

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，苏轼来惠州后第一次吃到惠州荔枝，饱尝了那晶莹如玉、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，诗兴大发，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，苏轼作出了终老惠州之志，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。他记得这生里种的“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。

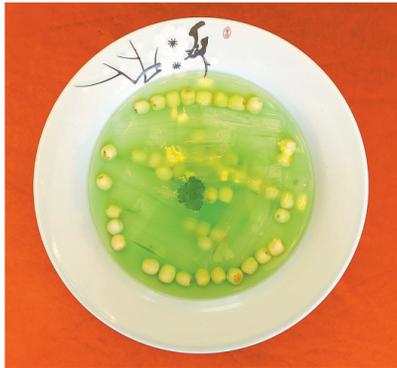


“东坡宴”中的“东坡醋鱼”，添加了惠州陈醋，以解油腻 受访者供图



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”。

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，创新烹饪出光酥大肉、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，每一道菜都有故事

传说，并在遵循传统料理手法的基础上，结合现代人的口味，精心研发打磨而成。

事实上，民间一直传承着很多与东坡有关的菜肴，这是惠州菜的一大特色。”梁富杰认为，东坡美食是在漫长历史中演变而形成的一整套自成体系的烹饪技艺和风味，既有文化内涵，又有名人效应，可作为擦亮惠州“美食之城”品牌的核心品牌之一。

与此同时，从业者不约而同地表示，打造东坡美食品牌，离不开相关政府部门的参与支持，需要共同深挖地方特色文旅资源。梁富杰表示，目前东坡美食都没有形成统一对外推广体系。如果能通过“东坡宴”，来打造城市美食新品牌，将可以丰富惠州美食内涵，推动传承惠州菜文化，还能促进消费，激发游客对惠州美食、城市韵味的无限想象，是展现惠州文化魅力、提升惠州城市形象的重要途径。



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，有着瘴气，不适宜居住。然而，苏轼在给朋友陈慥的信里写道：“到惠州半年，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：‘撇得箸子。’罗浮颖老取几饮食杂烹之，名谷董羹，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，著名粤剧编剧家杨子静在著作《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说：“惠州

市井寥落，然犹日杀一羊，不敢与仕者争，买时，嘱屠者买其脊骨耳。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。”

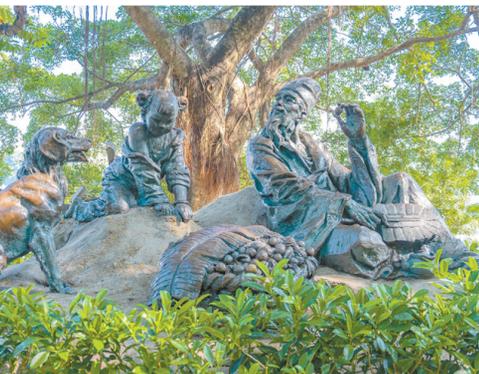
彼时，惠州“日杀一羊”，市场寥落稀少。苏轼对待羊脊骨十分用心，先煮熟，抹上薄薄一层酒和盐，在火上烤至微焦。羊脊骨上的丝丝肉星，酥脆焦嫩，入味三分，吃起来仿佛有蟹肉香味。对自己发明的美味，苏轼很得意，还特意叮嘱让苏辙有空的时候，就照他的方法做，只是“众狗不悦矣”，因为骨头都被拿去烤了吃了。民间有说法称，如今的“羊脊煲”等一系列砂锅菜便是由此衍生而来。

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。

苏轼东坡更因地制宜，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

尝试传统食物 自创美味佳肴

依托东坡盛名 名菜流传至今

改良“东坡美食” 展现文化魅力