

## 东坡大家讲

东坡菜系,每道菜都有传说

## 王晋川冬至漫谈苏轼与美食

“东坡肉”“东坡鱼”“东坡生蚝”，这些以东坡命名的菜品被统称为“东坡菜系”，也是唯一以人名命名的菜系。作为“东坡菜系”的鼻祖，苏轼本身好食肉、爱美食，特别是遭贬谪、遇困顿之时，苏轼以美食美诗见心见性，让后人看到一个性情旷达、随遇而安的东坡居士。

12月22日冬至，新一期的“东坡大讲堂”在眉山三苏祠东坡盘陀像前开讲，由“苏东坡传说”非遗传承人、三苏祠学术委员会委员王晋川，带来《人间有味是清欢——东坡美食谈》。

## 丰饶眉州,孕育美食基因

“苏东坡小时候也是‘脚板印在天上’(四川话,形容调皮)的人。”谈及东坡幼时,王晋川一句玩笑话把现场听众带入千年之前的眉州。小时候的苏轼,在东山种松、西山放羊,“狂走从人觅栗栗”“我卧读书牛不知”。与小伙伴一起摘梨、打板栗的苏轼,对食品的追寻已在句中。

王晋川说,位于天府之国的眉山,美丽富饶的川西平原和雪浪翻卷的岷江,给了苏轼最初的文化浸润和美食基因。苏轼的母亲程夫人、乳母任氏夫人给予少年东坡来自眉州乡野美食的滋养,也在苏轼幼小心灵中埋下美食的种子。这些,让苏东坡不仅成为“雄视百代”的“千古第一文人”,也成了引领北宋餐饮潮流的美食大家。

苏东坡一生历仁宗、英宗、神宗、哲宗、徽宗五朝,在八州之地做过知州,也曾谪贬黄州、惠州、儋州等三地,足迹几乎踏遍了北宋疆域。苏轼所到之处,深入民间,遍尝美食,还经常自己动手烹饪。其制作的菜肴,食材易得、烹制不繁、粗中见细、化俗为雅,形成了独具特色的“东坡味道”,成为川、鲁、粤、苏、徽、浙、闽、湘八大菜系之外,唯一以人名命名的菜系——“东坡菜系”,为源远流长的中华饮食文化作出了积极贡献。

33岁时,苏轼离开眉山宦游天下起,家乡的美食就从他的美诗渐次流露。“想见青衣江畔路,白鱼紫笋不论



12月22日,王晋川在眉山三苏祠东坡盘陀像前开讲东坡美食。

钱。”“岂如吾蜀富冬蔬,霜叶露芽寒更茁。”“烂蒸香笋白鱼肥,碎点青蒿凉饼滑。”王晋川介绍,诗中的青衣江不是现在的青衣江,而是岷江由眉山至青神这一段。而紫笋也不是紫色的笋子,而是一种茶叶,名叫“紫笋茶”。

谪贬黄州,苏轼想起家乡的巢菜(苔尖),托巢谷从四川眉山捎来种子,播种在东坡之上。比如他在黄州的炖猪肉,那就是眉山的一道乡间菜。当时腥臭皮硬的猪肉,在苏轼的烹饪中“火候足时他自美”,下肚两碗,解一时之馋。

## 食中诗家,逆境中寻动能

王晋川说,北宋是一个经济相对繁荣、社会相对稳定的王朝。张择端的《清明上河图》用绘画生动逼真地再现了汴京发达的餐饮盛况。孟元老则在《东京梦华录》中,用文字记录下北宋都城的餐饮繁华:“集四海之珍奇,皆归市易;会寰区之异味,悉在庖厨。”

这样的环境下,满足口腹之欲问题不大。特别是典领八州之时,苏轼作为一州最高行政长官,自有专人烹制美味供给他。可苏轼岂是一般吃客老饕?他“人口皆美食,出口成文章”,与美食有关的诗词,达到了惊人的400多篇,比如《老饕赋》《菜羹赋》《东坡羹赋》《猪肉颂》《食豆粥颂》《煮鱼法》《蜜

酒歌》等等。

苏东坡在凤翔,“秦烹惟羊羹,陇馐有熊腊”,“置盘巨鲤横,发笼双兔卧”。在密州,“新枣渐堪剥,晚瓜犹可饷”,“厨中蒸粟堆饭瓮,大杓更取酸生涎”。在徐州,“归来仍脱粟,盐豉煮芹蓼”,“吾侪一醉岂易得,买羊酿酒从今始”。在湖州,“客来茶罢空无有,卢橘杨梅尚带酸”,“碧筒时作象鼻弯,白酒微带荷心苦”。在杭州,“乌菱白芡不论钱,乱系青菰裹绿盘”,“烹蛇啖蛙蛤,颇讶能稍稍”。

“乌台诗案”后,苏轼被贬黄州,“雪芽何时动,春鸠行可脍”,“煮豆作乳脂为酥,高烧油烛斟蜜酒”。在惠州,“赤鱼白蟹箸屡下,黄柑绿橘常加”,“何以侑一樽,邻家馈蛙蛇”。在海南儋州,小儿子苏过寻到山芋,蒸至软烂,去皮入锅,捣碎作羹,苏东坡连吃两碗,摸着刚刚填饱的肚子,豪情万丈地夸赞说:“香似龙涎仍酹白,味如牛乳更全清。莫将北海金齏鲙,轻比东坡玉糝羹。”

从苏轼的美食之诗歌中,可见一生经历“三起三落”,但无论何时,美食总是伴随着他。略有区别的是,落魄之时只能自己下厨烹饪。“即使跌倒,也要吃饱”高度概括了苏轼旷达的人生态度,美食也是苏轼在逆境中的动能来源。

## “生在宋朝,活在当代”

其实,应该感谢贬谪经历的不只是苏轼,还有后世千千万万人。没有贬谪经历,或许就没有东坡亲手下厨,创造出的“东坡菜系”。王晋川在为现场观众讲解东坡美食的具体做法时,也不禁深情讲到“苏东坡是‘生在宋朝,活在当代’,说起东坡菜,似乎苏轼就在眼前”。

讲座当天适逢冬至节气,三苏祠特意为大家准备了羊肉汤。

王晋川介绍,东坡菜系特色有六。食材方面以肉、鱼、蔬菜为主,苏东坡“性喜食肉”,又“好自煮鱼”“蔬食有过于八珍”。食材便宜而易得,经苏东坡的烹制技法,广受欢迎。

在制作技艺和方法上,“东坡菜系”讲究刀工与火候。刀工要依据原材料的品质,掌握大小、粗细、厚薄。严格掌握火候,“水初耗而釜泣,火增壮而力均”。炖肉时要“柴头罨烟焰不起”,以达到“火候足时他自美”的最佳效果。

“东坡菜系”还需要“细节控”。王晋川介绍,“东坡菜系”原料配制上注重以料为主,多料配膳。特别注重菜肴制作时各个环节、各个步骤是否到位,每个细节都不能马虎。“水欲新而釜欲洁”即水要新鲜,锅要干净。柴禾不能劈得太粗,也不能太细。“蛤半熟而含酒”,就是牡蛎等贝类煮到半熟时要加酒。而“蟹微生而带糟”,是指螃蟹快熟时才加醪糟。

在味型调配上,“东坡菜系”注重味正、味醇、鲜口、适口,讲究酥、烂、嫩、甜、脆、鲜、香,追求“自然之味”“味外之美”,食之“妙不可言”。此外,在营养功能上,追求营养丰富,讲究食疗养生,以达到“推陈致新,利膈益胃”的功效。苏东坡提倡节制饮食,“一曰安分以养福,二曰宽胃以养气,三曰省费以养财”。

王晋川说,东坡美食总是伴随着美好的传说与故事。苏东坡是美食艺术家,他的每一种菜肴总有诗词、故事相伴。人们在品尝东坡美食的同时,总能吟唱苏东坡的一两首诗词,总能讲出一两个东坡美食故事。

华西都市报·封面新闻记者 王祥龙 李庆 王越欣 摄影 雷远东

## 直播互动

冬至时节羊肉香

## 超160万网友聆听东坡美食故事

“井底微阳回未回,萧萧寒雨湿枯菱。何人更似苏夫子,不是花时肯独来。”在900多年前的冬至节气,苏轼是如何度过的?他独自来到以牡丹闻名的吉祥寺,此时已是百花凋零,他却表达出一种清雅自赏的风致,寓意颇深。

而在900多年后的冬至,在苏轼的家乡眉山三苏祠博物馆中,来自全国各地的“苏迷”齐聚此处,聆听“苏东坡传说”非遗传承人王晋川带来的《人间有味是清欢——东坡美食谈》主题讲座,分享苏轼与美食的故事。在讲座结尾,一碗碗鲜美滚烫的羊肉汤送到了现场观众的手中,欢声笑语间也为这一年的冬至留下了温暖的回忆。

如此“美味”的讲座,自然吸引线上无数网友的目光。当天的【东坡大



讲座当天适逢冬至,三苏祠特意为大家准备了羊肉汤。

家讲⑩ | 人间有味是清欢——东坡美食谈】直播,在封面新闻客户端的观看量达到126.9万人次。同时在封面新闻微博、封面新闻视频号、手机百度等网络平台,观看量为37.2万人次。全网

观看量共计164.1万人次。

今年3月,“东坡大家讲”正式启航,首期邀请了上海师范大学中文系主任、博士生导师李贵开讲。随后,西南交通大学人文学院教授、博士生导师罗宁,

南京大学人文社科资深教授、中国宋代文学学会会长莫砺锋,中央财经大学教授莫林虎,复旦大学中文系主任朱刚,中国国家博物馆研究馆员朱万章,四川大学历史文化学院教师周鼎等也先后登上了“东坡大家讲”的讲台。截至目前,“东坡大家讲”的十场讲座,全网的总观看量共计为1675万人次。

随后,“东坡大家讲”还将邀请全国范围内知名苏学“大家”,围绕苏东坡的政治理念、家风家教、人生哲学和艺术成就等方面进行普及性讲座,展现更为全面立体的苏东坡。接下来,还将有更多的专家到来,带领“苏迷”们拾贝“苏海”,徜徉在“苏学”的海洋中。

华西都市报·封面新闻记者 李雨心 摄影 雷远东