海南日报 海南周刊
2023.2.18 星期六
主编｜侯赛 版式｜张昕 检校｜招志云 王赛

一种态度

不可救药的乐天派

文/海南日报记者 曹马志

快哉东坡·生活家

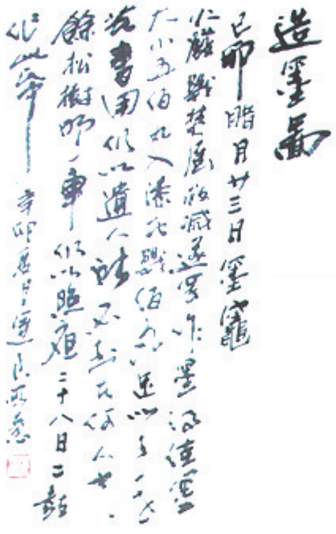
《东坡醉酒图》 王涛 作 资料图

黄州、惠州、儋州……一路被贬，地方越来越偏，最远处，堪称九死一生的“海外蛮荒地”，袭来的风雨一个比一个大。苏轼如何求解这样的人生逆旅命题？

“不可救药的乐天派。”著名学者林语堂先生在《苏东坡传》中，讲述了他心中的东坡先生。东坡的“快乐之道”，处逆境而不颓，直面风雨，在逆境中突围，寻求内心豁然开朗，给林语堂先生留下了深刻的印象。

黄州东坡肉、火烤羊脊骨、岭南荔枝……命运多舛，何不向美食，一口或可解烦忧。每到一处贬谪地，苏轼总是在困顿的谪居生活中，化身厨子，利用当地的简易食材，制作特色菜，不仅解馋，还为后世留下无数食谱。

“此心安处是吾乡。”追寻这些足迹，抚今追昔，让我们化身时光行者，搭乘一台“东坡号”时光穿梭机，在时间长河中遨游，眉山、黄州、惠州、儋州……停靠一个个历史的站台，走过东坡走过的路，感受着东坡经历的感受，触摸难忘的似水流年，采撷那些动人的东坡“生活图鉴”。



《造墨图》（国画） 刘运良 作

不负美食

当一枚创意“吃货”

生活不只眼前的困顿，还有诗和远方。乘着“东坡号”时光穿梭机，带着一份独特的生活美食地图，寻找一道道远方的人间风味，它们诞生于不同的时间、不同的地点，却有一个相同名字，那就是东坡美食。

浇上汤汁后，色泽红亮，新鲜出炉的猪肘子香气扑鼻……在苏东坡老家四川眉山，东坡肘子家喻户晓，“肥而不腻，耙而不烂、色香味形、入口遗香”，是当地人生活中格外钟爱的东坡美食，逢年过节更是少不了这道菜。

这道名菜的诞生，背后有个充满烟火气的有趣传说。相传，有一天，家里要招待客人，妻子王弗炖肘子给客人吃，结果一不小心把肘子炖焦了。苏东坡看到后，觉得扔了可惜，动手改造，将烧黑的部分刮干净，又加入调料淋成汁浇在上面，客人尝后欣然点赞。东坡一次“神补救”，催生了流传千年的特色美食东坡肘子。

吃完东坡肘子，再来尝一碟爽口的东坡泡菜，还可以吃“小饼如嚼月，中有酥和饴”的龙眼酥，东坡鱼……一道道地道的眉山美食，在东坡文化的浸润下滋味独特，流传千年，历久不息，香飘至今。

从眉山出发，行至黄州，这里有一道必打卡的特色美食——东坡肉。它的诞生过程更是打响了东坡“美食发明家”的名声。

被贬到黄州，苏东坡只任个虚职，收入微薄，生活十分拮据。东坡用物美价廉的本地猪肉，采用焖炖法，反复尝试，精心烹制的猪肉分外鲜美，着实饱腹，又美味。他还将手艺传授给当地人，焖炖猪肉的新做法逐渐传开，人们管这种焖炖猪肉叫“东坡肉”。东坡不仅下厨做猪肉，还下笔作了首《猪肉颂》，专门记录了做法：“净洗铛，少着水，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。”

在惠州时，苏轼还发明了一道特别的私房菜“火烤羊脊骨”，开玩笑直言，“然此说行，则众狗不悦矣”。这样独特的吃法，等着吃骨头的狗都会不开心。原来，苏轼到惠州，收入少，买不起羊肉，就在街上买了便宜的羊骨头，回家用小火慢烤，烤熟后一点点剔出骨头带的肉屑来吃，美味似蟹肉。颇为自得的他专门给弟弟苏辙写了一份家书《与子由弟书》，其中专门介绍了火烤羊脊骨的发明过程和吃后感，一颗历经磨难而旷放豁达、极富生活情趣的心灵跃然纸上，读来亲切有味，感人至深。

半生贬谪命运多舛，苏轼却走到哪吃到哪，在美食中找到慰藉，俨然过成了舌尖上的中国，成为如今很多人眼中的“吃货”。

不负流年

为老百姓干实事

坚决不做自怨自艾、袖手旁观的过客。循着东坡逆旅之途，“东坡号”时光穿梭机来到了惠州（今广东惠州），探寻东坡的岭南谪居生活轨迹。1094年，东坡经过数月跋涉到达惠州，先为宁远军节度副使，随即改授建昌军司马，皆为没有权势的虚职，不得签署公事，薪水只发一半，活动也受监视限制。

仕途失意的苏轼，不以己悲，在当时岭南山水之间，人们总能看到东坡身影。

刚到惠州的时候，当地群众的淳朴热情，让苏轼暂时忘了被贬谪的苦闷，心中多了不少温暖。“仿佛曾游岂梦中，欣然鸡犬识新丰。吏民惊怪坐何事，父老相携迎此翁……”对于当时的场景，苏轼在《十月二日初到惠州》中欣然记录，直抒胸臆，“岭南万户皆春色，会有幽人客寓公。”老百姓没有因为他是被贬谪人士而轻视怠慢他，反而主动相迎，热情招待。

虽然位卑言轻，无权可用，但是苏轼还是保持赤子之心，不论是身居庙堂之高，还是处江湖之远，他都尽力察民情、问民需、解民忧、暖民心。据说，在惠州期间，苏轼看到当地民众使用的生产工具非常落后，就亲自绘制插秧船图形，请工匠制造，加以推广应用，帮助民众提高生产力。

“他还利用溪水的落差，设计了水碓水磨，人们可以用来舂米、磨面，还研磨香粉。”东坡文化爱好者李学友深入研究过东坡在惠州为民办的实事，如看到民众缺医少药，便到处搜罗药品为人治病，想方设法化解当地居民和驻军之间的矛盾。据惠州文史学者王启鹏在其著作《苏东坡寓惠传》中考证，苏轼到惠州不久，发现惠州城四面环水，民众出入不便，于是向主政官员提出了“两桥一堤”的方案，加快了惠州西湖的便民化改造。

“已买白鹤峰，规作终老计。”谪居惠州的苏轼，还在惠州白鹤峰购地数亩，经过近一年的建设，筑屋二十间，准备在当地定居安度晚年。如今，惠州人将白鹤峰居所改为东坡祠，还建设了惠州东坡纪念馆，让人可以全面了解东坡文化，铭记东坡在惠州的功业。

闲不下来的东坡先生，仿佛忘了“戴罪之身”，每到一处就尽情打卡，留下一篇篇趣味横生的诗文“游记”，引得无数后来人被种草，让许多地方成了“网红景点”，人气旺盛，泽被后世——

在最后谪居的海南儋州中和古城，东坡先生教书的载酒堂，经过多次保护修缮、改扩建，900多年后变身东坡书院，成为闻名遐迩的文化景区。中和古城居民丁子芹还记得，古色古香的东坡书院就像是家门口的“学堂”，她和同学从小就去学习东坡诗词，非常喜欢东坡文化，“东坡先生在村里带领村民挖的那口井，一辈辈人都自发保护着，东坡井水至今还汩汩流淌，尝起来清冽甘甜”。

不负生活

潇洒旷达乐活

在中国苏轼研究学会常务理事韩国强看来，苏轼屡遭贬谪，谪居之地愈发偏远，日子过得实苦，不止于饮食、居住，生活困难难以想象，但是他最终都能苦中作乐，越发乐观旷达，逐一化解应对，融入当地百姓，真正做到了“既来之，则安之”。

“春梦婆”的故事让人动容不已。据史料记载，在儋州期间，苏轼喜欢外出闲逛，有一次，情不自禁在田头唱起自己写的歌，歌词写的是他年轻时的富贵生活时光，正好碰到一个来田头给亲人送饭的阿婆。阿婆听到歌词，打趣说了一句，“内翰昔日富贵，一场春梦耳！”大意就是，“你往常的富贵，只不过是一场春梦罢了！”

阿婆一席话点醒了梦中的苏东坡，后来人们就管这个老婆婆叫“春梦婆”。他在《被酒独行遍至子云威徽先觉四黎之舍三首》中专门写道，“投梭每困东邻女，换扇惟逢春梦婆。”人生富贵梦，转瞬即逝，淡然相待，大梦方醒的东坡感念这位不知名的阿婆，在诗文中记录。

在儋州民间还流传着一件东坡趣事：相传，有一天，东坡先生去朋友家做客，突然下大雨，他就向当地百姓借了斗笠、蓑衣、木屐，道路多泥泞，他一路快走，溅起泥水，一路模样颇为狼狈。路旁的狗见了，追着狂吠不止。后来，很多画家以东坡笠屐图为题材，创作了一系列东坡生活画像。头戴斗笠，脚穿木屐成为民间东坡的经典形象。

东坡是文人，写文章需要墨，但是当地落后，笔墨稀罕，他也没钱，怎么办？东坡发现附近有座山上长着很多松树，他想就地取材，尝试用松脂、牛皮胶等物混合制墨。过程很曲折，由于经验不足，松脂爆燃，柴房失火，幸好周边群众及时扑救保住了房子。“海南多松，己卯腊月二十三日，墨灶火发，几焚屋，遂罢。作墨，得佳墨大小五百丸，余松明一车仍以照夜。”苏轼最终制成了墨，还炼制松脂，用以照明取暖。

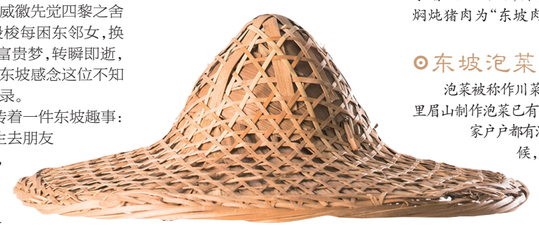
苏东坡半生颠沛流离，但东坡精神从未流亡。此时，犹记得东坡第一次被贬黄州时，虽远离京城，一时失意彷徨，但是这次突遭的贬谪，也让先生于逆境中经受一番难得又难忘的“涅槃”洗礼。正如他在黄州的《定风波·莫听穿林打叶声》所言，“竹杖芒鞋轻胜马，谁怕？一蓑烟雨任平生。”砥砺蜕变后的诗文遂成千古绝唱。

“人生如逆旅，我亦是行人”，这是东坡先生砥砺悟道的直抒性情，寄妙理于豪放之外，旷达洒脱的个性风貌溢于言表。苏东坡的生活，就像精彩的“故事会”，让人品味欲罢不能，余味悠长。“回首向来萧瑟处，归去，也无风雨也无晴。”

东坡美食

东坡肉。

玉糁羹。资料图



龙眼酥。

东坡酒醉血蛤。

本版图片除署名外均由海南日报记者张茂摄

炒东坡

炒东坡即炒猪大肠，是具有广泛代表性的客家特色美食，也是惠州特色传统名菜之一。“炒猪大肠”又是一道苏轼喜爱的客家菜，相传苏轼在贬谪途中经江西赣州（同属客家地区）初尝此菜时就被其独特的风味倾倒。寓惠州后念念不忘此菜那特有的韵味，每饮必以炒大肠佐酒，百姓见其如此如痴如醉，常用炒大肠换取其墨宝，有的干脆就称此菜为“炒东坡”。

东坡豆腐

相传苏轼被贬至黄州，俸禄微薄，生活过得很是简朴，每次待客，他总是亲自下厨，想方设法用最简单的食材做出最美味的食物。豆腐价格低廉，常常成为他的盘中之物。

东坡肉

苏轼谪居黄州，生活十分拮据。在街市上闲逛时，发现黄州养猪的多，而且猪都是肥滚滚的，猪肉十分便宜。他就买些猪肉回家，借鉴黄州老太婆焖炖鸡的做法，将猪肉洗净，放在焖罐子里，用炭灰火焖炖。一时间，黄州家家户户都学着焖炖猪肉，并且，都管叫这种焖炖猪肉为“东坡肉。”

东坡泡菜

泡菜被称作川菜的灵魂。东坡故里眉山制作泡菜已有千年历史，至今家家户户都有泡菜坛。独特的气候，是蔬菜生长和泡菜发酵的“天造之力”。东坡泡菜占据了中国泡菜产业半壁江山。

龙眼酥

“小饼如嚼月，中有酥和饴”。苏轼诗句描述的糕点最初被称作“千层饼”。敬仰东坡的眉山人通过揣测苏轼对糕点的描述，制作、改良出了龙眼酥。龙眼酥表面千层重叠，酥皮层次均匀，油酥浓香，细腻爽口，曾多次赴海外参展。

菜羹

谪居儋州期间，苏轼生活艰苦，有时出现食物短缺的情况。他尝试用青菜等简单易得的食材，制作被他称为“自然之味”的菜羹，满足食欲。

玉糁羹

玉糁羹用山芋制成。山芋是农家极平常的作物，其貌不扬，但做成羹，则羹白如乳。受苏轼影响，儿子苏过在儋州也发挥聪明才智，探索富有新意的美食吃法。

（曹马志辑）