

## 論宋代女廚\*

黃純怡

中興大學歷史系

E-mail: cyhuang@dragon.nchu.edu.tw

### 摘 要

廚人，意即在人類社會有了階級的區別後，為貴族掌勺烹飪的工作人員，尤其古籍上有眾多名稱。其中女性擔任主要的庖廚者，在中國歷史上並不多見，但宋代卻出現了「廚娘」的職業。這些廚娘大多從小被精心教育，識字、在廚藝上很早就有過人的才能，因此她們的收入也是在服務業當中的佼佼者。

本篇論文想藉由女性廚人在中國古代的群像，了解她們在工作性質與方式的變化。由於這類的資料相當分散與稀少，因此引用的資料除史料外，也包括近年來發現的畫像石、壁畫等墓葬出土材料。根據本文的研究，宋代墓室裡有許多女廚的身影，女廚包括主中饋的主婦、婢僕以及職業的女廚。專業的女廚在宋代甚至有「廚娘」的名稱，與前代相比，她們不僅廚藝精湛，且常著紅衣翠裙，梳高髻插釵，與一般貴婦無異。工作時著圍襖圍裙、銀索攀膊，動作優雅，唯有官宦人家或富戶有能力聘請。

---

\* 本文承蒙兩位匿名審查人給予諸多寶貴意見，使本文得以修正，特予感謝。

在宋代也出現不少自行掛名經營小吃和餐飲等女性廚人，廚饌之事不僅只是主中饋婦人的婦功之一，也能成為經濟的來源。

**關鍵字：**宋代、婦女、廚娘、廚人、庖丁

## **Female Cooks in the Song Dynasty**

Tze-I HUANG

Department of History, National Chung Hsing University

E-mail: cyhuang@dragon.nchu.edu.tw

### **Abstract**

Cooking emerged as an occupation after the class system in human society had been settled, and often involved cooking for noble families. Among such cooks, women were not great in number over the course of Chinese history, but in the Song dynasty, conditions were favourable for female cooks to appear. While in their childhood, these female cooks were well educated, literate, and their talent in cooking was also extraordinary. That is why their income was one of the highest in the service industry.

This research is dedicated to understanding the changes in their modes or ways of working, through studying the image of female cooks in ancient China. Due to the limited amount and scattered location of related documents, the references will not only include historical literature but also mural paintings, sculptures and grave goods. According to this research, female cooks in the Song Dynasty was highly skilled, and wore gorgeous clothes and accessories just like the noble ladies of their times. They wore aprons, bracelets and acted elegantly, so only the aristocratic families could afford to hire them.

From the perspective of modern management science, the reason why female cooks were so precious are: the higher price that comes from the low supply, their profound skills, and their social networks. These all led to the sizeable working opportunities and high salaries for female cooks in the Song Dynasty. Also, there were female cooks operating their own small businesses, like restaurants or vendors of street food during the Song Dynasty, so cooking was not only one part of women's four virtues, but also a source of income.

**Keywords:** Song Dynasty, female, female cook, cook

## 壹、前言

庖丁解牛是出自《莊子》中的一則寓言，庖丁（一個叫做丁的廚人）為魏惠王殺牛，在殺牛的過程中，技巧十分高超，在關節處發出快速進刀刷刷的聲音，在眾人看來就像是美妙的音樂旋律，庖丁雖然不像是飽學之士，但他一番如何體悟解牛的談話，給魏惠王有了另番啟示。<sup>1</sup>

廚人，意即在人類社會有了階級的區別後，為貴族掌勺烹飪的工作人員，尤其古籍上有眾多名稱：周代的宰夫、庖丁、炮宰、膳夫，漢代的庖子、炊子，魏晉南北朝的廚人、宰夫，唐宋時期的廚子、餅師、炊婦、廚娘、鑊頭，這些名稱也顯示出，廚房裡的工作，職掌分工是相當精細的。觀之各種廚人的名稱，可知在歷史上以烹飪見長者，大多是男性，女性擔任主要的庖廚者，並不多見但卻頗多軼事。<sup>2</sup> 而值得注意的是，早期廚人之名稱並無性別之分，唐宋以後才有炊婦、廚娘之說。

這個現象似乎也反映在現代社會，餐廳裡的大廚或名廚雖多半為男性，在家庭裡執鍋勺者似乎又以女性為多，有些男性還會引用「君子遠庖廚」的名言，來杜絕自己進入廚房的可能。但其實這句孟子的

---

<sup>1</sup> 莊周《莊子集釋》〈內篇養生主第三〉。莊子利用庖丁的這則寓言，告知梁惠王反復的實踐，才是掌握事物客觀規律的不二法門。庖丁解牛日後也成為廚藝高手的代名詞。

<sup>2</sup> 曾有人在網路上收集了古代名廚的小軼事，總結為十大名廚：伊尹、易牙、太和公、膳祖、梵正、劉娘子、宋五嫂、董小宛、蕭美人、王小余。其中有六位是女性，宋代則有劉娘子（南宋高宗的尚食官）、宋五嫂（高宗時以宋嫂魚羹知名）兩位，皆以廚師為職業。見「中國古代十大名廚」，擷取日期：2019/02/17。

名言原意並非如此，全文是這樣的：

君子之於禽獸也，見其生，不忍見其死；聞其聲，不忍食其肉。  
是以君子遠庖廚也。<sup>3</sup>

孟子認為，真正的君子對於禽獸，看見它活著，就不忍心看到它死去。聽到他臨死哀嚎的聲音，就不忍心吃它的肉。所以君子總是遠離那宰殺畜生的廚房。孟子的真正意思，並不是要君子真的遠離廚房，而是君子應抱持仁心。其實這句話有可能更早來自於孔子：「君子遠庖廚，凡有血氣之類，弗身踐也。」<sup>4</sup>

孔子與孟子所言，是指上天有好生之德，如果是君子，就不該接近那些血腥之處，後世不解其意，而拿它當成男人不進廚房的藉口。其實在中國古代，廚人也是以男性為多，在當時男尊女卑的社會型態下，女性大多毋須承擔家庭經濟，而將廚事視為婦功的一部分，<sup>5</sup> 女性廚人相對較少。

比較特別的，是宋代出現「廚娘」一詞，取代原來不具有性別指向的各種廚人名稱。宋代的廚娘，也就是由女性來擔任主廚的角色，在當時是屬相對高所得者。而其他的女性廚人，有自行開設的餐飲、小吃，也有擔任文人的家廚。本文想討論女性廚人成為一種職業，它在中國古代的演變，而宋代「廚娘」這個名詞的出現，其工作性質與

<sup>3</sup> 《孟子》，卷一下〈梁惠王章句上〉。

<sup>4</sup> 此言雖據《禮記》卷二十九〈玉藻篇〉載，為孔子所言，但因該書成書於西漢，故此言出現的時間尚須斟酌。

<sup>5</sup> 《禮記·昏義》：「教以婦德、婦言、婦容、婦功。」至於婦功的含義，多指紡織、縫紉之事。就廣義而言，也包括饍食酒饌之廚事。如《魏書》卷三十五〈崔浩傳〉記崔浩寫的〈食經敘〉云崔母與及諸姑稱「所修婦功，無不蘊習酒食。朝夕養舅姑，四時祭祀，雖有功力，不任僮使，常手自親焉。」

內容較諸前代的女廚有何區別。

宋代女性廚人的相關研究，由於資料稀少分散，過去僅有簡單的論說。游惠遠《宋代民婦的角色與地位》僅以數行描繪宋代民婦有以餐飲小吃為主的服務業，且經營有成，得以致富。<sup>6</sup> 通俗作家高陽在1989年出版的《古今食事》及邢湘臣的〈宋代廚娘瑣談〉、〈漫話宋代廚娘〉都僅以短短一頁篇幅簡單介紹宋代廚娘的特殊性。<sup>7</sup> 王仁湘的〈考古所見中國古代廚師形象略說〉則以考古所見來看古代廚師的具體形象，本文也詳細描繪了畫像磚裡的庖廚樣貌：庖宰、備料、炊爨等，其中畫像磚或石刻裡也有少數的女廚。<sup>8</sup> 另宋代墓葬相關研究則有李德喜、郭德維的《中國墓室繪畫研究》，該書歸納宋代墓室壁畫題材，其內容多為墓主人像，享受生活、男侍女從、孝悌故事等，題材不廣，但家居生活氣息濃厚，有許多墓主生前的日常生活場景。<sup>9</sup>

傳統史學對基層社會百姓的描繪，或者女性身影的相關研究討論，向來不多，因此很難透過他們的記述，了解在社會現實下這些群體的真實面目，也因此受到資料分散與稀少的限制。本文引用的資料除文本中的史料外，也包括畫像石、壁畫等墓葬出土材料，民間墓葬雖無墓誌銘，但其畫像石或壁畫常有家居圖、備宴圖甚至是庖廚圖等內容，當可一窺其女廚之事。

---

<sup>6</sup> 游惠遠，《宋代民婦的角色與地位》，〈第三章：宋代婦女的職業類別所反映的婦女社會地位〉，頁57。

<sup>7</sup> 高陽，《古今食事》，〈宋朝的廚娘〉，頁31-40；邢湘臣，〈宋代廚娘瑣談〉，頁60、〈漫話宋代廚娘〉，頁23。

<sup>8</sup> 王仁湘，〈考古所見中國古代廚師形象略說〉，頁80-119。

<sup>9</sup> 李德喜、郭德維，《中國墓室繪畫研究》，頁218。另汪小洋的《中國墓室壁畫史論》，對宋代墓室壁畫的遺存及題材也有一些梳理，頁229-38。

## 貳、宋代以前的庖廚

《周禮》記載為周王室服務的庖廚人員，種類繁多，有膳夫、庖人、內饗、外饗、亨人、甸師（負責野物）、獸人（負責祭祀獻物）、魚人、鱉人、臘人（負責乾物）等，<sup>10</sup> 下有中士、下士、史、胥、徒若干人，各司其職，可見中國對庖廚的重視，很早就開始了。

而漢代出土許多的畫像石、畫像磚與墓室壁畫，可以看到許多的貴族宴飲活動的情形，其中廚人所從事的各種烹調活動，亦有不少，我們可藉此一觀廚人的工作景況。漢代畫像石是二千年前不知名的畫家、雕刻家在石塊上留下的藝術作品，有的刻在墓室，有的則刻在石碑上，有的在祠堂的石室內，分布的地區很廣，最多的地區有山東、蘇北（主要在徐州）及河南南陽地區、陝西北部等等。有刻畫廚人的工作情形的，則是在山東、四川、河南等地。<sup>11</sup>

下圖（圖一）是出自河南密縣打虎亭一號漢墓內的畫像石。這幅畫像石是在 1959 年發現。可以看到宴會中女主人（即為女性墓主）端坐在方形大帳內，其前設一長方形大案，案上有一大托盤，托盤上放滿餐具，主人席柱旁有三位客人，畫面中右側四人，右起三人為來客，其餘為侍者。像這樣描繪宴會場景的宴飲圖，在畫像石中的出現次數

---

<sup>10</sup> 《周禮注疏》，卷一〈天官冢宰第一〉。

<sup>11</sup> 有關漢代畫像石的研究，見吳曾德，《漢代畫像石》；邢義田，〈漢代壁畫的發展與壁畫墓〉，頁 139-70；李宏，《永恆的生命力量：漢代畫像石刻藝術研究》；楊愛國，《幽明兩界：紀年漢代畫像石研究》；林巳奈夫著、唐利國譯，《刻在石頭上的世界：畫像石述說的古代中國的生活和思想》。



頗多，可見這類活動的頻繁程度。<sup>12</sup>



圖一 河南密縣打虎亭一號漢墓畫像石（1），作者攝。

同樣在打虎亭漢墓也出土了兩幅庖廚石刻，畫上共刻有十名廚人，各自有所分工。一組為屠宰；一組為汲水、洗滌（在畫面下部）；一組為烹調，左上角有兩個掛物架，掛著牛蹄等肉食，架下的地面也有牛腿，畫面中部有鼎和釜，下面點燃著木柴，看似已沸騰；最後一組則是負責送菜，將煮好的食物送上宴席。這幅和上幅可說是相關的，一幅是前臺的宴席場景，一幅則是後臺的廚房忙碌的景象。顯見的是，宴飲人數多，廚房的分工與規模也愈大，更能顯出墓主生前的豪富與地位。（見圖二）

<sup>12</sup> 詳見河南文物研究所，《密縣打虎亭漢墓》。此下密縣打虎亭漢墓之畫像石圖像共四幅，均為現場拍攝。



圖二 河南密縣打虎亭一號漢墓畫像石（2），作者攝。

另一幅更詳細描寫宰殺與烹煮食物的過程（見圖三）。在這幅畫像石中右下角有一個籠子，籠旁放在五隻被宰殺的雞鴨，在籠旁站立著一位正在宰殺雞鴨的廚人，前面放置一個盛接牲血的大盆。另一位廚人跪坐在一個四足的水槽旁，把殺死的雞鴨放在水槽中褪毛。畫上還有一些廚具，像一台多層的蒸籠，蒸籠下方是一座大型火灶，火灶有四個火門，正冒著熱氣。



圖三 河南密縣打虎亭一號漢墓畫像石（3），作者攝。

在這些畫像石中，可以注意到的一個重點是，廚人當中也有女子，但女子大都擔任最輕微的「送食」或「分食」工作，就以密縣打虎亭的這幅畫像石所見，唯有第二幅中有送食的侍者是女性，其他包括汲水、洗菜、屠宰及烹者均由男性擔任。而下面這幅，則看到畫面上方有一大型長案，案上擺滿了杯盤碗盞，四位女廚在案旁，使用工具往杯盤裡分裝食物，地上則擺滿碗盛杯盤，也有幾個廚人在旁整理餽饌。（見圖四）



圖四 河南密縣打虎亭一號漢墓畫像石（4），作者攝。

像在河南南陽出土的畫像石，亦有女子送食，左手托食盤，右手提酒壺。<sup>13</sup> 在三國蜀漢時期，四川忠縣出土的女廚陶俑，也都是負責採買或送食的工作。<sup>14</sup>

1972-79 年期間，甘肅嘉峪關出土了十八座墓葬，其中有九座有畫

<sup>13</sup> 見錦繡出版社編輯部，《中國美術全集 繪畫編》第 18 冊，圖 110。

<sup>14</sup> 見四川文物管理委員會，〈四川忠縣塗井崖墓〉，頁 69-70。

像磚墓，尤其珍貴的是其中不少磚壁畫為彩色，反映出魏晉時期的生活情景。<sup>15</sup> 這些彩色磚壁畫，其中宴飲表現也不少。例如，炊爨前的備料狀況，在磚畫上有廚人負責切割，有一幅兩位女廚在盆子裡殺雞拔毛，另一幅則出現女廚跪在地上揉麵，而畫面壁上還有著灸叉、鏊、箕等炊具。可見女子在廚房工作的內容較之前更為多元，已不只僅為送食等輕便的工作。（圖五、圖六）



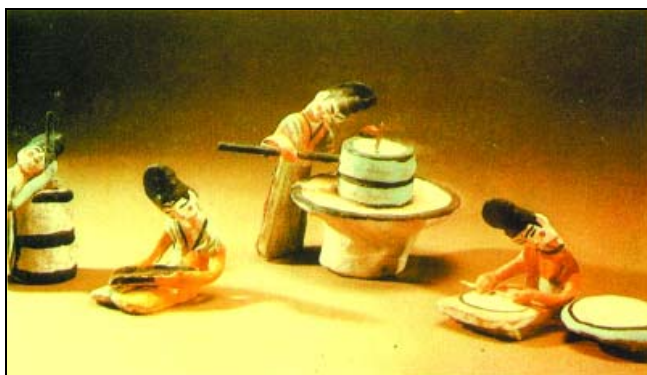
圖五 甘肅嘉峪關魏晉1號墓，女廚殺雞拔毛。  
作者攝於甘肅博物館。



圖六 甘肅嘉峪關1號墓，揉麵的女廚。  
作者攝於甘肅博物館。

<sup>15</sup> 見張寶璽編，《甘肅嘉峪關魏晉1號墓》。

同樣負責製作麵食的女廚，在新疆吐魯番唐墓也有發現。<sup>16</sup> 墓畫中共有四位女廚俑，正分別擇麥、舂米、磨麵、擀麵，動作相當利落自然。（見圖七）



圖七 隋唐壁畫，作者攝於甘肅博物館。

唐代宰相段文昌因好食，家中廚房名曰：煉珍堂，其中有一老婢名曰膳祖，自己不但精於饌事，尚負責指導女婢僕上百人，四十年來僅訓練出九人成為技藝精湛的女廚。<sup>17</sup> 但可惜資料所限，我們無從得知這些精於饌事的女廚進一步的工作樣貌。

### 參、史料與考古所見的女廚群像

由目前現存的畫像石及墓葬資料來看，魏晉以前廚人的工作幾乎

<sup>16</sup> 見〈隋唐壁畫〉，收錄於錦繡出版社編輯部，《中國美術全集 雕塑編》第4冊，圖134。

<sup>17</sup> 見陶穀，《清異錄》，卷下〈鄒平公食憲章〉：「家有老婢，掌修饌之法，指授女僕。老婢名膳祖，四十年閱百婢，獨九者可嗣法。」，頁128。

沒有女子的身影，女子幾乎都是擔任最簡單的送食或分食工作。直到魏晉到唐代之間才漸漸出現變化，女子在庖廚當中扮演較為重要的角色，像是麵食的製作等等，但這些庖廚在社會上仍屬於中下階層，社會地位與收入都不高。

這個現象，唐代後期似乎有了一些變化。根據唐代後期房千里（生卒年不詳，約唐文宗時人，827 年左右登進士第）在南方做官時所記，他提及嶺南人無論貧富之家，教導女兒不是以針縷紡績的女紅為主，而是在庖廚之間勤練刀工，「善醢醢菹鮓者，得為大好女矣」。<sup>18</sup> 房千里並沒有進一步說明，這些大好女在接受嚴格的廚藝訓練出師之後，只是作為閨閣婦女婦功（根據女誡所載婦功的要求：專心紡績，不好戲笑，潔齊酒食，以奉賓客，是謂婦功）的一部分，還是作為廚娘工作者的職前訓練？我們無從得知，但從房千里的記述，可知至少在嶺南地區無論貧富人家，將廚藝作為女兒們的一種養成教育，且這樣的大好女子，「不愁嫁也」。

在中國宮廷裡，秦代開始有尚食官來負責內廷的膳食，宋代因之，屬殿中省，有監、少監、丞各一人，監掌供奉天子玉食、醫藥、服御、幄帟、輿輦、舍次之政令，下有尚食局，掌膳羞之事，尚食局有典御二人，奉御六人或四人，尚食有膳工，皆分隸其局。<sup>19</sup>南宋高宗時，有尚食劉娘子負責皇帝的御食：

<sup>18</sup> 房千里，《投荒雜錄》，卷一六一，頁 1669 上。

<sup>19</sup> 見脫脫等修，《宋史》，卷一六四〈殿中省〉，頁 3880。

上皇朝內人有兩劉娘子，…其一乃上皇藩邸人，敏於給侍。每上食，則就案所治脯脩，多如上意，宮中呼為尚食劉娘子。<sup>20</sup>

由於劉娘子精於烹飪，深得信任，這也是歷史上最早見諸史籍的女性尚食官。

女性庖廚在宋代也從幫廚的性質，變為可以獨當一面的角色，在筆記小說也不乏許多以女性為名的飲食店：

御街一直南去，過州橋，兩邊皆居民。街東車家炭、張家酒店、次則王樓山洞梅花包子、李家香鋪、曹婆婆肉餅。<sup>21</sup>

錢塘門外朱五嫂魚羹。<sup>22</sup> 宋五嫂魚羹。

其中宋五嫂因跟隨高宗南下南方，高宗在西湖買魚放生，遇到宋嫂的攤位，因而駐足品嚐，大為讚賞，宋嫂的魚羹店也因為皇帝的加持而聲名大噪。<sup>23</sup>

曹婆婆及宋嫂的飲食店規模並不大，想來是為了增加家庭收入，女性不得以自己的手藝維生。然而能以一己之力，成為「富媪」，想必口味不差。

另一方面，汴京的中下戶也開始有培養專業女廚的情形，且稱之為「廚娘」，並成為社會風尚：「京都中下之戶，不重生男，每生女，則愛護如捧璧擎珠」，按照女兒的專長表現，從小培養為身邊人、本

<sup>20</sup> 何遠，《春渚紀聞》，卷第一〈兩劉娘子報應〉，頁3。

<sup>21</sup> 孟元老，《東京夢華錄》，卷之二〈宣德樓前省府宮宇〉，頁53。

<sup>22</sup> 吳自牧，《夢梁錄》，卷十三〈鋪席〉，頁113。

<sup>23</sup> 周密，《武林舊事》，卷三〈西湖遊幸〉：「宋五嫂魚羹，嘗經御賞，人所共趨，遂成富媪。」，頁47。

事人、針線人、堂前人、雜劇人、拆洗人、琴童、棋童、廚娘等不同的專才，「就中廚娘為最下色」。<sup>24</sup> 南宋杭州也有此風：「風俗尚侈，細民有女必教之樂藝，以待設宴者」，想藉女兒的訓練謀利，「身贍門戶一家飽暖」，<sup>25</sup> 也是相似的社會現象。

由於廚娘是中下之戶從小精心培養出來的，因此烹飪技巧自然不在話下，她們也必然精心鑽研不同菜餚的製作，而且推陳出新，才能維持其口碑，並且與一般「庖廚」作市場區隔。下面的一則史料，說明宋代的廚娘已非單純的手藝人，而是富貴人家表彰身份地位的一種象徵。

據南宋廖瑩中（?-1275）所記，在婺州這裡有一名官員，他年少清寒，做官之後就想嘗嘗廚娘精烹的菜餚，其後經人介紹一位廚娘，年方二十，能書能算，而且頗具姿色，此官請人護送廚娘入府，但廚娘並沒有住在府中，而是在離城五里的地方自己租屋，並親筆修書送給此官，提出要求用四擡暖轎迎接她。此官遣人將廚娘用暖轎接入府中後，果然見廚娘紅裙翠裳，舉止落落大方，如大戶人家的小姐一般，有貼身小婢侍候，還自備各色刀具，不少用白銀所製。

備宴時，廚娘先等下手處理好各色食材，才「更圍襖圍裙，銀索攀膊，掉臂而入，據坐胡床，切徐起取抹批斲，慣熟條理，真有運斤成風之勢」，等餚饌上桌，客人飽餐一頓，交口稱讚，此官也覺得頗有顏面。

到了隔天，廚娘討賞，拿出早已寫好的單據，寫明「每展會，支賜絹帛或至百疋，錢或至三二百千」，此官一看傻眼，但之前沒有打

<sup>24</sup> 洪巽，《暘谷漫錄》，頁 1073 上至下。

<sup>25</sup> 陳郁，《藏一話腴》，卷六十，頁 910 上。



聽清楚行情，只好如數支給，並自嘆：「君輩事力單薄，此等筵宴不宜常舉，此等廚娘不宜常用」，後過兩月將廚娘打發離去。<sup>26</sup>

這裡講到廚娘的裝扮「紅裙翠裳」「圍襖圍裙，銀索攀膊」，就是宋代廚娘的樣貌。在考古資料裡，清代曾在河南偃師出土一組四方廚娘畫像磚，1933年首先發表拓片時，原題為「唐刻磚」，學者王國維曾作〈古畫磚跋〉一文，認為這組畫像磚應為魏晉之際的產物。<sup>27</sup>到了1955年，在河南偃師酒流溝北宋墓葬群又出土數塊畫像磚，其中一塊〈廚娘斫鱸〉與1933年出土的完全相同，<sup>28</sup>再比對史料裡所言宋代廚娘的特有裝扮，目前學界已確定這組收藏於中國國家博物館的畫像磚是宋代的作品。<sup>29</sup>（見圖八）



圖八 宋代廚娘畫像磚，中國國家博物館藏。

<sup>26</sup> 廖瑩中，《江行雜錄》，「廚娘」條，頁5-6。

<sup>27</sup> 王國維，《觀堂集林》，別集卷二〈古畫磚跋〉，頁1220。

<sup>28</sup> 見董祥，〈河南偃師縣酒流溝水庫宋墓〉，頁84-90。

<sup>29</sup> 見石志廉，〈北宋婦女畫像磚〉，頁87。

這幅畫像磚裡的廚娘，四位均梳高髻，第一塊是結髮梳妝的廚娘。第二塊是在斫鱸的廚娘，畫磚中的廚娘腰纏圍裙、挽袖、銀索攀膊，凝視高木方桌，桌上置尖刀一把，尖刀旁有一柳枝穿了三條小魚，圓檄上有隻大魚，正等待宰殺。廚娘腳下小方桌有火爐。第三塊是烹茶的廚娘。第四塊是廚娘正執巾作滌器狀。

廚娘的高髻、冠子、臂釧都是當時被視為貴婦們或有一定經濟能力婦女的象徵，王仁湘認為這可能是因為廚娘身份低賤，利用這些飾物來平衡自己的心理，<sup>30</sup>

但這也反映廚娘的高所得。除了這些飾物之外，廚娘穿著是有一定原因的，長衣大袖不適合廚房的工作，故著攀膊，而圍襖圍裙賴以避免廚汗，是便於廚事的裝扮。（見圖九）

近年來新出土的宋墓壁畫與磚雕有更多女廚的圖像。像是 1991 年在河南安陽縣小南海發現的宋代壁畫墓，該墓有一壁畫為庖廚圖，內有三男一女，前邊一



圖九 斫鱸廚娘，中國國家博物館藏。

<sup>30</sup> 王仁湘，〈考古所見中國古代廚師形象略說〉，頁 114。

人，穿長衫窄褲，左手扶膝，右手執鵝毛扇，彎身扇爐火。後面有一張長方廚案，安右置黑色酒壇兩個，案左置淺圓盤七個，盛魚、石榴、饅頭、包子等。案後三人，兩名男子有短鬚，手抱瓷碗，左一人為女性，皆作廚事的準備工作。<sup>31</sup>

在河南新密市 1998 年發現的一座宋代壁畫墓，其中有一幅備宴圖，圖裡四名女廚正準備宴饌，中間一張長方桌。外側一人梳小髻，上身前傾，其前置火爐，似乎正準備著烤物。裡側三人，皆梳高髻，右側一人，上著對襟藍色黑緣襦衫，左手按物，右手提刀，正在切剝某物。中間一人僅存頭部，另一人臉朝右側，身著黑色赭緣對襟襦衫，雙手捧盤，上置敞口碗，桌上放有果盒等物。<sup>32</sup>

河南登封高村 2003 年因修建鐵路而挖出一座宋代古墓，裡面也有豐富的彩色壁畫，有烙餅圖、備宴圖，也都出現女廚。<sup>33</sup>

下面這幅烙餅圖（重製，攝於洛陽古代藝術博物館）裡，圖中三名女子，皆束高髻，插步搖，下著長裙，左側女子藍色褙子、菱紋圍裙，坐於鑿前，雙袖挽起，左手持鐵條翻餅。中坐者著紅色褙子，紅色碎花圍裙，身前一矮案，挽袖持杖，正擀麵餅。右側女子著青色褙子，疊勝紋裙子，隻手托盤，正欲等待送餅。（見圖十）

<sup>31</sup> 李明德、郭藝田，〈安陽小南海宋代壁畫墓〉，頁 78。

<sup>32</sup> 見鄭州文物考古研究所、新密市博物館發表，〈河南新密市平陌宋代壁畫墓調查報告〉，頁 26-32。該墓葬計保存壁畫十五幅，備宴圖位於下部。

<sup>33</sup> 見鄭州文物考古研究所、登封市文物局發表，〈登封高村壁畫墓清理簡報〉，頁 4-12。



圖十 河南登封高村宋墓烙餅圖，  
洛陽古墓博物館藏。

另外在鄭州新密下庄河、河南登封黑山溝的宋墓，也都出現女廚備宴的壁畫。

鄭州新密這座壁畫墓，據研究推斷應為北宋中、晚期，內容較為獨特，有家居、庖廚內容外，尚有和僧人、伶人的活動場面。<sup>34</sup> 圖十一的壁畫位於東壁，上繪淡黃幔帳，帳下繪有一長方形桌，桌沿塗成紅色，桌後方右二廚娘頭梳墜馬髻，身穿淡黃色右衽窄袖袍，粉紅圍襖，右手持刀正切一腸狀物，桌右側堆放已切好的食物。左二侍女頭梳高髻，包紅巾，身穿淡黃色寬袖長袍，腰束帶，面部豐腴，厚唇，雙手奉一方盤，上置兩茶碗，躬身站立在一紅妝婦人面前。此婦人亦梳高髻，身穿紅色交領窄袖襦袄，側身左顧。最右側廚娘亦梳高髻，包白巾，身穿白色交領寬袖長袍，肩披粉紅披帛，雙手抄於袖中，目

<sup>34</sup> 參見鄭州文物考古研究所、新密市文物保管所，〈新密下庄河宋代壁畫墓〉，頁 4-10。

視前方廚娘的工作。



圖十一 新密下庄河宋墓庖廚圖，  
翻攝於〈新密下庄河宋代壁畫墓〉報告。

登封黑山溝的宋墓所發掘的壁畫墓，共計有二十二幅壁畫，除了行孝故事外，繪有墓室主人的日常生活，如宴飲、育兒、侍寢、侍洗、伎樂圖等，極為生動可貴，下圖十二即為在墓室西南壁的備宴圖。此圖上懸藍赭色幔帳，帳下有一張直足方桌，飾雲紋花牙，桌上擺有托盤、茶盞、盞托、小罐及幾個盤食。桌側站立一女廚，頭梳高髻，裹青白色帕，插步搖，身穿紅色短背心，下著細摺裙，足著雲頭履，右手奉一黑花罐，左手持匙正在攪拌。桌後方站立另一人，頭梳包髻，戴額帕，插花簪、步搖，身穿淡青色背心，下著細摺裙，面向桌旁女廚，正抬手似乎想指點著什麼。<sup>35</sup>

<sup>35</sup> 見鄭州文物考古研究所、登封市文物局，〈河南登封黑山溝宋代壁畫墓〉，頁 60-7。



圖十二 登封黑山溝宋墓的備宴圖，  
翻攝於〈河南登封黑山溝宋代壁畫墓〉報告。

南方的出土墓葬，也有這類的壁畫，像湖北襄陽檀溪宋墓，就出現一群女廚在備宴的樣貌。<sup>36</sup> 這裡的備宴圖，有六人雙手托盤，盤中置碗、筷等，右側有兩灶口，南面灶眼上放一個帶蓋大鍋，北面垛有五扇蒸籠，蒸籠由上到下一二三四五字樣。灶台後置有一朱色桌。有三人一朱色四腳桌邊，一人擀皮，一人製作包子，另一人壁面不清。（見圖十三）

<sup>36</sup> 該墓葬是在 2007 年 6 月發現，經發掘後確定為宋代壁畫墓，詳見襄陽市文物考古研究所，〈湖北襄陽檀溪宋代壁畫墓調查報告〉，頁 33-42。



圖十三 湖北襄陽檀溪宋墓，  
翻攝於〈湖北襄陽檀溪宋代壁畫墓調查報告〉。

湖南桂陽劉家嶺的宋代壁畫墓，則有西壁庖廚圖，右側女子高髻裝束，俯身作挽袖狀，左下側有一男子，但下部已毀，無法斷言兩人的動作，左下部可見桌子、廚具等物，故從人物姿態與物品分析，右側女子應為女廚。<sup>37</sup>

近期山東煙台市博物館發表〈山東萊州南五里村宋代壁畫墓發掘簡報〉，墓室東壁有一幅備宴圖，顯現一群廚娘備廚的忙碌樣貌。（見圖十四）這些女廚每個都梳高髻，身著窄袖襦裙，肩披披帛，有如史料所言的廚娘一般。北側繪有兩方桌相連，其上放置十件高足盤及一件食盒，高足盤內盛滿食物。方桌周圍繪有六人，內側三人，北側一人著白襦黃裙，雙手持一帶蓋小罐，中間一人頭包黃色髮巾，神態略有威嚴，面向左前方平視，著白色襦裙，披帛為白色。其穿著打扮與貴婦無異，也與文本記載的廚娘樣貌頗為相符。<sup>38</sup>

<sup>37</sup> 該墓葬在 2010 年 7 月建設工地發現，調查報告詳見湖南省文物考古所，〈湖南桂陽劉家嶺宋代壁畫墓發掘簡報〉，頁 43-56。

<sup>38</sup> 見煙台市博物館，〈山東萊州南五里村宋代壁畫墓發掘簡報〉，頁 4-20。該墓葬壁畫保存尚佳，且發現有墨書墓志和題記等，據墓志墓主應為北宋神宗時人。本文所使用備宴圖位於墓室東壁。



圖十四 山東萊州宋墓，  
翻攝於〈山東萊州南五里村宋代壁畫墓發掘簡報〉。

這些出土墓葬的壁畫，呈現墓主平時的生活樣貌，庖廚圖和備宴圖中，也都出現了梳高髻、插簪或包巾，身著背子、披帛、圍襖的廚娘，與文本所載可互相參照，顯見富貴人家聘雇的廚娘，穿著打扮與富戶千金相當，且擔任庖廚中的主要角色，由此可知在宋代的女廚到廚娘，其職業屬性是有所變化的。

## 肆、廚娘的技藝

寧欣在〈唐代婦女的社會經濟活動〉一文中，引用《太平廣記》的史料，來討論唐代婦女的經濟活動。根據該文的研究，唐代婦女的經濟活動以個體小生產者、家庭手工業、餐飲及娛樂業等為主，經營



規模通常不大，而且經濟活動通常是被迫的性質，而非主動參與。<sup>39</sup>

宋代當然也有這類個體小生產者的女性參與餐飲業，像前文所提的曹婆婆、朱五嫂、宋嫂等都是，但也有被精心培養的廚娘，專門服務高官、貴族，因此她們的技藝自然也是更為精進，刀工不凡，在求過於供之下，她們的報酬在當時算是高所得者。

首先，廚娘並非如《江行雜錄》所言，都只是接受階段性工作的。家境優渥及對飲饌有較高要求者，也會高價聘請手藝不凡、長期居家的庖廚。《江行雜錄》所記的廚娘，是因為上一個雇主結束聘雇，才經中間人介紹，來婺州這個官員家服務。觀前後文可知，原本這個官員是打算長期聘雇的，只是結束一場宴會後，才知道花費超乎想像，根本不是自己財力所能負擔，因此才兩個月便請走這位廚娘。北宋名臣梅堯臣，家中有一廚娘，善於斫鱠，此廚娘應為長期聘雇，朋友均以為珍味。歐陽修、劉敞諸人「每思食膾，必提魚往過」梅堯臣家。<sup>40</sup>梅家因有個厲害的女廚，吸引好友來訪，可見此事在同儕間是件多有面子的事。<sup>41</sup>

北宋末年宰相蔡京，由於宴飲頻繁，廚房的工作者人數眾多，有專做包子的廚房，分工精細。南宋時有個富商在京城買了一個女人做妾，這女人自稱是蔡京家做包子的女廚。一天，主人讓她做包子，她卻說不會。主人很是詫異，質問她說，你既然做過蔡太師家的包子女廚，為何不會做包子呢？這小妾回答說：「妾乃是包子廚中專門切蔥

<sup>39</sup> 寧欣，〈唐代婦女的社會經濟活動—以太平廣記為中心〉，頁 235-51。

<sup>40</sup> 葉夢得，《避暑錄話》，卷下，頁 82。

<sup>41</sup> 宋代文人聚會，飲宴之餘也會創作詩歌，因此有好庖廚以款詩友，自然備感榮耀。關於宋代文人集會，可參見熊海英，《北宋文人集會與詩歌》；陶晉生，《北宋士族—家族、婚姻、生活》，頁 197-243；史江，〈宋代會社研究〉。

絲的。」<sup>42</sup> 廚房還有專門的包子廚房，包子廚房裡切蔥絲還要有專門的人，可見富貴之家的廚房，其分工之精細，實難想像。也因此，各廚工專精一技一事，想此技術必然非常高超。這些廚人皆是蔡京聘雇，想來這個大廚房必然有個「總鋪師」專擬菜單，可惜這方面的史料缺乏。

南宋末年，浦江有位女子吳氏，廚技精湛。將她的祕方都記在《吳氏中饋錄》裡，菜譜計七十餘款，如醉蟹、爐焙雞、蒸鮓魚、雪花酥、瓜齏、糖醋茄等，屢被後世食書轉引。像是蒸鮓魚：

鮓魚去腸不去鱗，用布拭去血水，放湯鑊內，以花椒、砂仁、醬搗碎，水、酒、蔥拌勻，其味和，蒸之。去鱗，供食。<sup>43</sup>

後世廚師們凡製此魚，沒一個敢除魚鱗。直到現在江浙一帶或蒸或烤鮓魚，仍用吳氏的方法，不去鱗。中饋常指婦女在家職司飲食之事，但也有供饌或酒食之意，由於吳氏不見著其他史料，故無法推斷吳氏是否為專業女廚，也有可能她是精通膳食的冢婦。總之，吳氏有自己專門的絕活，還能留下食譜傳世，顯見廚技受到肯定。

陶穀的《清異錄》記載，五代時有個尼姑梵正，廚藝上佳，用炸、膾、脯、醃、醬、瓜、蔬、黃、赤等各色食品，能拼成各種景物。假如一桌坐了二十人，每個客人面前，都能拼成一景。一桌菜，合起來，群山、樹林、亭臺、樓榭、雲水、流肆、舟楫，活靈活現，就是王維的《輞川圖》，所謂「菜上有山水，盤中有詩歌」，<sup>44</sup> 將食物用藝術手法呈現，讓人觀之都捨不得下箸。

<sup>42</sup> 羅大經，《鶴林玉露》，卷之六〈縷蔥絲〉，頁337。

<sup>43</sup> 不著撰人，《吳氏中饋錄》，頁1449上。

<sup>44</sup> 陶穀，《清異錄》，卷下〈輞川小樣〉，頁124。

陶穀所記雖是五代之事，但這種飲食風尚延續至宋代，宋人對食物的審美情趣，往往會擴大到視覺上。像雕花蜜煎中的雕花，就是一種用瓜雕刻的食品。廚人用楊梅、冬瓜、金桔、鮮薑、嫩筍等，雕成甜酸的花梅球、清甜的蜜冬瓜魚，或微辣的花薑，在瓜果上雕去大花、荷葉、假山或賀壽星。<sup>45</sup> 這些雕花費時又費力，也唯有王公貴族才能享用。然而藝術性的追求，也反映在食物製作的各方面，宋人因蔬食人口增加，也很流行冠以「假」字的象形菜，即為一證。<sup>46</sup>

宋人愛食魚膾，北宋梅堯臣、歐陽修、劉敞，南宋陸游都愛吃魚。梅堯臣曾作〈設膾示坐客〉以記之。<sup>47</sup> 這首詩也是宋代人吃生魚片的佐證，活靈活現地表現出他的日常生活景象：

汴河西引黃河枝，黃流未凍鯉魚肥。隨鉤出水賣都市，不惜百金持與歸。我家少婦磨寶刀，破鱗奮髻如欲飛。蕭蕭雲葉落盤面，粟粟霜卜為縷衣。楚橙作齏香出屋，賓朋競至排入扉。呼兒便索沃腥酒，倒腸飫腹無相譏。逡巡瓶竭上馬去，意氣不說西山薇。<sup>48</sup>

詩中的少婦應該就是梅家擅斫魚膾的女廚，蕭蕭落盤的雲葉無疑就是魚膾，切下白如霜的蘿蔔做為縷衣，這是魚片的配菜。切下來的

<sup>45</sup> 見周密，《武林舊事》，卷九〈高宗幸張府節次略〉，頁188。此宴內容有雕花菜色若干。

<sup>46</sup> 所謂象形菜，是指用麵筋、豆腐、山藥、菇類等全素食物作為原料，做出天上飛的或地上爬的或水中游的各種肉食，如假熬鴨、假炙江瑤肚尖、假江魚等，色形香俱全。

<sup>47</sup> 關於梅堯臣愛食魚的相關研究，可參見熊海英，〈食趣、詩興、友情—梅堯臣的食魚詩〉，頁70-3。陳素貞的〈北宋文人的飲食書寫—以詩歌為例的考察〉，則是針對北宋蘇軾、蘇轍、黃庭堅、周紫芝及梅堯臣的飲食詩文，來歸納他們的飲食特色，像蘇軾對老饕的定義，黃庭堅喜愛蔬食，梅堯臣喜食魚等。

<sup>48</sup> 梅堯臣，《宛陵先生文集》，卷三十八〈設膾示坐客〉，頁7下。

魚肉沒有煮也沒有烤，而是蘸著橙汁，再飲用沃腥酒，大家一起品嚐著魚片。吃到酒足飯飽，騎馬歸去。

南宋陸游也愛吃魚，詩云：「斫鱠搗齏香滿屋，雨窗喚起醉中眠」，所詠的就是魚膾佐酒的美味。<sup>49</sup> 對斫膾的技術，自然要有所要求，一個高明的庖廚，斫膾之時，應「操刀響捷，若合節奏」；切出來的魚片，要「縠薄絲縷，輕可吹起」，有如「出水鯿將飛，落刀細可織」。<sup>50</sup>

蘇東坡的詩句「運肘風生看斫膾，隨刀雪落驚飛縷」，<sup>51</sup> 便是形容這種高超的斫膾技藝。有如上節所引用河南偃師酒流溝宋墓的斫膾廚娘的磚刻，也相當符合蘇軾所言廚娘斫膾的風姿。

宋代廚娘能夠在餐飲業中擁有高所得，主要是懂得利用人性的心理，使自己奇貨可居，千金難求。她們高超的技藝是立身的基本，加上「有容藝，能筭能書」，凡所供備的菜品極其講究，普通的常食準備五盤五碗，第一道菜是羊頭簽，使用羊頭十個，蔥五斤，其中食材只用十分中的一二分，羊頭在滾水中焯過後撈出，留下羊臉上兩塊肉備用，其他都丟掉，蔥也是熱水滾一下只留下嫩心，旁人覺得太浪費，出言詢問，廚娘曰：此皆非貴人所食矣。其他人將廚娘丟棄的食材撿拾，反被她譏笑：若輩真狗子也。這種浪費之舉，反映出當時的貧富差距，但也成為廚娘的特色之一，為富人吹捧。所備菜品均「馨香脆美，濟楚細膩」，食者舉筋都沒有剩餘，可見美味。<sup>52</sup> 廚娘的實力與口碑才能在富貴人家之間存續。

<sup>49</sup> 陸游，《劍南詩稿》校注，卷一〈買魚〉，頁 67-8。

<sup>50</sup> 梅堯臣，《宛陵先生文集》，卷三十四〈斫膾懷永叔〉，頁 773 下。

<sup>51</sup> 蘇軾，《蘇東坡全集》，卷十一〈泛舟城南會者五人分韻賦詩得人皆若炎字四首〉，頁 161。

<sup>52</sup> 廖瑩中，《江行雜錄》，頁 6。

其次，廚娘只有富貴人家才能聘雇的起，這個行業也必須有良好的人脈。《江行雜錄》所記之廚娘，金華地區這個太守原本出身清寒，因懷念某位同僚家中的一餐晚食，得知是由京都廚娘庖廚，才請求朋友介紹，可見廚娘多半都是由雇主轉介。

最後是物以稀為貴的心理因素。心理學家 Robert Cialdini 教授在《影響力》書中提出「稀有性原理」(scarcity)的概念，<sup>53</sup> 意思是說，當物品越稀有，越不容易得到時，人們越想得到。這是因為物品不容易獲得，產生得不到的害怕心理。但是，有很多時候，產品的稀有性是被創造出來的。廚娘的養成過程並不容易，天分、努力缺一不可，其人數應不會很多，才會有一位難求的現象。

## 伍、結語

唐宋之際飲食風尚的變化之一，是由貴族化走向庶民大眾。由於坊市制崩壞，宋代的商業市區不在受到都市規劃的局限，甚至出現夜市。而在生活實踐上，四司六局的鋪排，也趨向平民化，在飲食文化更追尋一種精緻美感。<sup>54</sup>

兩宋雖都面對強大的北方外患，但因議和之後，與外族維持百年和平，而有社會經濟繁盛的局面。所謂衣食足而知榮辱，飲食文化的精緻化，也彰顯了宋代商業繁榮的歷史事實，若是身處戰亂，人民吃食都有困難，何來追求飲宴的品質呢？宋代商業發達，官員薪俸優渥，讓有能力的人想要提升自己的生活品味。許多文人喜歡集會交流，飲宴當中有美酒或好茶，佐以美食，席間高談闊論，或以詩文相和，或

<sup>53</sup> Robert Cialdini 著、閻佳譯，《影響力：讓人乖乖聽話的說話術》。

<sup>54</sup> 見劉樸兵，《唐宋飲食文化比較研究》，頁 492-3。

以收藏品賞玩，家有一女廚，穿著賞心悅目，展現高超的刀工技巧，能將魚片切成極薄薄片，眾人一邊飲宴，一邊欣賞，必然是美妙的視覺饗宴。這樣的社會背景，就促成廚娘這個特殊行業的出現。

在宋代以前，庖廚地位不高，魏晉以後出現女性庖廚，而非只擔任送菜、備料等簡單工作，唐代時有專業女廚，但由零散的資料來看也並不普遍，直到宋代才有較多的資料顯示女廚的工作樣貌，且出現專業的廚娘。在宋代也出現不少自行掛名經營小吃和餐飲等女性廚人，顯現廚饌之事不僅只是主中饋婦人的婦功之一，也能成為經濟的來源。

過去對女廚的研究，多半透過酒流溝畫像磚及少數零散的史料，簡略一窺其面貌，因此內容不多。本文在前人的研究成果之上，並藉由新出土的墓葬壁畫中墓主生前的備宴圖和庖廚圖等，發現在富貴人家的備宴中常出現女廚們的身影，且分布區域相當廣泛，由北宋到南宋，北方到南方都可看到。

在女廚之中，宋代還出現「廚娘」的專門職業，從廚娘的穿著打扮來看，高髻衫裙、銀索攀膊，有如大家閨秀，她們識文斷字、技藝高超，受過專業訓練，收入也較一般的勞動工作者要來的高。這個特殊行業的出現，也代表宋代飲食文化的重要轉變。<sup>55</sup> 本文對女廚的探討，希望能夠為飲食生活史的研究提供新的認識。

---

<sup>55</sup> 目前飲食史的研究中，也有學者提出「現代中國菜始於宋代」的看法，值得我們注意。英國人類學家 Jack Goody 在《烹飪，菜餚與階級》中提出，現代中國菜出現於宋代，而宋代的背景提供商業繁榮的大都市，人口眾多且善於評論美食的官員，以及能提供大膽嘗試來自於中國各地、國外食材的商人階級，共同發展出新式菜色，是一種菁英階級的消費表現。（頁 133-210）近年來歷史學研究針對飲食文化的討論也有增加的趨勢，以歷史學碩士論文來看，唐宋時期有余玥貞〈唐宋時期的茶知識與飲茶文化〉、鄭雅文〈唐代庶民飲食文化研究〉、吳佳玲〈外來文化影響唐人飲食變革〉、王啟屏〈宋代的食羊文化〉、林鴻偉〈北宋文人飲食觀流變〉、汪育正〈從劍南詩稿論陸游的飲食生活〉及何欣隆〈北宋士人飲食文化—以梅堯臣詩文為例〉等多篇論文。

## 參考書目

## 史料

- 《孟子》。1997。十三經注疏本。臺北：藝文印書館。
- 《周禮注疏》。1997。十三經注疏本。臺北：藝文印書館。
- 《莊子集釋》。2018。臺北：商周出版社。
- 《禮記》。1997。十三經注疏本。臺北：藝文印書館。
- 不著撰人。1988。《吳氏中饋錄》，《說郭三種》，陶宗儀編。上海古籍出版社。
- 何遠。1997。《春渚紀聞》，《唐宋史料筆記》。北京：中華書局。
- 吳自牧。1985。《夢粱錄》，《叢書集成初編》。北京：中華書局。
- 周密。1985。《武林舊事》，《叢書集成初編》。北京：中華書局。
- 孟元老。1988。《東京夢華錄》。臺北：世界書局。
- 房千里。1988。《投荒雜錄》，《說郭三種》，陶宗儀編。上海：上海古籍出版社。
- 洪巽。1988。《暘谷漫錄》，《說郭三種》，陶宗儀編。上海：上海古籍出版社。
- 梅堯臣。2004。《宛陵先生文集》，《宋集珍本叢刊》。北京：線裝書局。
- 脫脫等修。1995。《宋史》，二十五史點校本。北京：中華書局。
- 陳郁。1988。《藏一話腴》，《說郭三種》，陶宗儀編。上海：上海古籍出版社。
- 陶穀。2007。《清異錄》，《宋元筆記小說大觀》。上海：上海古籍出版社。
- 陸游。2005。《劍南詩稿》。上海：上海古籍出版社。
- 葉夢得。1985。《避暑錄話》，《叢書集成初編》。北京：中華書局。

- 廖瑩中。1985。《江行雜錄》，《叢書集成初編》。北京：中華書局。
- 羅大經。1997。《鶴林玉露》，《唐宋史料筆記叢刊》。北京：中華書局。
- 蘇軾。1974。《蘇東坡全集》。臺北：世界書局。

## 論 著

- 王仁湘。2009。〈考古所見中國古代廚師形象略說〉，收錄於《鼎盛文明：古代飲食史》，王明珂主編。臺北：中華飲食文化基金會。
- 王啟屏。2002。〈宋代的食羊文化〉。臺北：臺灣師範大學歷史所博士論文。
- 王國維。1975。《觀堂集林》。臺北：河洛出版社。
- 石志廉。1979。〈北宋婦女畫像磚〉。《文物》1979.3：87。
- 四川文物管理委員會。1985。〈四川忠縣塗井崖墓〉。《文物》1985.7：49-95。
- 史江。2002。〈宋代會社研究〉。成都：四川大學歷史所博士論文。
- 汪小洋。2018。《中國墓室壁畫史論》。北京：科學出版社。
- 汪育正。2011。〈從劍南詩稿論陸游的飲食生活〉。臺北：東吳大學歷史系碩士論文。
- 吳佳玲。2009。〈外來文化影響唐人飲食變革〉。宜蘭：佛光大學歷史學系碩士論文。
- 吳曾德。1986。《漢代畫像石》。臺北：丹青出版社。
- 邢湘臣。1995。〈漫話宋代廚娘〉。《中州今古》1995.7：23。
- 。1996。〈宋代廚娘瑣談〉。《文史雜誌》1996.5：60。
- 邢義田。1987年。〈漢代壁畫的發展與壁畫墓〉。《秦漢史論稿》。臺北：東大出版社。頁139-70。
- 李宏。2007。《永恆的生命力量：漢代畫像石刻藝術研究》。臺北：歷史博物館。
- 李明德、郭藝田。1993。〈安陽小南海宋代壁畫墓〉。《中原文物》1993.2：74-79。
- 李德喜、郭德維。2004。《中國墓室繪畫研究》。武漢：湖北教育出版社。



- 何欣隆。2013。〈北宋士人飲食文化－以梅堯臣詩文為例〉。臺北：東吳大學歷史系碩士論文。
- 余玥貞。2003。〈唐宋時期的茶知識與飲茶文化〉。臺北：臺灣大學歷史系碩士論文。
- 林巳奈夫。1992。《刻在石頭上的世界：畫像石述說的古代中國的生活和思想》（《石に刻まれた世界 画像石が語る古代中国の生活と思想》），唐利國譯，2010。北京：商務印書館。
- 林鴻偉。2008。〈北宋文人飲食觀流變〉。新北市：淡江大學歷史系碩士論文。
- 河南文物研究所。1993。《密縣打虎亭漢墓》。北京：文物出版社。
- 高陽。2020。〈宋朝的廚娘〉，《古今食事》。河南：河南文藝出版社，頁 31-42。
- 游惠遠。1998。《宋代民婦的角色與地位》。臺北：新文豐出版社。
- 張寶璽編。2000。《甘肅嘉峪關魏晉 1 號墓》。重慶：重慶出版社。
- 陳素貞。2006。〈北宋文人的飲食書寫－以詩歌微例的考察〉。臺中：東海大學中文系博士論文。
- 湖南省文物考古研究所。2012。〈湖南桂陽劉家嶺宋代壁畫墓發掘簡報〉。《文物》2012.2：43-56。
- 陶晉生。2001。《北宋士族－家族、婚姻、生活》。臺北：中央研究院歷史語言研究所。
- 楊愛國。2006。《幽明兩界：紀年漢代畫像石研究》。西安：陝西人民美術出版社。
- 董祥。1959。〈河南偃師縣酒流溝水庫宋墓〉。《文物》1959.9：84-90。
- 煙台市博物館。2016。〈山東萊州南五里村宋代壁畫墓發掘簡報〉。《文物》2016.2：4-20。
- 寧欣。2003。〈唐代婦女的社會經濟活動－以太平廣記為中心〉，收錄於《唐宋女性與社會》，鄧小南主編。上海：上海辭書出版社。
- 熊海英。2005。〈食趣、詩興、友情－梅堯臣的食魚詩〉。《文史知識》8：70-3。

- 。2008。《北宋文人集會與詩歌》。北京：中華書局。
- 劉樸兵。2010。《唐宋飲食文化比較研究》。北京：中國社會科學出版社。
- 鄭州文物考古研究所、登封市文物局。2001。〈河南登封黑山溝宋代壁畫墓〉。《文物》2001.10：60-7。
- 。2004。〈登封高村壁畫墓清理簡報〉。《中原文物》2004.5：4-12。
- 鄭州文物考古研究所、新密市文物保管所。1999。〈新密下庄河宋代壁畫墓〉。《中原文物》1999.4：4-10。
- 鄭州文物考古研究所、新密市博物館。1998。〈河南新密市平陌宋代壁畫墓〉調查報告。《文物》1998.12：26-32。
- 鄭雅文。2008。〈唐代庶民飲食文化研究〉。臺中：中興大學歷史系碩士論文。
- 錦繡出版社編輯部。1994。《中國美術全集 雕塑編 繪畫編》。臺北：錦繡出版社。
- 襄陽市文物考古研究所。2015。〈湖北襄陽檀溪宋代壁畫墓〉調查報告。《文物》2015.2：33-43。
- Cialdini, Robert. 2011。《影響力：讓人乖乖聽話的說話術》（*Influence, New and Expanded: The Psychology of Persuasion*），閻佳譯，2017。臺北：久石文化出版社。
- Goody, Jack. 2010。《烹飪，菜餚與階級：一項比較社會學的研究》（*Cooking, Cuisine and Class: A Study in Comparative Sociology*），王榮欣、沈南山譯，2017。杭州：浙江大學出版社。

## 其 他

### 【網站】

- 百科知識。「中國古代十大名廚」。https://www.easyatm.com.tw/wiki/%E4%B8%AD%E5%9C%8B%E5%8F%A4%E4%BB%A3%E5%8D%81%E5%A4%A7%E5%90%8D%E5%BB%9A，擷取日期：2019/02/17。