

民國時期婦女的家庭 煮食勞動與飲食保健

吳 燕 秋^{*}

摘 要

近代中國受到西風影響，在飲食文化與衛生觀念等方面均有改變。基於衛生理由，人們改變傳統飲食習慣；西方營養學的傳入，則改變了飲食內容。上述議題在近年來已累積不少成果，但多集中在公領域飲食文化、個人衛生觀念或行為轉變的討論，較少論及在家家戶戶中，日日負責準備家人飲食的女性實際扮演的角色。有鑑於此，本文利用民國時期留存的日記、報紙、雜誌、口述歷史、傳記、食譜等，輔以相關二手研究，進一步呈現婦女在私領域的

* 輔仁大學全人教育中心助理教授

煮食勞動，對個人飲食衛生、保健實作的影響，以及家庭飲食文化呈現的性別關係。

關鍵詞：家務勞動、煮食、性別分工、食譜、女性技藝

你們早上七點鐘起身，自己要梳頭，要煮早飯，要上門口買菜，要料理小孩子吃飯，年紀大一點的，還要替他穿好衣服，預備好書包，然後送到學校裏去；這麼一來已是九點鐘了。九點鐘以後，要洗早飯的碗筷鍋子，要出灰揀菜，往往五個錢的雞毛菜，十個錢的綠豆芽，要揀上一兩個鐘頭，洗魚切肉，不知不覺已近十一點鐘了。於是連忙煮飯燒菜，直忙到十二點鐘，吃過飯，洗過面，約一點左右，看看有什麼衣服要洗的，就用熱水泡起來洗。人工洗衣，最費時間，大約一雙襪子要十分鐘，一件短衣要二十分鐘，三五件衣服一洗，天已夜了；即使沒有夜，人也倦了，總得休息休息。到六點鐘，又要預備晚飯，又要洗鍋滌碗。晚上要替小孩做鞋子，要修補衣服，餘下工夫來，至多只能翻翻日用雜字，用那半別不別的字，記一兩筆零用賬，到十點以後，是呵欠催人快點睡罷。¹

一、前言

1930年代的中國主婦日常生活，是每天早上7點起床

¹ 引文原作為劉半農(1891-1934)，〈南遊雜記〉，轉引自劉恆，〈女子職業與職業女子〉，《東方雜誌》，卷33期3(1936年2月)，頁102。

後，終日忙碌家務到晚上 10 點。繁瑣的家務中，光是一日三餐的採買、備菜、烹煮、善後等煮食勞動就花去大部分時間。婦女勉力負責家人飲食，卻不可高估她們在餐桌上的權力。因為家用支配權、家人飲食偏好、家庭結構、就業等因素，都左右女性處理食物的方式。² 因此，「煮食」之於婦女，不只是單純的勞動，是身分展演，是認同，是鑲嵌在家庭親友人際關係中的活動，既勞心又勞力，更是不能輕易拒絕的服務。³

煮食能讓女人「養」家「衛」國，其重要性不言可喻，是以傳統女教不忘耳提面命，要求婦女負起「主中饋」的責任。然而，「責任」不等同於「技藝」，「技藝」更非天賦。因此，女性如何習得廚藝，是頗值得玩味的問題。在現代社會中，食譜是最常被提及的烹飪教材，在記載食物、菜餚作法之餘，也被賦予重大的社會責任，包括宣傳婦德(womanhood)，因應戰事需求而教導女性勤儉持家、改善平民飲食品質或習慣，甚至有推銷食品或廚房用具的商品效益。⁴ 雖然中國很早就發展出飲食書寫的傳統，其中不乏由女性傳授寫成的食譜，但

² Wm. Alex McIntosh, Mary Zey “Women as Gatekeepers of Food Consumption: A Sociological Critique,” in Carole Counihan and Steven L. Kaplan eds. *Food and Gender: Identity and Power* (Amsterdam: Harwood Academic Publishing, 1998), pp. 125-144.

³ Marjorie L. DeVault. *Feeding the Family: The Social Organization of Caring as Gendered Work* (Chicago: The University of Chicago Press, 1991), p. 10.

⁴ Jessamyn Neuhaus, *Manly Meals and Mom's Home Cooking: Cookbooks and Gender in Modern America* (Baltimore: Johns Hopkins University Press, 2003).

專為教導女性烹煮而撰寫者僅佔少數。⁵ 以「中饋」為名的食譜，首推宋人浦江吳氏的《吳氏中饋錄》，書中收錄 70 多種菜餚，簡明實用。⁶ 數百年後，才女曾懿(1852- 1927)鑑於「古之賢媛淑女無有不嫻於中饋者」，也作《中饋錄》，方便女性出嫁前練習。相較於吳氏所著，曾氏看重食物的「節用衛生」，書中只列出 20 種食品製法，多為能長期保存的燻醃釀製類，應用範圍不廣。⁷ 民國以後，為女性量身定做的食譜，以及從西學探討中菜的烹飪專書大量增加。⁸ 如 1916 年李公耳作《家庭食譜》，傳授「嫗嫗稚女，皆可通曉」的家庭食品製造法。⁹ 1923 年，時希聖增補前書，出版《家庭食譜續編》，「以備海內主持中饋者之借鏡云爾。」¹⁰ 1917 年，徐珂(1869-1928)仿《宋稗類鈔》撰《清稗類鈔》，記載清代野史掌故，末兩冊以飲食為主題，說明現代飲食觀、食材營養成分、各地飲食習慣，並列有食譜，資料相當豐富，有助於後人了解清代民初時期的飲食文化。¹¹

⁵ 例如，北魏崔浩的《食經》是根據其母盧氏口述記載而成，但也有一說是盧氏所撰，崔浩整理。明代宋逸的《宋氏養生部》則是輯錄母親傳授的北京菜作法而成。參見遼耀東，〈北魏《崔氏食經》的歷史與文化意義〉，收錄於《中國飲食文化學術研討會論文集》（1993 年 7 月 1 日），頁 13- 38；趙建明、梁慧，《中國烹飪概論》（北京：中國輕工業出版社，2014），頁 191-206。

⁶ 元代陶宗儀《說郛》、明代《綠窗女史》、清代《古今圖書集成》皆有收錄此書。參見趙建明、梁慧，《中國烹飪概論》，頁 197。

⁷ 曾懿，《中饋錄》，收錄於《古歡室集》卷 6（未列出版地、出版商，哈佛燕京圖書館館藏本，1907），頁 1。

⁸ 趙建明、梁慧，《中國烹飪概論》，頁 65-68。

⁹ 李公耳，《家庭食譜》（香港：心一堂出版社，2014），頁 3-4。

¹⁰ 時希聖，《家庭食譜續編》（香港：心一堂出版社，2015），頁 1。

¹¹ 徐珂，《清稗類鈔》（上海，商務印書館，1917），冊 47、48。

民國時期的食譜混糅古今中西的食物知識，反映當時人們的飲食觀，報章雜誌則是另一個飲食知識與醫療系統的角力論域。近代家政學、營養學賦予煮食專業與科學的價值，更融入女子學校課程。¹² 隨著新飲食知識擴散到家戶之中，主婦要做的，不只是填飽家人肚皮，還必須顧及食物的營養成分。¹³ 傳統飲食所看重的食療，卻是異於西方營養學的知識系統。因此，當婦女成為西方與傳統飲食觀的中介者時，遇到與傳統飲食知識扞格牴觸的西方營養學時該如何取捨？是全盤接受，抑或設法融會適應？周敘琪、游鑑明對《婦女雜誌》中飲食及料理衛生知識的討論，說明西方飲食衛生觀如何以科普知識的面貌傳達給讀者。¹⁴ 柯小菁對近代育兒知識、周春燕對哺乳技術轉變的研究，凸顯傳統食療及現代營養學知識之間複雜的競爭網絡。¹⁵ 前述研究有助於瞭解民國時期的讀者對於現代食物知識的來源，選定的報刊雜誌也具有相當銷售量，卻難以評估相關知識對於婦女日常生活的

¹² Helen M. Schneider, *Keeping the Nation's House: Domestic Management and the Making of Modern China* (Vancouver: University of British Columbia Press, 2011); 周敘琪, 〈清末民初家事經濟論述的建構與實踐〉, 《臺大東亞文化研究》, 期 2 (2014 年 6 月), 頁 103-136。

¹³ Helen M. Schneider, *Keeping the Nation's House: Domestic Management and the Making of Modern China*, pp. 42-44.

¹⁴ 周敘琪, 《一九一〇~一九二〇年代都會婦女生活風貌——以《婦女雜誌》為分析實例》(臺北: 國立臺灣大學出版委員會, 1996); 游鑑明, 〈《婦女雜誌》(1915-1931)對近代家政知識的建構: 以食衣住為例〉, 收錄於走向近代編輯小組編, 《走向近代: 國史發展與區域動向》(臺北: 東華書局, 2004), 頁 233-251。

¹⁵ 柯小菁, 《塑造新母親: 近代中國育兒知識的建構及實踐(1903-1937)》(太原: 山西教育出版社, 2011); 周春燕, 〈胸哺與瓶哺——近代中國哺乳觀念的變遷(1900-1949)〉, 《近代中國婦女史研究》, 期 18 (2010 年 12 月), 頁 1-52。

具體影響。姑且不論《婦女雜誌》的讀者是否為家中負責烹煮食物的女性，對於有心提升食物品質的女性，也可能受限於消費能力，力有未逮。

儘管婦女跟煮食關係密切，但在民國時期婦女史領域中探討的卻不多。以新女性為題的研究中，多著重於愛情、婚姻、性、育兒、形象建構等問題，煮食作為傳統／現代家務勞動的一個項目，通常簡單帶過，所佔篇幅也不多。¹⁶ 新女性是追求男女平等、獨立自主的女性，但背後又不時有個拉力逆扯著，意圖將女性趕回家裡當賢妻良母。例如，國民政府在推廣新生活時，要求女性做好持家的角色，善盡教養子女及提升國民道德及衛生的責任。地方政府則乘機將傳統禮教中男尊女卑的性別規範塞進現代生活中，禁止男女在公共場所中同處共食，甚至規定男女吃飯先後順序。¹⁷ 可見新女性在「新生活」中，仍擺脫不了傳統禮教的束縛。原先就固守傳統禮教的舊女性又是如何面對新生活，協助提升國民道德及衛生？當然，女性是不能以「新」、「舊」截然二分的，更何況兩者都處在承攬家務勞動的同一艘船上。¹⁸ 不過，鑒

¹⁶ 即使探討近代中國家政論述的專書 *Keeping the Nation's House: Domestic Management and the Making of Modern China* 有關煮食的內容也只有幾頁篇幅。

¹⁷ 許慧琦，〈過新生活、做新女性：訓政時期國民政府對時代女性形象的塑造〉，《臺大文史哲學報》，期 62（2005 年 5 月），頁 277-320；Helen M. Schneider, *Keeping the Nation's House: Domestic Management and the Making of Modern China*, pp. 39-42.

¹⁸ 例如，受過高等教育且積極參與婦女參政及節育運動的劉王立明（1897-1970），就主張婦女婚前要受相當的家事教育，以便發揚妻職母職。劉王立明，〈家事專門化的探討〉，《東方雜誌》，卷 31 期 17（1934 年 9 月），頁 3-7；不著撰人，〈劉王立明〉，上海市地方志辦公室 <http://www.shtong.gov.cn/node2/node2245/node64804/node64821/node6>

於婦女學習家務的途徑、操作方式受到生活方式、教育、階級而有所不同，概略的加以區分比較是具有意義的，只可惜過去的研究較少呈現這些差異。再者，多數女性操作著與日常生活息息相關的技術（包括煮食），其貢獻卻常被低估或忽略。¹⁹ 以婦女煮食勞動為起點，適足呈現不同階級、教育程度婦女的飲食觀、保健知識，以及展示女性技術，探究婦女如何習得、理解、詮釋、應用相關知識。

本文擬利用民國時期留存的日記、女性傳記、回憶錄、女性書寫的作品、報紙、雜誌、口述歷史、社會調查、食譜

[4958/node64962/userobject1ai59362.html](#)（瀏覽日：2017年10月4日）

¹⁹ 歷史上最常被刻意貶抑的例子莫過於女性醫療或接生技術，如今已有不少平反的研究，在此不多贅言。至於飲食方面，最明顯的可能是釀酒技術。例如，中世紀以前的英國釀酒業在男性掌控的販售組織或大資本介入前，幾乎是女性獨佔的工作，但價值往往被低估。而在十九世紀以前的美國，釀酒則是婦女家務勞動的一部分。Judith M. Bennett, *Ale, Beer, and Brewsters in England: Women's Work in a Changing World, 1300-1600* (New York: Oxford University Press, 1996); Sarah Hand Meacham, *Every Home A Distillery: Alcohol, Gender, and Technology in the Colonial Chesapeake* (Baltimore: Johns Hopkins University Press, 2009)。關於前述婦女產科技術相關研究，可參見游鑑明，《日據時期臺灣的職業婦女》（臺北：國立師範大學歷史研究所博士論文，1995）；Angela Ki Che Leung（梁其姿），“Women Practicing Medicine in Premodern China,” in Harriet T. Zurndorfer ed., *Chinese Women in the Imperial Past: New Perspectives* (Leiden: Brill, 1999), pp. 101-134; Chia-ling Wu（吳嘉苓），“Have Someone Cut the Umbilical Cord: Women's Birthing Networks, Knowledge and Skill in Colonial Taiwan,” in Angela Ki Che Leung and Charlotte Furth eds., *Health and Hygiene in Chinese East Asia: Policies and Publics in the Long Twentieth Century* (Durham: Duke University Press, 2010), pp. 160-180; 傅大為，《亞細亞的新身體：性別、醫療與近代臺灣》（臺北：群學出版社，2005），頁93-108；李貞德，《女人的中國醫療史——漢唐之間的健康照顧與性別》（臺北：三民書局，2008）。

等，輔以相關二手研究，呈現婦女在私領域的煮食勞動，對個人飲食衛生、保健實作的影響，以及家庭飲食文化呈現的性別關係。現存不少民國時期地區性的生活調查，有助於今人瞭解當時的日常飲食習慣及內容，可惜負責飲食勞動的女性常常隱而不見。²⁰ 女性書寫親身經驗，較之知識分子、媒體的規訓文字，更能呈現出女性的日常生活。例如，琦君（本名潘希珍，1917-2006）的散文、楊步偉（1889-1981）的自傳、雜記、食譜，一一展示女性煮食的實際樣貌，引領讀者如臨既往。

楊步偉跟葉夢蘭（?-1941）是貫通本文首尾的兩位主要人物。她們都生於清末，料理手藝了得，卻是截然不同的典型。前者被視為民國時期「新女性」先驅，後者則是傳統女性。楊步偉出身南京望族，自小被過繼給叔叔，跟表弟指腹為婚，19歲自己做主解除婚約。楊步偉異於同時代女性的表現，不只展現在婚姻上，也能在教育、就業、政治等方面看出。她在中西女塾唸書時，因不願入教而中途輟學，在友人林貫虹的邀約下加入同盟會，接著因緣際會擔任崇實學校校長，因故卸職後，赴東京習醫，學成後，返回北京開業行醫。在北京時與趙元任（1892-1982）相識、結婚並育有四女。雖然，她婚後多隨著趙元任遊歷講學，但也積極參與公共事務、推廣節育運動，陸續寫下 *How to Cook and Eat in Chinese*（《中國食譜》）、《一個女人的自傳》、《雜記趙家》三本書。²¹ 本文的第二位主角葉夢蘭女士則是琦君的養母，雖

²⁰ 李文海主編，《民國時期社會調查叢編——城市（勞工）生活卷》（福州：福建教育出版社，2005）。

²¹ Buwei Yang Chao（趙楊步偉），*How to Cook and Eat in Chinese*（《中國

沒有留下隻字片語，卻經由琦君暢銷的散文，讓後世讀者對她的爲人品行及手藝留下深刻印象。但琦君的作品畢竟不是葉夢蘭的自傳，寫的多是童年回憶，記憶可能失真。幸好琦君有些事是一講再講，一提再提的，加上人事相繫，相互驗證後差距並不大，有相當可信度。葉夢蘭識字不多，只跟著父親念過《三字經》、《百家姓》、《千家詩》。²² 她自幼纏足，性格溫順沉靜，長大後嫁給表弟，結的是親上加親的婚姻。²³ 婚後恪守傳統婦道，丈夫納妾，只能隱忍。日常生活中，謹守各式各樣的習俗禁忌。身爲地方上大戶人家的女主人，即使家裡雇了廚子，仍需勤事家務。²⁴ 有意思的是，自稱「老式」女性的葉夢蘭巧妙挪用女「權」運動爲女「拳」運動：

妳們新式的講女權運動，卻只喊不做。我們老式的女人，天天都在女權運動。我們的一雙拳頭力氣大得很，能磨粉，搗年糕，會搓麻繩做草鞋。男人會做的，我們都會幫著做。還有我們的一雙腳，裏裏外外，一天走到晚。不是有女「拳」又有「運動」嗎？到了逢年過節，那就運動得更勤快了。²⁵

前面提過，葉夢蘭是位識字不多的纏足女性，但是「一雙

食譜》) (New York: The John Day Company, 1945); 楊步偉, 《一個女人的自傳》(臺北: 傳記文學出版社, 1969); 楊步偉, 《雜記趙家》(臺北: 傳記文學出版社, 1972)。

²² 琦君, 《水是故鄉甜》(臺北: 九歌出版社, 1984), 頁 27; 琦君, 《媽媽銀行》(臺北: 九歌出版社, 1992), 頁 33-41。

²³ 琦君, 《三更有夢書當枕》(臺北: 爾雅書店, 1984), 頁 37-40、42。

²⁴ 琦君, 《懷情舊景燈》(臺北: 洪範書店, 1983), 頁 166-167; 琦君, 《三更有夢書當枕》, 頁 59-73; 琦君, 《媽媽銀行》, 頁 196-200。

²⁵ 琦君, 《水是故鄉甜》, 頁 37。

腳，裏裏外外，一天走到晚」，不僅做份內的事，也做「男人」做的事，道出女性持家的辛勞以及被梁啟超(1873-1929)謬貶為「分利者」²⁶的女性行動力與生產力。爲了進一步呈現「女『拳』運動」中的煮食樣貌，以下將先簡要說明民國時期的家庭飲食與日常生活，再帶入女性煮食勞動，說明女性學習廚藝及勞務內容。接著，探討婦女如何運用煮食知識，維持家人的健康。最後爲本文的簡短結論。

二、一般家庭的日常飲食

一般家庭日常飲食主要受地方飲食習慣、宗教信仰、階級品味、經濟環境等外在因素影響。由於人們飲食習慣極爲瑣碎，甚至相鄰的一縣一鄉就存在相當大的差異，要詳細說明並不容易，因此過去文本在介紹較大範圍的飲食習慣時，往往過於籠統，無法兼顧地方、季節、階級的差異性。如徐珂在《清稗類鈔》提到北方一日兩餐，南方一日三餐；²⁷ 楊步偉以湖南、安徽一日三餐，西方及南方一日兩餐，²⁸ 皆未能呈現各地飲食習慣的特性與彈性。以上述每日餐數的變化而言，可能是因地制宜或因時制宜的結果。例如，山東青島李村人爲節省糧食，春、夏、秋三季吃早、中、晚三餐，冬

²⁶ 「分利」之說來自梁啟超《新民說》，他將中國婦女大半都歸為分利者。他認爲一國婦女應有十分之六從事「育兒女，治家計，即室內生利事業也」。問題在於中國婦女不讀書、不識字、不懂會計、不會教子，加上纏足不能操作家務，就算從事「室內生利事業」也不能盡其用。梁啟超，《新民說》（臺北：中華書局，1959），頁87。

²⁷ 徐珂，《清稗類鈔》，冊47，頁10。

²⁸ Buwei Yang Chao, *How to Cook and Eat in Chinese*, p. 3.

天只吃早、晚兩餐。²⁹ 有些地方在餐與餐之間，有用點心或宵夜的習慣。若將正餐、點心、宵夜合計後，一天最多可吃到五餐。³⁰

不管是正餐或點心，供餐次數影響婦女煮食勞動頻率及負擔，蒐集煮食所需燃料，自然也是司廚者連帶的工作。根據燕京大學社會系的調查，1926年北京近郊村民以煤球、撿拾的柴草等作為煮食的主要燃料。³¹ 民國時期一般家庭廚房可見的烹煮設備，有傳統灶、煤爐、煮飯電爐（如圖1）、自來火灶（如圖2）。³² 煮飯電爐標榜「潔淨無弊」、「靈巧便利」，沒有舊式煮飯鍋「須用引火燃料」、「煙灰四散、不甚清潔」的缺點，但受限於供電系統，普及率可能不高。能使用便利廚房家電的人家，或許只有上海這類大城市的居民。電爐除了煮飯，是否有其他烹調用途，則是另一個問題。民國初年時，已經有用煤氣的自來火灶。1915年的自來火灶廣告宣稱花費與煤相仿，而且「近日中國人大都改用自來火

²⁹ 民國山東通志編輯委員會編，《民國山東通志》（臺北：山東文獻雜誌社，2002），頁1803；王克霞、郭謙，〈民國年間山東農利物質消費水平初探〉，《山東經濟》，卷23期4（2007年7月），頁152-156。

³⁰ 例如，廣東人一日兩餐，但加上早茶、午茶、晚茶，合計一日五餐。昆明人一日兩餐，偶而加上宵夜，可算一日三餐。孫蕙君，〈昆明市家庭生活情形調查〉，收錄於李文海主編，《民國時期社會調查叢編——城市（勞工）生活卷》，上卷，頁125-232；Buwei Yang Chao, *How to Cook and Eat in Chinese*, pp. 3-4.

³¹ 孫燕京主編，《民國史料叢刊社會農村社會》（鄭州：大象出版社，2009），頁79-83。

³² 楊步偉在《中國食譜》中提到尋常人家的廚房通常不會有烤爐或是烘焙設備，若考慮烹煮中菜時必須火力調整的便利性，煤氣爐是不錯的選擇，電爐則不適合。Buwei Yang Chao, *How to Cook and Eat in Chinese*, pp. 40, 47.

圖 1



資料來源：〈煮飯電爐〉，《東方雜誌》，卷 11 期 1（1914 年 7 月），頁 14。

圖 2



資料來源：〈自來火灶〉，《東方雜誌》，卷 12 期 8（1915 年 8 月），頁 4。

灶」，但事實上直至 1949 年，上海市民的煤氣普及率僅佔 2.1%，以此推知民國時期主婦用煤氣爐炊煮仍屬少數。³³

³³ 《上海公用事業志》編纂委員會編，《上海公用事業志》，上海社會科學院出版社，2000。<http://www.shtong.gov.cn/Newsite/node2/node>

民國時期的餐食種類，有中餐、西餐、小吃等等。西餐館原本是為吃不慣中菜的外國人而開的，後來也受中國食客青睞，人們將對西方的推崇投射到食物上，稱西餐為「大菜」。為了滿足中國人的飲食偏好，標榜中菜西吃的番菜館在上海應運而生，風光一時。³⁴ 在北京，一些偏好西式飲食的上層階級家中還聘有西餐廚師與西餐專用廚房。³⁵ 西餐雖受歡迎，菜色卻不如中菜豐富、美味，加上價格昂貴，並非一般平民消費得起，各地餐飲業仍以中餐館、小吃攤居多。³⁶

比起外食，在家用餐更為普遍。一般人家的日常飲食以中菜為主，但細究菜色則可看出階級與地域的差異。根據1929年北平的家庭調查報告，其結果顯示出飲食的階級差異。工人家庭日常標準食物為小米、玉米麵、小米麵、白麵、白菜、醃蘿蔔、菠菜、豆腐、蔥、香油、黃醬、鹽、醋、羊肉等，有蛋白質攝取不足的問題。教員家庭佐膳食品較工人家庭多，以白麵、大米為主，攝取較多的肉類食品。³⁷ 同年，上海市社會局的調查報告，則凸顯主食的地域差異。長江以北多以麵食為主，長江以南的人民，不論貧富，都以米飯為主食。上海工人以米食為主，便宜的豆類跟蔬菜次之，再次

2245/node4516/node55028/index.html（瀏覽日：2018年3月30日）

³⁴ 楊步偉，《一個女人的自傳》，頁68；陳尹嫻，〈西餐的傳入與上海飲食觀念的變化〉，《中國飲食文化》，卷7期1（2011年1月），頁143-206。

³⁵ 孔祥宇，〈西化影響下的北京家庭物質生活變遷(1912-1937)〉，《社會科學輯刊》，2009年第1期（2009年2月），頁119-123。

³⁶ 陳尹嫻，〈西餐的傳入與上海飲食觀念的變化〉，頁143-206；民國山東通志編輯委員會編，《民國山東通志》，頁1807-1809。

³⁷ 陶孟和，〈北平生活費之分析〉，收錄於李文海主編，《民國時期社會調查叢編——城市（勞工）生活卷》，上卷，頁1-78。

爲肉、魚跟蛋。豆腐、豆腐乾、油豆腐、豆瓣、黃豆芽、青菜、鹹雪菜、蘿蔔是家家戶戶必買的食材。魚、肉方面的消費以新鮮豬肉、黃魚、牛肉、鴨蛋、鹹白魚最爲常見。³⁸ 1930年代，昆明市民的典型早餐（上午10點進食）、晚餐（下午5點用餐）爲米飯，燒炒白菜或蘿蔔、菠菜、豆芽、韭菜、茴香菜等蔬菜，偶而加上肉絲拌炒。佐湯則爲豆腐肉絲湯、白菜豆腐湯或是菠菜豆腐湯。逢年過節可能有八菜一湯，菜色有紅燒肉、宮保肉、芥蘭炒肉、炒雞蛋、紅燒白菜、炒豌豆米、炒豆芽、燒四季豆、炒扁豆、紅燒茄子等。少數人家在晚上9點或10點多吃宵夜，餐點爲米線、餌塊或餅類。³⁹ 成都市民主要食物也是米糧，其次蔬菜、肉類及調味品，在水果跟雜食上的消費並不多。⁴⁰

中下階層出外忙營生，少不了簡便外食，通常在小吃攤打發（如圖3、4），婦女則藉此做點小生意，供應簡單菜飯。家裡不開伙的，找攤販或上飯店，或雇人做飯，解決三餐：

上海之賣飯者，種類至多。飯店而外，有包飯作，孤客及住戶之無炊具者，皆可令其日備三餐，或就食，或擔送，惟其便。有飯攤，陳列於露天，爲苦力就餐之所。有飯籃，則江北婦女置飯及鹽菜於籃，攜以至苦力麇集之處以餉之者也。⁴¹

³⁸ 此項調查爲期一年，從1929年4月到1930年3月。上海市政府社會局，〈上海市工人生活程度〉，收錄於李文海主編，《民國時期社會調查叢編——城市（勞工）生活卷》，上卷，頁337-458。

³⁹ 孫蕙君，〈昆明市家庭生活情形調查〉，頁125-232。

⁴⁰ 楊蔚，〈成都市生活費之研究〉，收錄於李文海主編，《民國時期社會調查叢編——城市（勞工）生活卷》，上卷，頁79-124。

⁴¹ 徐珂，《清稗類鈔》，頁1-2。

圖 3



資料來源：張才，〈聚在小吃攤旁的黃包車夫〉，1942-1946 年間攝於上海。《數位典藏與數位學習聯合目錄》，<http://catalog.digitalarchives.tw/item/00/5a/da/5e.html>

圖 4



資料來源：張才，〈路旁小吃攤〉，1942-1946 年間攝於上海。《數位典藏與數位學習聯合目錄》，<http://catalog.digitalarchives.tw/item/00/5a/d9/fd.html>

家裏開伙的，下工後仍是回家用餐。經濟不佳的人家，配菜以醃漬物爲主。例如 1926 年，北京近郊的掛甲屯村經濟普遍不佳，日食二餐，以玉米麵爲主食，配菜多爲醃蘿蔔等醃菜，新年、端陽節、中秋節時才有肉食加菜。⁴² 在蘭州，生活不濟的窮人，頂多白麵加鹽配辛辣品，或是多吃白飯再配小菜。⁴³ 1930 年代，昆明市窮戶主要食糧爲米食，配菜多是便宜蔬菜或是醃菜、醬豆腐、鹹辣椒等。⁴⁴ 貧苦的山東農民甚至買不起油、鹽等醃製食物的調味料，因爲捨不得用燃料燒水，只能喝生水。受限於經濟能力，貧民必須善用各種可食材料，將甘薯藤曬乾磨粉做成丸子，或撿拾葉片柔軟的野草煮食。⁴⁵ 荒年時，就算是對身體有害的植物也拿來裹腹。例如 1935 年浙江建德發生飢荒，農民吃山粉葛根、苦菜跟三十六桶過活：⁴⁶

三十六桶是一種塊根草本植物，把牠〔它〕的根磨成粉後，還要換三十六次水來漂洗，纔可煮起來吃。如果漂洗不清，吃下肚去就會使人瀉痢。其味惡劣，能使口舌麻木；然而在這荒早年頭，這種植物已是不可多得的食物。⁴⁷

在這樣惡劣的環境下，並未因食物短缺而減少婦女的煮食勞

⁴² 孫燕京主編，《民國史料叢刊社會農村社會》，頁 44-48。

⁴³ 徐珂，《清稗類鈔》，頁 11；Buwei Yang Chao, *How to Cook and Eat in Chinese*, p. 3.

⁴⁴ 孫蕙君，〈昆明市家庭生活情形調查〉，頁 130。

⁴⁵ 民國山東通志編輯委員會編，《民國山東通志》，頁 1803；王克霞、郭謙，〈民國年間山東農民物質消費水平初探〉，頁 152-156。

⁴⁶ 張抵，〈浙江建德的農民生活〉，《東方雜誌》，卷 32 期 24（1935 年 12 月），頁 123-125。

⁴⁷ 張抵，〈浙江建德的農民生活〉，頁 124。

動。相反的，爲了尋找可食用植物，婦女必須更加謹慎處理食材，以確保家人健康。

三、女性的煮食知識與實作

女性煮食技術的習得，主要來自家庭教育。但清末開始設置女校後，愈來愈多女性入學接受教育，家庭教育的影響力日益減少。民國時期婦女學習廚藝的途徑與內容已有別於前代。再者，煮食是門實作技藝，而且涉及人與人之間的互動關係。婦女即使懂得食物知識及烹調方式，仍需實際操作才能掌握箇中訣竅，而這也就涉及婦女走入廚房的時機。在走入廚房後，婦女又是如何面對勞力且利他的煮食勞動？本節將一一說明。

（一）學校、食譜與煮食教育

早期女子小學的女紅課程主要教授縫製衣服、編織、刺繡等手藝，不包含烹飪課程。⁴⁸ 1910年代，湖南、江蘇的女子學校陸續設置家政實習室給學生練習煮菜、學習分析食物營養成分。⁴⁹ 1915年，詩人陳衍(1856-1937)化名蕭閒叟，依照教育部規章編纂、出版《烹飪教科書》（如圖5），供學校教學及家庭婦女參考之用。該書分爲前、後兩編，分別

⁴⁸ 廖秀真，〈清末女學在學制上的演進及女子小學的發展〉，收錄於李又寧、張玉法編，《中國婦女史論文集》（臺北：商務印書館，1988），輯2，頁203-255；黃湘金，〈晚清北京女子教育攬要〉，《近代中國婦女史研究》，期25（2015年6月），頁193-232。

⁴⁹ Helen M. Schneider, *Keeping the Nation's House: Domestic Management and the Making of Modern China*, pp. 115-120.

載明菜餚意義、烹飪器具、材料搭配、烹調及裝盤擺飾等作法。⁵⁰

圖 5

(新出)

烹飪教科書

閩侯蕭閒叟編

本書據部定規程編纂。共分前後二編。前編詳述看饌之意義及烹飪所用器具後編則就日常烹飪之品。擘分次序設立方案詳述其材料配合之道。烹調盛置之法。自葷菜素菜以迄葷素雜煮之菜。無所不備而尤注重於家常日用之品。一可依法仿行。誠今日女學校最佳最新之教科書。而亦家庭婦女最要之參考書也。

定價大洋六角

資料來源：〈《烹飪教科書》廣告〉，《東方雜誌》，卷13期2（1916年2月），頁120。

除了陳衍的《烹飪教科書》，不少坊間食譜，也期待能成為指導女性煮食的常備用書。1916年，李公耳憂心婦女鄙棄中饋之道，相關書籍又「雜者難悉，晦者難明」，難以實踐，遂以自身知識及經驗寫就淺顯易懂的《家庭食譜》，讓婦女學習：

⁵⁰ 陳衍，福建侯官人，光緒年間舉人，也是「同光體」詩派代表人物之一。出版《烹飪教科書》時，為紀念妻子蕭道管（自號「蕭閒堂主人」）而化名蕭閒叟。廖劍華，〈陳衍先生《烹飪教科書》與民國女子烹飪教育〉，《圖書館理論與實踐》，期12(2013)，頁80-82。

夫齊家之要，莫先乎中饋；中饋之職，舍婦女其誰屬。今日婦女，大抵志高者好求深造；志卑者恣長驕奢。對於家務，漠然不講，乎焉不察。而於家庭食品製造之法，尤視為無足重輕，鄙而棄之。即間有能盡力於中饋之職者，亦苦無良書。……雖然中饋諸書，先吾而述者，不可謂不多矣。然雜者難悉，晦者難明，非有經驗者，不能實踐。⁵¹

該書目的在讓持家女性善盡中饋之職，滿足家庭日常飲食需求，因此收錄的菜單以中菜為主，種類有「點心」、「葷菜」、「素菜」、「鹽貨」、「糟貨」、「醬貨」、「燻貨」、「糖貨」、「酒」、「菓」等。⁵² 1923年，時希聖補遺之作《家庭食譜續編》，依循《家庭食譜》分類，內容仍以「家庭日用為限」。⁵³

其後出版的食譜，除了菜色作法，飲食衛生知識的比例也開始加重。1936年出版的《陶母烹飪法》，內容包括營養衛生、烹飪常識，並仿效西方食譜，標列精準的食材用量，讓初學者輕易上手。⁵⁴ 許嘯天(1886-1946)、高劍華(1890-?)⁵⁵ 夫妻合撰《食譜大全》，從原料採買、食物成分、家常菜作法、粥品點心作法、西餐作法，到燃料及廚房物品使用都有說明，自許「是每一個家庭所必需，且可做女子學校烹飪科

⁵¹ 李公耳，《家庭食譜》，頁3。

⁵² 李公耳，《家庭食譜》，頁5-16。

⁵³ 時希聖，《家庭食譜續編》，頁1。

⁵⁴ 〈《陶母烹飪法》廣告〉，《東方雜誌》，卷33期4(1936年2月)。

⁵⁵ 黃錦珠，〈呂韻清、高劍華生平考辨：兼論清末民初女小說家的形成〉，《東吳中文學報》，期26(2013年11月)，頁213-244。

的課本。」⁵⁶《食譜大全》尤其強調科學方法的重要性：

這裡我要特別聲明的，世界上許多美味的食物，不一定是有滋養的；那些滋味平淡，或者價錢很賤的東西，到〔倒〕或許有很多的滋養料的。總之，我們千萬不要傳統頭腦去揀選食物材料：要用科學方法去分析食物材料，家庭裡的主婦，公共食堂的管理員，對於食物的常識，是十分重要的。⁵⁷

雖然北京市政府制訂食品相關管理規則，禁止商家販售病死的牛、羊、豬、雞、鴨禽類以及腐敗的肉品魚類，也禁售壞爛的水果及髒汙不潔的牛奶、飲料。但禁止歸禁止，在市面上仍極易買到這些不合衛生標準的食材。⁵⁸《食譜大全》指導讀者選購食材時首重新鮮，避免購買放在不潔處的物品。買肉時要選水分充足、有光澤彈性、肉色分明且沒有腥味者；蔬菜類只要葉子不黃、不老、不乾，就是好菜；有病的豬、牛、羊、雞、鴨千萬不能吃；選魚要留意眼珠是否光亮突出？鰓兒是否鮮紅？鱗片是否易於脫落？魚身有無光彩？有無腥味或臭味等等。⁵⁹

即使女子學校陸續將烹飪納入課程，依照教育部規程撰寫的烹飪教科書也出版不輟，在批評者的眼中，學校教育提供的知識仍然相當不足。例如 1934 年，受過高等教育的婦

⁵⁶ 許嘯天、高劍華，《食譜大全》（香港：心一堂出版社，2015），頁 4。

⁵⁷ 許嘯天、高劍華，《食譜大全》，頁 21-22；楊立紅、朱正亞，〈民國時期安徽飲食衛生管理述論〉，《巢湖學院學報》，卷 17 期 1（2015 年 3 月），頁 114-118。

⁵⁸ 丁芮，〈民國初期北京飲食衛生管理初探〉，《蘭州學刊》，2012 年第 3 期（2012 年 3 月），頁 66-71。

⁵⁹ 許嘯天、高劍華，《食譜大全》，頁 37、43-44。

女運動者劉王立明反過來指責受過教育的女性，欠缺「爲妻爲母的基本知識」、「不學無術」，難以持家。她說：

女兒們沒有進學校以前，在家裏的時候，在她們的母親指導之下，每每是要學習洒掃、應對、縫紉、烹飪、撫嬰、教子，這些爲妻爲母的基本知識。但是一進了學校、她們就沒有機會學習這些科目了。……既不學無術，此輩畢業生對於家庭職務，就不能發生興趣，兼之中國農村經濟破產，鄉村女傭的工資低廉，於是這般主婦，就把一切家務，都委之於女僕。⁶⁰

爲加強女性持家能力及改良家庭生活，劉王立明主張成立家政專門學校，訓練家事教師。授課內容包括家庭管理、家庭衛生、家庭美術、家庭經濟、保嬰學、家庭工藝、食物研究、家庭園藝、兒童訓練、家庭問題等。在食物研究上，須「講授飲食的化學分析，維他命素的成分功用，和選擇採辦配製烹飪等方法」。⁶¹

主婦雇傭分攤廚務並不是新鮮事，卻免不了招人非議。1931年，李霞在〈女子應該學習烹飪〉一文中，帶著階級歧視的偏見批評受雇的廚子無知、隨便，經手的食物危及身體健康，勸誡女性應固守本分、用心烹飪：

覺得現在一輩中上社會的婦女們，日事修飾，置烹飪於度外，一任無知的飯司務咧，燒飯娘姨咧，隨意煮調，弄得鹹淡不和，生熟不當，不獨不適胃口，並且要危及身體的健康哩。要知道凡疾病的起因，大半是飲食不慎，在烹飪的時候，倘然污穢沾染在食物上，

⁶⁰ 劉王立明，〈家事專門化的探討〉，頁4。

⁶¹ 劉王立明，〈家事專門化的探討〉，頁6。

是很不合衛生的，烹飪是女子固有的事務，應當下苦心去研究。⁶²

事實上，就算婦女有能力雇傭煮食，也不表示她們能完全置身事外。例如，清末曾國藩(1811-1872)規定家中女眷每日早飯後要做「小菜點心酒醬之類」。⁶³ 出身富裕家族的楊步偉，在遠行求學前，與家人 34 人、佣人 27 人同住在大宅院裡。即使傭僕甚眾，每逢姑姑回家作客，跟兄弟聊天到深夜，母親仍需在旁候著張羅宵夜。⁶⁴ 在雇用廚子的大家庭中，主婦未必能擅自決定菜色，需待各房商議後而定。⁶⁵ 在遼寧出生的齊邦媛(1924-)，家裡雇有多位傭人、長工，但因爲是「有地位的人家」，母親必須爲祖父母準備飯菜，在旁侍奉用餐。⁶⁶ 張王銘心(1918-)早年家境不錯，雇有作菜的大師傅，父親仍堅持媳婦做的菜才合胃口，讓四個媳婦輪流煮家裡 21 人的菜，大師傅反淪爲煮飯、打雜的幫手。⁶⁷ 琦君家裡也有個廚子老劉，但母親葉夢蘭凡事親力親爲，「整天忙碌，從廚房忙到稻田，從父親的一日三餐照顧到長工的『接

⁶² 李霞女士，〈女子應該學習烹飪〉，《玲瓏圖畫雜誌》，卷 1 期 11 (1931 年 5 月)，頁 368。

⁶³ 戚世皓，〈辛亥革命與知識婦女〉，收錄於中央研究院近代史研究所編，《辛亥革命研討會論文集》(臺北：中央研究院近代史研究所，1983)，頁 267-288。

⁶⁴ 楊步偉，《一個女人的自傳》，頁 10。

⁶⁵ 楊步偉，《一個女人的自傳》，頁 47。

⁶⁶ 齊邦媛，《巨流河》(臺北：天下遠見文化出版社，2009)，頁 23、30-31。

⁶⁷ 游鑑明訪問，〈張王銘心女士訪問記錄〉，收錄於羅久蓉、游鑑明、瞿海源訪問；羅久蓉等記錄，《烽火歲月下的中國婦女訪問紀錄》(臺北：中央研究院近代史研究所，2004)，頁 61-113。

力』（鄉語點心之意）」。⁶⁸ 可見女性廚務責任並不因階級而稍減。

節慶時節，婦女就更忙了。林文月(1933-)住在上海租界時，看著母親在端午節時，忙著指揮娘姨綁臺灣肉粽：

到了農曆五月季節，母親總是會不知從什麼地方弄來一大堆闊大的竹葉，用滬語指揮兩個娘姨洗晒葉子，再用糯米包裹葷素各種餡料，製成美味的肉粽。⁶⁹

逢年過節時，家家戶戶製作大量食物，保存起來要更加費心，上層階級家庭的廊下格外壯觀：

大戶人家的豬肉，都留作自己吃，醃肉、醬肉、滷肉不一而足。……豬肉一刀刀的掛滿兩廂房的廊簷下。此外更有一兩百隻的醬鴨，和連串的鴨肫肝。……我有一位遠房堂叔，時常偷了鴨肫肝生啃。⁷⁰

琦君也提到臘月仔細收藏甌柑的盛況：

每年臘月，我家都要買來好幾大籬，仔細地收藏起來，留待明年再吃。收藏的方法是先用青翠的松針，密密層層地鋪在小口甕中，然後把柑子小心地一個個放入，不能碰擊，不能用手指攪；更不能重跌在地上，碰跌過的，都要剔出，以免腐爛害了其他的柑子。甕口再塞以厚厚的松針，壓上一塊磚頭，要等過了年才可開啟。⁷¹

從收藏的數量來看，主婦就算有幫手，不須親自操作，光是

⁶⁸ 琦君，《懷情舊景燈》，頁 165-167；琦君，《三更有夢書當枕》，頁 42。

⁶⁹ 林文月，《飲膳札記》（臺北：洪範書店，1999），頁 70。

⁷⁰ 琦君，《三更有夢書當枕》，頁 61。

⁷¹ 琦君，《煙愁》（臺北，書評書目出版社，1976），頁 89。

在旁監督、指導也相當費心力。

（二）從做中學——女性走進廚房的契機

食譜教導女性成爲精明的食品消費者，報刊女性專欄則期待女性成爲食材生產者。鵠儂便奉勸持家的主婦，烹飪需親力親爲，還要懂得生產有益身體的蔬菜：

凡我女子，以治家為責，調烹飪，治饌具，皆須手自嘗試。蔬菜栽培之法，亦不可不知其概略也。且蔬菜於人體健康上，有調和腸胃之作用，清潔血液之效力。⁷²

民國時期常見論者擔憂婦女不下廚，不斷提醒婦女勿忘治家的烹飪之責，此實爲過慮。女性依循傳統性別分工，分擔家務而學會煮飯，仍然極爲普遍，如裴王志宏(1928-)回憶說：

我在家裡會幫母親做家事，記得做飯是用一個大鍋先煮，然後在大廬（即蒸籠）上蒸，飯是蒸的，不像現在是用悶的。⁷³

婦女走進廚房的契機有早有晚，或是從小就在母親身旁當幫手，或是晚至學業完成、進入職場後才開始下廚，唯有結婚是不可迴避的時間點。在上海出生的林文月，常被身邊的長輩叨唸「女孩子要會蒸糕，包粽子，才能嫁人」。⁷⁴待年紀漸長，跟在母親身旁看著、學做俗稱「菜頭粿」的蘿蔔糕，母親還不忘叮嚀：「用心學吧。有一天我不在了，你們

⁷² 鵠儂，〈家庭蔬菜園藝學〉，《婦女雜誌》，卷1號3（1915年3月），頁26。

⁷³ 游鑑明訪問，〈裴王志宏女士訪問記錄〉，《烽火歲月下的中國婦女訪問紀錄》，頁192。

⁷⁴ 林文月，《飲膳札記》，頁69。

才會自己做。」⁷⁵ 但因家中長年雇有女傭，25 歲以前不曾拿過鍋鏟，到了婚後「道聽塗說，或與人交換心得，甚至自我摸索」學習烹飪。⁷⁶ 張王銘心是家中受寵的么女，又有數位精於廚藝的嫂嫂，她婚前完全不用下廚。1945 年結婚後，煮飯的工作終究落到她手上。她回想當初煮飯的失敗經驗：

婚後，因為張先生會做飯，所以他有空時都是我們倆一起做飯，可是他上班我就得一個人做飯，柴火不能停，都是一遍做一邊哭，有時把飯燒糊了，有時煮成夾生的，不管怎樣，兩個人都把它吃下去，後來才慢慢摸到竅門。⁷⁷

就像許多留學生在國外求學時的飲食適應不良，在東京習醫的楊步偉便為了解決吃飯問題而走入廚房：

我在家時很大歲數都不知道烹飪的事，以後因在日本吃食太不好，所以常常做點吃吃，可是也不是正經做菜。……一直到回國在清華大家起鬨，開小橋食社時，才從那些廚子學了不少做菜的方法，再加上自己異想天開出了一大些主意出來。⁷⁸

對楊步偉而言，烹飪不是墨守成規的手藝，而是能發揮創意及著書立說的空間。楊步偉坦言其廚藝來自於一個開放的心靈與願意嘗試的嘴巴，並自誇只要有足夠時間嘗試，可以煮出任何吃過的菜。⁷⁹ 她為了重現菜色風味，作法不拘一

⁷⁵ 林文月，《飲膳札記》，頁 111。

⁷⁶ 林文月，《飲膳札記》，頁 1-2。

⁷⁷ 游鑑明訪問，〈張王銘心女士訪問記錄〉，《烽火歲月下的中國婦女訪問紀錄》，頁 82。

⁷⁸ 楊步偉，《雜記趙家》，頁 139。

⁷⁹ Buwei Yang Chao, *How to Cook and Eat in Chinese*, pp. xii-xiii.

格，具有相當的創造性：

有些菜從前吃過不會做的，我就換一個法子做，味道倒是一樣。例如素雞，是要先用水給乾豆付[腐]皮泡濕了再用布給他包起來煮些時他就併到一塊，絞成一個長圓條子了，再切得一塊塊的，再加作料煮。我不知道那樣作法，我就給乾皮子放在鍋內用水煮軟了加作料，結果也一樣好吃。⁸⁰

楊步偉偕夫旅美期間，深感美國人在戰時過度浪費食材，遂將烹飪知識轉化成文字，寫就*How to Cook and Eat in Chinese*。⁸¹ 該書對中菜用餐禮儀、菜色、食材、準備方法、簡易的煮法、吃法、剩菜處理及變化皆有說明。楊步偉作菜並不講究精準的份量，作西餐用的茶匙、量杯、計時器都派不上用場。後來寫食譜，必須給定明確份量，只好每道菜都做三次來完成測量。⁸² 她告訴讀者，在所有烹煮方法中，翻炒肉類菜餚是最難的，相對地，翻炒蔬菜就簡單多了，紅燒是最簡單的作法。⁸³

光是知道作法還不夠，實作經驗尤不可缺。傅培梅(1931-2004)在《培梅食譜》就提到：

一個初學烹飪者，首先必須明瞭正確的方法，在勤加

⁸⁰ 楊步偉，《一個女人的自傳》，頁158。

⁸¹ 楊步偉，《雜記趙家》，頁139。據說該書可能是最早向西方人介紹中餐的書籍，在1960年代時已出到27版，20幾種翻譯版本。華路宏、何宏，〈楊步偉的飲食人生〉，《美食研究》，2012年第4期（2012年7月），頁15-18。

⁸² Buwei Yang Chao, *How to Cook and Eat in Chinese*, p. 31; 楊步偉，《雜記趙家》，頁140。

⁸³ Buwei Yang Chao, *How to Cook and Eat in Chinese*, pp. xii, xv.

實習由經驗中獲取心得，從失敗中探求成功之途。⁸⁴文字呈現的做菜技巧，常是寫來容易，實際去做卻不見得順利。例如，炒菜的通則：

無論炒什麼菜，放鍋後，千萬不要急急落油，一定要等到鍋子燒熱之後，纔可落油但油不可煎得太沸，稍微煎熱後，就把炒物落鍋，則肉嫩菜滑，最為適口。⁸⁵

要拿捏油「不可煎得太沸」、「稍微煎熱」，可不是文字就能體會得了。總還是要像張王銘心一樣從做中學，「慢慢摸到竅門」。⁸⁶《食譜大全》作者深知烹調食物的複雜性，認為尋常家庭主婦，只要能做普通飯菜就夠了。⁸⁷

就前述女性口述歷史或回憶文字來看，並未提及食譜的作用，更不要說許多女性不識字，根本無力閱讀食譜。回溯傳統女性的家庭教育，就不難瞭解女性的烹煮能力的習得，主要不是來自文本的學習，而是耳濡目染，加上實作累積而來的「默會知識」(tacit knowledge)。⁸⁸ 例如，王宣一(1955-

⁸⁴ 傅培梅，《培梅食譜》（臺北：作者自印，1969），頁2。傅培梅，1931年出生於山東，1949年遷臺，為戰後臺灣知名烹飪教學者。曾在電視臺主持烹飪節目，出版多部食譜，逝於2004年。傅培梅習藝之路，詳見傅培梅，《五味八珍的歲月》（臺北：四塊玉文創，2017）。

⁸⁵ 綸，〈家鄉婦女的烹調術〉，《玲瓏圖畫雜誌》，卷1期32（1931年10月），頁1236。

⁸⁶ 游鑑明訪問，〈張王銘心女士訪問記錄〉，《烽火歲月下的中國婦女訪問紀錄》，頁82。

⁸⁷ 許嘯天、高劍華，《食譜大全》，頁66。

⁸⁸ 「默會知識」是知名學者博蘭尼(Michael Polanyi, 1891-1976)在1958年提出的概念，意指難以透過一般的文字、言說傳授，只能經由個人實作中揣摩體會而得的知識。博蘭尼著，彭淮棟譯，《博蘭尼講演集：人之研究·科學·信仰與社會·默會致知》（臺北：聯經出版事業公司，1985），頁169-188。

2015)從小跟著杭州望族出身的母親許聞齋(1914-1995)⁸⁹ 學得一手好菜：

從小在廚房裡、在菜市場跟著母親進進出出的，青菜買來摘下嫩葉，豬肉買來拔毛去皮、活魚買來開腸剖肚去鱗抹乾，一道道順序，看多了跟著演練也就會了，所以很自然的，也不一定是哪一天，母親就說妳去把青菜炒一炒，我們就依樣去炒一盤菜出來，母親說爐子上的牛肉去攪一下，我們就聽話照做了，回想起來，似乎從來沒有怎麼正正經經的問過她這菜怎麼做，那菜怎麼做。⁹⁰

在上述廚藝傳授的過程中，既沒有刻意教的師傅，也沒有刻意學的學徒。「一道道順序，看多了跟著演練也就會了」，點出「看」與「演練」的重要性。可見女性在家學煮食，不講按部就班，重在各自領會。

其實母親就是活食譜，女兒跟在身旁眼觀、手做體會出廚藝的精髓，再傳承給下一代。經由母系傳承的菜色作法，也勾繪出女性飲食知識系譜，難以外傳。當旁人想學葉夢蘭的手藝，問起材料怎麼放，她總是回：「大約模子差不多就是了，我也沒有一定分量。」⁹¹ 做母親教的菜，不僅是技藝的傳承，也是思母情意的具象化。琦君提到葉夢蘭以菜寄情：

媽媽因為外婆過世得早，心中格外思念外婆，所以總

⁸⁹ 詹宏志，〈序一：認真請客——側記《國宴與家宴》〉，收錄於王宣一，《國宴與家宴》（臺北：新經典圖文傳播有限公司，2016），頁8-19。

⁹⁰ 王宣一，《國宴與家宴》，頁124-125。

⁹¹ 琦君，《此處有仙桃》（臺北，九歌出版社，2006），頁170。

喜歡作外婆教她的土菜，學外婆老人家愛說的土話。⁹²在葉夢蘭離世多年後，琦君同樣做著「母親的菜」抒發思念之情。⁹³

（三）婦女利他的煮食勞動

婦女下廚是利他的情感勞動，其中包含對家人的關懷與理解。美味的菜是爲了子女做的，而非自己享用。例如，葉夢蘭的佳餚是爲女兒準備的：

拿手的紅豆棗子糕之外，香噴噴的紅糟黃魚，酥軟的乾菜肉，香甜的茄鬆，都是我百吃不厭的。這些菜，母親辛辛苦苦做了，卻一樣也捨不得吃。她吃的總是醃菜根、鯊魚頭、還有隔天剩菜剩滷滾的豆腐。⁹⁴

爲了配合家人的飲食偏好，想省錢的主婦也得屈服。魯彥在〈食味雜記〉中提到：

父親吃鹹的東西正如我們吃甜的東西一般，一樣的咽不下去。我們兩方面都難以遷就。母親是最要省錢的，到了這時也祇有甜的和鹹的各煮一鍋。⁹⁵

婦女決定要烹煮的菜色後，著手購買食材，但採買可不是輕鬆的活。⁹⁶在鄉下，魚販菜販會到門口兜售。⁹⁷在城裡卻沒有這麼便利，必須上市場去買。到了市場，放眼人群熙

⁹² 琦君，《永是有情人》（臺北：九歌出版社，1998），頁64。

⁹³ 琦君，《煙愁》，頁220-221。

⁹⁴ 琦君，《懷情舊景燈》，頁2-3。

⁹⁵ 魯彥，〈食味雜記〉，《東方雜誌》，卷22期15（1925年8月），頁68。

⁹⁶ 周作人甚至因為買菜這件苦差事想逃離家裡。周作人，《周作人文選·自傳·知堂回想錄》（北京：群眾出版社，1999），頁60。

⁹⁷ 琦君，《桂花雨》（臺北：爾雅書店，1976），頁23。

熙攘攘（見圖 6），還能見到主婦帶著丫鬟或僕婦提著竹筐揀菜、討價還價的。⁹⁸ 上市場購物不僅耗時費力，在冰箱尚未普及前，保存食材也是個大問題。張王銘心暫居重慶時，買菜是個大工程，買回後要儘速處理，善加保存，以免腐壞：

當時我們買個菜得跑好幾里路，來回一趟要花三至四個鐘頭，因此一買就是一個禮拜的份量，又沒有現代化的冰箱，菜買回來之後，就把能做的都先做起來，另外買一塊冰塊放在木箱子裡，然後把菜放在冰塊上，在蓋上一個大盆子，以免壞掉。⁹⁹

圖 6



資料來源：張才，〈市場中〉，1942-1946 年間攝於上海。《數位典藏與數位學習聯合目錄》，<http://catalog.digitalarchives.tw/item/00/5a/da/61.html>

⁹⁸ 孫蕙君，〈昆明市家庭生活情形調查〉，頁 186。

⁹⁹ 游鑑明訪問，〈張王銘心女士訪問記錄〉，《烽火歲月下的中國婦女訪問紀錄》，頁 82-83。

徐留雲(1917-2012)買菜更麻煩，得坐船花上一天時間，也是買一個星期的量：

星期六上半天班，我們通常禮拜天上午坐船去宜賓，買一個禮拜的菜，下午坐船回來。¹⁰⁰

不管有沒有買到滿意的菜，都得討價還價，精打細算。要防商家偷斤減兩，婦女甚至自備桿秤買菜（見圖 7、圖 8），以免吃虧。

圖 7



資料來源：張才，〈市場裡〉，1942-1946 期間攝於上海。《數位典藏與數位學習聯合目錄》，<http://catalog.digitalarchives.tw/item/00/5a/d9/68.html>

主婦精打細算不是沒道理的，因為主婦不只負責家人食物，也管理家庭經濟。當家庭經濟不佳時，管理家計反倒是婦女壓力來源。1940 年代，徐留雲拿著丈夫帶回的薪水攤付

¹⁰⁰ 游鑑明訪問，〈徐留雲女士訪問記錄〉，《烽火歲月下的中國婦女訪問紀錄》，頁 270。

房租、丈夫跟孩子的營養品、米及調味料，菜要自己種才能打平，生活拮据程度可見一斑：

每月薪餉拿回家，分作三份。三分之一買魚肝油，給先生跟海源補身體；三分之一付房租；三分之一買米、油、鹽、醬、醋，菜自己種。¹⁰¹

圖 8



資料來源：張才，〈帶秤買菜的管家〉，1942-1946 期間攝於上海。
《數位典藏與數位學習聯合目錄》，<http://catalog.digitalarchives.tw/item/00/5a/d9/69.html>

在丈夫薪餉的分配中，完全不見婦女的個人需求，只見婦女積極張羅食物的痕跡。種菜是常見的增加糧食法，問題在沒有地時，主婦要找到可吃的蔬菜，就要靠從小學得的知識了。如徐留雲初到四川時，注意到當地人不吃的乾油菜，是北方人愛吃的薺菜：

¹⁰¹ 羅久蓉訪問，〈徐留雲女士訪問記錄〉，《烽火歲月下的中國婦女訪問紀錄》，頁 270。

那時候我們住公家房子，沒有地種菜，經常去挑薺菜。四川薺菜很多，他們叫乾油菜。四川人因為每家都種田，沒時間弄這個，加上都是大家庭，一家二十幾口，弄起來很麻煩，所以他們不吃這東西。四川人不吃薺菜，但上海人、北方人都愛吃。¹⁰²

齊邦媛在其自傳性作品《巨流河》也提及幼時每逢清明節後，村裡婦女都前往河岸荒地挖掘寒冬解凍後長出的蕨草——「曲末菜」供家人食用。¹⁰³

醃製品是家常飯的重要配菜，多是就地取材自製。不論是農家或上層階級，多能利用土地種植蔬菜自用。¹⁰⁴ 雖然已經有罐頭保存食物的技術，除非用在鮑魚、鳳尾魚之類，否則不受大眾青睞。人們仍然偏好醃製、風乾保存法，即使蔬菜營養成分將因此流失，卻是貧家取得低營養的蔬食來源，更不要說鹽醃過的食物風味更勝新鮮，容易下飯。¹⁰⁵ 《家庭食譜》、《家庭食譜續編》都列「鹽貨」一章，指導女性醃製食物。以新鮮為尚的《食譜大全》也不可免俗地花了些篇幅解說醃製作法。¹⁰⁶ 不管在何處，或是一日幾餐的差異，任何家庭都少不了醃製蔬菜，在農村更是普遍：

舊式農村，自種蔬菜，故可一年四季取之不盡，吃之不竭。但為了配合葷腥，調節口味，除了現拔現摘、現炒、現吃的新鮮園蔬之外，家家戶戶都要在冰雪嚴

¹⁰² 羅久蓉訪問，〈徐留雲女士訪問記錄〉，《烽火歲月下的中國婦女訪問紀錄》，頁 269-270。

¹⁰³ 齊邦媛，《巨流河》，頁 30。

¹⁰⁴ 楊步偉幼時住處也有個菜園。

¹⁰⁵ Buwei Yang Chao, *How to Cook and Eat in Chinese*, pp. 18, 46.

¹⁰⁶ 許嘯天、高劍華，《食譜大全》，頁 129-139。

寒的冬天，醃製鹹菜和菜乾。在春夏之交曬菜心，以便隨時補蔬菜之不足。¹⁰⁷

在安徽出生的余文秀(1921-)提起過去在家鄉時以麵食為主，當地家家戶戶都會做醬豆、醃雪裡紅、梅干菜。每家都有地窖，以便冬天儲藏蔬菜水果。¹⁰⁸ 1930年，齊邦媛一家隨著父親遷到南京，母親就在後院漬酸菜、做東北大醬。¹⁰⁹ 琦君細數蘿蔔絲、霉乾菜、蕃薯絲、蕃薯棗，一樣一樣在葉夢蘭的「魔手」下生產出來，自用以外，還能敦親睦鄰。¹¹⁰ 琦君遺憾過去沒有認真地跟母親學習醃製煮食的技巧，但其幼時觀摩已習得幾分，能夠區隔醃製菜乾跟鹹菜的不同工序，作法也能倒背如流：

菜乾的醃製過程，不像鹹菜那麼簡單。先要整理出大小均勻的青菜，一棵棵用布擦淨，一片片撕開，加適量的鹽揉透，鋪在簞上吹風至半乾後收入甕中，待若干時日後，開啟時聞到一股觸鼻的霉酸味，再取出切碎，置蒸籠中蒸熟，再取出在大太陽下曬乾，乾得跟茶葉一般，那就放多久都不會壞了。有的人家為了省錢，只曬不蒸的。¹¹¹

葉夢蘭不只製作醃製的蔬菜，也將烹飪的創意應用到周遭的花卉上。她善於將各種花卉製成點心、飲料，例如，用桂花做蒸糕、桂花滷或泡茶；玉蘭花、木碧花、蓮花都能和著雞

¹⁰⁷ 琦君，《此處有仙桃》，頁160。

¹⁰⁸ 游鑑明訪問，〈余文秀女士訪問記錄〉，《烽火歲月下的中國婦女訪問紀錄》，頁119。

¹⁰⁹ 齊邦媛，《巨流河》，頁62-65。

¹¹⁰ 琦君，《煙愁》，頁80；琦君，《此處有仙桃》，頁160-161。

¹¹¹ 琦君，《此處有仙桃》，頁160。

蛋、麵粉炸來吃，玫瑰花能做成藥或玫瑰露。¹¹²

四、新舊混雜的食物保健知識

二十世紀知名營養學家Victor Lindlahr(1897-1969)說：「人如其食(You are what you eat)」，¹¹³ 指出日常飲食對健康及文化的重要性。民國時期的主婦也許未曾聽聞此人及其學說，對家人日常飲食的關注，卻不亞於此。因為深諳飲食對健康的影響，婦女所在的廚房，儼然是家庭保健中心。藉由對家人的密切觀察，利用食物改善家人的健康。如果要問婦女保健知識的來源，由於過於瑣碎龐雜，並不是容易回答的問題。可以確定的是，婦女與其同時代的人們，共享各式新舊、中西混雜的食物保健知識。以下將舉數例，說明婦女的食物保健知識與實作。

《清稗類鈔》呈現清末民初新舊雜陳、中西相混的飲食觀。它看重飲食對人體健康之影響，從帝王后妃飲食到村婦飲食，人們吃多、吃少，以及各地飲食皆有記載。對進食時氣候、心情、習慣都有講究，也一一介紹食物所含營養，如大豆富含蛋白質，果類含糖質及果酸，皆助消化等等。書中並陳列傳統飲食禁忌：

¹¹² 琦君，《懷情舊景燈》，頁9。

¹¹³ ‘You are what you eat’是一句古諺，詮釋也有非常多的面向。營養學家Victor Lindlahr 在1940年以此為題出書，探討食物營養與健康的關係。該書大受歡迎，再版多次，暢銷數十萬本。人們說道‘You are what you eat’，極易聯想到他。Harvey Levenstein, *Paradox of Plenty: A Social History of Eating in Modern America*, (New York: University of California Press, 1993), p. 11.

黑砂糖與鯽魚同食，生蟲；與筍同食，成癡癱。雞與韭菜同食，生蟲。蔥與蜜同食相反，傷命。蟹與柿同食，成膈疾。韭菜多食，神昏目眩。蒜多食，傷肝痿陽。莧菜與鱉或蕨菜共食，生血鱉。冬瓜多食，發黃疸。九月勿食土菌，誤食，笑不止而死。中其毒者，飲糞清即愈。甜瓜沉水者，殺人，雙蒂者亦然。鯽魚，春不食者，以頭中有蟲也，有腳氣病者勿食。銅器盛水，隔夜不可飲。牛馬驢自死者，食之，得惡疾。河豚魚有毒，不宜食；中其毒者，橄欖汁解。鱈魚多食，成霍亂。¹¹⁴

《清稗類鈔》中軼事、飲食知識，都沒有列出來源，多少還是能看出當時社會的飲食禁忌。例如，1937年出版的《家庭食物療病法》，也叮嚀「河豚有毒勿食為宜」。¹¹⁵ 該書由上海名醫朱仁康(1908-2000)所撰，目的在推廣食療知識：

念及家用食物綦夥，其能賴以療疾者儘多，一菜一果，俯拾即是，收效既宏，且均甘美適口，老幼咸喜。¹¹⁶

時人汪漱碧為該書題記，特別推薦給主婦及病人參考。¹¹⁷

《家庭食物療病法》依食物種類分「果品」、「茶點」、「蔬品」、「菜荳」、「瓜芋」、「米麥」、「肉類」、「禽獸」、「魚類」、「水產」、「海產」、「補品」等章。詳細解釋各種食物的「產地」、「形狀」、「功能」、「效方」、「成分」、「作用」。也許是該書出版於1930年代，營養學知

¹¹⁴ 徐珂，《清稗類鈔》，頁9。

¹¹⁵ 朱仁康，《家庭食物療病法》（香港：心一堂出版社，2014），頁102。

¹¹⁶ 朱仁康，《家庭食物療病法》，頁9。

¹¹⁷ 汪漱碧，生卒年不詳，鴛鴦蝴蝶派文人，著有《春夢流痕》、《一問五答尺牘》等書。朱仁康，《家庭食物療病法》，頁8。

識較為普遍，雖然書中主要談的是食物的中藥藥性，成分說明卻常夾雜現代營養學的用詞或概念，像是維他命、蛋白質、脂肪、鹽、水比例等。這本書的分類頗為特別，例如，蔬品與菜荳分列，葫蘆在蔬品類而非瓜類。

如《家庭食物療病法》所言，身體不適時，食材、調味料都是良藥。加上醫療院所不普及，人們延醫不便，平常在廚房忙東忙西的主婦，在治療小病小痛時，便成了家家戶戶的無名良醫，廚房則化身為小藥房。例如，葉夢蘭在家人感冒時，煮上生薑紅糖湯，¹¹⁸ 用生薑熬菜油，請琦君的五叔婆幫忙塗抹身體，展現以廚房為中心的女性醫療互助網絡。五叔婆不像葉夢蘭有位行醫的父親，但也知道生薑熬菜油的功效，得意地對琦君誇耀：「我的兩男兩女，小時候有病，都是我用生薑熬菜油擦好的。」當琦君問她是不是向外公學的？她頗不以為然：「妳外公只會捧著醫書看，哪裡會醫病？」¹¹⁹ 至於家人病後的療養飲食，必定要用炒焦的米熬成的稀飯，灑上少許的鹽調味。¹²⁰ 桂花茶能補心肺，菊花茶有助清肝明目、¹²¹ 藕粉止咳清肺、¹²² 溪蝦吃了耳聰目明。¹²³ 對照《家庭食物療病法》，也提到上述食物的類似功效。例如，藕粉可以解熱毒、止咳血。生薑能祛寒、止腹痛。¹²⁴

¹¹⁸ 琦君，《永是有情人》，頁 33-34。

¹¹⁹ 琦君，《母親·佛心》（臺北：九歌出版社，1990），頁 91-92。

¹²⁰ 琦君，《懷情舊景燈》，頁 85。

¹²¹ 琦君，《此處有仙桃》，頁 151。

¹²² 琦君，《琦君說童年》（臺北：三民書局，1996），頁 38。

¹²³ 琦君，《懷情舊景燈》，頁 164。

¹²⁴ 朱仁康，《家庭食物療病法》，頁 20-21；40-42。

在葉夢蘭熟悉的醫療知識系統中，鹽跟蘿蔔是治喉頭痛的特效藥。琦君喉頭痛時，她有時用筷子點苦鹹的鹽滷抹在她喉頭，再伴以溫鹽湯漱飲，¹²⁵或是加上蘿蔔：

母親說，「蘿蔔出，百病除。」用鹽醃出來的蘿蔔水，是治喉痛最靈的藥。我常常會喉痛，母親就要我早上空肚喝一杯蘿蔔水，還用它漱口。¹²⁶

這個療法在當時並不少見，《家庭食物療病法》同樣記載了鹽湯漱飲及以筷沾鹽點喉痛處來治療喉痛的作法。¹²⁷此外，葉夢蘭也用麻油炒鹹菜，因為「麻油是清腸胃的，酸鹹菜淋了香香的麻油，是『咬食』的」。咬食是助消化的意思。¹²⁸當時的人相當看重消化問題，女性雜誌也刊登調味料有助消化的知識，像油有營養，醬油、鹽皆可助消化，鹽還能潤滑腸胃；醋助消化外，還能解渴。¹²⁹到了冬至，葉夢蘭著手泡八寶酒，用黑棗、荔枝、桂圓、杏仁、陳皮、枸杞子、薏仁米、橄欖八種材料，泡製一個月後的酒，能夠「補氣、健脾、明目」。¹³⁰她的醫療知識，主要承襲自當郎中的父親。¹³¹但若未見效，則向周遭可信賴的人求助。¹³²她熟稔食材藥性，偶而發揮創意變更作法。例如，琦君幼年

¹²⁵ 琦君，《玻璃筆》（臺北：九歌出版社，1987），頁127。

¹²⁶ 琦君，《母親·佛心》，頁106。

¹²⁷ 朱仁康，《家庭食物療病法》，頁106-107。

¹²⁸ 琦君，《永是有情人》，頁64。

¹²⁹ 德遠，〈油鹽醬醋〉，《玲瓏圖畫雜誌》，卷1期6（1931年4月），頁195。

¹³⁰ 琦君，《此處有仙桃》，頁169。

¹³¹ 琦君，《懷情舊景燈》，頁85；琦君，《玻璃筆》，頁57。

¹³² 琦君，《琦君說童年》，頁38；琦君，《母親·佛心》，頁89-92；琦君，《永是有情人》，頁32-36。

搭火車喝了檸檬紅茶，之後每晚要求母親泡給她喝。鑑於檸檬取得不易，葉夢蘭以桔子皮能「清肺補氣」優於檸檬，說服琦君接受替代的桔子皮，也誘導丈夫改變習慣，喝起桔子皮紅茶。¹³³ 一般婦女對於植物的療效，並不陌生。徐留雲暫居四川期間，看到川蓮，想到可以補眼睛，火氣大要喝黃蓮水：

四川枸杞藤和黃蓮很多，路邊隨處可見，川蓮因此得名。……把川蓮的桿子拿回來洗乾淨，雖然吃起來很苦，可是補眼睛。如果火氣大，就要吃黃蓮水。¹³⁴

然而，有時光靠廚房裡的備「藥」也是不夠的。葉夢蘭有胃病，不能食用糯米，得吃西式麵包。鄉下地方沒有賣麵包，要等家裡長工進城辦事時順便買回。葉夢蘭偏好葡萄乾麵包，只因葡萄乾能補血。¹³⁵ 有趣的是，人們對麵包助消化的印象，可能是受麵包公司廣告所影響。例如，1925年焙利麵包（如圖9）廣告宣稱能助消化、滋養補身。葡萄乾的補血效果，也見諸於葡萄酒。洗月在《大公報》上宣傳葡萄酒有跟糯米飯同樣滋補的效果，資訊則是來自有「知識的老年婦人」：

葡萄酒，豬肝酒及鐵洗帚（植物名）糯米飯可補力。……作者不能常享家庭生活，只能從記憶裡寫出上述幾條。我對於懷有很多此類知識的老年婦人是很憧憬的。¹³⁶

¹³³ 琦君，《永是有情人》，頁28。

¹³⁴ 羅久蓉訪問，〈徐留雲女士訪問記錄〉，《烽火歲月下的中國婦女訪問紀錄》，頁269-270。

¹³⁵ 琦君，《玻璃筆》，頁27-29。

¹³⁶ 洗月，〈家庭藥庫〉，《大公報》，1928年3月29日，第9版。

圖 9



BAKERITE

培利麵包

特色有七。(一)完全用機器製造。不用手工。
故潔淨異常。(二)細軟鬆勻。極易消化。(三)
滋養料富。極能補身。(四)烘成土司。鬆脆無
比。(五)有長、圓、黃、白、葡萄等十餘種之多。
(六)可每日送至君家。(七)發售麵包券。較
零售價廉。注意。培利麵包冒牌甚多。請認明
紅藍英文商標。如英文字樣有不同。即非真貨。
南京路拋球場東。電話中央三八〇一

沙利文 麵包公司
麵包店 麵包公司

資料來源：〈培利麵包廣告〉，《東方雜誌》，卷22期22（1925年11月），頁1。

中醫朱仁康認為葡萄酒有相當多優點，能補血、生津，還能暖腰腎、駐顏色，祛寒濕，唯獨患熱疾、牙痛的人切忌飲用。¹³⁷ 民國時期以女性讀者為主的食譜，通常會收錄各式酒品釀製法，包括具有療效的藥酒。例如，有用來「舒筋活絡」的藥酒、減輕風濕病患者痛苦的「泄濕祛風藥酒」、調和氣血的「調和營衛藥酒」，以及在夏天喝，預防傳染病的「芳香逐穢藥燒」。¹³⁸

¹³⁷ 朱仁康，《家庭食物療病法》，頁27；心一堂編，《飲食療養新編》（1948年版本）（香港：心一堂出版社，2014），頁179。

¹³⁸ 李公耳，《家庭食譜》，頁167-175。

雖然食譜也多列有素食一章，但對家中有發育期子女的母親來說，葷食才是更佳的選擇。琦君幼時因憐惜自家小豬而拒吃豬肉，被葉夢蘭斥責「不吃肉怎麼長大？」葉夢蘭憂心於女兒長不胖，千方百計要讓女兒吃肉。琦君寫道：

我一天天長大了，卻總是瘦瘦的，吃飯沒有胃口，媽媽說我「人在福中不知福」，卻又為我的長不胖心焦。於是想出辦法，把豬腿上的瘦肉燉爛，拌在飯裏給我吃。¹³⁹

朱仁康提到豬肉可以「益腎陰、補虛羸用作滋養強壯藥」，可見葉夢蘭的擔憂不是沒有依據的。肉類不只能滋養強壯，甚至能影響國力。像徐珂在《清稗類鈔》中就提到：

飲食為人生之必要，東方人常食五穀，西方人常食肉類。食五穀者，其身體必遜於食肉類之人。食葷者，必強於茹素之人。¹⁴⁰

徐氏從飲食葷素的強弱立論，暗示吃五穀素食的東方人必然要輸給吃葷的西方人，可見「飲食一事，實有關於民生國計也」。¹⁴¹

葷素強弱之爭只是中、西方飲食競爭的冰山一角，西餐在用餐禮儀、營養、衛生各方面都佔了優勢，被當成改良中餐的典範。比起西方菜餚皆以個人餐具盛用，中國人圍坐一桌合食菜餚，則被視為不潔：

歐美各國及日本之會食也，不論常餐盛宴，一切食品，人各一器。我國則大眾雜坐，置食品於案之中央，

¹³⁹ 琦君，《永是有情人》，頁 56-58。

¹⁴⁰ 徐珂，《清稗類鈔》，頁 2。

¹⁴¹ 徐珂，《清稗類鈔》，頁 2。

爭以箸就而攫之，夾涎入饌，不潔已甚。¹⁴²

中菜的烹調方式，因不利於食物營養保存及人體健康而深受詬病。例如，廖園芳批評中菜偏好煎炸，對衛生「害多益少」，特意翻譯〈油煎食物與消化不良〉一文，鼓吹生食之道。¹⁴³ 1930年代上海市政府社會局的調查報告，建議民眾烹調蔬菜不宜過度，以免烹煮過久分解掉甲、乙維生素。又由於西方蔬菜清潔才能生吃，中國蔬菜是施糞肥的，不適合生吃，必須用沸水燙過。但問題在於沸水煮過的蔬菜，會導致無機鹽及維生素流失。妥協作法是用冷水清洗蔬菜，烹煮後與菜湯同用。¹⁴⁴

其實，蔬菜能否生吃，癥結不在肥料，在於沖洗的水是否乾淨。楊步偉在*How to Cook and Eat in Chinese*提到作菜的前置作業，要先清洗食材，但不是所有食材都要清洗。例如，拿高麗菜醃製泡菜，只需剝除表面兩葉，不用沖洗，因為菜的內部比沒消毒的水還要乾淨，醃泡菜的水也要先煮沸過。¹⁴⁵ 楊步偉認為用醫學消毒法處理食物，是最保險的。她也在某個鄉下小飯館如此做過：

而雞和肉上爬滿了蒼蠅。我想章（筆者按：章元善）最講究衛生的，若是看見一定不肯吃。我叫店裡的人給蒼蠅打去放在熱鍋裡大煮 15 分鐘，用醫學消毒的方法一定無害的。切了兩大盤，可是盤子用水來洗也

¹⁴² 徐珂，《清稗類鈔》，頁 48-49。

¹⁴³ 廖園芳，〈油煎食物與消化不良〉，《東方雜誌》，卷 15 期 7（1918 年 7 月），頁 169-170。

¹⁴⁴ 此項調查為期一年，從 1929 年 4 月到 1930 年 3 月。上海市政府社會局，〈上海市工人生活程度〉，頁 337-458。

¹⁴⁵ Buwei Yang Chao, *How to Cook and Eat in Chinese*, pp. 35, 47.

髒的很，叫他們放在湯鍋裡燙一下。¹⁴⁶

對熟習廚藝的楊步偉來說，要保存蔬菜中的維他命不難，而且依種類而異，傳統中菜作法反而是最佳選擇。快炒是最好的烹調蔬菜法，尤其是炒綠色蔬菜，蘿蔔的維他命較不易流失，不妨煮久一點。就保健的角度來看，中菜偏好使用非澱粉類蔬菜及少量的肉，能避免風濕及肥胖，對中年人健康也非常有益。¹⁴⁷

五、結 論

在傳統性別分工之下，女性下廚，被視為理所當然，一種無酬且出自於「愛」的勞動。¹⁴⁸ 這項愛的勞動是傳統婦德的一部分，是服侍夫家的義務，本質上是利他的。因此，結婚是婦女下廚的最終契機。在婚前可以十指不沾陽春水的上層階級婦女，婚後勢必走入洗手做羹湯的宿命。

本文開頭曾提過，婦女負責家人飲食，卻不可高估其權限。在人口眾多的大家庭中，日常菜色是家中女眷合議，再交由家長決定。在人口不多的小家庭裡，掌廚的婦女必須兼顧個別家庭成員的喜好，從菜色設計、搭配、調味上的拿捏，都考驗婦女對家人飲食習慣的瞭解及智慧。做為家庭食物的管理者，也是家計的管理者，婦女透過實作，練就保存食物的技術，在冷藏設備不足的時代，讓家人飲食無虞。遭逢荒

¹⁴⁶ 楊步偉，《雜記趙家》，頁110。

¹⁴⁷ Buwei Yang Chao, *How to Cook and Eat in Chinese*, p. xviii.

¹⁴⁸ 羅思瑪莉·佟恩(Rosemarie Tong)，刁筱華譯，《女性主義思潮》（臺北：時報文化出版社，1996），頁75。

年，婦女則回歸採集時代，撿拾可食用的植物，費盡心思處理後，讓家人止飢。

既然煮食是愛的勞動，在傳統食療觀及現代健康飲食知識的交錯角力下，婦女光是能餵飽家人是不夠的，更需要積極提供有益家人健康的食物。她們期待食物能有病治病，無病強身。不論受過教育與否，她們的食療、保健、衛生知識來源多元，不拘一家一派。即便是目不識丁的女性，也能四處虛心求教，吸收、融合混雜的保健療養資訊，自成一格，善用以廚房為中心的食療網絡來照顧家人。

回顧民國時期女性在廚房的勞動，絕非提倡女性回到廚房，而是藉由這段歷史，呈現以往被視而不見的珍貴知識與技藝。這些知識多半經口傳與身體實作而習得，且源自母系。本文所呈現的女性，不論如何展開她們的下廚之路，都在煮食中表現出相當的創造力，以及對烹飪的熱情。遺憾的是，女性在私領域的好手藝，少數如楊步偉能成一家之譜，多數終究欠缺文字流傳（有多少女性能像葉夢蘭有個女兒琦君為她記事呢？），大多止於在家人與鄉里鄰友間一兩代的口碑。再多的知識或手藝，都隨人逝去而散逸。礙於篇幅及材料的侷限，加上飲食種類包羅甚廣，難以窮盡。筆者僅能暫就所及資料做初步考察，作為日後深究基礎，更期待此文能拋磚引玉，吸引更多學者投入女性技藝史研究。

徵引書目

一、報刊

《大公報》（天津），1928。

《東方雜誌》（上海），1911、1918-1919、1925、1934-1936。

《玲瓏圖畫雜誌》（上海），1931。

《婦女雜誌》（上海），1915。

二、專書

心一堂編，《飲食療養新編》（1948年版本）。香港：心一堂出版社，2014。

王宣一，《國宴與家宴》。臺北：新經典圖文傳播有限公司，2016。

民國山東通志編輯委員會編，《民國山東通志》。臺北：山東文獻雜誌社，2002。

朱仁康，《家庭食物療病法》。香港：心一堂出版社，2014。

李公耳，《家庭食譜》。香港：心一堂出版社，2014。

周作人，《周作人文選·自傳·知堂回想錄》。北京：群眾出版社，1999。

周敘琪，《一九一〇～一九二〇年代都會婦女生活風貌——以《婦女雜誌》為分析實例》。臺北：國立臺灣大學出版委員會，1996。

林文月，《飲膳札記》。臺北：洪範書店，1999。

柯小菁，《塑造新母親：近代中國育兒知識的建構及實踐(1903-1937)》。太原：山西教育出版社，2011。

- 孫燕京主編，《民國史料叢刊社會農村社會》。鄭州：大象出版社，2009。
- 徐珂，《清稗類鈔》，冊47、48。上海：商務印書館，1917。
- 時希聖，《家庭食譜續編》。香港：心一堂出版社，2015。
- 梁啓超，《新民說》。臺北：中華書局，1959。
- 許嘯天、高劍華，《食譜大全》。香港：心一堂出版社，2015。
- 傅培梅，《培梅食譜》。臺北：著者自印，1969。
- 博蘭尼 (Michael Polanyi) 著，彭淮棟譯，《博蘭尼講演集：人之研究·科學·信仰與社會·默會致知》。臺北：聯經出版事業公司，1985。
- 曾懿，《古歡室集》。未列出版地、出版單位，哈佛燕京圖書館館藏本，1907。
- 琦君，《桂花雨》。臺北：爾雅書店，1976。
- 琦君，《煙愁》。臺北：書評書目出版社，1976。
- 琦君，《懷情舊景燈》。臺北：洪範書店，1983。
- 琦君，《三更有夢書當枕》。臺北：爾雅書店，1984。
- 琦君，《水是故鄉甜》。臺北：九歌出版社，1984。
- 琦君，《玻璃筆》。臺北：九歌出版社，1987。
- 琦君，《母親·佛心》。臺北：九歌出版社，1990。
- 琦君，《媽媽銀行》。臺北：九歌出版社，1992。
- 琦君，《琦君說童年》。臺北：三民書局，1996。
- 琦君，《永是有情人》。臺北：九歌出版社，1998。
- 琦君，《此處有仙桃》。臺北：九歌出版社，2006。
- 楊步偉，《一個女人的自傳》。臺北：傳記文學出版社，1969。
- 楊步偉，《雜記趙家》。臺北：傳記文學出版社，1972。
- 趙建明、梁慧，《中國烹飪概論》。北京：中國輕工業出版社，

2014。

齊邦媛，《巨流河》。臺北：天下遠見文化出版社，2009。

羅久蓉、游鑑明、瞿海源訪問；羅久蓉等記錄，《烽火歲月下的
中國婦女訪問紀錄》。臺北：中央研究院近代史研究所，2004。

羅思瑪莉·佟恩(Rosemarie Tong)，刁筱華譯，《女性主義思潮》。
臺北：時報文化出版公司，1996。

Bennett, Judith M., *Ale, Beer, and Brewsters in England: Women's
Work in a Changing World, 1300-1600*. New York: Oxford
University Press, 1996.

Chao, Buwei Yang, *How to Cook and Eat in Chinese*, New York: The
John Day Company, 1945.

DeVault, Marjorie L., *Feeding the Family: The Social Organization
of Caring as Gendered Work*. Chicago: The University of
Chicago Press, 1991.

Goodwin, Lorine Swainston, *The Pure Food, Drink, and Drug
Crusaders, 1879-1914*. North Carolina: McFarland, 1999.

Levenstein, Harvey. *Paradox of Plenty: A Social History of Eating in
Modern America*. New York: University of California Press,
1993.

Meacham, Sarah Hand, *Every Home A Distillery: Alcohol, Gender,
and Technology in the Colonial Chesapeake*. Baltimore: Johns
Hopkins University Press, 2009.

Neuhaus, Jessamyn, *Manly Meals and Mom's Home Cooking:
Cookbooks and Gender in Modern America*. Baltimore: Johns
Hopkins University Press, 2003.

Schneider, Helen M., *Keeping the Nation's House: Domestic*

Management and the Making of Modern China. Vancouver: University of British Columbia Press, 2011.

Veit, Helen Zoe, *Modern Food, Moral Food: Self-Control, Science, and the Rise of Modern American Eating in the Early Twentieth Century*. Chapel Hill: The University of North Carolina Press, 2013.

三、論文

丁芮，〈民國初期北京飲食衛生管理初探〉，《蘭州學刊》，2012年第3期，2012年3月，頁66-71。

孔祥宇，〈西化影響下的北京家庭物質生活變遷(1912-1937)〉，《社會科學輯刊》，2009年第1期，2009年2月，頁119-123。

王克霞、郭謙，〈民國年間山東農民物質消費水平初探〉，《山東經濟》，卷23期4，2007年7月，頁152-156。

周春燕，〈胸哺與瓶哺——近代中國哺乳觀念的變遷(1900-1949)〉，《近代中國婦女史研究》，期18，2010年12月，頁1-52。

周敘琪，〈清末民初家事經濟論述的建構與實踐〉，《臺大東亞文化研究》，期2，2014年6月，頁103-136。

孫蕙君，〈昆明市家庭生活情形調查〉，收錄於李文海主編，《民國時期社會調查叢編——城市（勞工）生活卷》，上卷。福州：福建教育出版社，2005，頁125-232。

戚世皓，〈辛亥革命與知識婦女〉，收錄於中央研究院近代史研究所編，《辛亥革命研討會論文集》。臺北：中央研究院近代史研究所，1983，頁267-288。

許慧琦，〈過新生活、做新女性：訓政時期國民政府對時代女性

- 形象的塑造》，《臺大文史哲學報》，期 62，2005 年 5 月，頁 277-320。
- 陳尹熾，〈西餐的傳入與上海飲食觀念的變化〉，《中國飲食文化》，卷 7 期 1，2011 年 1 月，頁 143-206。
- 陶孟和，〈北平生活費之分析〉，收錄於李文海主編，《民國時期社會調查叢編——城市（勞工）生活卷》，上卷。福州：福建教育出版社，2005，頁 1-78。
- 游鑑明，〈《婦女雜誌》(1915-1931)對近代家政知識的建構：以食衣住為例〉，收錄於走向近代編輯小組編，《走向近代：國史發展與區域動向》。臺北：東華書局，2004，頁 233-251。
- 華路宏、何宏，〈楊步偉的飲食人生〉，《美食研究》，2012 年第 4 期，2012 年 7 月，頁 15-18。
- 黃湘金，〈晚清北京女子教育攬要〉，《近代中國婦女史研究》，期 25，2015 年 6 月，頁 193-232。
- 黃錦珠，〈呂韻清、高劍華生平考辨：兼論清末民初女小說家的形成〉，《東吳中文學報》，期 26，2013 年 11 月，頁 213-244。
- 楊立紅、朱正亞，〈民國時期安徽飲食衛生管理述論〉，《巢湖學院學報》，卷 17 期 1，2015 年 3 月，頁 114-118。
- 楊蔚，〈成都市生活費之研究〉，收錄於李文海主編，《民國時期社會調查叢編——城市（勞工）生活卷》，上卷。福州：福建教育出版社，2005，頁 79-124。
- 詹宏志，〈序一：認真請客——側記《國宴與家宴》〉，收錄於王宜一，《國宴與家宴》。臺北：新經典圖文傳播有限公司，2016，頁 8-19。
- 廖秀真，〈清末女學在學制上的演進及女子小學的發展〉，收錄於李又寧、張玉法編，《中國婦女史論文集》，輯 2。臺北：

臺灣商務，2003，頁 203-255。

廖劍華，〈陳衍先生《烹飪教科書》與民國女子烹飪教育〉，《圖書館理論與實踐》，期 12(2013)，頁 80-82。

Leung, Angela Ki Che, “Women Practicing Medicine in Premodern China.” In Harriet T. Zurndorfer ed., *Chinese Women in the Imperial Past: New Perspectives*. Leiden: Brill, 1999, pp. 101-134.

Wm. Alex McIntosh, Mary Zey “Women as Gatekeepers of Food Consumption: A Sociological Critique.” In Carole Counihan and Steven L. Kaplan eds. *Food and Gender: Identity and Power*. Amsterdam: Harwood Academic Publishing, 1998, pp. 125-144.

Wu, Chia-ling, “Have Someone Cut the Umbilical Cord: Women’s Birthing Networks, Knowledge and Skill in Colonial Taiwan.” In Angela Ki Che Leung and Charlotte Furth eds., *Health and Hygiene in Chinese East Asia: Policies and Publics in the Long Twentieth Century*. Durham: Duke University Press, 2010, pp. 160-180.

四、網路資訊

張才，〈市場裡〉，1942-1946 期間攝於上海。《數位典藏與數位學習聯合目錄》，<http://catalog.digitalarchives.tw/item/00/5a/d9/68.html>（瀏覽日：2016 年 10 月 30 日）

張才，〈市場中〉，1942-1946 期間攝於上海。《數位典藏與數位學習聯合目錄》，<http://catalog.digitalarchives.tw/item/00/5a/da/61.html>（瀏覽日：2016 年 10 月 30 日）

張才，〈帶秤買菜的管家〉，1942-1946 期間攝於上海。《數位典藏與數位學習聯合目錄》，<http://catalog.digitalarchives.tw/item/00/5a/d9/69.html>（瀏覽日：2016 年 10 月 30 日）

張才，〈路旁小吃攤〉，1942-1946 年間攝於上海。《數位典藏與數位學習聯合目錄》，<http://catalog.digitalarchives.tw/item/00/5a/d9/fd.html>（瀏覽日：2016 年 10 月 30 日）

張才，〈聚在小吃攤旁的黃包車夫〉，1942-1946 年間攝於上海。《數位典藏與數位學習聯合目錄》，<http://catalog.digitalarchives.tw/item/00/5a/da/5e.html>（瀏覽日：2016 年 10 月 30 日）

Women's Domestic Cooking and Health Care during the Period of the Republic of China

Yan-Chiou Wu*

Abstract

The western culture had a strong impact on Chinese food culture. People changed their traditional habit of ingestion for hygiene reasons, and changed their food ingredient according to the “new” nutriology. Recently, many researches focused on the transformation of eating culture or personal hygiene concept and behavior. But few discussions are on the roles of women, who were responsible for everyday cooking for their family, played in the modern China. This paper adopts extant diaries, newspapers, journals, magazines, oral histories, biographies, cookbooks, and relative research papers to discover women's cooking practices in the Republican Period. Also, this paper further clarifies how women's practices influenced the personal practices of eating and health care, and the gender relationship of domestic feeding culture.

Key Words: domestic labour, cooking, Gender division of labor, cookbook, female technology

* Assistant Professor, Holistic Education Center, Fu Jen Catholic University.