

2025年12月30日 星期二 责编 叶红 版式 吕燕 校对 汪智博

眉山三苏祠博物馆供像



1

苏东坡改良创制了东坡肘子

提起东坡肘子，自然绕不开苏东坡。这位生于眉山的大文豪，不仅是诗词书画领域难得的全才，在美食界同样造诣颇深，为后世留下了诸多佳话。东坡肘子的最早记载，便与他的《猪肉颂》一脉相承，那句“黄州好猪肉，价贱如泥土。贵者不肯吃，贫者不解煮”，道尽了古人对猪肉烹饪的困惑，也埋下了这道菜的起源伏笔。

民间传说这道菜则与苏东坡的发妻王弗有关。相传一次炖肘子时，王弗因琐事分心导致肘子皮焦粘锅，情急之下，她加入多种配料细火慢煮，以掩饰焦味，不料竟成就一道美味。苏东坡品尝后大加赞赏，并反复琢磨、亲自改良，使这道菜逐渐流传开来。虽传说难考，但从苏东坡“自笑平生为口忙”的诗句中不难看出，他对饮食的热爱与钻研，为这道菜的诞生奠定了文化根基。

2

眉山东坡肘子最贴合川味精髓

在千年流传中，东坡肘子在不同地域衍生出不同流派，浙江的清炖版、湖北的收汁版各有千秋，但唯有今天的眉山版，最贴合川味的精髓。眉山人吃“膀”（肘子）的习惯由来已久，在民间宴席“九大碗”中，更有“无膀不成席”的规矩，少了东坡肘子，宴席便显得不够隆重热情。

近代以来，东坡肘子的发展步入规范化阶段。1943年，成都“味之腴”菜馆将炖肘子冠名“东坡肘子”，借其文脉打响名声，使其成为招牌菜。而真正奠定眉山版风味基石的，是1984年眉山饭店厨师对传统制法的标准提炼：选本地猪前膀，经焯、蒸两次脱脂，淋上豆瓣、姜、葱等调制的滋汁，形成肥而不腻、粑而不烂的独特口感。这一标准成为后世眉山东坡肘子的“母本”。

此后，该做法随1986年北京东坡餐厅的开业风靡京城。数十年间，眉山厨师在传统基础上创新推出姜汁、鱼香、泡菜等多种味型，形成“一肘多味”体系。2014年6月，东坡肘子制作技艺被列入四川省第四批省级非物质文化遗产代表性项目名录。

TJ
NEU
天府新视界

苏东坡「这一膀」，千年之后仍是美食扛把子

□ 锦夫

东坡肘子承载东坡文化与市井烟火



东坡肘子肥而不腻。
图据东坡文旅

在眉山的宴席上，有一道“硬菜”总是仪式感十足——上桌时，瓷盘里的肘子完整饱满，酱色的浓汁裹着金黄的表皮，筷子轻轻一夹，骨肉分离，香气混着咸鲜微辣扩散开来——这便是眉山东坡肘子。

这道承载着千年文脉与市井烟火的菜肴，早已超越了食物本身，成为眉山最鲜明的味觉符号，也藏着四川饮食文化的密码。



“九大碗”少不了东坡肘子这道菜。图据简阳文旅

真正的眉山东坡肘子，从来不是速成的美味。从选材到成菜，每一道工序都藏着厨师的匠心，步步讲究，缺一不可。

选料必须采用2斤至2.5斤的本地猪前肘，其肉质紧实，脂肪分布均匀，是成就地道风味的基础。首道工序将肘子明火炙烤至表皮棕黄，再经温水刷洗，既去除余毛又使表皮便于入味。

随后将肘子冷水入锅，加入姜、葱、料酒焯水去腥，撇净浮沫后捞出。炖煮环节最见功夫，须以中小火慢煨两个半

小时，直至肉质粑软而不散，这正是实践东坡“火候足时他自美”的智慧，通过时间的沉淀让油脂充分融合，达成肥而不腻的境界。

最后的调味堪称点睛之笔：将姜蒜剁细，豆瓣酱精心炒制，配以糖、醋、酱油、花椒等十数种调料，融入原汤调制成复合味汁。然后将滚热的味汁浇淋在炖好的肘子上，瞬间激发醇厚香气。成菜色泽红亮，口感咸鲜微甜，姜香突出，虽属川菜却不过分麻辣，完美诠释了“一菜一格”的烹饪哲学。

在眉山，东坡肘子早已超越了一道菜的范畴，升华为当地饮食文化的图腾。作为国家地理标志产品，它与东坡泡菜齐名，是眉山最具代表性的特产。无论后世有多少改良做法，那份“粑而不烂、肥而不腻”的精髓，以及它背后承载的东坡文化与市井烟火，始终未曾改变。

据“天府新视界”微信公众号