

# 吃货苏东坡的美食人生

无论被贬到哪里,都能用独有的生活情趣挖掘美食,乐观豁达地面对苦难

除了东坡肉,羊蝎子、生蚝都是他的菜!



图片均为网友根据苏轼诗词翻译的朋友圈状态



文学家余光中说:旅行,我不喜欢跟着李白,因为他不負責任,没有现实感;我也不喜欢跟着杜甫,因为他太苦哈哈,恐怕太严肃;而苏东坡就很好,他很有趣,我们可以做很好的朋友。

小编我不仅可以跟苏东坡做很好的朋友,还可以做很好的饭友。在苏东坡的人生中,除了诗词之外,最爱的莫过于吃,任凭宦海沉浮,拥有美食,就等于拥有了全世界,即使是灰暗的岁月,亦能闪烁着幸福之光。

北青

## 第一次被贬黄州 与猪肉的深情邂逅

元丰二年(1079年),四十三岁的苏轼被调为湖州知州。到岗后,苏轼即刻给神宗写了一封述职报告《湖州谢表》,原本中规中矩的公文,偏偏被苏轼这个诗人加上了些许个人色彩,文中称自己“愚不肖时,难以追陪新进”,“老不生事或能牧养小民”,没想到抒情不成,反被新党利用,新党称苏轼“愚弄朝,妄自尊大”“衔怨怀怒”“包藏祸心”,又讽刺政府,莽撞无礼,对天子不忠等等,总之一句话:如此大罪,死有余辜。

七月二十八日,到岗仅三个月的苏轼被御史台逮捕,解往京师,受牵连者达数十人,这也就是北宋著名的“乌台诗案”。

在救援大队的一致努力下,这场诗案就因王安石“一言而决”,苏轼得到从轻发落,变为黄州团练副使,“本州安置”,受当地官员监察。

黄州是什么地方?“黄冈试题”听过没?

没错,就是贯穿我们整个中学时代的辅导教科书发源地:湖北黄冈。

那时的黄州不比现如今,可谓是个经济发展落后、GDP可以忽略的城市,苏轼也从知州变成了一个小县城的自卫队副队长,官职极低,又因是犯官,在地方上也不受待见。

按理来说经历过一场生死浩劫、下狱一百零三天的人,来到了这个地方,应该是很悲伤的事情了,苏轼也曾一度痛楚过。但苏轼毕竟是苏轼,他的人生只有“旷达”二字。

苏轼带着“能从黄连中嚼出甜味来”的乐观豁达精神在黄州安定了下来,既来之则安之,没什么公务,本吃货只能去菜场逛逛了!

这一逛,不得了!

苏轼与猪肉来了场深情邂逅,写下了著名的《猪肉颂》,一代文豪为猪肉写颂歌,听起来有些雷人,但只有真爱,才能写出如此情真意切的颂歌:

净洗铛,少著水,柴头罨烟焰不起。待他自熟莫催他,火候足时他自美。黄州好猪肉,价贱如泥土。贵者不肯吃,贫者不解煮,早晨起来打两碗,饱得自家君莫管。

首先要把锅洗干净,少许放些水,燃上柴木、杂草,控制火候,文火微炖最佳,然后就等它自己慢慢地熟,不要去催它,火候足了,味道自然鲜美。黄州这样上好的猪肉,价钱便宜得跟泥土一样,有钱人怕三高不肯吃,穷人又不会做。只有本吃货才懂得此猪肉的精髓,每天早晨起来打上两碗,自给自足,吃得开心,才不管别人怎么想。

## 第二次被贬惠州 羊蝎子与荔枝的味蕾碰撞

元丰八年(1085年),宋哲宗即位,高太后以哲宗年幼为名,临朝听政,司马光重新被启用为相,以王安石为首的新党被强烈打压。苏轼原本可以明哲保身,但当他看到新兴势力拼命压制王安石集团的人物及尽废新法后,再次向朝廷提出谏议。苏轼对旧党执政后的腐败现象进行了抨击,由此,他又引起了保守势力的极力反对,于是很不幸地又遭到了诬告与陷害。此时的苏轼,既不能容于新党,又不能见谅于旧党,因而再度自求外调。

这次被贬的地方连黄州都不如,是更加偏僻的惠州,作为犯官,苏轼被贬谪的日子更不好过,饮食起居都成问题,但苏轼有一双善于发现美食的眼睛,有美食的日子,总不会太难过。

苏轼在《与子由弟四首(之四)》中写道:

惠州市井寥落,然犹日杀一羊,不敢与仕者争买,时囑屠者买其脊骨耳。骨间亦有微肉,熟煮热漉出,不乘热出,则抱水不干。渍酒中,点薄盐炙微食之。终日抉剔,得铢两于肯綮之间,意甚喜之。如食蟹螯,率数日辄一食,甚觉有补。子由三年食堂庖,所食鱼豢,没齿而不得骨,岂复知此味乎?戏书此纸遗之,虽戏语,实可施用也。然此说行,则众狗不悦矣。

惠州这个地方太穷了,然而每天还是能够杀一只羊的,我是犯官,做人要低调,不敢跟达官贵人抢羊肉,于是我机智地跟杀羊的说给我留些羊脊髓的肉,这个部位的羊肉一般没有人买。然而羊骨髓真好吃呀,骨头之间有细嫩的肉,中间还有骨髓,用水煮到微熟,用酒渍一会儿,再撒点盐放在火上慢慢烘烤,烤到骨肉微焦,就可以吃啦!我吃羊脊髓肉的时候,竟然吃出了海鲜的味道,真的特别好吃,只不过我吃得那么高兴,惠州的狗狗们却很不爽。

后来,这个羊脊髓有了一个相当霸气的名字:羊蝎子。

现在我们吃的红烧羊蝎子、羊蝎子火锅,就是羊的脊髓。

除了羊蝎子之外,苏轼还痴迷上了另一种小清新的食物:荔枝。

罗浮山下四时春,卢橘杨梅次第新。

日啖荔枝三百颗,不辞长作岭南人。

苏轼的这篇著名的《惠州一绝食荔枝》充分表现出了一个吃货的最高境界:虽然惠州这个地方这么偏僻荒凉,但是气候暖,四季如春,天天都有新鲜的枇杷和橘子,尤其是荔枝,特别好吃,如果能每天吃三百颗荔枝,我愿意一辈子都待在岭南!

管他朝堂风雨,任凭宦海沉浮,荔枝是我的生命之光,拥有荔枝,我的生命都闪烁着光芒,我爱荔枝,我爱岭南!

## 第三次被贬儋州 谁也别想动我的生蚝

在杭州度过了无数个“水光潋滟晴方好”的日子后,绍圣四年(1097年),年已六十二岁的苏轼被一叶孤舟送到了荒凉之地海南儋州。据说在宋朝,放逐海南是仅比满门抄斩罪轻一等的处罚。苏轼认为自己此去再无生还的可能,把一家人都安顿在了惠州,只带了子苏一起渡海。

儋州的生存环境比黄州惠州更为荒凉,苏轼曾在《纵笔三首》中用“北船不到米如珠”来形容儋州生存环境的恶劣,他“尽卖酒器,以供衣食”,常以红薯紫芋充饥,为了能让日子过下去,苏轼向儋州太守要了一块官地,自给自足。

然而朝廷听说苏轼居住的是公房,立刻把他驱逐出去,好在苏轼人缘不错,当地的官员和百姓帮助他盖了五间草屋,勉强遮风挡雨,苏轼还给草屋起了个名字:桃榔庵。

这么恶劣的生存环境,苏轼却自得其乐,修身养性读书作文。苏轼把儋州当成了自己的第二故乡,“我本儋耳氏,寄生西蜀州”。他在儋州办学堂,介学风,以致许多人不远千里,追至儋州,从苏轼学。在宋代之前的一百多年里,海南从没有人进士及第,但苏轼北归不久,这里的姜唐佐就举乡贡,为此苏轼题诗:“沧海何曾断地脉,珠崖从此破天荒。”

除了读书作文、除了为当地百姓做事以外,吃依然是苏轼生命中的主题,在儋州这么一个荒凉的地方,苏轼却让他成为了舌尖上的儋州,并且挖掘了一重大美食:生蚝。

他给幼子叔党写信道:

“己卯冬至前二日,海蛮献蚝。剖之,得数升。肉与浆入与酒并煮,食之甚美,未始有也。又取其大者,炙熟,正尔啖嚼……每戒过子慎勿说,恐北方君子闻之,争欲为东坡所为,求谪海南,分我此美也。”

儿啊,爸爸发现了一个好吃的东西,海南这个蛮荒之地盛产生蚝,剖开处理干净,与酒在一起同煮,吃起来特别美味。大个头的生蚝呢,烤熟了吃,也特别美味。记住,千万不要告诉别人,这是我们老苏家的秘密,万一被北方那些人知道了,跑到海南来抢我的心头好,分我的生蚝怎么办!记住,一定要保密!

纵观苏轼的所有诗文,他赞美过河豚、赞美过葵蒿、赞美过竹笋、赞美过猪肉、赞美过荔枝……唯独没有提到过生蚝,可见要保密这件事是真的。

苏轼一生宦海沉浮,然而到了老年回忆自己的过往,他最怀念的仍是被贬谪三州的那些日子。在那些难忘的日子里,苏轼用他独有的生活情趣创造美食、挖掘美食,与美食为伴,用旷达的心境创造出属于他的人生烟火气。