



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。

我觉得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。

□ 据《北京青年报》

“吃主儿”苏轼：

# 除了东坡肉，羊蝎子、生蚝也是我的菜！

## A 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“愚不适时，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。

想扳倒苏轼可不是那么简单，很快，这些新党又像做语文阅读题一样，从苏轼的大量诗作中找出“作者内心的真实想法”，“如此借景抒情，表达了作者怎样的心境”，一时间，朝廷里一片倒苏之声。

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”。

乌台诗案这一巨大的打击成为苏轼一生的转折点。一面新党们非要置苏轼于死地，一面救援活动也在朝野展开，不但与苏轼政见相同的许多元老纷纷上书，连一些变法派的有识之士也劝谏神宗不要杀苏轼。当时王安石已经退休了，在金陵安享晚年，听说苏轼出事了，竟也上书：“安有圣世而杀才士乎？”

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，

悲愤与痛楚后，写下了这首《初到黄州》：

自笑平生为口忙，老来事业转荒唐。

长江绕郭知鱼美，好竹连山觉笋香。

逐客不妨员外置，诗人例作水曹郎。

只惭无补丝毫事，尚费官家压酒囊。

好像一切也不算太坏，毕竟有鱼有笋有工资，苏轼带着“能从黄州中嚼出甜味”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。

关于苏轼与猪肉，还有一个说法。

苏轼在《答毕仲举书》中曾把佛学称为“龙肉”，把自己借鉴佛学而为我所用的实践态度比为“猪肉”，龙肉虽美，但谁也没见过吃过，而猪肉虽不能与龙肉相比，然而却能看得见，吃得到。他对于佛学也正如对龙肉与猪肉，潜心研究佛学，却不盲从，只去吸收那些对自己身心有益的成分。若把苏轼的这个“猪肉观”带进《猪肉颂》里去理解，那么炖煮猪肉的方法，何尝不是苏轼对待人生的态度呢？

## B 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。终日挾剔，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，所食台豢，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，然而某天杀了只羊，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，大家可以吃吃看，苏轼有没有骗人，是不是真的会有海鲜的味道。

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，凭他宦海沉浮，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！

## C 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，为了能让日子活下去，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：桄榔庵。

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！

听起来很像一个段子，但还真的有人作证，四百多年后，晚明官员陆树声在其小品《清暑笔谈》中倒是记述了此事：

“东坡在海南，食蚝而美，贻书叔党曰：‘无令中朝士大夫知，恐争谋南徙，以分此味。使士大夫而乐南徙，则忌公者不令公此行矣。’或谓东坡此言，以贤君子望人。”

纵观苏轼的所有诗文，他赞美过河豚、赞美过芦蒿、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。

而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。

正如《老饕赋》的最后一句：先生一笑而起，渺海阔而天高。