

林语堂先生在其所著《苏东坡传》一书中,给苏东坡一口气加封了十九个头衔,极欲全方位概括苏东坡乃何等人物,其中提到他是“酿酒的实验者”,是“饮酒成癖者”,奇怪的是唯独没提他是美食家,对于饮饌烹饪之道,苏东坡不仅懂吃、会吃,更是会做的美食家,因地制宜,善理新菜,条件好时讲究,不便时将就,常啜隽味,当年他在鄂东发明的“东坡肉“,飘香九百年,至今还是世界各地餐馆肉食类的招牌菜。

“东坡肉”的普及

“东坡肉”的普及极有可能来自史上一次最大规模的炖猪肉,苏东坡做杭州太守时,疏浚西湖,大功告成,百姓感念东坡恩德,担酒抬猪来拜贺,东坡收下,叫人切成方块,授以秘制之法“慢着火,少着水,火候足时它自美,”烧得醇香,酥而不烂,分给参与浚湖的民工,大家吃后无不啧啧称奇,从此“东坡肉”的美名传天下。

“东坡肉”发明在黄州,推广于杭州。元丰三年(1080),东坡贬谪黄州,见黄州市面猪肉价贱,人们不大会吃,东坡乐得食性大发,以苏法亲手烹调,其味大佳,并作打油诗《食猪肉诗》一首,教杭人“慢着火,少着水……”的烹调法,就是这首诗中的句子。杭州“东坡肉”的色香味美,超过了苏东坡在黄州所治,乃因地理物产之别,将“少着水”,换之以江浙所产的黄酒,猪肉经含有糖分的黄酒慢慢滋润,炖汤靠卤,火候到了,红酥晶透,好看好吃,擦发食欲。

号东坡以为菜的还有“东坡鱼”“东坡肘子”。“东坡鱼”即是在今日川菜馆仍然热卖的“泡菜鱼”,这道河鲜菜,相传也是苏东坡在黄州所创:“选一条鲤鱼,去鳞、剖肚、掏出鱼肠、洗净,将鱼的两肋各轻划五刀,在鱼腹中放入菜心,放入锅中水煮,放少许姜、葱、橘皮,待鱼煮熟时,再放入少量盐即起锅,趁热上桌。鱼汤白浓而鲜美,鱼肉细嫩而可口。苏东坡特别强调,鱼汤内一定要放入泡菜,以泡萝卜为最佳。他把这种做法叫“水煮鱼”或“五柳鱼”。

做这道菜,为何一定要放泡菜?是有典故可寻的,四川泡菜名闻天下,以眉山泡菜历史最为悠久,为商代的眉山当地人老寿星彭祖发明,后经苏东坡发扬光大。

善理新菜

的东坡

文本刊特约撰稿 张传伦



苏东坡撰并书写的范文正公生平传记拓片

独创烹调美食法

于美食一道,苏东坡总能随遇而安地萌生独属于他的烹调方法,如发现某地水乡多鱼,他会不时变化吃法,他做的一道烤鱼,味道特别之处不是只拿香葱垫底,而是拿整棵的香葱塞进鱼腹,微火慢烤,适时翻身,葱香、鱼香透彻表里,美味自然非比寻常,此时的东坡说不定还会生出“治大国,如烹小鲜”的意兴呢?!他甚至一时闲逸,便将烤鱼的密方刻在石头上,沉在水里,以期后世之人启之饱以口福。

东坡还将他临时发明“烤

羊脊”的方法写信传给弟弟子由,说他在惠州市肆“买脊骨,骨间亦有微肉,煮熟热酒漉,随意用酒薄点盐炙,微焦食之,终日摘剔牙紫,如蟹螯逸味”。吃下的是“羊蝎子“,而令东坡颊齿留香的却是螃蟹大爪的味道。

无论是玉盘珍馐的琼林宴,还是穷乡僻壤的粗食寡水,苏东坡一样的甘之若饴。那一年他“离开定州南下,他写过《过汤阴市得豌豆大麦粥示三儿子》,将豆少麦多的杂粮粥当成‘时珍’。年轻时准备试制料,他‘日享三白饭,食之甚美,不复信人间有八珍’,所谓‘三白’,便是‘一撮盐,一碟生萝卜,一碗饭’。宋儒吕本中,在杂著中写过一句话:‘能常咬得菜根者,凡百事可做。’明人编《菜根谭》,也留下‘不可使士大夫忘此味,不可使天下民长此色’的格言,还特地引了东坡的一联诗:‘无钱种菜为家业,有病安心是药方’”。

喜好海南风物土产

不系之舟将苏东坡载到了天涯海角的海南岛,渡海后的生活窘况之难堪,“开门七件事”难以为继,不仅是囊中羞涩,“已到了‘尽卖酒器,以供衣食’的地步,只剩下一只‘工制美妙’的‘荷叶杯’,留以自娱”。但他很快适应了,“超然自得,不改其度”。竟然喜欢上了海南岛的方物土产,一时清馋之兴,每每聊发于诗文词翰。

宋时的海南不产大米,全靠海运为济,“北船不到米如珠”,平日吃不上大米,东坡却能吃上似乎比大米还好吃的“玉糝羹”,做法是儿子苏过的研究成果,他表示十分欣赏“过子忽出新意,以山芋(芋头)作玉糝羹,色香味皆奇绝。天上酥酡则不可知,人间决无此味也。”

“玉糝羹”好吃,无疑是诗

人的诗情再发挥作用,尚无这云上之思,又有哪个不知还是大米饭好吃呢?

南海海鲜味美,尤其是儋州礁滩产牡蛎甚多,肉味鲜美,东坡食之大快朵颐,不忘戏谑一番中土故人叵耐海天悬隔,无缘尝此美味的遗憾。告诉苏过不要轻易泄露牡蛎好吃的秘密,录之于文的诙谐语调是他一贯的幽默风格:“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。”

今人有幸读到苏东坡这一节生动的文字,深感欣慰,仿佛看到了一向风趣的苏东坡“他脸上肯定滑过了我们所熟悉的东坡式的微笑”,也是东坡式的旷放。

即便在岛上将有断炊之虞,苏东坡还在编写寓言,因为他的语汇太美,使得人们不容易发现潜藏之悲辛,他的杂记《学龟息法》,令我不忍卒读,几欲为之泣下,为节省不够吃的粮食,父子二人要学传说中的龟息之法:“洛下有洞穴,深不可测。有人坠其中不能出,饥甚,见龟蛇无数,每旦辄引吭东望,吸初曰咽之。其人亦随其所向,效之不已,遂不复饥,身轻力强,后卒还家,不食,不知其所终。此晋武帝时事……元祐二年,僭耳米贵,吾方有绝粮之忧,欲与过子共行此法。故书以授之。”

据说苏东坡在岛上还吃过黎族山民喜吃的一道地方特色菜“蜜唧”,菜名听着颇有几分甜美,其实是“活吃蜜饯幼鼠”,《朝野金载》记之甚详:“岭南獠人好为蜜唧,即鼠胎未瞬(未睁眼),通身赤蠕者,饲之以蜜,钉之宴上,啜啜而行,以箸挟取,咬之唧唧作声,故曰蜜唧。”

我却始终不敢也不愿相信苏东坡真的吃过这东西,是范曾先生二十年前写过文章说苏东坡吃过的,依范公之严谨,当非空穴来风。

从未成功的酿酒师

苏东坡爱酒善饮,酒量不大,酒兴极佳!不因量小而稍致气馁,反而会说出一番道理来,令豪饮之士顿觉能喝、海量是一种毫无意义的浪费!好友张方平畅饮数斤而不醉,大约是东坡酒量的十倍,酒后洋洋得意的倒是东坡,且听东坡如何说:“君饮五斤微致酒意,何若我酒三四两,入得衷肠,已然十分尽兴。”其于“油醪有妙理赋”中,更是妙语连珠“在醉常醒,孰是狂人之乐;得意忘味,始知至道之腴。”

东坡还要兴致勃勃地亲手酿酒,之于酒,他是高明的鉴赏家,同时也是失败的试验者,从未成功的酿酒师。他先后做过桔子酒、松酒、桂酒、蜜酒,声名很响,听听就好,千万不要真得去畅饮一番,否则,后果会很严重。

九百年后林语堂先生的点评,不失君子温柔敦厚之旨,话说得很客气:“苏东坡在做酒方面,只是个外行中的内行,而不是个真正的内行。做酒只是他的业余嗜好而已。”此语不虚之处,可令人联想到,除了文学的方方面面,其他的任何爱好之于苏东坡几乎都是业余水平,是浅尝辄止的,甚至他干不过任何一位寻常的普通劳动者,因为那不是他的专业。但这丝毫不耽误他自得其乐,犹如“雪夜访戴,何必见戴”。

知父莫如子,东坡先生的公子忆及乃父当年酿酒之事,所言合乎实情。“在他去世之后,过和迈两个儿子常被人问到他父亲做各种酒的方法。二子过说:‘先父只是喜欢试验罢了,他只试过一两次。桂酒尝来犹如屠苏酒。’”

难以为饮的原因是屠苏酒实为药酒,酒方中有多种中药,每岁除夕全家进饮,可以预防瘟疫,而非适饮的美酒。古人饮屠苏酒的方法也很独特,平常饮酒是年长者先饮,而饮此酒是从年少的小儿饮起,年长者在后,每人只饮少许,古人解释说:“少者得岁,故贺之;老者失岁,故罚之。”不过读苏辙的那首《除日》诗,颇显豪迈之致:“年年最后饮屠苏,不觉年来七十余”。

“东坡大概是太性急,不能锲而不舍研究个透彻。据说尝过他在黄州做的蜜酒的人,都有几次腹泻”。

无所谓的,东坡不过是一时性起,做着玩的,一定还会觉得很好喝,至于他本人闹没闹肚子?东坡的心思,想必早已不在这档子事上了。

关于苏东坡的饮酒,苏门四子之一的秦观曾经评到:“此先生饮酒但饮湿而已。”此典原于苏东坡在黄州写的一句诗“饮酒但饮湿”,意思是指只要称得上酒的液体,不问酒浓醪薄烈柔甜酸,皆可取饮一醉,细心人还可从《超然台记》中找到“酺糟啜醢,皆可以醉的”注脚。🍷