

雪沫乳花浮午盏，
蓼茸蒿笋试春盘。
——苏轼《浣溪沙》
(细雨斜风作晓寒)

抱的小城，有美味的江鱼，每年都能吃到鲜嫩的竹笋，又何尝不是一种享受？在徐州做知州时，他目睹春菜而生发思乡之情，写下一首《春菜》诗，描写了蔓菁、韭菜芽、香荠菜、青蒿、甘菊、菠菜等十余种食材。“蔓菁宿根已生叶，韭芽戴土拳如蕨。烂蒸香芋白鱼肥，碎点青蒿凉饼滑……北方苦寒今未已，雪底波棱如铁甲。岂如吾蜀富冬蔬，霜叶露牙寒更茁。”苏轼说，北方严寒之下蔬菜稀缺，蜀地则一年四季佳蔬不断，即便冬日人们也有口福品尝丰富而新鲜的蔬菜。

生儿芥有孙。我与何曾同一饱，不知何苦食鸡豚。”芦菔就是萝卜，芥就是芥菜。苏轼称赞萝卜、芥菜味道很美，自己吃得饱饱的，与东晋富豪何曾吃山珍海味没什么两样，感叹何必非得吃鸡肉、猪肉呢？苏轼说，自己种的蔬菜“味含土膏，气饱风露，虽梁肉不能及也”。

如今，走进海南儋州市中和镇的一些餐厅，你还能尝到“东坡肘子”“东坡玉糝羹”等特色美食。东坡谪居海南儋州期间，儿子苏过为了给他改善伙食，用切碎的山芋熬煮了一道羹食，东坡为之作诗：“香似龙涎仍酹白，味如牛奶更全新。莫将南海金齏脍，轻比东坡玉糝羹。”香气犹如海外传来的龙涎香一般，味道却比牛奶还要清醇，即使南海的金齏脍美味，也比不上我的玉糝羹。天上的酥陀神仙贡品我不知道，但人间绝无这种美味。山芋本是寻常食材，玉糝羹也不是什么珍饈佳肴，但东坡总能在简朴的生活中发现惊喜，在逆境中始终保持本真。读罢此诗，我们仿佛看见了东坡手捧玉糝羹自我陶醉的样子。

家乡风味常思念

自出蜀入仕，苏东坡仅回过家乡眉山两次，直至公元1101年在江苏常州病逝。漫长的岁月里，家乡味道是他永远的思念。

元丰六年(1083年)，苏轼被贬黄州的第四年。苦闷的日子里，他盼来了同乡巢谷(字元修)，叙旧时，两人谈到了家乡蜀地的一种美味——巢菜。因为元修恰好姓“巢”，苏轼挥笔写了一首《元修菜》，介绍这种“豆荚圆且小，槐芽细而丰”的蔬菜。当时苏轼已经离乡十五年，想吃巢菜而不得，于是苏轼让元修回去后给自己寄一些巢菜种子，这样就可以在东坡种巢菜了。

六年后，苏轼任杭州知州时，其妻弟王箴(字元直)从蜀地来见。两人一同饮酒，交谈甚欢，席间吃着芥菜，觉得味道很不错，忽而思从中来，想到了家乡的巢菜。此时，苏轼已从贬谪的阴霾中脱身，但常年宦游在外，他不经意间想到的，仍只是家乡的一把巢菜而已。苏轼也爱吃芥菜，“时绕麦田求野荠”，还琢磨出一种芥菜羹。在写给朋友徐十二的一封信中，他开头就说：“今日食芥极美。”

出生在蜀地的苏轼自然十分爱笋，据不完全统计，他的诗词中出现“笋”字的有六十多首，比如千古名句“雪沫乳花浮午盏，蓼茸蒿笋试春盘。人间有味是清欢”。初到黄州，苏轼俯瞰浩浩荡荡的江水，仰视群山上的竹林，写下“长江绕郭如鱼美，好竹连山觉笋香”，并自我安慰，居住在长江环

龙眼与荔枝，异出同父祖。端如甘与橘，未易相可否。异哉西海滨，琪树罗玄圃。累累似桃李，一流膏乳。坐疑星陨空，又恐珠还浦。图经未尝说，玉食远莫数。独使皱皮生，弄色映瓠俎。蛮荒非汝辱，幸免妃子污。

此外，橘子清甜可口，东坡也很喜爱。他说“吾性好种植，能手自接果木，尤好栽橘。阳羨在洞庭上，柑橘栽至易得。当买一小园，种柑橘三百本。”在《浣溪沙·咏橘》一词中，他夸赞橘子“清泉流齿怯初尝，吴姬三日手犹香”。在《赠刘景文》一诗中，他勉励好友“一年好景君须记，最是橙黄橘绿时”，意思是秋末冬初虽然有些寒冷萧瑟，但这也是一个收获的好时节。

东坡盘中果蔬：人间有味是清欢

海南日报全媒体记者 宋灵云

文人以笔表达的清雅世界似乎离口腹之欲很遥远，苏轼却从不羞于表达对美食、对果蔬的热爱。饱满鲜红的荔枝，临水疯长的菱蒿，破土而出的韭菜，青翠鲜嫩的芥菜……宦海几度沉浮，他不执着于锦衣玉食的生活，而是保持“也无风雨也无晴”的心态，珍藏一份对世间万物的好奇心，在寻常瓜果蔬菜中寻找悠闲自适的精神体验，终悟得“人间有味是清欢”。

东坡诗文提到的果蔬

黄柑	萝卜
荔枝	菱蒿
龙眼	韭菜
槟榔	竹笋
蔓菁	芋头
菌菇	蕨菜

文字整理/罗安明 制图/张昕

种蔬接果聊忘老

元丰四年(1081年)，苏轼到黄州的第二年，太守徐君猷在城外划了一块“故营地”给他耕种。这本是一块无名坡地，因位于城东，苏轼命名“东坡”，自号东坡居士。从此，名满天下的才子化作田间农夫，过起了“走遍人间，依旧却躬耕”的生活，世上有了一位“自笑平生为口忙”的苏东坡。《东坡八首》记载，一日，苏轼在这块地上发现了一些芹菜的旧根，心中欣喜不已，即兴写下“泥芹有宿根，一寸嗟独在。雪芽何时动，春鸠行可脍”等诗句。他盼望着，历经冰雪严寒的芹菜旧根可以在初春时长出嫩芽，以做成一道芹芽脍斑鸠。

苏轼在这块地上种菜非常投入，半夜听到雨声，他便“喜我菜甲长”，到菜地查看，果然蔬菜在雨水滋润下长势喜人，于是说“芥蓝如菌蕈，脆美牙颊响。白菘类羔豚，冒土出蹏掌”。在他眼中，寻常的芥蓝、白菜，味道和菌菇、肉食一样醇厚鲜美。躬耕田园，让苏轼暂时忘却了世间的俗事，他在写给好友王子安的信中说“种蔬接果，聊以忘老”。后来，他被一贬再贬，但无论身处怎样的环境，都能在种菜耕地中找到乐趣。

绍圣元年(1094年)，年近六旬的苏轼被贬惠州，他借王参军的小半亩地种菜，以供养自己和儿子苏过，为此写下《撷菜》一诗：“秋来霜露满东园，芦菔



韭菜和瓜类。资料图

荔枝。手绘陈海冰

