

纪念苏东坡诞生九百七十一周年

江阴市政协学习文史委员会 编

谁知南岳老
中有芦花根
勿语贵公子

解作东坡羹
尚合晚窗清
从渠嗜膾脍

东坡宴

● 杨治明 编著

上海科学普及出版社

纪念苏东坡诞生九百七十一周年

江阴市政协学习文史委员会 编

东坡宴

● 杨治明 编著



江苏工业学院图书馆
藏书章

上海科学普及出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

名人菜谱. 东坡宴 / 杨治明编著. —上海: 上海科学普及出版社, 2008. 10

ISBN 978-7-5427-3982-7

I. 名… II. 杨… III. 饮食-文化-中国-通俗读物 IV. TS971-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第138868号

责任编辑: 陈爱梅

东坡宴

杨治明 编著

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路832号 邮政编码200070)

[http: //www.pspsh.com](http://www.pspsh.com)

各地新华书店经销 江阴市机关印刷服务有限公司印刷

开本889×1194 1/16 印张9.5 字数208000

2008年10月第1版 2008年10月第1次印刷

ISBN978-7-5427-3982-7/TS · 316 定价: 58.00元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题
请向出版社联系调换

《东坡宴》编委会

主 编：黄满忠

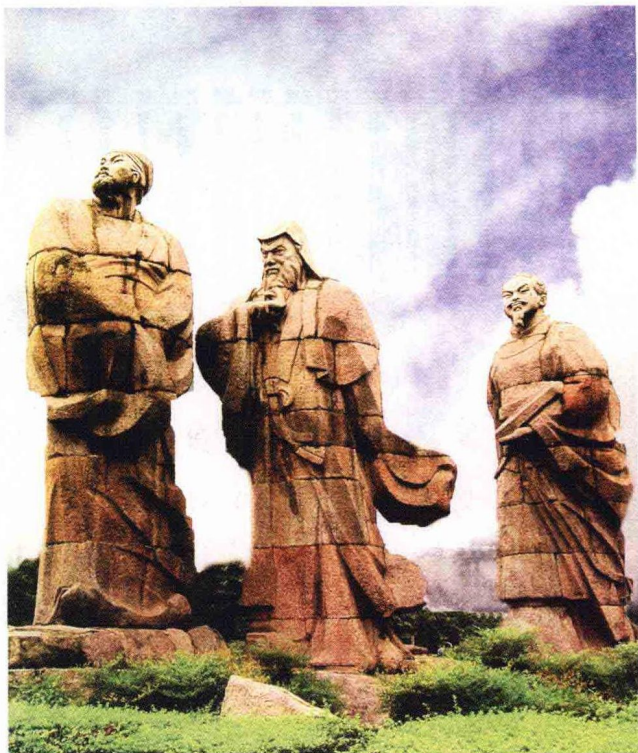
副主编：吴林兴 张时献 黄丽泰 曹恩华 张英毅
黄林法 胥洪才

编 委：毕祥昭 陈 楠 王建新 顾敏明 林克文
薛国平 朱建华 陶建荣 许建铭 范晓君
凌卫华 徐秀芬 何红亚

编 辑：杨治明 沈兵祥 王 沅 徐华根 程以正
田 柳 沈俊鸿 赵 统 庄铁声 刘湘和
夏国贤 徐泉法 唐汉章 杨德生 李中林
刘徐昌 孙惠峰 俞 芳 席小华



“三苏”像介绍



在四川眉山中心广场上，矗立着“三苏”的巨型造像，苏轼（字子瞻），父亲苏洵（字明允），弟弟苏辙（字子由）。

一家三口竟占了“唐宋散文八大家”三席之地。请看苏轼以“东坡居士”自居，站在父亲与弟弟的前头。他力求精神自由，诗词文赋，颇爱嬉笑怒骂，轻快、开阔、直率好辩、天真，不顾后果。不管有多大的风浪险滩，胜似闲庭信步。

父亲苏洵生性内向，沉默寡言，且富有游侠精神，好结朋友。“年二十七，始发愤读书。”他坚持淳朴的文风，反对华而不实的浮夸习气，最后终成著名的古文学家。且看他沉着持重的神态，担心着儿子苏轼的未来。

弟弟苏辙沉稳、实际、拘谨寡言，善于做“无名英雄”。苏轼喜欢冲锋陷阵，可一生历尽磨难，前前后后都由弟弟打点，可以说苏轼走到哪里，身后就有苏辙的影子。



苏轼简介



头戴子瞻高帽，身材颀长，眉疏目朗，颧骨高耸，两颊清瘦，胡须稀疏，慈祥豁达，目光炯炯有神，这就是苏轼苏东坡。

苏轼（1037-1101）字子瞻，又字和仲，号东坡居士，四川眉州眉山[曾谪居黄州(今湖北黄冈)筑室于东坡，故称“东坡居士”]。少时即“奋厉有当世志”。宋嘉祐二年(1057年)进士。嘉祐六年(1061年)对制策入三等（自宋以来，制策入

三等者惟吴育与苏轼而已），授大理评事、签书凤翔府判官（相当于凤翔政府办公室主任）。神宗熙宁间，通判杭州，历知密州、徐州、湖州（“知”，指知府）。御史劾以作诗讪谤朝廷，贬谪黄州团练副使安置（相当于人武部副职，有职无权，为虚设）。哲宗元祐年间，累除中书舍人，翰林学士，出知杭州、扬州、颖州，历端明殿学士、礼部尚书。绍圣初又以“讥刺先朝”罪名，远谪英州、惠州、儋州至昌化（海南）。徽宗立，赦还，复任朝奉郎，提举成都府玉局观（没有到任，在北归路上），居常州卒。南宋高宗朝，赠太师，谥文忠。与父苏洵，弟苏辙合称“三苏”。政治上有志变革，但力主慎重，文艺上博学多才，



诗、词、文，无不精妙。文与欧阳修并称欧苏，为“唐宋八大家”之一。谈史说政，雄辩滔滔，气势纵横，纪序随札，诗情画意，处处皆是。其诗奔放灵动，恣纵自如，常言中富新意妙理。与黄庭坚并称苏黄，开宋朝一代诗风。其词与辛弃疾并称苏辛，多用诗的意境、题材、笔法、语言入词，抒写人生感慨，逸怀浩气，令天下耳目一新。书法长于行楷，与黄庭坚、米芾、蔡襄并称为“宋四家”。画以竹、石、枯木为擅长。著作有《苏东坡集》、《东坡乐府》等。

苏轼不仅在散文、诗、词、书法、绘画上均取得重大的成就，在文坛享有盛名，而且他又是一位饮食烹饪方面的专家。由于游历地方多，阅历广，信笔所至，他记下了各地的美馐佳肴。有四川的粽子、豆腐、笋；江浙的河豚、鱼羹；扬州的醉鱼、醉蟹、腌鸭蛋；山东的鲍鱼；广东的花鸡粥、蜜饯、盘游饭；吴地的炒肉片以及两淮的糟淮白鱼，长江中的鲥鱼等等。他还写过《老饕赋》、《菜羹赋》、《烧猪肉诗》等诗文，对烹饪中的火候等问题提出了独到的见解。

他还重视饮食养生，不仅有理论的阐述，还亲自用食疗方治病，收到明显的疗效。他还善于做菜肴，做过鱼羹、玉糝羹等。这些，在烹饪史上均产生重要的影响。



弘揚中華飲食文化
盛開華夏烹飪之花

贈揭治明大師

張世堯



二〇〇七年十月

原国内贸易部副部长，现世界中国烹饪联合会会长、中国烹饪协会 名誉会长
张世尧题词。

烹飪文化源远流长
东坡宴席香飘四海

王锡南于戊子年春

江苏省江阴市市长王锡南题词

序 一

中国烹饪具有丰富的文化积淀和深厚的历史底蕴。

数千年来，包罗万象的中华饮食文化，在浩瀚如烟的悠悠岁月里既自成一脉，源远流长，又与中华民族的伟大文明相伴相随，生生不息。古往今来，诸多文人雅士、才子墨客不但为之倾心痴迷，更是躬身推崇，促其繁衍昌盛。

北宋大文豪苏东坡，便是其一。此人平生知味，谙庖厨，潜心研究烹饪，为我国饮食文化的重要流派“官府私房菜”，增添了一枝奇葩。同时，他也留下很多与饮食相关的诗词和典故，信手拈来，脍炙人口：“黄州好猪肉，价钱如粪土。富者不肯吃，贫者不解煮。慢著火，少著水，火候足时他自美，每日早来打一碗，饱得自家君莫管”说的是东坡肉；“谁知南岳老，解作东坡羹。中有芦服根，尚含晓露清。勿语贵公子，从渠嗜膾腥”谈的是东坡羹；“可使食无肉，不可居无竹。无肉令人瘦，无竹令人俗。人瘦尚可肥，士俗不可医”又有自谑之意。家庭的颠沛流离，生活的漂泊不定，仕途的荆棘坎坷，政治的失意打击，没有让苏东坡就此消沉下去，反倒使他养成了豁达率真的人生态度和淡泊名利、随遇而安的生活方式。

文章千古事，得失寸心知。不知是美食因名人的眷念而千古飘香，还是名人因美食的渊源而万世扬名，总之最后的结果是苏东坡和他演绎的饮食佳话让我们一直追忆至今。掩卷抚思，对苏东坡不免愈加感慨：在生活的磨砺中寻找美味，将之升华为一种情趣，同时又超越物欲横流之诱惑，享受淡定自若的过程，此乃真豪情也。

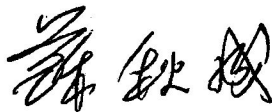
本书作者杨治明先生又何不如此？老先生以不惑之年投身烹饪事业，却在这片领地焕发了新的青春，并成为矢志不渝的追求。通过仔细拜读杨先生的大作，我从字里行间深深体会到了一个老烹饪工作者对事

业的热情、对学术的虔诚和对古人的尊重，一个淡泊名利、满腔热忱追寻事业的身影跃然纸上。《东坡宴》花费了杨治明先生大量的心血，为其多年之点滴积累，他通过深入挖掘与苏东坡有关的历史素材，构建出系统的“东坡宴”文化内涵，并努力丰富其外延，揭示出文化的传承性和融合特征，进而追寻它的现实意义。其中既有对苏东坡先生奇闻轶事、足迹行程、饮食典故以及诗词歌赋的考证，试图为我们还原出一个充满着灵性的血肉之躯；又有对山川地理、气候物产、风土人情、政治民俗、饮食礼仪的系统归纳与整理，为中华饮食增添无穷魅力。

杨先生嘱我为本书作序，让我很是犹豫：一者，我对苏东坡的生平资料无深入研究，只是略知大概，恐有不周；二者，杨先生愿将多年的研究成果毫无保留地奉献给同行，这份精神实在是难能可贵，我没有丝毫理由推托。更多的、杨治明式的同仁投身烹饪，是行业之幸！

仓促之中，写就寥寥数语，不敢称之为序，还望众人海涵，指正！

中国烹饪协会会长



丁亥年秋于北京



序 二

中国烹饪文化源远流长，是中华民族文化宝库中璀璨的明珠。中国地大物博，人杰地灵。烹饪美食的发展是人类生存与发展的重要标志。中国烹饪是科学，是艺术，是华夏文化的一枝奇葩。一个国家、民族、家庭乃至个人的饮食内容及表现如何，不仅反映出这个国家、民族、家庭和个人的物质能力、经济水平，更重要的是能反映出它的素质、文明程度和精神风貌。因此，发展和提高我国的饮食水平和饮食文化，应是我们加强社会主义经济和文化建设的一项重要内容。

北宋著名文学家苏东坡是个艺术全才，不仅精通散文、诗词、书法、绘画，而且是一位饮食烹饪方面的专家，对我国的烹饪事业产生了重大影响，至今民间传留着丰富的东坡菜点，然而还没有完整的东坡宴席。

苏东坡一生“身似不系之舟”，漂泊于大半个中国，一度徘徊在长江、淮河、东南沿海一带。他向往太湖和长江边的田园生活，晚年他在常州、宜兴、无锡、江阴一带购置田园、安家落户，如今这里都有苏氏的后代。

苏东坡珍爱常州的米、无锡的泥、宜兴的茶，更爱江阴的鱼。他与江阴有缘。北宋元丰八年（公元1085），苏东坡晚年留住常州期间，常来江阴品尝“长江三鲜”，为此大江南北便有传颂苏东坡赞美刀鱼、鲥鱼、河豚的诗句。

杨治明同志全身心地从事烹饪工作和烹饪教学，并对饮食历史文化潜心研究，先后制作了“扬子江鱼宴”、“霞客宴舞”接待中外贵宾，受到一致好评。为了进一步挖掘整理中国的烹饪文化遗产，继承和发展烹饪文化，他历尽千辛万苦，退休后采用边打工边创作的方法，用六年时间走遍祖国有关省市进行考察，又用一年时间进行七次修改，精心创作出《东坡宴》这一深显我国悠久饮食文化底蕴的专著。

杨治明同志创作的《东坡宴》能够恰当地将苏东坡曲折的人生和他



的精华诗词渗透到宴席中，配合民间传留下来的东坡菜点，包括对解说、茶道、音乐、盛盘等进行了综合开发与提高，融会一体，把东坡宴栩栩如生地展现给世人。《东坡宴》这一大胆创新，填补了中国饮食文化的“空白”，中国烹饪协会给予较高的评价。《扬子晚报》记者赞誉：“《东坡宴》创作的成功，将成为新时代的《满汉全席》。”

《东坡宴》不单是介绍宴席，成为餐饮界人士制作宴席的范本，而且是东坡文化爱好者和大中学生很好的阅读资料。苏东坡许多诗词包含着丰富的饮食文化，都融入宴席解说词中，诗词的时代背景十分详尽生动，人文典故有血有肉，《东坡宴》是开卷有益的好书。

江阴学子葛延之敬慕崇拜苏东坡的才学，不远万里去海南寻找被贬的苏东坡，拜他为师，成为千古佳话。杨治明同志作为江阴人，含辛茹苦七年，奋力创作《东坡宴》，可谓情有独钟，可敬可佩。

杨治明同志是中国民主同盟盟员，多年来考察研究、创作写书已作出了自己的不懈努力，我们深受感动。江阴市人民政府十分重视祖国文化遗产的挖掘、开发与研究，大力支持杨治明同志创作的《东坡宴》，许多江阴市老领导热情参与初稿的审阅、修改和校对工作。今天，江阴市政协大力支持《东坡宴》出版，并发行全国。我相信，《东坡宴》一定能够发扬光大，为弘扬祖国饮食文化，为迎接文化大发展大繁荣的春天增添光彩。

江阴市政协主席

黄满忠

2008年7月



前言

中国是驰誉世界的“烹饪王国”，中国筵席源远流长，博大精深，是人类饮饌文明宝库中的明珠。历代名厨巧师，无一不是制作筵席的高手，为后世留下了许多风味浓郁脍炙人口的名菜。北宋著名文学家苏东坡被贬至海南，当时他连饭也吃不上，还创作《老饕赋》展示金碧辉煌的盛宴，开出精美的筵席菜单。可以说，中国筵席植根于中华文明的肥沃土壤中，它是经济、政治、文化、饮食诸因素综合作用的产物，是中国文化的瑰宝。这里奉献给大家的是集苏东坡一生事迹和千古绝唱的诗词以及苏东坡饮食文化为一体的新宴席。

一、创作《东坡宴》的缘由

1. 创作《东坡宴》是建设和谐社会的需要

苏东坡一生不求荣华富贵，求的是社会的和谐安定。他厌恶争权夺利充满杀机的朝政，多次要求外任，为民办实事。他热爱生活，荣耀时就申请定居常州到宜兴置田产，过“牛衣耕织”的生活。后来即使他被贬湖北黄州，还号召全家开荒种地，“开展大生产运动”以“东坡居士”自居，建造“雪堂”，写下《念奴娇·赤壁怀古》。他被贬广东惠州，上无盖顶茅，下无立锥地，又被赶出官屋（当时政府招待所）。在众人帮助下在山顶上建造了“白鹤居”。他写诗曰：“日啖荔枝三百颗，不辞长作岭南人。”他想下半辈子就在惠州白鹤居合家团圆，享受天伦之乐，结果未住满三个月又被贬到海南儋州昌化，穷得连住的地方都没有。他又在众人帮助下，在椰子林里建造“桄榔庵”，以水和芋艿度日，照样读书著作，寻求精神解脱和满足。苏东坡每到一地，对民生超乎寻常地关注，广结善缘，为百姓倾出自己所有。他说：“吾上可陪玉皇大帝，下可陪卑田院乞儿。”他的赤子之心，日月可鉴。

苏东坡一生与谤毁、诬陷和迫害纠结，在被侮辱与被压迫的苦难中度过。然而他待人平和友善，在他的眼里世界上似乎没有坏人，仿佛生活在佛教的感恩世界里。他虽然遭受冤狱贬谪，却赶到江宁（南京）拜

会与他政见不同、已隐退的王安石。“文人相轻，自古而然”。苏东坡与王安石却“文人相亲”，他在王安石身边呆了一月有余。苏东坡在杭州为官，常在西湖边办公。有一小贩向绸缎商借钱两万做扇子生意，可他父亲去世，加上连日下雨扇子卖不出，借期早过却无力还钱。债主急需用钱，便上告杭州知府。苏东坡问清缘由，便叫小贩拿二十把扇子过来，他用判笔在扇子上添加字画。东坡字画闻名天下，每把一千钱，扇子一抢而空，所得扇钱，足以还债。苏东坡立足民生，将法理与人情结合起来办案，和谐公正地处理许多民事纠纷。由于宋徽宗即位，天下大赦，苏东坡“琼州别驾”，由岭南北归常州。与此同时，他的死对头章惇却由京城贬往岭南雷州。苏赦章贬，时轮回转。苏东坡看了章惇儿子章援给他这位老师的长信，十分同情章家父子的遭遇，便写信劝章惇“养丹储药以养生”，一点也不想到章千方百计陷害自己的恶毒。苏东坡有一颗晶莹透亮的心，时时为他人着想，达到忘我的境界。他那善良、宽容、豁达的美德，多少年来滋养了中华民族的文明。苏东坡为我们树立了和谐的典范。

追求幸福、安定、和谐的社会，不仅是中国人民，而且是世界各国人民的心愿。全世界人民热爱和平，热爱生活，外国人喜欢苏东坡的诗词书画，更喜欢朴素无华的“东坡菜”。创作《东坡宴》，弘扬东坡美德正是我们建设和谐社会的需要。

建设一个和谐幸福的社会，这是苏东坡先生所追求的。我们不仅要发展经济并对城市进行绿化、美化，建设具有文化韵味的生态城市，更要重视与老百姓生活息息相关的“柴米油盐酱醋茶”。“民以食为天”，吃的文化是中国文化的重要组成部分，普通老百姓每天要吃，国家领导人每天也要吃。旧社会吃不饱、穿不暖；如今吃饱了要讲营养，讲科学，吃出健康来，还要吃出文化来。吃的文化代表一个国家，一个民族，乃至一个家庭的物质能力、经济水平，更重要的是反映出它的素质、文明程度和精神风貌。吃得饱，吃得好，吃出文化，吃出品位，是社会和谐的重要标志。



2. 创作《东坡宴》是弘扬东坡精神的需要

苏东坡离开我们近千年，为什么历代的人们还那么热爱这位大诗人？是因为他的人品、文风、诗格、精神和人生价值观，时时感染着我们，人们怀念他。

①苏东坡是位艺术全才，他以无比丰厚的文学和文化遗产滋养着我们的心灵。

苏东坡是北宋著名的文学家、诗人、书画家，一生融儒、释（佛教简称）、道于一体。他是个艺术全才，散文、诗词、书法、绘画无不精妙，令天下耳目一新。他进取、正直、慈悲与旷达的精神，闪耀在中国千年的历史星空。他不仅是中国历史上难得一见的旷世奇才，著名文人林语堂先生还誉他为“第一千年世界历史的十二英雄之一”。

他多才多艺。他是个造酒试验家，制作秧马机（木制拔秧机）、兴修水利的工程师，又是药剂师，还是一位饮食烹饪方面的专家。他写下许多与饮食有关的诗文，记下许多烹调菜谱，像“东坡肉”、“东坡鱼”、“东坡饼”、“东坡羹”流传全国各地，可谓家喻户晓，对我国烹饪事业产生重大的影响，人们称他是中华五千年文明史上第一大才子。

②苏东坡以他亲身的实践，为我们树立了人格精神的标准，犹如孔子在《大学》一文中所说的做人的准则：“诚实、正心、修身、齐家、治国、平天下。”苏东坡努力做到了这一点。更如孟子所说的：“富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈，是为大丈夫也。”这句话正是给苏东坡一生精确的评价。苏东坡即使被贬海南，身陷“十面埋伏”，以清水、芋头度日的境地，还是顽强地生活、读书、著作，追求精神解脱和满足，坚持人生的价值观，对国计民生超乎异常的关注和关切，忧国忧民，为他人作奉献。

③苏东坡以他坎坷的人生和不朽诗文，为我们树立了人格的风范。他超然物外，达观自我与关注民生的精神紧紧结合在一起。他能上能下。上，高官做到翰林大学士，皇帝侍读；下，被发配到荒漠的海南昌化。他那宠辱不惊、进退自如的人生态度，成为后代文人景仰的人生范



式；他那非凡的文艺见解和不朽的艺术创作，为后代提供了取之不竭、用之不尽的精神宝藏。他在各地为官，虽然屡屡被贬，已自顾不暇，然而他心系百姓，为民做好事，为我们树立了为官清廉、为民造福的风范。

苏东坡以幽然机智、和蔼可亲的形象活在普通民众的心中，老百姓忘不了他。全国各地有许多苏东坡遗址，包括各种碑文、建筑，乃至苏东坡亲自栽种的树木，经受历代的战乱，即便是“文化大革命”十年浩劫，均未受到重大破坏，都比较完好地保存了下来。这简直是个奇迹，可见民心所向……总之，苏东坡的一生值得人们用一生去喜爱，去思索，去体味的。

3. 创作《东坡宴》是发展东坡厨艺的需要

如今全国各地有许多众人皆知的“东坡菜”，也有不少“东坡菜谱”，东坡饮食文化体现在全国许多城镇的大街小巷，就连外宾也知道中国有很好吃的“东坡肉”，全国各地对东坡菜的开发与研究方兴未艾。例如浙江杭州虽然对东坡菜的开发与研究走在全国的前列，然而还没有正式的“东坡宴”。要创作“东坡宴”难度较大，它不是由东坡菜堆砌而成，而是要把苏东坡曲折的人生，他的诗词精华，民间传留的东坡菜进行开发、精练、提高，融为一体展现出来。这是个大胆的创新，我们必须填补中国烹饪这个“空白”，把“东坡宴”搞出来，使东坡菜和东坡精神发扬光大。

中国是世界文明古国之一，饮食文化品位的提高，象征一个国家、一个民族威望的提高。清朝满汉全席闻名于世，然而它十分奢华，极其昂贵，普通老百姓高不可攀，无法接近这样的盛宴。再说满汉全席要吃三天三夜，也不附合当今现实，这样吃法并不健康，何况全国能有多少人能品尝真正的满汉全席呢？

“东坡宴”为了让工薪阶层也能品尝这富有诗情画意的盛大宴席，特设贵宾席和大众席两种。在不影响宴席规格和质量的前提下，采用普通原料制作，降低成本和售价能让大众接受，真正做到平易近人。这样既继承发扬了传统饮食文化，又适合时代需要加以创新。宴席不仅把东坡菜点融合其中，而且对其烹调方法进行新的探索与提高，整个宴席又能品读苏东坡跌宕传奇的别样人生。你在品尝美味佳肴的同时，沉浸在

