



史话

苏东坡官场失意又穷困潦倒，他探索美食的时间和被贬的时间大致是相同的

「吃」中可见的豁达人生

汪霏霏



东坡肉和东坡豆腐

——被贬黄州的意外惊喜

宋神宗元丰三年(1080年)，43岁的苏轼因“乌台诗案”被贬至黄州(今湖北省黄冈市)任团练副使，这个职务的全称是黄州团练副使使本州安置，不得签署公事。换句话说，他只是一名由当地政府看管的犯官，没有工资待遇。他曾在《寒食帖》中写道：“春江欲入户，雨势未止。小屋如渔舟，濛濛水云里。空庖煮寒菜，破灶烧湿苇。”因为“戴罪之身”停职停薪，所以苏东坡只能在城东找了一个小山坡，自己盖茅草房，种蔬菜，挖鱼塘，并给自己起了个号——“东坡居士”，而他的美食天赋也在这里得到极致发挥。在黄州期间，他亲自动手烹制红烧肉，并将经验写入《猪肉颂》：“净洗铛，少著水，柴头罨烟焰不起。待他自然熟，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。”将五花肉大火煮沸后小火慢炖，下饭硬菜自然出锅，味美酥香汁多肉嫩，很难有人能抵制这样的美食诱惑。苏东坡在黄州时烹制的红烧肉，只在小范围内有影响。真正闻名全国的红烧肉，是苏东坡在杭州时制作的“东坡肉”。苏东坡二任杭州知州时，组织民工疏浚西湖，筑堤建桥，使葑草湮没大半的西湖重新恢复昔日美景。杭州的百姓依循旧例，抬猪担酒向苏东坡表示感谢。苏东坡收到后，指点家人将猪肉制成香喷喷的红烧肉，分送给参加疏浚西湖的民工们。大家吃后纷纷赞赏美味，“东坡肉”的名声自此广为流传。

在黄州，吃货东坡便进入“自笑平生为口忙”的状态。他在长江里摸鱼，到西山做饼。城郊的野菜，市场上的猪肉……一个也不放过，官场上的失意全都转化为动力。像料理江鲜的《煮鱼法》，调制菜羹的《东坡羹颂》，以及流传千古的东坡肉做法《猪肉颂》，为后世吃货们留下了极其宝贵的财富。因为黄州豆腐颇有名气，所以苏东坡想到了做豆腐，于是他在房前屋后种上黄豆，并自己磨制豆腐。对饮食颇为讲究的苏东坡，并不满足当时黄州豆腐的口味，在原有的基础上进行了创新尝试。他在面粉和鸡蛋调制的面糊中加入更多的调味品，然后把豆腐裹上面糊，再放入熬至五成热的油中炸至金黄，捞出后与自种的蔬菜共置一盘，这样的做法让豆腐色美味醇。苏东坡用这招待来访的好友，友人们尝到这独特的风味感觉很新奇，纷纷向他讨教做法，一向豁达的东坡

“一个无可救药的乐天派、一个伟大的人道主义者、一个百姓的朋友”“造酒试验家”“一个月夜的漫步者，一个诗人，一个生性诙谐爱开玩笑的人”，这是林语堂在《苏东坡传》中对苏东坡的定义。

苏东坡出生于天府之国四川，这是一个盛产美食和“吃货”的地方。而他从小成长的眉州，更是川菜发源的中心地带。这种得天独厚的地理条件，赋予了苏东坡一颗爱吃的心。纵观苏东坡一生的为官之旅，其实也是一枚吃货的美食之旅。纵然宦海沉浮，拥有美食便拥有了最踏实的幸福。苏东坡比常人更懂得苦中作乐，吃得更为壮阔。用他自己的话，“老饕”二字，确可概括他的一生。



文化视点

教授院士“破圈”

据中国经济网，用大铁锅演示中国天眼原理，带孩子用塑料瓶造“火箭”冲上百米高空……近年来，越来越多科普短视频成为网络爆款，不少专家、教授、院士拥有百万粉丝，高端、艰深的科学知识以通俗、有趣的面貌进入公众视野。

冰冷的数据、拗口的术语、晦涩的概念……经过科普“网红”鞭辟入里的讲解，变得鲜活灵动。这不仅点燃了公众的科学热情，更传播了科学精神、科学思维。特别是对青少年来说，与名师、大咖“面对面”，学习接地气的硬核知识，养成“大胆质疑、小心求证”的思维习惯，更有益于他们成长为科研后备力量。在知识经济时代，具备科学素养的公众比例越高，科技强国便会有底气、更加硬气。

不过，现实来看，科普事业发展还面临一些阻碍，也给科普“网红”造成了困扰。当然，科普短视频作为一种“知识快餐”，无法取代系统化的专业学习。因此，还应促进线上科普与线下专业教学的有机结合，让年轻观众不仅喜爱科普“网红”，更因此爱上科学，进而充满热情地投身于科技创新。

讨口彩不如稳心态

据光明日报，时近高考，在高考预订火爆的情形下，一些吉利数字的高考房，更得到了本屆家长们的青睐。比如“985”“211”这样的房号，价格就比一般房间要贵不少，据说甚至还有家长为预订这些特殊房号而展开竞标。此外，高考房在楼层上也有讲究，比如有的家长就只要7楼的房间，不住8楼的房间，说是因为谐音“七上八下”。

用谐音博个好彩头，家长们的用心不可谓不良苦。孩子十年寒窗苦读，家长既是见证者，也是陪伴者，在高考这个最关键的当口，期待能讨个好彩头，让孩子一蹴而就、金榜题名，是家长朴素而虔诚的心愿。正是因为这种心理，近年来，家长们在高考前的“行为艺术”，越来越盛行，也越来越多元。

对于家长们偏爱数字吉利的房号，这种心情当然可以理解。但还需要给家长们提个醒：应对大考，最重要的是保持一份平常心，最难的也是保持一份平常心。因为只有心情平静、心态平和，才更有利于孩子们全神贯注地投入到答题过程当中，而不被其他事情分心分神。如果家长们讨口彩的行为，不能被孩子们正确认识和接受，那所谓的“985”“211”“旗开得胜”“一举夺魁”，都可能成为孩子的心理负担和压力，那就有点弄巧成拙、适得其反了。

麦田不是网红秀场

当前正值麦收关键期，媒体报道河南多地的麦田里涌进一群网红，他们衣着鲜亮、妆容精致，或以“绝对专业”的架势直播讲解，或以矫揉造作的姿态表演割麦，并口口声声喊着“收割机进不来，我们是来帮忙的”。

“民为国基，谷为民命”，正因为体验过躬耕田亩的艰辛，所以知道粒粒皆辛苦，也更懂得正与天灾搏斗、与时间赛跑的种田人不应被过度打扰。必须清楚的是，农民们的麦田绝不是网红们的秀场，待收割的麦子也不是网红们炫耀的工具。网络直播要拿捏好分寸，而针对那些逾越道德底线的网红，必须亮出坚决果断的态度，拿出务实管用的举措。

灾害不是流量的噱头，这一社会共识需要继续强化。对监管部门来说，要持之以恒把整治“自媒体”乱象作为工作重点，保持严管态势，依法查处违法违规行为；对网络平台来说，要切实做到守土有责、守土尽责，综合利用多种技术手段引导用户共同营造风清气正的网络生态。更重要的是，网红们当存敬畏、守底线，切忌以破坏公序良俗的方式赚取不义流量。

“研学热”需要“冷思考”

据四川新闻网，当前研学活动受热捧，红色研学、科技研学、乡村研学……研学主题更为丰富，研学范围更为广阔。然而，随着研学市场的日益扩大，也出现了一些不良现象，价格虚高、货不对板的问题，一些地方已通过建立公开遴选机制着手规范。

读万卷书，行万里路。研学让孩子走出教室，探索自然，接触社会，通过实践体验达到“知行合一”，这种教育形式已被教育部门、学校、家庭广泛认可，丰富多彩的研学项目，吸引着家长和学生的眼球，越来越多的孩子参与到研学活动之中。近年来，每到小长假、黄金周、寒暑假，“研学热”就会席卷全国，各地景区、研学基地，到处都能见到统一着装、集体研学的学生团队，研学市场已经形成一定规模。

众所周知，研学兼具旅游和教育的双重功能，但旅游只应是辅助，发展重点应放在教育方面。目前，部分研学项目的路线设计不合理，“只旅行不研学”，学生花了钱和时间没有真正学到东西；有的研学项目内容简单，主题不清晰，学生将其当成野炊、春游；还有的项目打着研学旗号，实则组织学生旅游观光、补习、竞赛、考试，收取数千元的费用。研学市场主要面对中小学生学习群体，其教育功能不容偏离，但也不能挂羊头卖狗肉，异化为补习、考试，以试图绕开“双减”政策。

(口记者 王臻儒 整理)

很开心，毫无保留地传授给友人，于是“东坡豆腐”便流传开来。

荔枝和羊蝎子

——流放路上的解馋秘籍

绍圣元年(1094年)苏东坡再次被贬，来到惠州(今广东惠州)，这一次苏东坡爱上了吃荔枝。岭南地区四季如春，山珍水果之类的自然物产也是一绝，于是“老饕”苏东坡留下了《惠州一绝》：“罗浮山下四时春，卢橘梅次第。日啖荔枝三百颗，不辞长作岭南人。”当然，吃完水果就该吃点荤菜了。北宋流行吃羊肉，但囿于烹饪方法并不吃羊脊骨，和屠夫关系好的话羊脊骨价格能比猪肉还便宜，苏东坡多番尝试后有了最佳烹饪方法：“熟煮多番尝试后有最佳烹饪方法：‘熟煮热滚出(不趁热出，则抱水不干)，渍酒中，点薄盐炙微焦食之……如食蟹螯……甚觉有补。’”羊脊骨切好放入锅中熬煮，不用过于软烂，捞出后沥干水分浇黄酒后醒提味，放炭火上烘烤，用一点盐调味，等到肉质微焦便大功告成。

苏东坡终日在羊脊骨间挑剔碎肉，自称就像吃海鲜蟹一样。苏东坡给弟弟苏辙写信还洋洋得意地调侃：“子由三年食堂庖，所食白黍，没齿而不得骨，岂复知此味乎？……然此说行，则众狗不悦矣。”这种方法吃脊骨没有牙齿可不香，你生活优渥，牙齿肯定也不好，怎么能明白这种美味呢？只是我每次把骨头上的肉挑光吃了以后，养的几只狗看起来都不是很开心吃的样子。不过，让美食博主苏东坡想不到的是，当年让他家的狗很不开心的那道菜，在千百年后被叫做“羊蝎子”。今天看来，可算是眼光毒辣。虽然荔枝和羊蝎子很好吃，但难过的是当时的惠州，瘴气弥漫，疾病多发。因为水土不服，缺医少药，多年患难与共，唯一留在他身边的爱妾朝云离开了人世。痛失所爱，仕途屡屡受挫，苏东坡一定是苦闷的。“试问岭南应不好，却道，此心安处是吾乡。”尽管被贬惠州三年，苏东坡仍然在积极努力地生活。

生蚝和玉糝羹

——谪居海南的“生活小确幸”

在惠州待了近三年后，绍圣四年(1097年)60岁的苏东坡再次被贬，被一叶扁舟送到偏远的海南儋州。宋朝的海南岛今非昔比，夏无寒暑，冬无炭火，距宜居城市还很遥远。海南岛上，苏东坡最喜欢去的地方当然是海边，在海滩的石头上，他发

现了大量的生蚝。生蚝营养价值高，朝中的大臣们有钱也吃不到，但在这里却是完全免费的，对贫困潦倒的苏东坡来说，那就是天赐的宝贝。面对如此恶劣的生存条件，苏东坡依然自得其乐，并充分发挥着美食博主的探索精神。在他的笔下，儋州这个小地方，一跃成为“舌尖上的儋州”，并因鲜美的生蚝而名声大噪。在一封苏东坡写给幼子苏过过的信中记载：“己卯冬至前二日，海蛮献蚝。剖之，得数升。肉与浆入水与酒并煮，食之甚美，未始有也。又取其大者，炙熟，正尔嚼嚼……每戒过于慎勿说，恐北方君子闻之，争欲为东坡所为，求滴海南，分我此美也。”海南这个地方盛产生蚝，剖开处理干净，与酒同煮或烧烤，吃起来都特别美味。这个秘密千万不要告诉别人，万一被北方人知道，跑到海南来抢生蚝就坏了，所以，一定要保密。

那时的海南岛，人烟稀少且文化落后，种稻谷的不多，粮食几乎都从大陆运过去，但因为台风、盗匪等原因经常中断航，大陆运送的粮食无法满足当地的需，所以当地人常常以山薯充饥。海南的山薯不是红薯，也不是芋头，而是山药。虽然山药现在是好东西，但当时都是不起眼的才吃这个。苏东坡将山药捣碎，熬制成羹，色泽雪白，味如牛奶，遂起名“玉糝羹”，“东坡玉糝羹”由此成名。

63岁那年，苏东坡终于获得赦免回京。公元1101年，他在回京途中游历金山龙游寺，看到寺内悬挂了一幅《东坡画像》，于是在画上写下这样的诗句：“心似已灰之木，身如不系之舟。问汝平生功业，黄州惠州儋州。”黄州的东坡肉、惠州的羊蝎子、儋州的生蚝，众人皆知苏东坡是个快意人生的吃货，谁能了解他心中的苦闷？翻看苏东坡的《东坡志林》和他留下的诗文书信，吃吃喝喝的内容不在少数，好友被贬，他用美食来分散离别的忧愁：“迟其北还，则又春矣，当为我置酒、蟹、山药、桃李，是时当复从公饮也。”等你明年春天回来请我喝酒啊，吃螃蟹、山药、桃子，我们嚼个痛快。宦海浮沉荡人低谷时，又用美食慰藉自己，给自己写诗《老饕赋》：“先生一笑而起，渺海阔而天高。”其实苏东坡官场失意又穷困潦倒，他探索美食的时间和被贬的时间大致是相同的。林语堂在《苏东坡传》中评价苏轼，“一个无可救药的乐天派”。

或许，这才是苏东坡真正想要留给后人的遗产。不是诗文，不是政论甚至不是万古流芳的声名，而是那份用随手机能够企及的食材，温暖生命中苦难的淡然。(作者系山东社科院副研究员)

初夏看《赋》

逢春阶

处是景。房干人聪慧，觉醒早。种庄稼卖钱，呵护山水。是在种风景，风景也能卖钱。房干绿色价值尽显。

在章丘施家崖村，我见到了《施家崖赋》。“施家崖者，去女郎山十余里，虽以崖名，实无山无崖，惟一片清平，不见武陵人，却似桃花源。试看今日施家崖，白墙黛瓦，屋舍俨然……”这个村也曾是个穷村，如今有声有色地搞起循环农业。比如藕虾混养，龙虾垂钓、锦鲤养殖。迎着艳阳，他们正锣鼓喧天地筹办端午龙虾节。村支书张恒超说：“我们的邻居搞了个白云湖荷花节，一个月租金就赚了60万元。他们能搞，俺们怎么不能！”

邹平还有樱花山？有，不光有，还有《樱花山赋》。“樱花山原止山荒水早，树少草浅，沙坑散落，沟深崖险。甲申初春，颜公景江缘遇此山，遂志治之……”这里是年逾七旬的颜景江先生领着一帮志同道合者改山治水，投资2亿元历经10年打造的，景区内建有5万株樱花树。颜先生说，你来晚了一步，要是阳春三月，樱花盛开，如云似霞，你会醉在樱花山

的。没有酒也能醉？老先生肯定地对我说：能！于是有了明年的樱花醉之约。

我在东营黄河文化馆还看到了《大河赋》，这是晋代成公绥的名作。“览百川之宏壮兮，莫尚美于黄河！潜昆仑之峻极兮，出积石之嵯峨。登龙门而南游兮，拂华阴与曲阿。陵砥柱而激湍兮，逾洧洛而扬波。体委蛇于后土兮，配灵汉于穹苍。……”古人的赋，味道跟今人的比，还真不一样，文脉更充盈些。赋，原指一种文学手法——铺叙其事。班固在《汉书·艺文志》中说：“不歌而诵谓之赋。”即不用音乐伴奏歌唱，只口头诵读就叫赋，相当于今天的朗诵。后来，赋由最初的一种口头传播，演变成一种文体，是韵文和散文的综合体。

我过去见到的《赋》多是在典籍中，比如班固的《东都赋》《西都赋》，左太冲的《蜀都赋》《吴都赋》《魏都赋》，这都是写的都市；比如曹子建的《洛神赋》、宋玉的《神女赋》写的也是想象中的仙人；比如宋玉的《风赋》、欧阳修的《秋声赋》写的风物；比如江

淹的《别赋》、陆机的《叹逝赋》抒发的是情绪。典籍里的赋，洋洋洒洒，铺张扬厉。这次见到的当代人的《赋》，皆是当地文人所撰，写的是自己身边事，尽管用词不是那么古雅，文采不是那么张扬，立意不是那么高远，但也清新可喜，朗朗上口。

“文章合为时而著，诗歌合为事而作”。我想，为一村一河一山写“赋”，不一定拘泥于形式，放开来，怎么得劲怎么写吧。不一定非得四字句，不一定非得押韵。大白话也很好。好的《赋》是什么？就是写出不一样，不一样不一定好，但肯定不一样。我不喜欢千篇一律的、模式化的、刻板的、中规中矩的所谓《赋》，没有一点生机和时代气息，无病呻吟，这样的《赋》，毫无价值。采风团领队、中国环境报社总编辑陈廷卿说，写出美就好，看着舒服就好。

走在山水间，感悟生态文明。由《赋》，我想到了山水画。山水画“好”的标准是什么？一位我尊敬的当代画家对我说，一点不神秘，取法前人、心师造化，笔下山水可居、可看、可游也。

小逢观察

从5月30日起，我参加了由生态环境部、中国作家协会主办的“大地文心”生态文学作家采风山东行活动一周。与来自北京、广东、浙江、河南、云南、山西等地的作家一道，在山、水、湖、河、林、海间徜徉，感触颇深。一路走来，一路看，偶然发现，来自典籍里的文体——《赋》正悄然朝我们招手。这是在打通从远古到未来的文脉吗？

在莱芜房干村，我见到了《房干赋》。“三郡交界，经年萧索，户疏地僻，是故以房屋子冠其名矣。亦因地偏四荒人烟罕迹，抗战时期尝有中共干部养伤于斯，此即房干之干之缘也。噫吁兮，光阴跌宕，岁月迢迢……”老支书韩增旗领着这个穷村的老百姓，积40年之功，劈山开道，植树造林，成为全国文明村。24年前，我到房干村采访，摄影时摔到山凹，脚部骨折，如今已经找不到我骨折的地方，到

