蘇東坡的地位達到空前的頂峰。到了清代，對蘇東坡的崇拜更上一層樓，幾乎將之視為神仙般的存在。最明顯的例子是當時文士大夫往往喜歡給蘇東坡過生日，東坡肉也成為東坡崇拜下的副產品。東坡肉成為士大夫

¹⁰² 參見池澤滋子，《日本的赤壁會和壽蘇會》一書。附帶一提的是，參加長尾兩山舉辦壽蘇會的日本知識分子，其中包括了京都大學的著名漢學家內藤湖南。

與文人在宴會雅集時所搭配的重要菜餚，同時也是餽贈朋友常見之禮物。筆者認為東坡肉已成為明清士大夫象徵我群認同的菜餚。

關於東坡肉的做法，從早期強調的火候，隨著記載越來越豐富，其製程記載也越加詳細，工法也越加複雜，但正式列舉「東坡肉」食譜則是到清代才出現。從這些記載，我們可以發現，東坡肉烹飪的方法也經歷長期的演變，其模式先是注意火候，進而加入多元的佐料與精心熬製的醬汁。由此可知，東坡肉製作程序之複雜，在明清時期絕非為一般庶民的家常菜，而是社會上層階級的宴客佳餚。

晚清以後，隨著印刷刊物的大量出版，關於東坡肉的製法也逐漸廣為人知，各地也發展出不同形式、不同口味的東坡肉。但是，現在我們所耳熟能詳的，卻是東坡肉乃杭州菜的代表。雖然，杭州東坡肉的故事有傳說是發生於蘇軾修築西湖堤時，但史料並無此記載。筆者認為，東坡肉所以成為杭州菜的代表，其實是民國以後的事情。因為杭州菜館往外發展的過程中，大力宣揚東坡肉為其招牌菜，於是虛構了上述的故事。

最後，東坡肉也在近代向海外傳播，最明顯的例子之一就是日本。江戶時期，日本本土已經出現東坡肉的相關紀錄。東坡肉傳播到日本最早可能是透過長崎，由於中國對日貿易的船隻長期聚集於該地，透過日本通譯官的介紹，東坡肉遂成了長崎卓袱料理的特色菜，進而廣為日本人所知。現在日本人日常飲食中也有東坡肉，而且相關的料理法也相當多樣化。然而，日本人接受東坡肉也是在文化的脈絡下所產生，因為專精漢文學的日本知識分子對於東坡肉特別青睞有加，甚至在聚會場合食用東坡肉的情景，就如同複製了明清文人士大夫的雅集文化。

參考書目

史料

- 小僧。1943。〈清道仁與東坡肉〉。《新東亞》（上海）1.10：16。
- 山下胤次郎（淒淚閑生）編。1901。《和洋簡易料理法》。大阪：駸々堂。
- 中川子信。〔1800〕1982。《清俗記聞》。臺北：大立出版社。
- 方濬頤。（1815-1889）1997。《二知軒詩續鈔》，《續修四庫全書》集部別集類，冊 1556。上海：上海古籍出版社。
- 王夫之。〔1847〕1997。《宋論》，《續修四庫全書》史部史評類，冊 450。上海：上海古籍出版社。
- 王同軌。〔1603〕1997。《耳談類增》，《續修四庫全書》子部小說類，冊 1268。上海：上海古籍出版社。
- 王百里。1947。〈東坡肉〉。《申報》，12月26日，9版。
- 王有光。〔1820〕1997。《吳下諺聯》，《續修四庫全書》子部小說家類，冊 1272。上海：上海古籍出版社。
- 王存義。1947。〈東坡肉〉，《沙漠周報》10：4。
- 王揖唐。1944。〈東北呼聲劉哲氏之六項建議〉。《大公報：紐約雙周》，9月17日。
- 不著撰者。1930。〈杭州飯莊開幕誌盛〉。《申報》，2月5日，14版。
- 半溪散人（岡本純）。1898。《和清西洋料理法自在（拍子 日本支那西洋料理法 全）》。東京：文事堂。
- 半溪散人（岡本純）。1904。《家庭重寶：和洋素人料理》。東京：荻原新陽館。
- 半緣平編。1887。《日本西洋支那三風料理滋味之饗奏》。大阪：赤志忠雅堂。

- 江悟瑞。1943。〈東坡肉之公案〉。《蓮池會聞》11：16。
- 朱熹。〔1265〕1936。《晦庵先生朱文公文集》。上海：中華書局。
- 余金。〔1818〕2009。《熙朝新語》。上海：上海書店出版社。
- 佚名。（年代不詳）1936。《物類相感志》，《叢書集成初編》，冊1344。上海：商務印書館。
- 佚名。（年代不詳）1936。《格物彙談》，《叢書集成初編》，冊1344，上海：商務印書館。
- 佚名。〔1536〕1974。《錦繡萬花谷》。臺北：新興書局。
- 佚名撰，邢渤濤注釋。（年代不詳）1986。《調鼎集》。北京：中國商業出版社。
- 佚名撰，胡廉泉校注。（年代不詳）1987。《筵款豐饜依樣調鼎新錄》。北京：中國商業出版社。
- 吳友箴修，熊履青纂。〔1826〕1971。道光《忠州直隸州志》，《新修方志叢刊·四川方志》。臺北：臺灣學生書局。
- 宋詡。〔1781〕1971。《竹嶼山房雜部》，《四庫全書珍本·二集》。臺北：臺灣商務出版社。
- 宋犖。〔1711〕1985。《西陂類稿》，《文淵閣四庫全書》，冊1323。臺北：商務印書館。
- 李斗撰，汪北平、涂雨公校點。〔1795〕1960。《揚州畫舫錄》。北京：中華書局。
- 李星沅。〔1866〕1995。《李文恭公遺集》，《續修四庫全書》集部別集類，冊1524。上海：上海古籍出版社。
- 李虹若。1886。《朝市叢載》。京都：松竹齋。
- 李漁。（1611-1680）2000。《閒情偶寄》。上海：上海古籍出版社。
- 李調元。〔1825〕2002。《童山集》，《續修四庫全書》集部別集類，冊1456。上海：上海古籍出版社。
- 沈長卿。〔1634〕2002，《沈氏日旦》，《續修四庫全書》子部雜家類，冊1131，

- 上海：上海古籍出版社。
- 沈德符。（1578-1642）1976。《萬曆野獲編》。臺北：偉文圖書出版社。
- 阪本鈺之助。1930。〈柳井寒泉招飲席上率賦〉，《東華》，集24。東京：藝文社出版。
- 周家楣修，張之洞纂。〔1886〕1965。光緒《順天府志》。臺北：文海出版社。
- 周紫芝。（1082-1155）1983。《竹坡詩話》，《景印文淵閣四庫全書》集部，冊419。臺北：臺灣商務印書館。
- 邵伯溫。（1057-1134）1990。《河南邵氏聞見後錄》，《學津討原》，冊15。揚州：廣陵古籍。
- 俞樾。（1821-1907）1986。《茶香室四鈔》，《筆記小說大觀》，編41。臺北：新興書局，。
- 范祖述。〔1864〕1983。《杭俗遺風》，《中國方志叢書·華中地方·浙江省》，號527。臺北：成文出版社。
- 倪瓚。（1301-1374）1997。《雲林堂飲食制度集》，《續修四庫全書》子部譜錄類，冊1115。上海：上海古籍出版社。
- 孫枝蔚。（1620-1687）1990。《溉堂集》，《中國西北文獻叢書·第六輯》西北文學文獻，卷6。臺北：莊嚴。
- 柴田波三郎、津川千代子。1909。《日本の家庭に應用したる支那料理》。東京：日本家庭研究會。
- 海天獨嘯子。1905。《女媧石》。出版地不詳：東亞編輯局。
- 祝穆。（?-1255）1983。《事文類聚》，《景印文淵閣四庫全書》子部，冊232。臺北：臺灣商務印書館。
- 陸游。（1125-1210）1983。《劍南詩藁》，《景印文淵閣四庫全書》集部，冊102。臺北：臺灣商務印書館。
- 翁方綱。〔1878〕2002。《復初齋文集》，《續修四庫全書》集部別集類，冊1455。上海：上海古籍出版社。

- 袁枚。〔1796〕2002。《隨園食單》，《續修四庫全書》子部譜錄類，冊 1115。
上海：上海古籍出版社。
- 張宗海修，楊士龍纂。〔1935〕1970。民國《蕭山縣志稿》，《中國方志叢書·華中地方·浙江省》。臺北：成文出版社。
- 張晉本。〔1873〕1976。《達觀堂詩話》。臺北：廣文書局。
- 梁章鉅。〔1848〕2002。《浪跡續談》，《續修四庫全書》子部雜家類，冊 1179。
上海：上海古籍出版社。
- 細川潤次郎等編修。〔1908-1911〕1985，《古事類苑》。東京：吉川弘文館。
- 陳幼顏。1928。〈新食譜：東坡肉的製造法〉，《成都常識周刊》1.18：71。
- 陳衍。（1856-1938）2002。《石遺室詩集》，《續修四庫全書》集部別集類，冊 1576。上海：上海古籍出版社。
- 陳鵠。（1127-1279）1983。《耆舊續聞》，《景印文淵閣四庫全書》子部，冊 345。臺北：臺灣商務印書館。
- 喬松年。〔1873〕2002。《蘿摩亭札記》，《續修四庫全書》子部雜家類，冊 1159。上海：上海古籍出版社。
- 單宇。〔1473〕1995。《菊坡叢話》，《四庫全書存目叢書》集部詩文評類，冊 416。臺南：莊嚴。
- 彭孫貽。（1615-1673）1981。《茗齋集》，《四部叢刊·廣編》，冊 46。臺北：臺灣商務印書館。
- 焦國理纂。〔1935〕1976。《重修鎮原縣志》，《中國方志叢書·華北地方·甘肅省》。臺北：成文出版社。
- 馮景。（1652-1715）1985。《解春集文鈔》，《叢書集成新編》文學類，冊 76。臺北：新文豐出版社。
- 馮夢龍。（1574-1646）1997。《古今譚概》，《續修四庫全書》子部雜家類，冊 1195。上海：上海古籍出版社。
- 馮應榴輯註。〔1793〕1982。《蘇軾詩集》。北京：中華書局。

- 馮贛編、張力偉點校。〔926〕2008。《雲仙散錄》。北京：中華書局。
- 黃圖秘。（1698-1752 後）2000。《看山閣集》，《四庫未收書輯刊·拾輯》，冊 17。北京：北京出版社。
- 黃璟。〔1902〕2006。《游歷日本考察農務日記》，《歷代日記叢鈔》，冊 149。北京：學苑出版社。
- 楊鍾義。（1865-1940）1970。《雪橋詩話三集》，《叢書集成續編·求恕齋叢書》，函 23-24。臺北：藝文印書館。
- 裘君弘。（1661-1722）1995。《妙貫堂餘譚》，《四庫全書存目叢書》子部雜家類，冊 115。臺南：莊嚴。
- 賊蘭。1918。〈家庭常識〉。《申報》，1 月 8 日，13 版。
- 翟灝。〔1751〕2002。《通俗編》，《續修四庫全書》經部小說類，冊 194。上海：上海古籍出版社。
- 趙翼。〔1812〕2002。《甌北集》，《續修四庫全書》集部別集類，冊 1447。上海：上海古籍出版社。
- 齊學裘。〔1869〕2002。《劫餘詩選》，《續修四庫全書》集部別集類，冊 1531。上海：上海古籍出版社。
- 劉超然修，鄭豐稔纂。〔1941〕2000。民國《崇安縣新志》，《中國地方志集成·福建府縣志·八》。上海：上海書店。
- 潘弈雋。（1740-1830）2002。《三松堂集》，《續修四庫全書》集部別集類，冊 1461。上海：上海古籍出版社。
- 錢泳撰，張偉點校。〔1838〕1979。《履園叢話》。北京：中華書局。
- 錢謙益。〔1685〕2005。《牧齋有學集》，《四庫禁燬書叢刊》集部，冊 116。北京：北京出版社。
- 蘇軾。（1036-1101）2004。《東坡續集》，《宋集珍本叢刊·儒藏系列》，冊 23。北京：線裝書局。
- 蘇軾撰，毛晉編。〔1625〕1995。《蘇米志林》，《四庫全書存目叢書》史部

傳記類，冊 85。臺南：莊嚴。

論 著

- 王德威著，宋偉杰譯。2005。《被壓抑的現代性－晚清小說新論》。北京：北京大學出版社。
- 中山時子監修，木村春子等著。1988。《中国食文化事典》。東京：角川書店。
- 中國家畜家禽品種志編委會。1986。《中國豬品種志》。上海：上海科學技術出版社。
- 田中靜一。1987。《一衣帶水－中国料理伝来史》。東京：柴田書店。
- 朱征驛。1995。〈宜興清代詞學簡說〉。《蘇州大學學報》1：50-1。
- 朱瑞熙。1988。《遼宋西夏金社會生活史》。北京：中國社會科學出版社。
- 池澤滋子。2006。《日本的赤壁會和壽蘇會》。上海：上海人民出版社。
- 衣若芬。2016。〈時間・物質・記憶－清代壽蘇會之文化圖景〉。《長江學術》4：57-69。
- 西澤治彦。2005。〈江戸時代の中国料理書の翻刻と解題（その一）《桌子宴儀》〉。《武蔵大學人文學會雜誌》37.2：173-202。
- 村井弦齋。1903。《增補註釋食道樂》。東京：報知社。
- 林正秋。2011。《杭州飲食史》。北京：浙江人民出版社。
- 岩間一弘。2018。〈中國菜的現代性－日本遊客在民國時期食都上海的美食體驗〉。《中國飲食文化》14.1：93-128。
- 南條竹則。2005。《中華文人食物語》。東京：集英社。
- 張璟。2009。《蘇詞接受史研究》。北京：光明日報出版社。
- 張競。1997。《中華料理の文化史》。東京：筑摩書房。
- 陳萬益。1992。〈蘇東坡與晚明小品〉，《晚明小品與明季文人生活》。臺北：大安出版社。
- 傑克・古迪（Jack Goody）著，王榮欣、沈南山譯。2012。《烹飪、菜餚與階

級》。新北市：廣場出版。

菲立普·費南德茲-阿梅斯托 (Felipe Fernández-Armesto) 著，韓良憶譯。2005。

《食物的歷史：透視人類的飲食與文明》。新北市：左岸文化出版社。

遼耀東。2006。〈東坡居士與東坡肉〉，《出門訪古早》。臺北：東大出版社，269-79。

塩卓悟。1998。〈宋代における肉食の普及状況－南宋期・江南の事例を中心に〉。《集刊東洋學》79：59-86。

——。2005。〈宋代の食文化－北宋から南宋への展開〉。《大阪市立大学東洋史論叢》別冊特集号：66-78。

奥村彪生編著。1987。《日本料理秘伝集成 第十三卷 異國風料理》。京都：同朋社。

羅運兵。2012。《中國古代豬類馴化、飼養與儀式性使用》。北京：科學出版社。

Fernández-Armesto, Felipe. 2002. *Food: A History*. London: Pan Books。

Harris, Marvin 著，葉舒憲、戶曉輝譯。2004。《食物與文化之謎》。臺北：書林。

