

苏轼寓惠期间品尝、自制众多美食，并写诗赋词 打造“东坡宴”名片 传承惠州美食文化



高燕来改良的惠州版“东坡肉”
受访者供图

东坡称颂 鹅城风物

惠州依山傍水，优越的地理位置使当地物产繁多，岭南佳果品种齐全，如杨梅、芒果、香蕉、荔枝等。事实上，早在900年前，东坡就一直是惠州物产诗赋词。

苏轼对荔枝嗜好至极。宋绍圣二年四月，苏轼来惠后第一次吃到惠州荔枝，饱尝了那晶莹剔透、清甜滑润的荔枝后，顿觉精神爽朗，在《四月十一日初食荔枝》中盛赞荔枝为“尤物”，对荔枝的色、味、型都予以了细致的描述，认为只有新鲜、河豚的鱼腹才可与之相提并论。没过多久，苏轼在《减字木兰花·西湖食荔枝》写道：“轻红醉白，雅称佳人纤手摘。骨细肌香，恰是当年十八娘。”其中“轻红醉白”“骨细肌香”写出了荔枝的色泽，还用十八美女比喻荔枝的纤红肉莹，活灵活现。一年后，在宋绍圣三年四月，苏轼在惠州府衙东堂，食“将军树”所结的荔果有感而写下《食荔枝（二首）》，兴趣盎然，诗意大发，写出了那首脍炙人口的诗句：“罗浮山下四时春，卢橘杨梅次第新。日啖荔枝三百颗，不辞长作岭南人。”

文脉故事
文羊城晚报记者 李海婵

在惠州，东坡作出了终老惠州之计，筑室白鹤峰，亲自耕种，自得其乐，种上了喜爱的各种蔬菜果树。他觉得这生里生长的“芥蓝（芥兰）如茵菘”、“白蒜（大白菜）类羔豚”，苏轼对丰富的联想，把芥蓝、白菜等普通的蔬菜，与香菇、木耳、羔羊等相媲美，还赋诗一首赞美自己亲手栽种的各种蔬菜：“秋来霜露满东园，芦花生儿芥有孙。我与何曾同一饱，不知何苦食鸡豚。”在苏轼看来，饥饿之时用采摘的芥菜、萝卜煮来充饥，比那鸡鸭鱼肉还要味美。虽是无奈的自嘲，但也体现了他安贫乐道、开明坦然的乐观情怀。

苏轼提出蔬食养生的理论，并且身体力行。《菜羹赋》的引言提到：“煮蔓菁、芦菘、苦芥而食之。其法不用盐酱，而有自然之味。”通过真实的生活记录，表达了他甘于粗茶淡饭、主张以俭养生的思想。

除了美食，各类美酒也是苏轼笔下的重要内容。苏轼嗜酒，除了评酒和品酒之外，还会尝试自己酿酒。据记载，寓惠期间，苏轼酿造和品鉴的美酒达八种之多，如桂酒、罗浮春、真一酒、万户春等，还总结自己的酿酒经验写了《东坡酒经》，短短数百言就道出了酿酒的制曲、用料和酿造时间等内容，成为研究宋代酿酒史的重要文献。

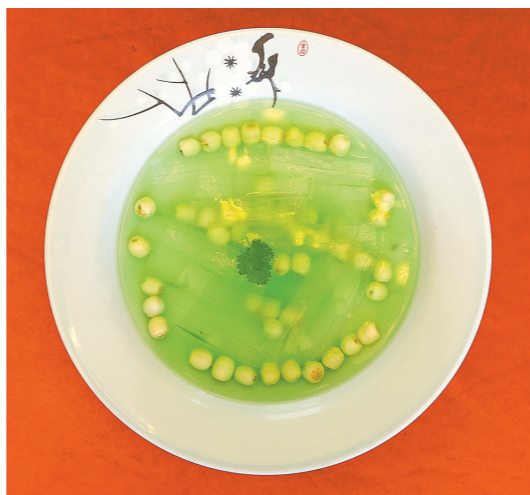


“东坡宴”中的“东坡醋鱼”，
添加了惠州陈醋，以解油腻
受访者供图



惠州厨师以东坡为主题创作
新制作“荔枝肉” 受访者供图

惠州西湖立着东坡
食荔枝的雕像 王铨铨 摄



“东坡宴”中的“东坡西湖莲”，
传说是苏轼为王朝云所创
受访者供图

盘游饭、谷董羹、烤羊脊骨等都是苏轼在惠州品尝过的美食，有据可查。而惠州东坡肉、梅菜扣肉、东坡醋鱼、东坡琵琶虾、东江盐焗鸡、东坡西湖莲等则被冠以东坡之名，依托东坡盛名流传至今，有的甚至成为地方名菜。但上述菜品是否真与苏轼有关，已难以考证。

谈及东坡美食，梅菜扣肉是绕不开的。惠州是中国梅菜之乡，梅菜扣肉更是与盐焗鸡、酿豆腐被誉为“惠州三件宝”，大街小巷餐馆处处可见梅菜扣肉的身影。这道地方名菜传说起源于杭州的“东坡肉”。惠州人模仿其做法，加以当地特产梅菜制成“梅菜扣肉”。从外观来看，扣肉的颜色是酱红色的，油亮油亮，汤汁比较粘稠，令人食欲大开。最重要的是，先炸后蒸的扣肉软烂，肥而不腻；蒸过后的梅菜呈金黄色，香气四溢，清甜爽口。梅菜垫在扣肉下面，吸收了扣肉的油香和汤汁，扣肉又携带着梅菜的清香，让味道更上一层楼。

此外还有东坡醋鱼，这与杭州的“西湖醋鱼”来历不同，相传苏轼有意改良东江菜的“肥、咸、热、香”，下厨烹鱼时，特意滴了几滴惠州陈醋，以解油腻，就成了这道与杭州“西湖醋鱼”齐名的佳肴。

流传至今的东坡美食，不少还与王朝云有关。据林慧文介绍，苏轼携王朝云来惠州时已年近花甲，王朝云也憔悴不堪，苏轼用芦荟、西湖莲子等颇有养颜功效的原料，独创了“东坡西湖莲”。

在研究东坡美食的过程中，他也获得了许多的“灵感”，不断研发创新菜品。苏轼曾总结过炖煮“东坡肉”的技巧，需要“慢着火，少着水，火候足时它自美”。高燕来反复地钻研这句话，创新烹饪出光腩大肉、缸焗大肉等，备受老百姓欢迎，这也是东坡美食促进惠州菜发展的缩影。

近年来，民间有意识整理推广东坡美食。记者在走访中了解到，当前惠州烹饪协会正在组织开发“东坡宴”，由十道菜组成，既有东坡美食也有经典惠州菜。据惠州市烹饪协会会长梁富杰介绍，每一道菜品都有故事

手研究制作东坡美食。为了尽量还原东坡美食，他查阅有关记载，走访相关专家，并根据大众的口味进行改良。高燕来表示：“纵观惠州菜的发展历史，都是与时俱进，需要不断进行创新改良，东坡美食也是如此！”

在研究东坡美食的过程中，他也获得了许多的“灵感”，不断研发创新菜品。苏轼曾总结过炖煮“东坡肉”的技巧，需要“慢着火，少着水，火候足时它自美”。高燕来反复地钻研这句话，创新烹饪出光腩大肉、缸焗大肉等，备受老百姓欢迎，这也是东坡美食促进惠州菜发展的缩影。

近年来，民间有意识整理推广东坡美食。记者在走访中了解到，当前惠州烹饪协会正在组织开发“东坡宴”，由十道菜组成，既有东坡美食也有经典惠州菜。据惠州市烹饪协会会长梁富杰介绍，每一道菜品都有故事

手研究制作东坡美食。为了尽量还原东坡美食，他查阅有关记载，走访相关专家，并根据大众的口味进行改良。高燕来表示：“纵观惠州菜的发展历史，都是与时俱进，需要不断进行创新改良，东坡美食也是如此！”

这道名菜，常亲自下厨烹与王朝云享用。类似的还有东坡琵琶虾，又名曰“西湖听韵”。苏轼被贬惠州后，姬妾大多散去，惟侍妾王朝云紧紧相随。王朝云善歌舞、音乐，常在惠州西湖泗洲塔下为东坡奏琵琶、读乐填词。东坡常感怀于此，遂以虾为原料，自创了这道“琵琶虾”，以示知音、佳肴、美景与雅乐同韵。

苏轼生性豁达，随遇而安，入乡随俗。他对惠州的民间小吃十分青睐。相传每逢中秋节，他对月抒怀，通宵达旦，与百姓月下饮酒赏月，品尝茗饼，共度良宵。就连惠州中秋佳节必食之炒田螺，他也饶有兴趣。相传他第一次食田螺时不懂吸吮，无从下口，只有用竹签挑着食，虽然费劲却吃得津津有味，成为人们茶余饭后的笑语佳谈。后人还流传着一条歇后语：苏轼食田螺——慢慢挑。



高燕来积极推广东坡美食
受访者供图

“未来东坡美食大有可为！”虽然东坡宴目前处于初步组织推广阶段，但梁富杰充满信心，“如果社会反响良好，我们也计划打造一个东坡美食博物馆，更好满足市民游客的需求。”

策划/统筹 羊城晚报记者 陈晓鹏 马勇文/羊城晚报记者 李海婵

苏轼，不仅是一代大文豪，还是享有盛名的美食家。寓居惠州两年零七个月，苏轼留下了很多美食佳句和饮食故事，“日啖荔枝三百颗，不辞长作岭南人”脍炙人口。惠州美食经过东坡之手，平添文化味道，甚至依托东坡盛名，成为地方名菜。可以说，苏轼是惠州美食“代言人”。

惠州“十四五”规划纲要提出，要深度挖掘东坡寓惠文化。作为惠州美食的一扇窗口，东坡美食情况如何？近日，记者走访获悉，历经千年的“更新换代”，目前惠州关于东坡相关的美食说法繁杂，民间传说更是难以考究，东坡美食资源“宝库”有待进一步活用推广。

惠州知名餐饮人高燕来一直关注研究东坡美食，创新线上推广方式，引起人们关注；惠州市烹饪协会正在打造“东坡宴”，在挖掘还原东坡美食的基础上，加以创新改良，适合大众口味，作为惠州美食文化新名片对外推广。未来，游客市民或将体验到更多东坡美食，参观东坡寓惠美食博物馆。

惠州厨师以东坡为主题创作
新制作“荔枝肉” 受访者供图

惠州西湖立着东坡
食荔枝的雕像 王铨铨 摄



梅菜扣肉是惠州当地名菜，传说从“东坡肉”演变而来 受访者供图



惠州市烹饪协会拟推出“东坡宴” 受访者供图

千年前，人们普遍认为惠州荒僻野蛮，有着瘴疠之气，不适宜居住。然而，苏轼在给朋友陈慥的信里写道：“到惠将半年，风土食物不恶，吏民相待甚厚……”苏轼不仅为惠州风物正名，寓惠期间更是不忘“吃货”本性，品尝、自制了不少美食，并写诗赋词，使之流传千古。

据惠州民俗专家林慧文介绍，东坡真正吃过的便有盘游饭、谷董羹，还自制了烤羊脊骨、烤芋头等美食，均有据可查。

苏轼在《书陆道士诗》中云：“江南人好作盘游饭，鲜腴脍炙无不有，然皆埋之饭中。故里谚云：‘撇得窖子。’罗浮颖老取几饮食杂烹之，名曰谷董羹，坐客皆称善。诗人陆道士，遂出一联句云：‘投馨谷董羹锅里，撇馨盘游饭碗中。’东坡大喜，乃为录之。”

这里的“盘游饭”“谷董羹”，是什么东西呢？林慧文介绍，盘游饭即现在的焖糯米饭、焖麦豆饭等，至今家家户户都在做。至于谷董羹，著名粤剧编家杨子静在著作《粤语钩沉》中，据引《大清一统志》指“好作谷董羹”，是“惠州习俗”，始见于宋，当为近代火锅之祖型。对此，惠州文史专家吴定球表示认同，“谷董”是象声词，相当于“咕咚”，是食物投放汤中发出的声音。苏轼所说的这种“食杂烹之”，就是指围坐吃火锅的意思。

苏轼不仅尝试当地传统食物，还勤于自创美食。烤羊脊，便是苏轼寓惠期间创制的一道名菜。苏轼喜欢吃羊肉美食，在给弟弟苏辙的书信中称：“惠州井寥落，然犹日杀一羊，不敢与仕者争，买时，囑屠者买其脊骨耳。骨间亦有微肉，熟煮热漉出……渍酒中，占薄盐炙微焦食之……如食蟹螯，率数日辄一食，甚觉有补。”

彼时，惠州“日杀一羊”，市场寥落稀少。苏轼对待羊脊骨十分用心，先煮熟，抹上薄薄一层酒和盐，在火上烤至微焦。羊脊骨上的丝丝肉星，酥脆焦嫩，入味三分，吃起来仿佛有蟹肉香味。对自己发明的美味，苏轼很得意，还特意叮嘱让苏辙有空的时候，就照他的方法做，只是“众狗不悦矣”，因为骨头都被拿去烤了吃了。民间有说法称，如今的“羊脊煲”等一系列砂锅菜便是由此衍生而来。

苏轼更能因地制宜，就地取材，尝试新的美味佳肴。苏轼在《记惠州土芋》中写道：“《本草》谓芋，土芋，云：‘益气充饥。’惠州富此物，然人食者不免瘵。吴远游曰：‘此非芋之罪也。芋当去皮。湿纸包，煨之火，过熟，乃热啖之，则松而腻，乃能益气充饥。今惠州人皆和皮水煮冷啖，坚硬少味，其发瘵固宜。’丙子除夜前两日，夜饥甚，远游煨两枚见啖，美甚，乃为书此帖。”以前惠州老百姓普遍不懂芋头的正确吃法，一般将其连皮用水煮后食用，才会“发瘵固宜”。按照吴远游的办法，苏轼用火来烤芋头，结果香松无比，苏轼非常高兴，故书此帖。从此，在苏轼的美食中又多了一款精品。“根据民间记载，现在惠州老百姓吃的‘糖沾芋头’就是由此而来！”林慧文说道。

苏轼更能因地制宜，就地取材，尝试新的美味佳肴。苏轼在《记惠州土芋》中写道：“《本草》谓芋，土芋，云：‘益气充饥。’惠州富此物，然人食者不免瘵。吴远游曰：‘此非芋之罪也。芋当去皮。湿纸包，煨之火，过熟，乃热啖之，则松而腻，乃能益气充饥。今惠州人皆和皮水煮冷啖，坚硬少味，其发瘵固宜。’丙子除夜前两日，夜饥甚，远游煨两枚见啖，美甚，乃为书此帖。”以前惠州老百姓普遍不懂芋头的正确吃法，一般将其连皮用水煮后食用，才会“发瘵固宜”。按照吴远游的办法，苏轼用火来烤芋头，结果香松无比，苏轼非常高兴，故书此帖。从此，在苏轼的美食中又多了一款精品。“根据民间记载，现在惠州老百姓吃的‘糖沾芋头’就是由此而来！”林慧文说道。

苏轼不仅尝试当地传统食物，还勤于自创美食。烤羊脊，便是苏轼寓惠期间创制的一道名菜。苏轼喜欢吃羊肉美食，在给弟弟苏辙的书信中称：“惠州井寥落，然犹日杀一羊，不敢与仕者争，买时，囑屠者买其脊骨耳。骨间亦有微肉，熟煮热漉出……渍酒中，占薄盐炙微焦食之……如食蟹螯，率数日辄一食，甚觉有补。”

苏轼更能因地制宜，就地取材，尝试新的美味佳肴。苏轼在《记惠州土芋》中写道：“《本草》谓芋，土芋，云：‘益气充饥。’惠州富此物，然人食者不免瘵。吴远游曰：‘此非芋之罪也。芋当去皮。湿纸包，煨之火，过熟，乃热啖之，则松而腻，乃能益气充饥。今惠州人皆和皮水煮冷啖，坚硬少味，其发瘵固宜。’丙子除夜前两日，夜饥甚，远游煨两枚见啖，美甚，乃为书此帖。”以前惠州老百姓普遍不懂芋头的正确吃法，一般将其连皮用水煮后食用，才会“发瘵固宜”。按照吴远游的办法，苏轼用火来烤芋头，结果香松无比，苏轼非常高兴，故书此帖。从此，在苏轼的美食中又多了一款精品。“根据民间记载，现在惠州老百姓吃的‘糖沾芋头’就是由此而来！”林慧文说道。



东坡受惠州太守詹范邀请品尝荔枝（雕塑）李海婵 摄



东坡食荔枝的雕像，东坡右手持芭蕉扇，左手持一荔枝，神态怡然自得 王铨铨 摄

依托东坡盛名 名菜流传至今

改良“东坡美食” 展现文化魅力

尝试传统食物 自创美味佳肴