



A Better Understanding of the True Taste of the World

—A Study of Dongpo Cuisine

Sixuan Liu

Intensive Training College, Nanjing Normal University, Nanjing, China

Email: liusx88@126.com

How to cite this paper: Liu, S.X. (2024) A Better Understanding of the True Taste of the World. *Open Access Library Journal*, 11: e11703.

<https://doi.org/10.4236/oalib.1111703>

Received: May 16, 2024

Accepted: June 18, 2024

Published: June 21, 2024

Copyright © 2024 by author(s) and Open Access Library Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

Abstract

Su Shi's (Su Dongpo) life was full of ups and downs in the officialdom, leaving behind thousands of poems. Among them, food, as Su Shi's major hobby, has become an important theme in his works, forming a unique culinary cultural landscape. And Su Shi is not only an old glutton, but also has his own unique cooking techniques. There are more than a hundred types of delicacies named after "Dongpo", and the anecdotes of Su Shi cooking are widely circulated among the people. This article will explore Su Shi's dietary writing and examine the Dongpo dishes created by him in different periods, in order to study Su Shi's unique dietary thinking of adapting to local conditions.

Subject Areas

Culture, History

Keywords

Su Shi, Dietary Writing, Dongpo Cuisine

1. 引言

《礼记》云：“夫礼之初，始诸饮食。”饮食文化在中国文明中占有重要的席位，而有关美食诗词歌赋更是比比皆是，从《诗经》中的“朋酒斯飧，日杀羔羊”，到《红楼梦》中的“胭脂鹅脯、糖蒸酥酪”，中国文人对美食有着丰富的书写表达，显示中华美食的无穷魅力和其在中国文化史上的意义。刘丽在《宋代饮食诗》中提出“食材和口味，是人们能直接感受、体会到的区域性格。不同的滋味、感受与诗人原有经验相碰撞，给诗人带来复杂的审美体验。于是他乡食味成为好记风物、关注日常生活的宋人的主要观照对象。”

正因如此，宋代美食主题的作品为后世留下了丰富的研究材料，而苏轼本人独特的饮食文化观又为其东坡美食与饮食书写广为流传提供有力的支撑，研究东坡食谱也是研究苏轼思想精神变迁的珍贵材料。

纵观中国饮食书写的历史长河，苏轼是其中耀眼的明珠。过往的东坡美食研究多集中于通过饮食书写研究其思想内涵，也就是说重点多落在“书写”之中，或是将苏轼某一时期的饮食作品作为此时期东坡美食本身并未得到足够的重视，仅仅在民间久负盛名。然而东坡美食创作历程同样是东坡一生的写照，苏东坡这一生起起落落，两度经历贬谪，走遍了祖国的大江南北，宦途坎坷，颠沛流离，而其创作的饮食诗词却不可不为之蔚为大观。苏轼的饮食诗歌的大部分创作于被贬后，在此期间苏轼历经黄州、惠州、儋州三度贬谪，诗歌的创作风格逐渐转向质朴淡然。所以其饮食诗歌中并不局限于食物的美味，而是取材多样，内容丰富，不仅融入了其对美食的思考，还流露出他对自己人生的感悟和精神的追求。

东坡菜肴最大的特点，便是其地域性极强。“身行万里半天下”的苏轼，正如他本人所言：“铺糟啜醢，皆可以醉；果蔬草木，皆可以饱。推此类也，吾安往而不乐。”^[1]每到一方水土，苏轼便探究一方美食，因地制宜，随缘自适，将其热爱生活、豁达开朗的一面展现无遗，真正继承了颜子“一簞食，一瓢饮，在陋巷，人不堪其忧，回也不改其乐”的高洁与贤能。被贬黄州，家穷无以自给，便开荒垦地，躬耕免饥，“虽劳苦却亦有味”，“东坡居士”也应运而生；黄州、惠州偏僻贫瘠，海南更是偏远落后，苏轼随乡入俗，大胆创新，珍馐佳肴是好，粗茶淡饭也罢，来者不拒：鱼肉不断，他便研制出“东坡肉”、“东坡鱼”等荤食，居南山下，便烹调山中的蔓菁、芦藤、苦芥，熬制成“东坡羹”，好饮酒，每到一处新地便用特产酿酒，虽然酿制的“橘子酒”、“蜜酒”等让朋友宾客都拉了肚子，但依然屡败屡战，最终在海南自创的蜜酒经过后人改造成了佳酿……

苏轼在《老饕赋》中自嘲“老饕”，这位豁达乐观的老饕后半生一直在路上。各地的风情与风味造就了各种东坡佳肴，光是有记载的便有五百余种，与此同时也赋予了他笔下的饮食作品地域性的情趣，让苏轼传奇的一生多了一抹别样的色彩，让人们从一份份食谱和诗词中窥见苏轼的美食人生。

2. 东坡菜肴考——被仕途和才华耽误的天才美食家

在交通不甚发达的古代，行遍大好河山，尝遍各地美食本是天方夜谭，而在传统儒学思想根深蒂固的宋代，君子本被要求“食无求饱”，士大夫研究做菜也难得一遇，而生于四川眉山的苏轼，或许生来就自带巴蜀的干饭人基因，以东坡命名的菜谱百余篇，与其相关的美食更有五六百种。许多人对性情豪放之人有着“无酒肉不欢”的印象，但在苏轼的作品中可看出，他一路被贬，一路爱吃，对于食物的追求随着心境的变化，顺应环境的顺逆，进行自我调适，各地都留下了他研究美食的影子。大多研究者多根据地图版图划分来研究苏轼的饮食审美^[2]，而从苏轼美食创作的角度而言，许多美食经过苏轼的反复调试，或是他人尝试肯定后才流传于后世，相对于饮食诗词有一定不稳定性，所以探究东坡创作的菜肴还是要从苏轼的行迹对具体地点

进行考证。

2.1. 凤翔之味——初入仕途思乡情

苏轼入仕后第一份工作是凤翔签判，初入仕途的苏轼，在凤翔留下了东坡肘子和东坡凉粉两样名菜，是东坡美食最初的开端。

凤翔地处陕西，多山少水，与南方的家乡气候有着很大的不同。夏日炎炎，苏东坡跑到城边的东湖避暑，却仍燥热难耐，想要吃一些清凉爽口之物。于是他让仆人用一些小扁豆研磨成粉，熬煮成糊状，盛入石头器皿中待其冷却后，切成条，配以四川口的盐醋、辣姜等佐料凉拌¹，因其口感爽、滑、并有清凉解暑之功效，此后在凤翔各地广为流传，后人为了纪念苏东坡，将这道菜命名为“东坡凉粉”，这是苏轼出仕有记载的制的第一道美食。

而东坡肘子这道名菜虽冠以“东坡”之名，实际上是苏轼当时的妻子王弗所创。苏轼高中可谓名动京师，前景大好，慕名结交之人络绎不绝。苏轼有回宴请宾客，妻子王弗决定用家乡菜“眉山肘子”来招待客人。但由于一时疏忽，忘了时间，肘子的表面烧得有些焦黄，王弗赶忙加入各种调料以掩盖焦糊的味道，苏轼一尝，微焦的肘子竟比平常的更香，从此都故意烧焦肘子，机缘巧合下却造就了这道色香味俱全的东坡肘子。这道菜后有许多争议，有说这是苏轼被贬四川所创，根据苏轼行迹这自然是无稽之谈，何况苏轼在饮食诗词中也多次表达对家乡蜀地的思念：“想见青衣江畔路，白鱼紫笋不论钱。”[3]、“岂如吾蜀富冬蔬，霜叶露芽寒更茁。”[4]虽然这道菜如今已成为了眉山国家地理标志保护产品，但个人认为更多是这道菜成名后流传的结果，这也是东坡美食第一次出名。

还有说法是苏东坡曾到过江西永修一带，并为当地一个农夫的孩子治好了病，农夫为表感谢，特地留他吃饭。席间苏东坡吟了一句诗：“禾草珍珠透心香”，正在灶间做饭的农夫听了，以为这是苏东坡在教他怎样去煮肉，于是赶紧将猪肉和系肉的稻草一起放进锅里去煮，后世称为东坡肘子。但这句诗的出处为《临江仙·夜饮东坡醒复醉》，根据诗意应是夜醉回到居所无人开门，静立长江边即兴所作，而农夫听一句诗便冲出去煮个肘子也有些不合逻辑，所以这个轶事很难被例证，且东坡肘子一开始传名为“王弗肘子”，苏轼扬名后才改为“东坡肘子”，种种迹象表明东坡肘子还是来源于妻子王弗偶然的失误。

此时的苏轼未经蹉跎，意气风发，对美食有着闲情逸致，凤翔两道名菜，都有着苏轼家乡的影子，透露着一定的思乡情结。

2.2. 最忆是杭州——西湖山水闲情味

苏轼生性放达，性格耿直，并不是非常适合尔虞我诈的官场，时间久了便出波折，在入仕十年之际，苏轼为避党派相争之祸，降职去杭州做通判。这是苏轼第一回来杭州，杭州山水优美，苏轼远离是非后在此更是放飞自我。西湖群山环绕，寺院众多，苏轼得此与僧人相识，认识了他的人生好友圣山

¹目前市面上流传的食谱为辣椒，而据个人考证，北宋辣椒尚未传入中国，陕北地区应用姜佐以辣味。

寺的佛印和尚，杭州的东坡佳肴，也与这些寺院相关[5]。据说孤山广元寺附近秀竹遍野，寺僧们十分喜爱食笋，却不善于烹调，只会烧烧煮煮，口味单一。苏轼在与寺院僧侣的交往中得知此情，便把他著的《食笋经》传授给他们，糟烩鞭笋就是其中之一。经历代厨师研制、提高，如今糟烩鞭笋已在1956年被浙江省认定为36种杭州名菜之一[6]。

而和朋友佛印，还有“东坡鱼”这样一道名菜。相传有天苏轼钻研做菜时，试着让厨师在鱼身上切五刀，这样不仅能让汤料浸入、品相美观，吃的时候还方便用筷子夹取。而等鱼肴上桌，苏轼正欲动筷，佛印来访，于是决定和朋友开个玩笑，便顺手将这盘鱼藏到书架顶上。佛印早就看到了这盘鱼，反过来戏弄苏轼问：“苏轼啊，‘蘇’字能不能将鱼搁在草字头上面呢”苏轼一想，这是什么话，鱼字怎么能放到草头上面呢，便对佛印说：“那可不行，没有这个字。”佛印哈哈一笑：“那就赶紧把鱼拿下来吧。”苏轼恍然大悟，原来佛印早就看到了这盘鱼，于是赶紧把鱼从书架上拿下来与佛印同食。后来，佛印戏称这种方式烹饪的西湖鱼为“东坡鱼”，这是苏轼第一道因玩笑而命名的美食，后来成为西湖名菜而流传下来。

有关“东坡鱼”，还有另一种食谱，即将一条鲤鱼用冷水洗，擦上点儿盐，里面塞上白菜心。然后放在煎锅里，放几根小葱白，不用翻动，一直煎，半熟时，放几片生姜，再浇上一点儿咸萝卜汁和一点儿酒。快好时，放上几片橘子皮，乘热端到桌上吃，这和《鱼蛮子》一诗中记述的做鲤鱼的方法相似([7]，“破釜不著盐，雪鳞苇青蔬。一饱便甘寝，何异獭与狙。”)。苏轼好鱼，在凤翔便有咏陕西郿县《漾陂鱼》之作，西湖生产鱼鲜，苏轼研制多种吃法不足为奇，且对于西湖特产的虾，苏东坡也独辟蹊径，用杭州的另一种著名特产龙井茶为配料，做出了清鲜可口的龙井虾仁。这几道流传下来的东坡菜，从选材到做法无不展现了苏轼的巧思，只要在苏轼贬谪初期，有钱有闲时才能做出这样的美味。等到苏轼再次赴任黄州，所创的也不过是有着黄州印记的“东坡红烧肉”，不复曾经的匠心独运了。

2.3. 困顿黄州——尝遍清贫“俭”滋味

在仕途第二个十年，苏轼遭遇了人生最大的挫折——乌台诗案，历经三个半月的牢狱之灾苏轼戴罪来到了湖北黄州。沦落为罪人的苏轼，为了养家糊口，苏轼躬耕于东坡，在资源贫瘠的黄州苏轼的美食天赋得到了极致的发挥。

黄州人爱吃豆腐，苏轼不仅在屋前屋后种上黄豆做豆腐，还在当时黄州豆腐的基础上进行了创新：他把豆腐裹满鸡蛋面糊，再放入熬至五成热的油中炸至金黄，捞出后与自种的蔬菜共置一盘，以此来招待来访的好友，友人们尝到这独特的风味感觉很新奇，纷纷向他讨教做法，于是“东坡豆腐”便流传开来。宋朝流行吃羊肉，达官贵族瞧不上猪肉，从而猪肉的价格非常亲民，苏轼此时的妻子王朝云便时不时买回些猪肉，经烧制后色香俱全。苏东坡对此赞不绝口，写下了著名的《食猪肉》：“黄州好猪肉，价贱如粪土，富者不肯吃，贫者不解煮。慢著火，少著水，火候足时它自美。每日早来打一碗，饱得自家君莫管。”

停薪停职的苏轼也将目光转向田间的果蔬，将各种蔬菜都拿来做菜，恐

纯素不香，先在锅壁上涂抹生油，再把蔬菜切碎入锅并放入生姜煮成菜羹，然后用抹了油的碗但、不碰到菜羹盖住，锅上放蒸屉并盛满米，等菜煮熟后再盖上屉盖，菜羹米饭一次成型，这就是“不用鱼肉五味，有自然之甘”的“东坡羹”，后来成为了苏东坡晚年的养生秘方。当然，苏轼好羹食，著有《菜羹赋》《东坡羹颂》《狄韶州煮蔓菁芦菔羹》《豆粥》等作品，将本该有肉的羹转化为菜羹，当真是勇于创新，因地制宜，身体力行实践了“人间有味是清欢”。

苏轼黄州被贬期间，还去了罗州、西山、赣州等地。罗州盛产蕲菜²，山上多斑鸠，苏轼春天途经此地时，用时令的春蕲菜炒斑鸠做了道“春鸠脍”，蕲菜鲜嫩口感和斑鸠的野性气息被发挥到淋漓尽致，得以流传。他游西山时，僧人们为了招待他，用酥油炸饼，苏轼尝了后连连称绝，为僧人题了字，从此黄州附近的寺院都用这种饼招待贵客，由此“东坡饼”流传开来。

2.4. 惠州儋州偏僻地——勇于尝新味

第三次、第四次贬谪之地远上加远，“问汝平生功业，黄州惠州儋州。”也成为苏轼不幸后半生的写照。在偏远的惠州和儋州，贫瘠的资源与截然不同的环境对苏轼带来极大的挑战，尤其是在海南那几年，苏轼面对的是“土人顿顿食薯芋，荐以熏鼠烧蝙蝠。旧闻蜜唧尝呕吐，稍近虾蟆缘习俗。”^[8]，可苏东坡作为天选美食家，自然克服了这些艰难险阻。

惠州人烟稀少，肉也是高价，于是苏轼就去杀羊的摊子等着，等杀完羊就把没人要的羊脊骨捡回来，用水煮透，淋上一点烧酒，再放点盐烤熟，成为了吃羊蝎子的第一人。海南食肉机会更少了，苏轼吃得最多的是白水煮青菜，之前创制的东坡羹都只能吃个简易版，图个“煮蔓菁、芦菔、苦芥而食之，其法不用醢(醋)酱，而有自然之味”，他的儿子苏过发明了一种叫“玉糝羹”的美食，就是将海南特产山药捣碎，放入玉米熬制成羹，苏轼吃后，拍案叫绝：“色香味皆奇绝。天上酥酠则不可知，人间决无此味也。”，“玉糝羹”也由此成为“东坡玉糝羹”。当然，“无肉令人瘦”，苏轼积极开发了海南特产生蚝，一番研究后苏轼决定带壳直接烤，烤熟一尝，牛羊肉都比不上这滋味。苏东坡还写信给儿子，叫他不要告诉朝中的大夫，以免都跑到海南吃生蚝，结果“东坡烤生蚝”也因这封信而得名。“东坡烤生蚝”大抵是苏轼留给世人的最后一道美食，不久，宋徽宗即位，苏轼就在返北途中与世长辞了。

3. 东坡菜肴名称探究——趁了名气的东风

琳琅满目的东坡佳肴，有的为苏轼亲手创制，有的来源于亲朋好友的妙手偶得，有的则得益于苏轼的鼎鼎大名。那么，与苏轼相关的菜肴为何有的能冠以“东坡”的名头，而有的只是食物的本名呢？笔者总结了以下的三点：

首先，味不美者难副东坡之名。比如羊蝎子、烤生蚝、玉糝羹等，虽说硬扯东坡菜也可以勉强说得通，但味道一般，苏轼有关的烹调仅仅是为这些菜起到一个推动发展的作用，其真正广为流传是后人新的创制才令这种食材、

²即蜀芹。

这种做法发扬光大[9]，例如京城的羊蝎子成为名扬中外的美食，“东坡羊蝎子”不能匹敌，自然无人提及了。

再者出名有道，需得他人提携。苏轼的酒、菜、茶等诸多做法，大多是因为其豁达好客，邀各路朋友品尝，朋友觉得美味再向他人授此方子，最终广为流传的。也就是说这道美食需得他人青眼，味道味道欠佳得不行，不宜健康的不行(苏轼酿的酒让朋友多次拉肚子)，食材稀奇古怪的不行，一道美食想要出名，是需要群众基础的。

最后，东坡之名是增添名气、传播文化的好招牌。苏东坡文雅风流，在民间可以说是时尚的代名词，许多有品位的、时尚的东西都会与苏东坡相关联起来。就连苏东坡常戴的帽子也被冠以“子瞻帽”。而许多美食被冠以“东坡”之名，也多是当地人以苏东坡的名气为本土增添饮食文化底蕴，以有益于当地人文发展的[10]。有的菜方并不与这位“代言人”适配，那么也不会冠以东坡的名号，例如羊蝎子；有的菜方发展良好，东坡的名号也只是锦上添花并不必要，比如龙井虾仁。

4. 苏轼的饮食思维——老饕在路上

莫砺锋先生曾提出：“虽然苏轼之后善于吟咏饮食主题的诗人代不乏人，但就题材开拓的广度和诗境提升的高度而言，苏轼取得的成就是后人难以逾越的。”苏轼饮食诗中融会贯通了自己的烹调之道，抒发了个人的豪放豁达，展现了个人的别样哲理，拥有与众不同的饮食思维。所以，苏轼的饮食思维是如何形成的呢？笔者总结了以下三点：

从饮食而言，苏轼生逢其时。虽然仕途陷入党派纷争，北宋积贫积弱难祛，但北宋商品经济得到了极大的发展，民间的饮食文娱较前朝不可谓不丰富，水陆交通也皆发展齐备，且宋朝对文人较高的政治宽容，北宋文人有一种与生俱来的闲适与从容去研究和记录美食的心态。因此苏轼几经波折，却仅是贬官，虽生于西南角四川，但一生南来北往，足迹遍布了江浙、南粤，做到了“身行万里半天下”。无论仕途通畅时的闲情逸致，还是被贬时投奔无路的艰难困顿，丰富的人生阅历成为了苏轼美食创制的重要来源，也是饮食思维形成的基石。

“绝知此事要躬行”，苏轼的身体力行成为了苏轼的饮食思维的实践来源。苏轼好吃，爱吃，但比起别的北宋文人，以食中“老饕”自称的，不过他一人罢了。苏轼本人的厉害之处，在于其将饮食文化提升到审美趣味的高度，他从酿酒煮茶、手作烹调享受亲身参与制作的自足与淡然，纵然身处低谷，却仍重视日常生活中琐碎的一日三餐，他人在哪里，哪里就是他的厨房和粮仓，将食材用双手化为美食，自然与对着餐桌空吟赋的文人墨客截然不同，饮食思维也在此一遍遍塑造。

当然，正所谓内驱是最大的动力，苏轼旷达超然的处世态度和豁达开朗的乐观天性是形成他独特饮食思维的主要原因。“盖聚物之天美，以养吾之老饕。”他大半辈子起起落落，既能在京城宦海沉浮，也可以在东坡拽耙扶犁，既能享受色味俱全的饕饻大餐，也能咽得下命运强加给他的苦涩与艰难。上百篇东坡菜方，背后是苏轼咀嚼苦难后品出的真味，他始终以满腔的热情

拥抱人间，以庄重的态度对待生活和生命，在平淡中活出精彩，在逆境中纵享欢乐，留下的饮食精神光华灿烂，扬名后世。

5. 结语

苏轼被现代学者评价为“中华文化与中华美食二者融合光辉典范，中华美食传承与创新永远之功臣”，吃东坡菜，吟东坡诗，品东坡精神，更识人间有真味，考究苏轼佳肴，对了解苏轼的诗词、品性、人生大有裨益。

Conflicts of Interest

The author declares no conflicts of interest.

References

- [1] [北宋]苏轼. 超然台记[M].
- [2] 王紫骆. 苏轼饮食文化书写研究[D]: [硕士学位论文]. 汉中: 陕西理工大学, 2022.
- [3] [北宋]苏轼. 寄蔡子华[M].
- [4] [北宋]苏轼. 春菜[M].
- [5] 林佩雯. 试论苏轼诗歌中的饮食之趣[J]. 名作欣赏, 2020(6): 135-137.
- [6] 质检总局关于批准对戎子酒庄葡萄酒等产品实施地理标志产品保护的公告(2013年第175号)[EB/OL]. 中国地理标志网.
<http://law.foodmate.net/show-198884.html>, 2024-06-19.
- [7] [北宋]苏轼. 鱼蛮子[M].
- [8] [北宋]苏轼. 闻子由瘦[M].
- [9] 陈鹏. 苏东坡的诗词美食[J]. 同舟共进, 2022(5): 14-18.
- [10] 王德明, 陈显锋. 苏轼诗文中饮食研究[J]. 美食研究, 2022, 39(1): 1-6.

Appendix 1. Abstract and Keywords in Chinese

更识人间有真味——东坡菜肴考

摘要: 苏轼一生宦海沉浮，留下诗词千百篇，其中饮食作为苏轼一大爱好，成为了苏轼作品中的重要主题，形成了一道独特的美食文化风景线。而苏轼不仅仅是老饕，更有自己一套独特的烹饪技法，光是以“东坡”命名的美食就有百余种，在民间苏轼做菜的轶事也广为流传。本文将通过探究苏轼食谱与饮食书写，考究苏轼在不同时期创制的、久负盛名的东坡菜肴，以研究苏轼因地制宜的独特饮食思维。

关键词: 苏轼，饮食书写，东坡菜肴