



传承天府文化 3
重读历史名人苏轼

苏东坡是个大文豪，也是个超级美食家。据统计，在苏东坡存世作品中，涉及食材、食品、食事的多达1212篇。从古到今，没有哪一位文学家像苏东坡那样，除了留下大量传世的经典名篇，还代言了众多名菜佳肴。

他一生历经五朝，主政八州，贬谪三州，身行万里。在沉浮不定、颠沛流离的生涯中，他天性的乐观豁达，让他总能超越环境的局限，从美食中找到乐趣。凡是生活过的地方，都会有以东坡命名的美食，在他仕途低谷的黄州、惠州、儋州，生活困顿艰辛，他反而以更浓厚的兴致，不断地发现并发明特色美食。



北宋
「松石间意」
「琴」

苏东坡的生活美学(下) 自笑平生为口忙

□王勉/文

黄州三味 别出心裁

苏东坡45岁初到黄州，被那里的自然环境吸引，赞叹“长江绕郭知鱼美，好竹连山觉笋香。”他“自笑平生为口忙”，看到黄州的山水，立即联想到鱼和笋的鲜香。

“东坡居士”之号诞生于黄州，为了解决生计问题，他在黄州东门外一块坡地上，开荒耕种。苏东坡将地里的蔬菜加工熬煮，取名为“东坡羹”。在《东坡羹颂》里，他详细介绍了做法：“其法以松若蔓菁、若芦菔、若芥，皆採洗数过，去辛苦汁。先以生油少许涂釜缘及瓷碗，下菜汤中。人生米为糝……”就是用白菜、大头菜、萝卜、芥菜，洗好去汁，入锅煮沸，生米勾芡，油碗覆盖，煨到熟烂，其味“有自然之甘”，这种做法很快流传开来。

有一年，苏东坡收获了二十多石大麦，卖价很低，糯米正好吃尽，就用大麦去壳和小豆一起煮饭，“尤有味，老妻大笑曰：此新样二红饭也。”“吃‘二红饭’，苦中有乐。”

苏东坡发现黄州的猪肉特别廉价，“贵者不肯吃，贫者不解煮”，他亲自动手，以小火慢炖的方式烹饪，并将经验写入《猪肉颂》：“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。”把低端食材做出了美味和档次。后来任杭州知州，据传苏东坡又将这道菜进行了改良，加入酒一起烧，犒劳疏浚造堤的民众。“东坡肉”逐渐名满天下，到如今已成为川、浙、鄂等多个菜系的名菜。

苏东坡爱吃鱼，就连游赤壁，也与朋友“携酒与鱼，复游于赤壁之下”。黄州毗邻长江，自然少不了鱼，苏东坡喜欢自己做鱼，“以鲜鲫鱼或鲤治听，冷水下，入盐如常法，以菘菜心笔之，仍入浑葱白数茎，不得搅。半熟，入生姜萝卜汁及酒各少许，三物相等，调匀乃下。临熟，入橘皮线，乃食之。其珍食者自知，不尽谈也。”鲜鲫鱼或者鲤鱼切块，要点是冷水下锅，不能搅拌，先后加盐、白菜心、葱白、生姜、萝卜汁、酒，最后撒上橘皮丝。他的《煮鱼法》就是一道详尽周全的菜谱，现在的人可以如法炮制。



北宋乔仲常《后赤壁赋图》，苏东坡“携酒与鱼，复游于赤壁之下”



便便的形象
清代费丹旭
讲述
「满腹经纶会醉宜」
「突出苏东坡大腹」的典故



张大千《西园雅集图》(局部)，文人雅士聚会离不开琴
四川博物院藏

荔枝羊脊 皆有可乐

苏东坡59岁又被贬到广东惠州，当时属岭南蛮荒之地。但是岭南的水果，很快让他心情大好，初食鲜荔枝，他热烈地赞美：“海山仙人绛罗襦，红纱中单白玉肤。不须更待妃子笑，风骨自是倾城殊”，甚至感叹“人间何者非梦幻，南来万里真良图”。有荔枝吃，被贬到这里都成了好事。他多次写诗词表达对荔枝的热爱，如“荔子几时熟，花头今已繁”“望荔枝何时丹”。他形容荔枝“轻红醱白”“骨细肌香”，还有那首著名的《惠州一绝》：“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。”喜悦之情溢于言表，为了荔枝，他愿意长长久久地在岭南住下去。

惠州的生活毕竟清苦，羊肉吃不到，“不敢与仕者争”，苏东坡就让屠户给他留下羊脊骨。他在给弟弟苏辙的信中津津有味地描述了烤羊脊骨的乐趣，“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，炙微焦，食之。”从筋骨间剔出一丁点肉，就好像吃螃蟹一样，“意甚喜之”。他每隔几天就去买来制作一次，既解馋又补充营养。

惠州盛产土芋，但当地人只会“和皮水煮冷啖”，吃了会生瘡气。一天晚上，苏轼吃到友人吴远游带来的土芋后赞不绝口，觉得“美甚”，专门写文章推广这种吃法，“芋当去皮，湿纸包，煨之火，过熟，乃热啖之，则松而酥，乃能益气充饥。”既美味可口，又益于健康。

东坡在惠州，还用诗文记录了他吃到过的柑橘、龙眼、杨桃、枇杷、桑落酒、槐芽饼、藿叶鱼，以及盪游饭(焖饭)、谷董羹(砂锅粥)等多种食品。后来，他真的在惠州白鹤峰筑居，种下荔枝树，准备长久定居，“作惠州人矣”。“门外橘花犹的皪，墙头荔子已斓斑。树暗草深人静处，卷帘犹枕卧看山。”



明代仇英《后赤壁赋图卷》江边买鱼

菜蔬海鲜 顺其自然

苏东坡62岁，再贬海南儋州，这里的条件更差了。“此间食无肉，病无药，居无室，出无友，冬无炭，夏无寒泉。”“北船不到米如珠，醉饱萧条半月无。”但东坡毕竟是东坡，既来之则安之，他租了一小块地，自己种菜，写下《藟菜》诗：“秋来霜露满东园，芦菔生儿芥有孙。我与何曾同一饱，不知何苦食鸡豚。”萝卜芥菜他也能吃饱。他还在《和陶癸卯岁始春怀古田舍》一诗中写道：“借我三亩地，结茅为子邻。缺舌倘可学，化为黎母民。”除了不会方言，他几乎和当地人一样了。

苏东坡入乡随俗，吃不到肉，就学会了吃海鲜，还研究出生蚝的两种吃法，“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，又益着葱。”一是将生蚝肉下锅与酒一起煮食，二是把大的生蚝肉取出来，在火上烤熟，比煮的更好吃。苏东坡觉得儋州的生蚝太好吃了，是从未吃过的美味，还让儿子苏过不要说出去，怕朝中士大夫知道了，争着要求贬官到海南来，把他的美味分走。

在海南，苏轼写了两篇关于美食的赋，《老饕赋》和《菜羹赋》。《老饕赋》写到的南北美食中，也包括蛤蜊这样的海鲜。总的来说，《老饕赋》描写的是理想中的高档盛宴，选材极其精细，做法极其讲究，食物之丰富，饮品之精美，舞乐之曼妙，场面之梦幻，与东坡当时的环境有着巨大反差，文中“先生”享受的神仙之乐，对苏东坡遥不可及，是一场纵情的想象。

《菜羹赋》写的则是现实中的普通食物，“煮蔓菁、芦菔、苦芥而食之。其法不用醯酱，而有自然之味。”生活艰难的苏东坡，能够把各种蔬菜吃出不一样的滋味，就像苏过在儋州以山芋制作的玉糝羹，他也吃得心满意足，称其“香似龙涎”“味如牛乳”，“色香味皆奇绝天”。

苏东坡离开海南时，已经将儋州视为故乡。“我本儋耳人(或作“海南民”)，寄生西蜀州。”心安之处，他乡即是故乡。

顺境逆境 人间有味是清欢

苏东坡22岁时出川，写过一首《出峡》：“入峡喜峻岩，出峡爱平旷。吾心淡无累，遇境即安畅。”顺境逆境都能淡然处之，反映在饮食上，就是不管在什么地方，不管境况好坏，都吃得下、吃得惯。“我生百事常随缘，四方水陆无不便。扁舟渡江连吴越，三年饮食穷芳鲜。”在江南的时候，生活富足安逸，他三年尝尽吴越美食，“临风饱食甘寝罢，一瓯花乳浮轻圆。”吃饱睡香，再把好茶喝起，轻松快意。而到了北方的密州后，他也能和当地人一样打得粗，吃粟米饭，饮酸酱。他在徐州吃馓子，去汝州途中喝豆粥。“人生所遇无不可，南北嗜好知谁贤。”能吃什么就吃什么。

他爱甜食，喝姜蜜汤，做茯苓饼。他爱茶，也爱酒，还自己动手酿酒，在惠州酿蜜酒，在定州酿松酒，在惠州酿桂酒，在海南，他酿过真一酒和天门冬酒，还写了《东坡酒经》。对饮食，他从来都是兴致盎然的。

最能通过美食看出苏东坡生活态度的，是他在黄州时作的《浣溪沙·细雨斜风作晓寒》：“雪沫乳花浮午盏，蓊茸蒿笋试春盘。人间有味是清欢。”清闲闲适，恬淡安舒，绚烂至极，归于平淡。“人间有味是清欢”，是对美食的体会，更是对人生的感悟。随遇而安，从容豁达，不消减对生活的热情，苏东坡给后世的我们留下无尽的启迪。

古琴乃是中国甚至世界上最古老、最具文化内涵及哲学意味的艺术之一，自上古伏羲时代问世，古琴便远远超越了音乐上的意义。千百年来，那清雅、淳美的琴声，寄托着多少先贤圣哲出尘不染、遗世独立的精神向往。自汉魏以降，中国人对古琴的认识已升华为是一种“以琴载道”的道具，那些傲骨凌风、淡泊世俗的文人墨客多爱与古琴相伴。在君子需掌握的“琴棋书画”四艺中，古琴更是无可争议地列其首位。如今，古琴早已被列入世界非物质文化遗产名录。

苏东坡一生仕途颇多坎坷，政治上屡遭挫折，却生性豁达旷逸，其外儒而内道的人格理想，乐观豁达的人生态度与琴性十分接近。古琴传神、移性、潜心静虑的抽象功能及琴声本身便具备的出世感，自然而然地成为他抒发淡泊、超逸，不与世俗同流情怀的最佳方式。

清风颯颯 不坠家声

□席永君/文

父子皆为弹琴高手

苏东坡是幸运的，不仅一生与古琴相伴，而且家中还拥有传世的唐代名琴——“雷琴”。

相传苏东坡的家庭乃音乐世家，三苏父子皆为名噪一时的弹琴高手。据《历代琴人传》引明人张右棻《琴经·大雅嗣音》云：“古代多以琴世家，最著者……眉山三苏，斯皆清风颯颯，不坠家声于峯阳者也。”词是宋代的乐曲，苏洵虽无词存世，却颇懂音乐，是一位造诣极高的琴人，家里不仅有一张名为“老泉”(苏洵号老泉)的古琴，而且还蓄有一张惊世名琴——雷琴。

在苏东坡传世的诗文中，记述家传琴艺的诗很多。嘉祐四年(1059年)，三苏父子水路出川，夜泊成州(今四川宜宾)时，苏东坡在船上细心聆听父亲抚琴。打从记事起，父亲的琴声就一直陪伴着他，可以说，苏东坡是在父亲的琴声中长大的。此时，人在他乡，月光下又聆听父亲抚琴，苏东坡的内心不觉感慨良多，于是当夜写下了《舟中听大阮琴》：“弹罢清冰夜漏永，敛衽窃听独激昂。风松瀑布有清绝，更爱玉佩声琅琅。自拟从军乱雅乐，古器残缺世已忘。千家寥落独琴在，有如老仙闾阖亡。世人不察强反舌，强以新曲求铿锵。微音淡弄忽转变，数声浮脆如笙簧。无情枯木今尚尔，何况古意堕渺茫。江空月出人响绝，夜阑更请弹文王。”

通观全诗，纵横恣肆，议论风生，一方面反映了苏洵高超的琴艺，崇尚古乐而不满世俗之乐，另一方面亦可以看出家庭环境对苏东坡的深刻影响，诗中“千家寥落独琴在”的感叹尤令人唏嘘不已。此处的琴应该不仅仅指父亲苏洵的那张名为“老泉”的古琴，更是指家中那张传世雷琴。

拆开雷琴探究竟

对于家中的传世雷琴，苏东坡曾有十分详细的记载，他在《杂书琴事·家藏雷琴·赠陈季常》中写道：“余家有琴，其面皆作蛇腹纹，其上池云‘开元十年造，雅州灵关村’，其下池铭云：‘雷家记，八日合’……此最琴之妙而雷琴独然。其求法不可得，乃破其所藏雷琴求之。琴声出于两池间，其背微隆，若蕤叶，然声欲出而阻，徘徊不去，乃有余韵，此最不传之妙。”

苏东坡描写的雷琴，其琴面的蛇腹纹实为琴漆的断纹，是古琴年代久远的重要标志，异常珍贵。琴的外形特点“其背微隆，若蕤叶”，这无疑世间千金难买、不可多得得绝世妙器。

中国音乐史上最著名的古琴雷琴，乃四川雷氏家族所造。隋文帝时，蜀王杨秀(隋文帝之子)爱琴，因而蜀地制琴名匠辈出。至唐代，蜀地已是海内制琴的主要基地，而最为著名的当首推雷氏家族，他们精湛的斫琴技艺为历代琴家所称道，所制的琴被后世尊称为“雷琴”或“雷氏琴”“雷公琴”。

据史料记载，“九霄环佩”为唐代皇室用琴。756年，在唐肃宗继位大典上，琴师弹奏的古琴就是斫琴圣手雷威所制的“九霄环佩”。据说，目前名为“九霄环佩”的唐代古琴仅存四张，除香港一位收藏家外，另三张分别藏于北京故宫博物院、中国历史博物馆和辽宁省博物馆。四张“九霄环佩”虽尺寸

各有不同，但形制完全一致。

对古琴几近痴迷的苏东坡，当年为了研究雷琴“岳山不高，但无铤音”的奥妙，甚至不惜将自家珍藏的雷琴拆开来分析。如此疯狂的举动，大概也只有旷世奇才苏东坡才做得出来，他家珍藏的那张雷琴，距苏东坡生活的时代已整整三百年，在当时已经十分稀有和珍贵了。拆开雷琴后，苏东坡无不惊讶地发现：“琴声出于两池间，其背微隆，若蕤叶，然声欲出而阻，徘徊不去，乃有余韵，此最不传之妙。”

苏东坡为何要拆开雷琴探究究竟呢？原来，苏东坡不仅会弹琴，同时还是一位斫琴高手。今天的济南市博物馆就珍藏了一张苏东坡当年亲手制作的黑色、流水断纹的仲尼式“云鹤”琴。

松石间意 以琴载道

苏东坡不仅家藏传世雷琴，自己还拥有两张名为“松石间意”的爱琴。这张琴虽然名气远远没有家藏的雷琴那么大，却同样充满了传奇色彩。如今，这张避过历朝历代天灾人祸，辗转无数文人琴师之手的北宋名琴，就藏于重庆中国三峡博物馆。

“松石间意”乃是北宋斫琴大师用桐木和梓木打造的一张通体黝黑的古琴。在随后的漫长岁月中，包括苏东坡本人及唐伯虎等在内的各大文家和丹青妙手，曾经无数次拨动它的琴弦。这张琴上代表一年十二个月及闰月的十三个徽，全部用黄金制成，再加上用来固定琴弦的七个琴轸皆用和田玉制成，因此又有个很美的名字叫“金徽玉轸”。

这些材质已经非常名贵了，更珍贵的是历代文人墨客的题刻。轻轻翻转这张古琴，十三则出自北宋至清代文人墨客的题刻，密密麻麻有序地布满了整个琴底。在琴上方，苏东坡题“绍圣二年东坡居士”、唐寅题“松石间意”并排并列。此外，出自明代的题刻全是苏州一带的书画名家，其中包括被后世称为“吴中四才子”中的唐寅、文徵明、祝允明三人，以及唐寅的邻居张灵、文徵明的儿子文彭等。而清代题刻则全是收藏者苏州怡园主人顾文彬的书画界朋友，也大多是史籍有载的书画文人，如石渠、沈竹案、程庭鹭，及陶洪、陶溶兄弟等。这么多的名家题刻集于一张北宋古琴之上，可谓独一无二，价值连城。这是苏东坡和后世文人们联手为中国文化创造的又一个奇迹。

“松石间意”琴背上最早的题刻乃是苏东坡在绍圣二年(1095年)留下的。那一年，被人告以“讥斥先朝”罪名被贬岭南的苏东坡在惠州第一次品尝荔枝。在惠州，旷达的苏东坡流连风景，体察风物，对岭南产生了深深的眷恋之情，不因被贬而心情郁闷。况且，每日还有心爱的古琴陪伴，人生得失又算得了什么？

可以肯定，“松石间意”最初为苏东坡所收藏，由于保存古琴最好的方法就是不停地弹奏它，因此我们可以想象，苏东坡曾在家中，在无数个清夜或晨昏，弹奏这张爱琴。我们同样可以想象，一生爱琴的苏东坡，在不停地奔赴祖国各地为官时，书童肩挑的担子中除了书卷，肯定还有一张古琴。“生活在远方”的苏东坡，一生孤忠为民，一生都在路上，都在出世与入世之间行走，他在把自己的政治抱负、为官之道、文学理想、人生哲学带给中国人的同时，也把“以琴载道”的古琴艺术带到了祖国的天南海北。



扫一扫 更精彩

本版稿件未经授权严禁转载