

从苏东坡诗词中探寻宋代“饮食密码”

四川大学讲席教授齐东方趣讲东坡先生以美食观人生

东坡大家讲

苏东坡作为著名老饕，被奉为初代“美食博主”。万物皆可食，并且能够从中找到“食”的乐趣，苏东坡对于美食的态度，实际上也体现了他乐天豁达的人生态度。

5月20日，“东坡大家讲”在四川工商学院眉山校区迎来新一期讲座。四川大学讲席教授、著名考古学家齐东方以《苏东坡与宋代饮食》为题，从苏东坡的诗文出发，结合考古发现和研究，展示了宋代“有滋有味”的生活场景。

诗词中生活场景仍存于日韩

饮食与中国的礼仪制度联系在一起，《礼记·礼运》提到：“夫礼之初，始诸饮食”。而四川自古就是美食大省，汉代庖厨俑大部分发现于四川。庖厨俑案俎上面的饮食品类，基本上现在都能吃到。

中国历代都有美食家，宋代有陆游、黄庭坚、苏东坡，他们共同创造并发展了中国的美食文化，而苏东坡又独领风骚，为中国饮食文化发展作出了独特贡献。

苏东坡爱吃而且会吃，喜欢将自己吃的东西记录下来。比如，吃鳊鱼写《鳊鱼》，吃鲍鱼写《鳊鱼行》，吃蟹写《丁公默送蛸蟀》，吃鱼是“烂蒸香荠白鱼肥，碎点青蒿凉饼滑”。

苏东坡不仅记录美食，还记录了美食的制作方法。他惊艳于宋代厨娘们的顶级刀工，曾在诗中提到“运肘风生看斫脍，随刀雪落惊飞缕”。



5月20日，齐东方教授结合文物、壁画等，从考古视角讲苏东坡与宋代美食。雷远东 摄

何为“雪落惊飞缕”？意思就是用刀将生鱼切得非常薄，就像丝缕一般。唐代的笔记小说集《酉阳杂俎》也提到过“縠薄丝缕，轻可吹起”。由此可见，能够将生鱼片切得如此之薄，必定是刀工了得。而“脍”实际上就是如今日本人特别喜欢的“生鱼片”，作为中国本土美食，已经流传了几千年。

此外，齐东方教授指出，苏东坡诗句“蒹葭满地芦芽短，正是河豚欲上时”中的美食，如今还流传在韩国，就是用水中的一些蔬菜炖煮河豚。

宋代美食的顶级“文案高手”

苏东坡如果生活在现代，一定是一个“文案高手”。美食在他笔下总会让人垂涎欲滴。

在宋代，面食成为了重要的主食。古代面食皆称为“饼”，东汉许慎《说文》中解释：“饼，面饊也。”

苏东坡写了许多关于“饼”的诗歌。“甚欲去为汤饼客，惟愁错写弄璋书”“水饼既怀乡，饭筒仍忆楚”“小饼如嚼月，中有酥与馅”。

而他的一首《寒具》，堪称写“饼”的最美文案，让人忍不住想要品尝。诗中“纤手搓来玉色匀，碧油煎出嫩黄深。夜来春睡无轻重，压扁佳人缠臂金”，用纤手、玉色、碧油、嫩黄、夜来、春睡、缠臂金……把环饼和美人春睡联系在一起。

苏东坡在儋州因为美味的蚝，甚至还要“求滴海南，分我此美也”，而他最著名的“日啖荔枝三百颗，不辞长作岭南

人”，更是为岭南荔枝代言了千年。

苏东坡还曾为四川美食写文案。《东坡集》中有记载：“蜀人贵芹芽脍，杂鸡肉为之”。春鸠脍，就是芹菜炒斑鸠胸脯丝，后称东坡春鸠脍。

“把酒问青天”背后的富足

苏东坡爱酒，也会酿酒。写有《蜜酒歌》《桂酒颂》。他无论到哪里都向当地有名的酿酒师请教，还自带酿酒的工具和原料，边实践边记录，最终写了一篇《东坡酒经》，仅仅数百言，却包含了制曲、用料、用曲、投料、原料出酒率、酿造时间等内容，言简意赅地将自己所学到的酿酒方法完整地体现了出来。

而在他的“诗酒人生”中，有意气风发的“人生如梦，一尊还酹江月”；有豪气冲天的“酒酣胸胆尚开张”；有记录悲欢离合的“明月几时有，把酒问青天”；有快乐兴奋的“绮席才终，欢意犹浓。酒阑时、高兴无穷”；有洒脱的“对酒卷帘邀明月，风露透窗纱”。

东坡先生的“数亩荒园留我住，半瓶浊酒待君温”“不趁青梅尝煮酒，要看细雨熟黄梅”均提及温酒，而如何温酒，在四川考古发现中也有所体现。彭州宋代窖藏出土的银执壶和温碗，就是专门用于温酒的器具。专门的高级酒具用于喝酒，极具仪式感，也体现了宋代人们生活的富足。

在饮食中，也可见苏东坡对于人生的认识：“凡物皆有可观，苟有可观，皆有可乐，非必怪奇伟丽者也。哺糟啜醨，皆可以醉；果蔬草木，皆可以饱。推此类也，吾安往而不乐”。而这，也正是他的生活态度。

华西都市报·封面新闻记者 闫雯雯 雷远东

从考古视角看宋代饮食文化

大量有趣“冷知识”吸引观众秒变“宋粉”

在《苏东坡与宋代饮食》讲座中，齐东方教授以深厚的学术功底和独特考古视角解码宋代美食文化，令现场观众耳目一新。

讲座中，齐东方教授以苏东坡诗文为钥匙，打开宋代饮食文化宝库。从《老饕赋》中对美食的细腻描绘，到《东坡酒经》中对酿酒过程的详细描写，每一篇诗文都成为了探索宋代饮食世界的线索。同时，齐教授巧妙地辅以丰富的出土文物、浩瀚的文献典籍为佐证，将苏东坡充满烟火气的美食人生与宋代饮食文化的

宏大图景，如画卷般展开在观众眼前。

齐教授抛出大量宋代饮食的“冷知识”，令人大开眼界。原来，宋代人口中的“汤饼”并非现代人所理解的汤煮面饼，而是面食的统称；苏轼《赤壁赋》中“肴核既尽”所描写的下酒菜，竟是水果，这也与如今大家熟知的下酒菜大相径庭；更让人惊叹的是，在宋代，煎炒烹煮等烹饪方式已经样样俱全，展现出了高超的烹饪技艺。这些有趣的知识仿佛带领现场观众穿越回了繁华的宋代，沉浸式感受当时的饮食风情。

“真的很有意思，之前有个话题是如

果能穿越，想穿越到哪个朝代，好多人都想回到宋朝。这不，这些知识点就能用上。”现场观众王女士笑着分享道，“其实从齐老师的讲座中，可以感受到宋代饮食文化丰富多彩，像我这种吃货过去就有口福了！”

当天，四川工商学院眉山校区约600名师生现场共享了这场知识盛宴。范春敏同学说：“通过齐教授的深入解读，我不仅详细了解苏东坡的美食人生和宋代饮食文化，也进一步了解了苏东坡的生活态度和人生智慧。”作为在苏东坡老家求学的学子，范春敏对东坡文化有着更

深的情感与理解，此次讲座也让她对这位眉山文化名人有了全新的认识。

眉山人士张女士认真地听完了整场讲座。她是一名资深“苏粉”，也是“东坡大家讲”的忠实粉丝，无论线上线下几乎期期不落。“每期讲座嘉宾的角度都不一样，这次从考古视角切入让人耳目一新。”张女士说，“齐老师展示了很多文物、壁画、文献，这让讲座突破了文字和传说层面，让宋代饮食文化变得更加真实可感，也让苏东坡的美食故事更具说服力 and 感染力。”

华西都市报·封面新闻记者 王越欣 李庆

对话传习志愿者：研究宋代美食不能盲目相信文献

华西都市报讯(记者 车家竹)宋代已经开始吃火锅了吗？宋代人聚会、宴饮一般都吃啥、喝啥？讲座结束后，来自四川工商学院的余恩慧、杨悦、冯迪、龚琪琳四位传习志愿者带着疑问，和齐东方教授展开讨论。

如果还原苏东坡《赤壁赋》中的“肴核”，宋代人聚会、宴饮一般都吃啥、喝啥？在齐教授看来，“可能会喝米酒或黄酒，一般来说在影视中所复刻的场景，都是遵循考古发现来还原，这些是宋代最可能出现的饮食场景。”

有学者质疑“东坡肉”起源，认为南宋《事林广记》记载的“东坡脯”实为牛肉



传习志愿者现场向齐东方教授提问。雷远东 摄

干。如何看待文献与民间传说的偏差？齐教授认为：“其实东坡肉本身不是重点，而是后人根据传说创造出的词汇。更重要的是如何看待文献，不能盲目相信文献，因为文献也是人写的，需要有一种分析能力，辩证看待，比如笔记、小说、诗词等都可以作为历史的证明，但也需要谨慎分析。”

宋代的主要烹饪方式是什么？宋代已经开始吃火锅了吗？“火锅是一种全人类都有的烹饪方式。”齐教授说，“宋代烹饪方式有煎、炒、蒸等，只要有火与容器，就可以做火锅，所以火锅其实也是最简单的烹饪方式。”