

人间有味是清欢——“老饕”苏轼



苏轼字子瞻号东坡居士。作为一代文豪，大词人，大家都不陌生。但除了伟大的文学成就，苏轼还自封美食“老饕”。当你在饭店看到菜单上的“东坡肉”、“东坡肘子”时，不用怀疑，“此东坡”就是“彼东坡”。

(一)
宋代是一个美食盛世。尤其是北宋，水陆畅通，商业发达，国家富庶

繁荣，中国饮食也进入“鼎盛时代”。煎、烹、煮、炒、烧、烤、炖、熘、煨、蒸、泡等几十种烹饪方式争奇斗艳。有句俗语“柴米油盐酱醋茶”，就出自宋代的《梦粱录》。充分诠释了什么叫“民以食为天”！
有人研究北宋画家张择端的《清明上河图》，发现卷中小商贩遍布于街道两旁，可以明确认定为餐饮店面的就有四十五家，近乎半数。

小说《金瓶梅》中西门庆家动辄大摆流水宴，各种新奇的佳肴美馔应有尽有。厨娘宋惠莲更是以一根柴禾烧猪头的绝技，拿捏着众人的口腹。

堪称宋代生活指南的《东京梦华录》中，详细描写了东京汴梁“集四海之珍奇，皆归市易；会寰区之异味，悉在庖厨”的盛景。真是上至庙堂，下至市井，人人爱吃，人人会吃，人人懂吃。

战国时期，《孟子》有云：“君子远庖厨”。宋代的文人墨客们可不这么认为。北宋的梅尧臣、欧阳修、黄庭坚，南宋的陆游、范成大、杨万里等都是有名的“吃货”，并热衷研究烹饪，还将饮食生活写入诗词中。

如果放到现在个个都是妥妥的美食大V。

(二)
当然文人里，最最最著名的还要属大文豪苏轼。他在一篇《老饕赋》中兴致勃勃地点评杏仁浆、蛤蜊、蟹、葡萄酒等美食精粹，忘情处“一笑而起，渺海阔而天高”！曾以苏轼的词入歌的王菲，有一句经典“凡尔赛”：“说我不会唱歌，我可以接受，但说我不会打麻将，我就不乐意了。”

套用这个句式，苏轼也许会说“说我不会作词，我可以接受，但说我不会吃，我是万万不能苟同的！”

口说无凭，有文有真相。《东坡志林》中，就留下了很多苏轼研究美食的记载。

这位宋仁宗年间的进士，一生才华横溢，但仕途坎坷，甚至几度被贬，也因此足迹遍及各地，无意间成就了他的美食之旅。在郁郁不得志的日子里，美食最大限度地抚慰了词人的身心。

一首《浣溪沙·细雨斜风作晓寒》：

细雨斜风作晓寒，淡烟疏柳媚晴滩。入淮清洛渐漫漫。雪沫乳花浮午盏，蓼茸蒿笋试春盘。人间有味是清欢。写尽饮食美学的极致。

一句“人间有味是清欢”，描写的是吃食，道出的却是作者宽广恬淡的人生境界。

(三)
古人烹茶，茶叶固然重要，但更重要的是：好水和好器皿。

《红楼梦》中有一回，描写妙玉邀请宝黛吃茶。期间甚至没怎么提及茶叶，关于水和器皿倒是罗嗦了一大堆。妙玉不但嘲笑宝玉索要大

腕儿是饮骡子饮马，连向来清高的黛玉，也因为不辨旧年雨水和梅花上的雪水，被妙玉狠狠地鄙夷了一把。

苏轼常以品茶、饮酒为乐，自称“酒困路长惟欲睡，日高人渴漫思茶”。他认为，煮茶的关键在于水，水的选择，尤以雨雪之水为最佳，井泉甘冷者为其次，而关键在于温度，精妙在于器皿。

一首《水调歌头·尝问大冶乞桃花茶》，颇有闲趣：已过几番雨，前夜一声雷。旗枪争战建溪，春色占先魁。采取枝头雀舌，带露和烟捣碎，结就紫云堆。轻就黄金碾，飞起绿尘埃。老龙团，真凤髓，点将来。免毫盏里，霎时滋味舌头回。唤起青州从事，战退睡魔百万，梦不到阳台。两腋清风起，我欲上蓬莱。

人生恰如饮茶，乍入口是苦的。不要急着放下杯子，小口慢酌，很快就会体会到喉头丝丝的回甘。唇齿间的余香也久久不会消散。

(四)
随着一路被贬，苏轼的美食之旅也仿佛开了挂。从黄州赤壁矶到西湖之畔，从岭南海濱再到天涯海角的海南岛，但无论天涯海角，苏轼总能苦中作乐。

苏轼在黄州（今湖北黄冈）时，当地猪肉价格低廉，富贵者不食，老百姓不知道如何食，白白浪费了大好的食材。苏轼便亲自下厨研发猪肉料理，做出了“东坡肉”，并记录下食谱，在民间大力推广。既满足了自己的口腹之欲，又造福一方百姓。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。

贬惠州（今广东惠州），苏轼不

因气候潮湿，地处偏远而苦闷，却只想“日啖荔枝三百颗，不辞长作岭南人”。

贬到海南，苏轼又学会烹饪牡蛎，还不忘写信给友人，调侃朝中大臣：“无令中朝士大夫知，恐争谋南徙，以分此味。”我就告诉你一个人，千万别告诉别人，我怕他们知道后都要争着来南方。真是自嘲精神可嘉又可爱。

(五)
对于苏轼来说，只要有好吃的，死又何惧。

春季是吃河豚的好时节。河豚虽美味，但是烹饪不好，有送命的危险。河豚也是苏轼的心头好。

在《惠崇春江晚景二首》写道：竹外桃花三两枝，春江水暖鸭先知。蒌蒿满地芦芽短，正是河豚欲上时。

有一次，苏轼品尝完河豚，别人问他味道如何，他仙仙地说：“值得一死。”“一个胖子，砸着嘴，捻着须，无比满足的样子”真是画面感十足。

(六)
苏轼的“吃货”精神在于：他不只是品尝，他还亲自烹饪；烹饪之于他还自己搞研发。

除了前文所说的“东坡肉”还有记载：苏轼是烹羊的好手，并研发出祛除羊肉膻味的独家秘方：“先将羊肉放在锅内，用胡桃二三个带壳煮，三四滚，去胡桃。再放三四个，竟煮熟，然后开锅，毫膻气。”羊肉爱好者不妨依此方一试，体验一把美食穿越之旅。

(七)
如今斯人已去，那些词人品尝过的美食却历久弥新，连同词人走过的地方，留下的故事，一起不断被世人提及和传颂。

天上人间，唯有美食不可辜负！

大北京
George's Hotpot & BBQ

大华府地区最便宜的价钱 北京烤鸭

6-123

前大北京师傅三十多年手艺，天天现烤
——肉嫩多汁、皮脆不腻，配上独门酱料，风味绝佳。
现正特价，正宗北京烤鸭不用花大钱！堂食外卖皆欢迎

特价北京烤鸭套餐

2月13日至2月16日期间，
买烤鸭套餐，免费送香脆全鱼

买北京烤鸭套餐，付现金只要\$61.99，包括一只北京鸭和一个菜，葱，瓜，酱，跟12张鸭饼，付信用卡只要\$65.99，再加一个菜是\$15.99。请在以下选菜：

- (1) 香脆全鱼
- (2) 椒盐大虾
- (3) 椒盐龙利鱼
- (4) 韩国牛肉辣不辣
- (5) 麻辣沸腾鱼片
- (6) 干扁四季豆
- (7) 大蒜炒青干菜

需点单其他菜品超过\$28
不包含所有套餐和其他优惠
限堂吃 每桌限一只
超过五位和以上需要订位

\$38

只

北京烤鸭

请大家打电话到店里订菜，谢谢 只限外卖(301)208-6868

情人节新春特价优惠

免費香脆全魚\$18.95

免費兩碟肉片共\$16.95

免費椒鹽大蝦\$18.95

免費一只北京烤鸭
\$48.99

最新推出

最新推出免費北京烤鸭一只(只要消費超過\$150以上或消費超過\$60以上，免費送一條全魚或一盤椒鹽大蝦或兩碟肉片)當天送或留下次送，(不包括北京烤鴨和午餐套餐和任何其他折扣優惠)只限堂吃，每桌只限免費一樣，到2026年2月28日截止。

電話：**301.208.6868** 周日~周四12pm~10pm / 周五~周六12pm~11pm

地址：24 Bureau Dr, Gaithersburg, MD 20878 (Diamond Square Shopping Center, Giant 旁)