

苏东坡

[illegible]

美食

伊俊◎编著

蘇



東坡至合

[illegible]

笔记

伊俊◎编著

图书在版编目(CIP)数据

苏东坡美食笔记 / 伊俊编著. —北京: 中国华侨出版社, 2008. 12

ISBN 978-7-80222-780-4

I. 苏… II. 伊… III. 饮食—文化—中国 IV. TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第182225号

苏东坡美食笔记

编 著 / 伊 俊

责任编辑 / 文 雨

装帧设计 / 张俊峰

责任校对 / 秦 真

封面用图 / 宋宜春

经 销 / 新华书店

开 本 / 880×1230 毫米 1/16 印张 / 17 字数 / 220 千字

印 刷 / 北京龙兴印刷厂

版 次 / 2009年1月第1版 2009年1月第1次印刷

书 号 / ISBN 978-7-80222-780-4

定 价 / 30.00 元

中国华侨出版社 北京市安定路20号院3号楼305室 邮编: 100029

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: (010) 64439708

网 址: www.oveaschin.com

e-mail: oveaschin@sina.com



前言

前言

重食而轻友，非不仁不义也！

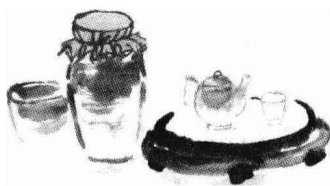
在我的阅读经验里，“江南”这个词，无疑是最具美感的词之一，恰如柳岸月下玉面之佳人。细想起来，这道印记当是发端于白居易的一首小令——《忆江南》：

江南好，
风景旧曾谙：
日出江花红胜火，
春来江水绿如蓝。
能不忆江南？

三月烟雨，五月花团，垂柳依依，水榭歌台……这些诗意撩人的画面，就是我当初想象中的江南，就是我少时魂牵梦萦的江南！

多年以后，成了一个不带地图的旅人的我，有一阵子，歇脚在了江南地带二泉映月美景中的无锡老城。无锡周边的许多地方，多是古时入诗入画的美色之地。近点儿的，譬如苏州、扬州，再往南北分别扩散去看，诸如杭州、南京。杭州这地方最忽视不得，那是一座素有“人间天堂”之美称的千年古城（前面提到的苏州，也是同样美妙的城市）。





那时，我闲来无事，一旦随意动心，就直奔火车站，临时买上一张车票，按最近的时刻，往往由情所欲地，也不问南北，或往南京，看秦淮夜肆与美色，或往上海文庙的一家老店，去品尝一样别具风味的黄豆猪脚汤——在一饱眼福或口福之余，再接着混迹市井抑或流窜巷弄之间，意淫其他美色。

有一回，记得那是个傍晚时分，暮色苍茫，颇有一分感伤色彩。孤寂的我，突然间想起迁居到杭州城的一个旧友，想去看他——那人是从福建美术出版社调到中国工艺美术学院的，曾给我一个电话号码，而那电话本子，我也随身带着。心血来潮的当儿，我居然一下子就接通了那老友住处的电话。电话那头的老友，和我一样激动，他说：“你来吧，我在家呐，今晚，我们俩好好喝上几杯！”末了，他才告诉我，说他的住处，是在美院大门内的多少多少号楼，又是几门、某室。“一到大门口，你就通知我，我接你去！”我那爱唠叨的老友，在挂上电话之前，又叮嘱了我一句。

就这么着，我就再一次行唐突之旅，往南、往南，往那人间天堂！

那是开春时节，江南的春景，时常雾色朦胧，早起是一头雾水，入夜又得沐浴一水儿的晚露，真是朝也迷来晚也蒙。现



在，我又清晰地想起来了，那天坐定火车软座的当儿，我的鼻尖莫名其妙地发起了麻，这，好像是某种预感，根据我的体验，这种反应可能兆示着，在不会太久远的时间段里，我可能会有一次美妙的际遇。

途中平淡无奇，只是窗外的晚雾，渐行渐浓，抵达杭州火车站时，那真叫坠入了五里雾中，放眼竟是一派袅袅蓝烟，让人看了如梦如幻。下车落地，又是一醉，那是一股江南特有的迷雾气息，再一次让人如痴如醉。当我坐上去往美院方向的公车时，觉得那慢行在三月杭州雾夜里的大巴士，似乎也成了——一个晃悠在前往天国路上的醉仙，以至于，当我再一次下车落地时，心里突然变得不踏实。因为，平时方向感极强的我，在路边辨识美院的方向时，竟不知所措了。迷茫的当儿，忽闻一阵脆响脆响的自行车铃声，自迷雾深处泼洒过来：一位红衣少女现身了。这时的我，心里的感觉，就像是遇上一位能指点迷津的女神，可我的行为，却像是一个剪径的劫匪，先来一个蛮横挡道的箭步，迅即又是一个生硬的手势，未等到那慌忙刹车蹬地的美少女从诧异中及时反应过来，我呢，这才抢先抛出一句礼貌用语：“小姐，请问，工艺美院该往哪边走？”

“嗨，吓我一跳！”那小美女自摸一下胸口，放松一把，继而绽放笑靥：“噢，工艺美院啊，你呀，就一直往前方走……”

前方？哪儿是前方啊！我偷偷寻思了一把，才恍然大悟，她说的前方，就是我后脑勺那方向啊，迷魂了我，是因为那雾？还是因为这人，这雾中突现的美人儿？



“一直往前走，闻到烤肉香时，就该到了！”那美女，趁我走神之际，踩车一溜烟而去，遁形之前，她乐呵呵地又丢给我这么一小段叮嘱，伴随着一阵悦耳动听且勾魂的响铃（恰如一道优美无比的伴奏）——这是一个多么富有诗意的话语啊，真是我走遍天涯听到的一句最富有诗意的问路答案！

就这么着，那夜，我就凭借那顶在鼻尖的嗅觉，搞掂了我该去的方位（这是一次多么奇妙的漫游呀！）——在工艺美院大门对过的一家烤肉馆跟前，我突然止步不走了，耍赖了。一半是因为辘辘饥肠的呼唤叫停，一半是由于对方才那雾中秀色的遐想，我想在这烤肉馆里尝尝这味儿，借机再回味一下那个香色犹浓的准艳遇……至于那老友嘛，算了吧，还是先晾一边再说，你想想，这当儿，谁还有心思搭理他！我，能吗？那是：不、可、能、地！（这狠话，我特想用那带麻辣味的四川方言喷出。）

呵呵，重食而轻友，非不仁不义也！

本书除介绍了散逸在苏东坡文章作品中的著名菜品的渊源、做法及养生之道外，还网罗了全国各地的地方小吃和八大菜系。这些地方小吃和菜系虽不属于东坡美食的范畴，独立于东坡美食系列之外，但希望这些资讯能为广大爱好美食的朋友提供有益的参考。



目录

引子 三人饮，必吃东坡肉 // 001

第一章 东坡美味 // 009

肉食部 // 011

◎东坡肉	011
◎东坡肘子	013
◎东坡猪头	015
◎东坡扣肉	016
◎东坡烧肉	016
◎东坡炖火腿	017
◎东坡牛脯	017
◎东坡狗肉	017
◎东坡春野鸡肉	018
◎东坡春鸠脍	019

鱼鲜部 // 020

◎东坡鲥鱼	020
◎东坡鳊鱼	020
◎东坡鲫鱼	021
◎东坡江团	021
◎东坡墨鱼	021
◎东坡鱼脯	023
◎东坡鲰鱼	023



◎东坡河豚	024
-------------	-----

素菜部 // 024

◎东坡笋	024
◎东坡茄子	024
◎东坡甜藕	025
◎东坡元修菜	025
◎东坡三脆	027
◎东坡豆腐	028
◎东坡豆腐脑	029

主食部 // 032

◎东坡二红饭	032
◎东坡豆粥	033

汤羹部 // 035

◎东坡羹	035
◎东坡汤	041
◎东坡羊骨肉汤	041

茶酒部 // 042

◎东坡茶	042
◎东坡蜜酒	044
◎东坡饼/小吃	046

第二章 美食之道 // 049

一、饱得自家君莫管	050
二、海纳百川	054
三、秦烹唯羊羹，陇饌有熊腊	055
四、枝上柳棉吹又少，天涯何处无芳草	056



五、不俗又不瘦，竹笋焖猪肉	057
---------------------	-----

六、盖聚物之夭美，以养吾之老饕	057
-----------------------	-----

第三章 小吃地图 // 059

一、京津风味	062
--------------	-----

二、东部风味	068
--------------	-----

三、东北风味（东北三省及内蒙古）	080
------------------------	-----

四、西南风味（四川、重庆、云南、贵州）	085
---------------------------	-----

五、西北风味（陕西、甘肃、宁夏、青海）	097
---------------------------	-----

六、中原风味（山西、河南）	117
---------------------	-----

七、中南风味（江西、湖南、湖北）	121
------------------------	-----

八、南方风味（福建、广东）	127
---------------------	-----

第四章 大家菜谱 // 139

一、川菜	142
------------	-----

二、鲁菜	144
------------	-----

三、粤菜	145
------------	-----

四、苏菜	146
------------	-----

五、徽菜	149
------------	-----

六、浙菜	150
------------	-----

七、闽菜	151
------------	-----

八、湘菜	152
------------	-----

第五章 美食养生 // 153

一、素食养生	154
--------------	-----

二、食饮有节	156
--------------	-----

三、饮食宜忌	159
--------------	-----

四、药粥与药膳	165
---------------	-----



五、四季饮食养生	169
六、巧食五味	175
七、九蒸芝麻方	176
八、生姜能益寿	177

第六章 美食礼仪 // 179

一、劝酒之礼	181
二、餐桌之礼	183
三、喝汤的礼节	185
四、进食之礼	185
五、敬茶的礼仪	197

第七章 美食营养 // 201

猪肉	202
牛肉	203
鸡肉	204
狗肉	205
鱼	206
豆腐	207
大豆	208
白菜	211
萝卜	212

第八章 东坡私家菜秘制法 // 217

一、东坡肉	218
二、东坡肘子	218
三、东坡猪头肉	219
四、东坡扣肉	219



五、东坡烧肉（二种）	220
六、东坡炖火腿	222
七、东坡牛脯	222
八、东坡狗肉	223
九、东坡春野鸡肉	224
十、东坡春鸠脍	225
十一、东坡鲋鱼	225
十二、东坡鳊鱼（三种）	226
十三、东坡鲫鱼（三种）	228
十四、东坡江团	230
十五、东坡墨鱼	230
十六、东坡鱼脯	231
十七、东坡鲩鱼	232
十八、东坡河豚	233
十九、东坡笋	233
二十、东坡茄子	234
二十一、东坡甜藕	235
二十二、东坡元修菜	235
二十三、东坡三脆	235
二十四、东坡豆腐	236
二十五、东坡豆腐脑	236
二十六、东坡豆腐肘	236
二十七、东坡二红饭	237
二十八、东坡豆粥	237
二十九、东坡羹（四种）	237

三十、东坡汤	238
三十一、东坡羊骨肉汤	238
三十二、东坡茶	239
三十三、东坡蜜酒	239
三十四、东坡饼（二种）	239
三十五、东坡绣球	241
三十六、金牌东坡鱼	241
三十七、清汤东坡肉	242
三十八、东坡肉浇面	243
三十九、东坡方肉	243
四十、东坡牛肉	244
四十一、东坡素方	245
四十二、东坡苕饼	246
四十三、东坡排骨	246
四十四、东坡椒盐八宝鸡	247
四十五、东坡素肉	248
四十六、花式东坡肉	249

附录 满汉全席解密 // 251



引子

引子

三人饮，必吃东坡肉

人所能体验的最欢愉之境界，就是快感。快感者，分有两种境地：其一曰痛快，其二曰爽快。

痛快者，有如按剑待发的大侠客，见不平而为所欲为，痛快在弹指一挥间。这种求痛快的心境，诚如大诗人贾岛所言：“十年磨一剑，霜刃未曾试。今日把示君，谁有不平事？”

而爽快者，则譬如食指骚动的美食家，闻香流涎，爽快在大快朵颐中。就像如此的主儿：“日啖东坡肉三块，不辞长做西子人！”

重色轻友的人，是可恨的；贪食忘我的人，则是可爱的。

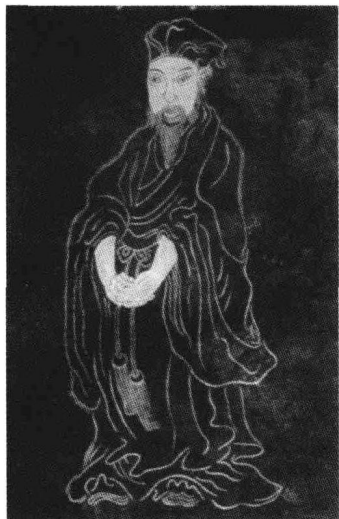
若以千年左右的光阴长度为期，来个可爱人物选秀大比拼，用短信这种最随性、最不容易开罪于人的方式，选上几位唐宋元明清以往至今最可爱的中国人，那么，九百年前混迹在北宋花前月下与天涯海角之间的东坡先生(1037~1101)，无论如何，也是不可能被挤出前三甲的！这，有事实为证——

东坡先生，这位可爱的先生，一生中不但为后人留下无数美文美诗，还奉献出不少美食美味，比如：1. 东坡肉；2. 东坡鱼；3. 东坡饼；4. 东坡羹；5. 东坡肘子；6. 东坡猪头；7. 东坡扣肉；8. 东坡牛脯；9. 东坡豆腐；10. 东坡江团；11. 东



坡鳊鱼；12. 东坡墨鱼；13. 东坡鱼脯；14. 东坡玉糝；15. 东坡茄子；16. 东坡豆腐脑；17. 东坡芹菜脍；18. 东坡春鸠脍……

不过，谁要是以为东坡先生只是一个光会贪吃美食的饕餮大嘴之辈，那就太没有见识了。大凡肚里稍有点儿墨水的人们，都会知道，这东坡先生，可牛了。到底有多牛，这事儿，还是得从那年的全国“高考”（也就是状元考试）说起——



苏文忠公像

那年，也就是仁宗嘉祐元年（1056年），东坡先生刚刚二十岁，他与老弟苏辙在老爸苏洵的陪伴下，初次离开家门远行。从眉州的眉山（今时四川省眉山县），前往千里之外的京城，参加科举考试。一炮打响，初进考场，这苏家小老大，就与他那同样出色的老弟苏辙，双双顺利通过预备考试，携手共进次年春季开拔的“科考队”（获得科举考试资格），这回，东坡先生又打响更响亮的一炮——

这次“高考”把关很严，负责考试的监考官（当时这官衔叫做知贡举），是那时文坛老大欧阳修。这位十分推崇古文的文章大佬，当他读到东坡先生的文章《刑赏忠厚之至论》时，惊呆了，感动得差一点老泪纵横。欧阳老师冷静之后，笃定地认定，如此超级棒的好文章，一定只能出自自己的得意门生



——曾巩之妙手。这么高的水平，理应得第一名的，可是，却让欧阳老师判了个老二——真让人愤慨是不？

不过，这事，不能骂欧阳修。那时的知识分子队伍中，干净的人，占的是绝大多数，学术做假的罕见，滥竽充数的少有，偏袒门生的也不敢太明目张胆。其实，这惜才若渴的欧阳修先生，为人十分正派，为了避嫌，他苦苦考虑大半天，做出一个平生以来可能不是第一痛苦也是第二难受的艰难决定，给这佳作的主人，就是这试卷作者，取了个第二名。（后来的事态，更让他不安，为嘛？因为啊，那按理原先应当是第二的曾巩，反倒得巧拔了个头等——真是跳进黄河说不清啊！幸亏没人举报他，不过也许，就算是人们知道了，可能也会善解这一份良苦用心。）

尽管这样，东坡的《春秋对义》，还是考了第一。这真可谓：野火烧不尽，春风吹又生，只要有机会，小苏必冒尖。

日后，爱才的欧阳修，曾忍不住地对旁人说：“吾当避此人，出一头地。”这话的意思是：这家伙，我还是跟他离远点，两强相遇得争锋啊，我得避开他，好让他出人头地冒尖儿，让他有更大的提升空间。虽然这么想，欧阳老师还是没让东坡走远点，而是亲切地把他（还有他老弟苏辙）收为得意门生。

那次殿试（也就是皇帝亲自面试）时，当时的仁宗皇帝，对东坡现场发挥敬献上的二十五篇进策，大为赞赏，就赏了他个很荣耀的官——翰林学士。

（那时，东坡的老弟也高分晋级，只是成绩比东坡略微逊色



一丁点儿。)

据宫廷内部消息：此后不久的某一天，仁宗皇帝与皇后曹氏在枕边说悄悄话：“朕为子孙得两宰相，呵呵！”这位皇上大人此时说的这两人，就是指东坡先生和他老弟苏辙。

东坡先生，就这样一发不可收拾地横溢才华：在诗词里，他汪洋恣肆，清新豪健，独开豪放一派；在书法上，他取法于古，创意以新，洒脱遒劲，亦充满率真情趣，风格独具，跻身“唐宋四大家”（颜真卿，柳公权，欧阳询，东坡先生）之列；在绘画中，他喜作枯木怪石，别具洞天，其画，颇具“诗中有画，画中有诗”之意境，素有“一灯分焰，照耀古今”之说，与北宋著名画家文同齐名，是当时“文湖州竹派”的领袖人物；在文学界，他与老爸和老弟一道，在“唐宋八大家”中占据三席。

东坡先生在其他方面也很了得，比如在军事、医药、建筑、水利、语言、音乐、禅理等诸多领域，他也是游刃有余。特别是在水利方面，他更显突出才能。当年，他在广州任职时，曾引蒲涧水入城，解决了当地百姓多年来饮水不易的大难题；在徐州主政的日子里，他亲自率领城中居民与水灾奋斗七十余日，使该城免于水淹；在杭州为官的时候，他更是出色发挥，不仅兴建了名扬至今的苏堤，还发明了一种十分厉害的引水技术，即以瓦筒代替竹管之法，使西湖免于沦落为一片水涸。

