



# 东坡肉难道是白水煮肉？

苏东坡酷爱猪肉，还特地写了一首《猪肉颂》

央媒近日报道称，苏东坡的古宅三苏祠进行了大规模的修缮，与此同时一批明清古籍也重新进行了整理。其中，一本《东坡全集》中的《猪肉颂》记载了苏东坡烹制东坡肉的古法：白水慢炖猪肉。很快，这在网上立即引发轩然大波。“几十年爱吃东坡肉，居然一直吃‘错’了？”发现《东坡全集》的三苏祠研究人员指出，苏东坡在描述如何煮肉时提到了火候，并没有提到调料，可这并不代表东坡肉一定就是白水煮的。不过从《猪肉颂》中能窥见古人对猪肉的看法。

## A 古代富人不屑吃猪肉

猪肉能成为中国人最主要食用的肉类。得归功于苏轼。

苏东坡为猪肉写诗在公元1079年，苏轼因为乌台诗案被捕入狱，之后被贬到湖北黄州。从中央到地方，苏轼的官降了好多级，俸禄也大幅减少，以至于生活十分拮据。正是在黄州期间，有文化爱生活的苏轼给自己取了“东坡居士”这个别号。除了游山玩水、写诗作赋，能够安慰他的就是猪肉。为此，他专门写了一首《猪肉颂》：“净洗铛，少著水，柴头罨烟焰不起。待他自熟莫催他，火候足时他自美。黄州好猪肉，价贱如泥土。贵者不肯吃，贫者不解煮。早晨起来打两碗，饱得自家君莫管。”

这首诗的前两句正交代

了苏轼做猪肉的拿手方法——慢炖，这就是《东坡全集》记载的烹制东坡肉古法。后两句则表明猪肉很便宜，富贵人家不屑于吃，穷人又不会做。

为什么会这样？因为自西晋灭亡以后，大量北方游牧民族南下，经过300多年的战乱后一统于隋，又一统于唐。建立唐朝的李氏家族虽然是汉人，但早已严重胡化。皇族如此，吃得起肉的贵族、官僚们也是如此。胡人自然更爱吃羊肉，正是在苏轼出生前的数百年间，猪肉逐渐没落。学者王利华指出，在魏晋隋唐时代的华北地区，猪的饲养仍较为普遍，但数量与两汉时期相比已明显下降，不成规模，与黄土高原畜牧地带的大规模养羊无法同日而语。

## 研究

### 东坡在世时没有“东坡肉”

对于东坡肉的由来，一种普遍被认可的说法是，苏轼二任杭州知州时，因疏浚西湖有功。大家抬酒担肉给他拜年，苏轼便命将猪肉和酒烧好后给民工吃，家人误听为黄酒和猪肉同烧，大家吃后反而觉得更加酥香味美。“东坡肉”美名由此慢慢从杭州传遍全国。

不过，浙江省浙菜文化研究会副会长何宏认为，这个故事并不完全准确。他曾专门对东坡肉的来源做过学术性考证，最后发现，苏东坡活着的时候，并没有东坡肉的说法，只有东坡鱼。最早在史书中出现东坡肉，是在明朝。何宏推测，因为苏东坡很受后世的欢迎，联想到他对美食的热爱，以及他曾写过《炖肉歌》、《猪肉颂》等，于是老百姓便将特定的一个肉菜附会为了“东坡肉”。至今，并没有证据证明苏东坡曾经做过“东坡肉”，甚至没有证据证明他曾经自己做过肉，他的几首和肉有关的诗歌，也有可能只是对别人的记录。

## B 古代医家说猪肉不宜多食

《齐民要术》与《四时纂要》两部农书对养羊的重视程度远远超过养猪。中古文献中猪、豕、彘、豚的出现频率也远低于羊。学者黎虎更认为，羊肉在古代人民饮食生活中的比重，从汉代起大约已胜猪肉一筹。《宋会要辑稿》中的一则记载也很能说明问题。北宋熙宁十年（公元1077年），宫廷御厨一年使用猪肉4131斤、羊肉43

万多斤，猪肉仅是羊肉的一个零头。

除了胡风的影响，猪肉还遭到了历代医学家的恶评：“凡肉有补，惟猪肉无补”，“猪为用最多，惟肉不宜多食，令人暴肥，盖虚肌所致也”。孙思邈更是指出：“凡猪肉久食，令人少子精，发宿病。豚肉久食，令人遍体筋肉碎痛乏气。”对此，苏轼的回答是“我不相信”。 ■综合

