

# 浅谈苏轼的创新人生

## ——以东坡美食为例

周云容

(眉山三苏祠博物馆, 四川眉山 620010)

**摘要:**苏轼不仅是一位多才多艺的文坛大家,而且还是一位独具高见的美食家。他在美食上的许多创见,都是在他贬谪黄州、惠州、儋州时形成的;他发明的东坡美食,鲜明地体现了他的创新实践精神。这种创新,不仅仅是对烹饪技术、理论方面的创新,也是其精神层面的一种革新。

**关键词:**苏轼;东坡美食;创新

中图分类号: TS971.2

文献标识码: A

文章编号: 1672-1047(2011)01-0010-04

DOI 10.3969/j.issn.1672-1047.2011.01.03

苏轼是中国文化史上罕见的全能艺术家,他在诗、词、散文、书法、绘画等诸多领域都有所造诣和创新;对肴馔也颇有研究,在美食烹饪艺术史上也占有光辉的一页。苏轼发明创造了不少享誉千古的名肴,而其诗文中有关饮食的作品达一百多篇,从而将美食与文化有机地结合了起来,形成了一道独特的东坡美食文化风景线。本文试图以苏轼在黄州、惠州、儋州发明制作的美食为例,谈其创新实践精神,从而向读者揭示出东坡美食不仅仅是在烹饪技术、理论方面的创新,更深层次的讲,也是苏轼对自己精神层面的一种革新。

苏轼一生仕途坎坷,几经沉浮起落。他曾得到最高统治者的赏识,被委以重任;也曾几度被贬,流落蛮荒之地。他在《自题金山画像》中却说:“问汝平生功业,黄州惠州儋州”。正是在政治上失意、物质匮乏的贬所,苏轼一方面登上了自己文学创作上的高峰,另一方面在美食上形成许多创见,如东坡羹、东坡肉和东坡鱼是被贬黄州时发明的;羊脊骨、牡蛎的美味也是其被贬岭南时发现的。

### 一、黄州“三味”

元丰三年(1080),苏轼因“乌台诗案”被贬黄州。这是苏轼为官以来第一次被贬。此时的苏轼名为黄州“团练副使”,实是一名“不得签书公事”、由当地州郡看管的流放罪人。苏轼初到黄州,“廩

禄相绝”,家中人口又多,而为官二十余载,“俸入所得,随手辄尽”,没有积蓄多少钱财,所以“恐年载间,遂有饥寒之忧”。<sup>[1][412]</sup>从名震京师、皇帝誉为宰相之才,再到通判杭州、出知密州,苏轼本以为经天纬地之事业唾手可成,而如今却走到了如此难堪之境,此时苏轼的心情是“饥寒并日,臣亦自厌其余生”<sup>[2]656</sup>。但他没有被这种阴霾的情绪长期主宰,他在审视历朝文人的不幸遭遇之后,开始了一番冷静而痛苦的自我反省,最后认为人格气节远比名利重要。看穿名利的苏轼,心态渐渐趋于平和,开始重新安排自己的生活。元丰三年十一月,苏轼在给秦观的信中,一方面陈述了他“初到黄,廩入既绝”的生活窘况,另一方面也开始规划自己的生活:“痛自节俭,日用不得过百五十。每月朔,便取四千五百钱,断为三十块,挂屋梁上。平旦用画叉挑取一块,即藏去叉,仍以大竹筒别贮用不尽者,以待宾客”。<sup>[3]1536</sup>苏轼还在好友马正卿的帮助下向黄州太守徐君猷请得城东数十亩废弃营地,得以躬耕其中,并自号“东坡居士”。从此过着躬耕东坡的“农夫”生活。在此期间,苏轼读书写作外,在闲暇之余,由于环境之使然,亦是性情之驱使,他用黄州日常所见之廉价材料,经过反复尝试实践,发明了美味的东坡羹、东坡肉和东坡鱼。

东坡羹是一道素菜羹,不用鱼、肉和五味调料,而以诸如白菜、蔓菁、芥菜、瓜、茄和赤豆、粳米等日

\* 收稿日期: 2011-01-13

作者简介: 周云容,女,历史学硕士。E-mail: 58453493@qq.com

常食用之廉价原料烹制而成。当时苏轼初贬黄州，过着“穷到骨”<sup>[4]1115</sup>的困窘生活，他形容自己是“水陆之味，贫不能致”<sup>[5]17</sup>，只能“时绕麦田寻野荠，强为僧食煮山羹”。就是在这种颇为无奈的情况下苏轼发明了这道“有自然之甘”的菜羹，并命名为“东坡羹”。此羹特别适合吃不起荤腥的穷人和吃素的修道者食用，而且还有养生之功效。吃过此道菜羹的人都觉得味道鲜美，纷纷向他请教。为了让东坡羹广泛传播于世，让更多的人能享用到这种简单易做的养生美食，苏轼为此专门作有《菜羹赋并叙》还作有《东坡羹颂》详述此羹做法：

东坡羹，盖东坡居士所煮菜羹也。不用鱼肉五味，有自然之甘。其法以菘若蔓菁、若芦菘、若芥，皆揉洗数过，去辛苦汁。先以生油少许涂釜，缘及瓷碗，下菜沸汤中。入生米为糝及少生姜，以油碗覆之，不得触，触则生油气，至熟不除。其上置甑，炊饭如常法，既不可遽覆，须生菜气出尽乃覆之。羹每沸涌。遇油辄下，又为碗所压，故终不得上。不尔，羹上薄饭，则气不得达而饭不熟矣。饭熟羹亦烂可食。若无菜，用瓜、茄，皆切破，不揉洗，入甑，熟赤豆与粳米半为糝。余如煮菜法。<sup>[6]595</sup>

东坡羹的做法就是先用油把锅底涂一下，将揉洗净的芥菜、蔓菁或瓜、茄与粳米和少许生姜，下入沸水锅中，再将扣上一油碗。在锅上放一个甑子，用羹的蒸汽蒸米饭，饭熟羹烂，清香味美。

苏轼此羹的做法借鉴了眉山老家用甑子蒸饭的方法。但苏轼在此基础上又有所创新改进：第一，将煮菜羹和蒸米饭同时进行，一方面节约了时间和柴火，而且菜香和饭香相互混杂，菜羹中有米饭的香味，米饭中有菜羹的香气，真是一举两得。

第二，在菜羹上覆一油碗。这样做有几点好处：首先“羹每沸涌，遇油辄下，又为碗所压，故终不得上”，这样菜羹就不会沸涌入米饭，而菜羹冒出的蒸汽又可把米饭蒸熟，如此蒸出来的米饭没有水汽，因而更加可口；其次，苏轼认为“羹以物覆则易熟，而羹极烂乃佳也”<sup>[7]1733</sup>，菜羹有物覆盖更易烂熟，这样做出的羹更酽，更佳。

第三，苏轼的东坡羹还有养生之功效。黄州太守徐君猷的子辈徐十二患疮，卧病在床，“面、酒、醋皆不可近”，于是苏轼写信给徐十二，详述了用芥菜为原料制作此羹的方法，建议徐十二服用此菜羹，对其病情有所裨益。苏轼还自夸道：“君若知此味，则陆海八珍，皆可鄙厌也”<sup>[7]1733</sup>。

由于东坡羹味道鲜美，再加上苏轼大力推广，流传甚广。元符三年（1100），苏轼遇赦北归，经过韶州，韶州太守狄咸特做东坡羹来招待他，北归之时重尝昔日之味，苏轼十分高兴，写了《狄韶州煮蔓菁芦菘羹》一诗。文人雅士对此羹也极为推崇，以食用东坡羹为雅嗜。南宋初年，朱弁学烹东坡羹，写下《龙福寺煮东坡羹戏作》一诗：“手摘诸葛菜，自煮东坡羹。虽无锦绣肠，亦饱风露清。”如今，东坡羹也不失为一道名菜。

在黄州，苏轼除发明了“有自然之甘”的东坡羹外，还创制了另外两味佳肴，即东坡肉和东坡鱼。苏轼在黄州期间，即使是上好的猪肉“价贱如泥土”，但“富者不肯吃，贫者不解煮”，于是苏轼将黄州流行的猪肉烧制法揣摩一番，再结合家乡眉山烧制猪肉的方法，得以创造出了一道新菜，这就是后来著名的东坡肉。苏轼还专门写了一首打油诗《猪肉颂》来记载、推广其做法，他这样写道：

净洗锅，少著水，柴头罨烟焰不起。待它自熟莫催它，火候足时它自美。黄州好猪肉，价贱如泥土。富者不肯吃，贫者不解煮。早晨起来打两碗，饱得自家君莫管。<sup>[8]597</sup>

此法强调用微火慢慢的煨，这样制作出来的猪肉粳而不烂，肥而不腻。此猪肉的烹饪方法经大文豪苏轼一番创制推荐后，很快便在人们中广为传播。元祐四年（1089），苏轼在杭州任知州。他组织民工疏浚西湖，工程完毕，他用这种方法烧制猪肉来犒赏大家，但又别出心裁地在猪肉中加入米酒一起烧制，这样作出的肉更加色香味浓，酥糯可口，便取名为“东坡肉”。直到今天，东坡肉仍是一道享誉中外的名菜。

黄州地临长江，鲜鱼也十分便宜。苏轼又创制出了一套煮鱼的好方法：将鲜鲫鱼或鲜鲤鱼放在冷水中洗净，用刀在鱼肋两边各轻划五刀，擦上盐，在鱼腹中塞入白菜心，入沸水锅文火煮，煮时锅里还要加姜、葱、桔皮等，起锅时入盐。鱼汤酽而白，鱼肉鲜而嫩，“其珍食者自知，不尽谈也”<sup>[9]2371</sup>。在鱼身两侧用刀划上几下，这又是苏轼发明的，这样一来烹调方便，二来入味，三来鱼不但形状完整，而且刀痕如柳，十分诱人，让人食欲大增。正因为如此，人称“东坡五柳鱼”，又称东坡鱼。

东坡羹、东坡肉和东坡鱼，这三味佳肴就是苏轼初贬黄州时发明的，因其味美，且又为大文豪苏轼所创制，此黄州三味在中国美食中具有不可或缺

之地位。

## 二、惠州羊脊骨

绍圣元年(1094)八月,苏轼以讥斥先朝的罪名贬谪惠州。苏轼从元祐时期翰林学士、知制诰兼侍读,到现今以罪臣的身份贬到当时的“蛮貊之邦”、“瘴疠之地”的岭南。今昔的强烈对比,荣衰的巨大反差,确实需要超凡的承受能力。而且在宋代一般官员们的心目中,一旦贬官岭南,就意味着政治生命的终结,而且少有北还的希望,这对任何人的心灵都是一种威胁与震慑。与初贬黄州时相比,此时的苏轼已历经磨难,但胸襟旷达,善于“随缘委命”<sup>[10]1687</sup>,很快就使自己从焦虑、恐惧的心境中解脱出来。在这蛮荒之地的岭南,物质之匮乏是不言而喻的。就是在这种物质条件极其恶劣的条件下,苏轼仍能淡然处之,且苦中寻乐,竟觅得了羊脊骨的美味。

在宋代,宋人嗜食羊肉。羊肉在宋代肉食中占有举足轻重的地位。宋人陈师道在《后山谈丛》中记载:御厨不能用猪肉,只能用羊肉,这是宋代皇宫内的规矩。按照祖宗家法,皇帝只能吃羊肉,皇上赐宴以羊肉为大菜,而且宋政府规定官员俸禄除其他物品外,每月还要发给二至二十只食料羊。羊肉当时成了官场的主菜。宋代官员们也十分喜好羊肉。比如梅尧臣最喜欢食用涮羊肉,有诗赞曰:“磨刀为削朝霞片,时引清杯兴转嘉”。苏轼不仅喜食羊肉,而且还深得做肉之道:“先将羊肉放在锅内,用胡桃二三个带壳,煮三四滚,去胡桃,再放三四个,竟煮熟,然后开锅,毫无膻气”<sup>[11]583</sup>。宋哲宗亲政后范纯仁也被贬永州,因“此间羊面无异北方,每日闭门餐糗,不知身之在远也”<sup>[12]347</sup>。有羊肉可吃,颇觉安逸,以至于羊肉成为其贬谪生活中的一种慰藉。陆游《老学庵笔记》说,宋人崇尚苏氏文章,若研读精熟,作得妙文,就可中进士得官,于是乎当时流行这样一句谚语,叫做“苏文熟,吃羊肉;苏文生,吃菜羹”。吃羊肉在当时成了做官的代名词,也是一种矜贵而美味的象征。当时羊身上能够入菜的,据记载,主要有羊肉、羊蹄、羊血、羊头、羊肠、羊肺、羊肚、羊肝、羊腰等,未见有用羊脊骨入菜的。

此时苏轼被贬惠州。他就没有范纯仁那么幸运,还可以像在京城一样吃到羊肉了。惠州市井寥落,虽然每天也杀一只羊,但是苏轼“不敢与仕者

争买”,只好与屠夫商量,用很少的钱买下没有人要的羊脊骨。苏轼就在“骨间亦有些微肉”的羊脊骨中大做文章:

熟者热漉出,不乘热出,则抱水不乾。渍酒中,点薄盐炙微焦食之。终日挾剔,得铢两于肯綮之间,意甚喜之。<sup>[13]1837</sup>

羊脊骨煮熟后,乘热漉出,浸点米酒,撒点薄盐,再放到火上烤得微焦。于是啃它半天,挾剔出一星半点的肉来,非常满足、高兴。

苏轼在与苏辙的信中大谈这种辛苦吃法的感受:

如食蟹螯,率数日辄一食,甚觉有补。子由三年食堂庖,所食与豢,没齿而不得骨,岂复知此味乎?<sup>[13]1837</sup>

苏轼认为食羊脊骨就如吃蟹螯,很有滋补作用。子由呀,你吃官家的饭,怎会知道羊脊骨这种美味呢?苏轼大力推荐此食羊脊骨法,信未还开玩笑地说:“然此说行,则众狗不悦矣!”<sup>[13]1837</sup>若他此食用羊脊骨的方法盛行的话,则啃剩下的羊脊骨就无肉且无味了,那爱啃骨头的狗儿们就不高兴了!此话读来实在是令人心酸,但以此反观苏轼之心态,其豁达平和可见一斑。缘此,食羊脊骨的做法从此大行其道,数百年来成为了一道名菜。现在,羊脊骨粥、羊脊骨火锅更是风靡一时。

## 三、海南食蚝

绍圣四年(1097),苏轼再贬海南儋州。儋州地处天涯海角,境况极其荒凉,生活极端艰苦。这时的苏轼已是六十二岁的老人,他自己也认为“垂老投荒,无复生还之望”,决定到海南后“首当作棺,次便作墓”<sup>[14]1695</sup>,死后葬在海南。苏轼在《与程秀才书》谈到自己在儋州的生活境况:“食无肉,病无药,居无室,出无友,冬无炭,夏无泉”。<sup>[15]1628</sup>在儋州,苏轼确实过着“苦行僧”的生活,但苏轼仍“超然自得,不改其度”<sup>[16]986</sup>。苏轼在儋州不但潜心研究学问,而且还开堂讲学,教化黎民,培养出了海南有史以来的第一名进士姜唐佐。在此期间,苏轼不忘寻觅美味,在海南居然觅得另一种美味——蚝,也就是牡蛎。苏轼在《食蚝》(又名《献螾帖》)中这样叙述:

己卯冬至前二日,海蛮献出蚝,剖之,得数升肉,与浆入水,与酒并煮,食之甚美,未始有也。又取其大者,炙熟,正尔啖嚼,又益口煮者。<sup>[17]158</sup>

牡蛎在今天是盘中佳馐, 从何而来, 读罢此文方知又是苏轼的发明。苏轼将牡蛎肉入水余一下, 然后放入米酒中一起煮。他认为这样做出来的牡蛎肉, 是从未尝到过的美味。个头较大的牡蛎也可以烤着吃, 味道也十分鲜美。

苏轼还每每告诫苏过, “慎勿说, 恐北方君子闻之, 争欲为东坡所为, 求谪海南, 分我此美也。”

<sup>[17][18]</sup>苏轼唯恐苏过走漏了消息, 若那些“北方君子”闻知蚝的美味, 纷纷要求贬谪海南, 来分享我这份佳肴。苏轼如此幽默之语, 其对美食的欣赏和旷达的心境, 可见一斑。

总之, 苏轼不仅是“千古第一文人”, 也是一位不可多见的美食发明家。苏轼在被贬黄州、惠州、儋州时对美食的发掘, 是环境的使然, 同样也是苏轼心境的使然——在艰难处境中“随缘委命”、超然旷达, 在最普通、最细小的事情中发现无穷之乐趣。通过东坡美食, 我们可以深切地体味到苏轼在平凡生活中的那种创新和实践精神, 也可以从中领悟到苏轼内心的真实境界。他正是在政治失意之时, 将自己超然的精神境界一步步推向更高层次。在发明东坡美食的背后无不洋溢着苏轼在艰难处境中那种穷且益坚、乐天知命的可贵精神。这何尝不也是一种精神境界的自新呢?

#### 参考文献:

[1] 苏轼. 孔凡礼点校·苏轼文集·与章子厚参政书二首之一: 卷四十九[Z]. 北京: 中华书局, 1986

[2] 苏轼. 孔凡礼点校·苏轼文集·谢量移汝州表: 卷二十三[Z]. 北京: 中华书局, 1986

[3] 苏轼. 孔凡礼点校·苏轼文集·答秦太虚七首之四: 卷五十二[Z]. 北京: 中华书局, 1986

[4] 苏轼. 孔凡礼点校·苏轼诗集·蜜酒歌: 卷二十一[Z]. 北京: 中华书局, 1982

[5] 苏轼. 孔凡礼点校·苏轼文集·菜羹赋并叙: 卷一[Z]. 北京: 中华书局, 1986

[6] 苏轼. 孔凡礼点校·苏轼文集·东坡羹颂并引: 卷二十[Z]. 北京: 中华书局, 1986

[7] 苏轼. 孔凡礼点校·苏轼文集·与徐十二一首: 卷五十七[Z]. 北京: 中华书局, 1986

[8] 苏轼. 孔凡礼点校·苏轼文集·猪肉颂: 卷二十[Z]. 北京: 中华书局, 1986

[9] 苏轼. 孔凡礼点校·苏轼文集·煮鱼法: 卷七十三[Z]. 北京: 中华书局, 1986

[10] 苏轼. 孔凡礼点校·苏轼文集·与程德孺四首之一: 卷五十六[Z]. 北京: 中华书局, 1986

[11] 曾枣庄, 舒大刚·三苏全书: 第十九册[M]. 北京: 语文出版社, 2001

[12] 蓑靖·宋人轶事汇编[M]. 北京: 中华书局, 1981

[13] 苏轼. 孔凡礼点校·苏轼文集·与子由弟十首之七: 卷六十[Z]. 北京: 中华书局, 1986

[14] 苏轼. 孔凡礼点校·苏轼文集·与王敏仲十八首之十六: 卷五十六[Z]. 北京: 中华书局, 1986

[15] 苏轼. 孔凡礼点校·苏轼文集·与程秀才三首之一: 卷五十五[Z]. 北京: 中华书局, 1986

[16] 苏轼. 孔凡礼点校·苏轼文集·与侄孙元老四首之一: 卷六十[Z]. 北京: 中华书局, 1986

[17] 曾枣庄, 舒大刚·三苏全书: 第十五册[M]. 北京: 语文出版社, 2001

## On Su Shi's Innovation Life

—Take Dongpo food for an example

ZHOU Yun-rong

(Meishan Sansu Temple Museum, meishan 620010 Sichuan)

**Abstract** Sushi is not only a versatile writer, but also an extraordinary gourmet. Su Shi's many creative ideas on delicious food were formed in Huangzhou, Huizhou, Danzhou where he was banished. Su Shi's Dongpo food clearly manifested his creative spirit and practice spirit. The innovation is not only on cooking techniques and theory, but also in Su Shi's spirit world.

**Key words** Sushi; Dongpo food; Innovation

[责任审校: 郭杏芳]