

論文習作

東坡食之藝術

陳媛豔*

壹、前言

蘇軾(1037 ~ 1101)，字子瞻，號東坡居士，眉州眉山人¹。宋仁宗嘉祐年間蘇家父子因為仁宗主導的文學革新，重視先秦諸子與秦漢散文的文章義理，被歐陽修與韓琦等人所拔擢；歷經仁宗、英宗二朝，期間蘇軾曾舉進士，復舉制科，授鳳翔府簽書判官。

神宗熙寧四年(1071)，蘇軾任職於開封府推官後請求外調，歷任杭州通判、後任密州、徐州、湖州；因勇於批評新政擾民之處，被神宗貶謫黃州，處以不得簽書公文之罰，在黃州忍受「也擬哭途窮，死灰吹不起」的困苦生活。後調任常州、汝州；期間雖被貶謫受盡苦難，對於地方仍屢有德政。

神宗駕崩之後，元祐年間(1086~1093)蘇軾回歸中央朝政後對於民心安定更有顯著貢獻。卻在高氏升瑕哲宗親政之後，紹聖元年(1094)再度面臨險峻的貶謫。此時新黨再起，御史彈劾蘇軾「詆斥新朝」，續貶蘇軾為寧遠軍節度使，再度被處以不得簽書公事之刑。紹聖二年(1095)，蘇軾以六十歲高齡再次遭遇貶謫惠州，心中面對此不平之處罰，興起物我同心之感，不忍殺生而食。長年的奔波與憂心，使得蘇軾身體每況愈下，從而了解養生食療的必要性。因此在惠州時期蘇軾選擇自給自足，清貧度日，盡日以蔬食養生。

蘇軾在惠州時期可以說是個蔬食主義者，此時期的一百二十首詩作，以食物為題者就有十五首，可說是蘇軾生活所重視的部分。²

貳、蘇軾飲食的中心思想

蘇軾的飲食，有素食，葷食，以粗茶淡飯為主，如同他的貶謫生涯，

* 進修部法律系一年級

¹ 蘇軾(1037年1月8日—1101年8月24日)，字子瞻，一字和仲，號東坡居士，眉州眉山(今四川眉山市)人，中國北宋大文豪。其詩，詞，賦，散文，均成就極高，且善書法和繪畫，是中國文學藝術史上罕見的全才，也是中國數千年歷史上被公認文學藝術造詣最傑出的大家之一。其散文與歐陽修並稱歐蘇；詩與黃庭堅並稱蘇黃，又與陸遊並稱蘇陸；詞與辛棄疾並稱蘇辛；書法名列「蘇、黃、米、蔡」北宋四大書法家「宋四家」之一；其畫則開創了湖州畫派。參見「維基百科」。

² 以上參考林宜陵，〈蘇軾惠州時期飲食重蔬食因素探論〉，《東吳中文學報》第19期，2010年5月，頁215。

雖不順遂，卻看得雲淡風輕，一如其作品<定風波>中所說：「山頭斜照卻相迎。回首向來蕭瑟處，歸去，也無風雨也無晴。」

對於生活的貧苦及官場的不如意，屢屢被貶至偏遠地區，蘇軾並不以為意，進而研發各式各樣的菜餚。

蘇軾認為，飲食越是粗糙越是有天然的滋味，越接近原始天然的粗茶淡飯，越能和大自然合而為一，達到飲食養生的目的。

一、蘇軾的美食觀

蘇軾最令人印象深刻且流傳至今的美食，非屬「東坡肉」³不可。其由來相傳蘇軾任職黃州太守時，為百姓疏浚西湖，修築堤防，百姓因而豐收，感念蘇軾德政之餘，過年時節紛紛以豬肉和酒向他拜年。蘇軾收下豬肉後，請人切成方塊燒至紅酥，分送給百姓過年，大家因而越發愛戴蘇東坡。原本廉價的豬肉經過如此燒煮，使得豬肉相當鮮美可口，大夥便直呼為東坡肉。蘇軾〈豬肉頌〉有云：

淨洗鍋，少著水，柴頭罨烟焰不起。待他自熟莫催他，火候足時他自美。黃州好豬肉，價賤如泥土。貴人不肯吃，貧人不解煮，早晨起來打兩碗，飽得自家君莫管。

即是說明東坡肉的做法與當時人對豬肉的觀念。

除了東坡肉外，還有一道「東坡魚」。蘇軾好吃魚，更擅長煮魚。據《東坡志林》⁴的講法，蘇軾所煮的魚「客未嗜未稱善」。其煮魚之法，保留在《東坡文集·雜記》內。其作法是：把新鮮的鯉魚洗淨去鱗後，放入盛冷水的鍋內，和平常一樣加鹽；再添入白菜莖梗和蔥白數段下鍋一起煮，要彼此分明，不使其雜亂。然後把少許已拌勻的薑泥，蘿蔔汁及酒一起倒入鍋中，等到魚快燒熟時，再加些桔皮絲即成。⁵

與蘇軾相關的素食菜餚，就屬「東坡羹」最是出名了。東坡羹是蘇軾發明的蔬菜羹，最初以蔓菁、蘆菔為主，也可以用其他季時蔬菜取代。蘇

³ 東坡肉，江、浙菜名，川渝菜系稱燒白，用五花肉燉製而成。一般是一塊約二寸許的方正方形五花肉，一半為肥肉，一半為瘦肉，入口肥而不膩，帶有酒香，十分美味。參見「維基百科」。

⁴ 《東坡志林》，宋 蘇軾著。此書所載為作者自元豐元年至元符二十年中之雜說史論，內容廣泛，無所不談。其文則長短不拘，或千言或數語，而以短小為多。皆信筆寫來，揮灑自如，體現了作者行雲流水涉筆成趣的文學風格。

⁵ 參朱振藩，〈學士老饕蘇東坡〉，《歷史月刊》2001年7月號，頁57-62。

軾談飲食的書不少，鮮見食譜的寫法，〈東坡羹頌並引〉卻詳述了這道菜的作法：

東坡羹，蓋東坡居士所煮菜羹也。不用魚肉五味，有自然之甘。其法以菘若蔓菁、若蘆菔、若薺，揉洗數過，去辛苦汁。先以生油少許塗釜，緣及一瓷盃，下菜沸湯中。入生米為糝，及少生薑，以油盃覆之，不得觸，觸則生油氣，至熟不除。其上置甑，炊飯如常法，既不可遽覆，須生菜氣出盡乃覆之。羹每沸湧。遇油輒下，又為盃所壓，故終不得上。不爾，羹上薄飯，則氣不得達而飯不熟矣。飯熟羹亦爛可食。若無菜，用瓜、茄，皆切破，不揉洗，入罍，熟赤豆與粳米半為糝。餘如煮菜法。

由於長年貶謫窮山僻壤，於〈東坡羹頌並引〉中，蘇軾認為用青菜蔬食做羹湯，適合各個年齡層食用，蘇軾從如此環境中習慣多食蔬菜少吃肉，蔬食有助於消化系統的順暢，以天然的蔬材做出養生美味的佳餚，可以達到飲食養生的目的。⁶

羹在中華料理中開發甚早，春秋戰國時期，羹的種類已相當繁多。宋朝林洪《山家清供》匯集了文人雅士創作的十幾種羹，其中將東坡羹稱為「驢塘羹」，那是他客居危驢塘書院時，每頓飯後必喝的羹湯；說它「青白極可愛」，味道之佳，連醍醐甘露也比不上。他還引了蘇軾的詩讚美：

誰知南岳老，解作東坡羹。中有蘿菔根，尚含曉露清。勿語貴公子，從渠嗜膾脰。

可見此羹具現了蘇軾的創作美學和飲食美學。⁷

二、蘇軾的飲食原則

蘇軾不僅對食物講究，飲食和烹調上也十分注意，除了減少繁複的飲食、盡量多實用甚少加工的粗食之外，使用簡單的烹調方式，一切還原食物的原貌，並以接近大自然的原料作為烹煮食物的媒介。此外，暴飲暴食為蘇軾飲食觀上的大忌，已經超過身體負荷的食量都會造成身體上的負擔。

方其不食，不可強使食，猶其方食，不可強使之不食也，此問何必生異論乎！願公以食不食為旦暮，以仕……若以不實而勝解，則與

⁶ 參林馨儀，《中國傳統養生-以北宋蘇軾為例》，國立成功大學歷史系碩士論文，2011年，頁41-42。

⁷ 參焦桐，〈飲食關鍵詞-東坡羹〉，《人間福報副刊》，2010年12月22日。

異與論者相去無幾矣。偶蒙下問，輒此奉廣而已。不罪。⁸

不貪戀山珍海味，粗茶淡飯的食用也需要講求七八分飽，不可貪多，否則議會造成脾胃的損害，影響全身器官循環。

1. 季節養生

春：蘇軾認為，春季的季節應該配合春菜的食用，適應春季的時令，保養生發之氣的方法，如果違逆的春生之氣，便會損害肝臟，使提供給夏長之氣的條件不足，到夏季就會發生寒性病變。

春菜為所謂的「七草」：水芹、薺菜、韭菜、清蒿、蔓菁、蘿蔔、筍芹等，這些植物生長在春季，故當季盛產的作物，作為實用的菜色參考。七草中的筍芹，在春暖花開的季節，食用可以養髮，亦可以養生。

夏：夏季，植物開花結實，長勢旺盛，夏季雖然炎熱，卻不宜吃太寒的食物，「以冰攻熱」，以使腸胃受寒進而囤積疾病，蘇軾認為，可以飲用溫的綠豆湯等，豆類食材適合夏季飲食。⁹

秋：秋季的三個月，此時氣候，人應早睡早起，和雞的活動時間相仿，以保持神志的安寧，減緩秋季之氣對人體的影響，保持肺氣的清肅功能，這就是適應秋令的特點而保養人體收斂之氣的方法。

蘇軾認為，秋天氣候乾燥，可以多食用「枝麻、核桃、糯米、蜂蜜以及菊花」¹⁰。

冬：冬季天氣嚴寒，卻也是生機潛伏，萬物蜇藏的時令，應當早睡晚起，待到晨光照耀時再起床，薑的食用，特別能夠溫補腎陽的飲食，增強人體的抵抗禦寒。「子昔監郡錢塘，遊淨慈寺，眾中有僧好聰藥王，年八十餘，顏如渥丹，目光炯然，問其養生之道，答曰：「服生薑四十餘年，故不老云。」¹¹

2. 飲食療法

⁸ 參《東坡全集》，卷三十六，〈藤縣公堂記〉，頁 13。文淵閣四庫全書本。台北：台灣商務印書館。

⁹ 蘇軾夏至時節時喜愛吃五色飯：由赤豆、黃豆、黑豆、青豆、綠豆等五色豆伴和白米，可以清熱解毒，以適應夏季的歲時季節。參江木京、吳娟，〈論蘇軾的養生之道〉，《時珍國醫國藥》，2008 年，第十九卷第 6 期，頁 1490。

¹⁰ 中醫認為菊花性微寒，有清熱解毒、怯風明日的的作用，可以滋陰養顏。參考方子徒，《跟蘇東坡們學養生》，廣州：南方日報出版社，頁 8-9。

¹¹ 參《東坡全集》，卷十三，〈服薑〉，頁 3。文淵閣四庫全書本。台北：台灣商務印書館。

蘇軾重視飲食的哲學，利用中藥草和飲食搭配服用，達到養生的目的。在其作品¹²（服苧苓法）、（蒼木錄）、（石菖蓓贊）等諸多文中都詳盡地介紹了他自己服用苧苓、蒼木、石菖蒲等中藥草的方法和效用。可見時常進補，養生藥物的服用對他身體的調理和長壽也是有幫助的。

3. 茶的養生

茶是蘇軾日常生活中不可缺少之物，一天之中幾乎做任何事都要以茶為伴，晚上睡覺前需要飲上一杯茶，午睡起來則是「春濃睡足午窗明，想見新茶如潑乳。」¹³作詩時喝茶，熬夜時更是需要以茶醒腦提神。蘇軾之所以如此推崇茶的功效，是因為茶可以降火氣，安定心靈，故無論被貶謫到何處都要喝上一口好茶。茶可以去油解膩，是故蘇軾特別喜歡飯後喝茶，並利用茶水漱口，亦能減少脾胃的負擔。

4. 酒的養生

蘇軾在貶謫黃州時，自製蜂蜜酒，並讚美其功用：「巧奪天工術以新，釀成玉液長精神；迎客莫道無佳物，蜜酒三杯一罪君。」¹⁴此外，蘇軾經常利用當季的水果，製飲黃柑酒，葡萄酒，石榴酒，梅酒，亦配置藥酒，用以滋補養生。適度的飲酒能活化身體的血液循環，更可以藉此紓發被貶放外地的傷感，但酒飲過多，反而傷身又傷心。

5. 養生的烹調方法

蘇軾對於飲食有自己的一番見解，將食物的料理利用許多天然的食材一起烹煮，最原始的烹煮方法使得飲食最為可口，更加有天然的原味。例如在〈東坡羹頌〉中，蘇軾以天然的蔬食取代魚肉，清爽的烹煮方法吃得到大自然的原味，對於養生具有助益。飲食烹調方面，蘇軾喜歡以蒸的烹調方式做菜，一方面可保留食物原味，一方面減少熱量攝取，得以維持健康。前面介紹過的東坡肉，蘇軾則是以悶煮的方式使得豬肉入口即化，如此的烹煮方法隨著蘇軾的貶官生涯傳至杭州及四川各地。魚類則以燉煮食物的方式，沒有繁瑣的料理方法，保留食物營養價值，為貼近自然的養生之道。

¹² 參《東坡全集》中，提到天麻煎、人蔘、地黃等藥材。文淵閣四庫全書本。台北：台灣商務印書館。

¹³ 參《東坡全集》，卷二十六，〈越周章中捨壽樂堂〉，頁 23。文淵閣四庫全書本。台北：台灣商務印書館。

¹⁴ 參《東坡全集》，卷十三，〈蜜酒歌〉，頁 1。文淵閣四庫全書本。台北：台灣商務印書館。

參、蘇軾的飲食趣話

蘇軾在〈老饕賦〉中自稱為嘴饒的「老饕」，在飲食鼎盛的宋代，絕無僅有。雖然「食」是生活大事，但孔子勉勵文人「簞食瓢飲」、「菲飲食、惡衣服、卑宮室」，若文士沉溺於此，將大悖其道。但蘇軾這位美食家並非追求奇珍異味，主要在於獲得一種難得的樂趣，所以在他身上發生了不少飲食趣話。¹⁵

一、晶飯和蠹飯

有天蘇軾對好友劉放說：「從前我曾與人共享『三白』，覺得十分香美，使人簡直難以相信世間還有八珍之饌。」劉放急忙問「三白」是什麼美味？蘇軾回答：「一撮鹽、一碟生蘿蔔、一碗米飯。」原來是生蘿蔔就鹽佐飯，逗得劉放大笑不已。

又過了一段時日，劉放忽然下了一道請帖，邀蘇軾前往吃「晶飯」，蘇軾以為是什麼特別的美味，便依約前往，結果只見桌上擺著蘿蔔、鹽和飯，才恍然劉放是以「三白」相戲。

告辭前，蘇軾回頭對劉放說：「明日請到我家，我有『蠹飯』招待。」劉放明知一定被蘇軾反戲，但仍好奇「蠹飯」是什麼，於是還是如期赴約。到了蘇府後，二人談笑直至午時，還不見設宴，饑餓難耐的劉放便請備飯，蘇軾說：「再等一會。」如是再三。終於劉放再也忍不住了，蘇軾才不急不徐地說：「鹽也毛，蘿蔔也毛，飯也毛，非蠹而何？」意思是沒有鹽，沒有蘿蔔，沒有飯，這不是蠹飯嗎？劉放聽罷捧腹大笑。

二、東坡墨魚

傳說蘇東坡在四川凌雲寺讀書時，常在凌雲岩下洗硯台，江中魚兒因飲墨汁，皮色也就如墨，大家便稱之為「東坡墨魚」，在烹製上，多是煮成皮酥肉嫩，甜酸中帶有微辣的口味。

肆、蘇軾在中國飲食史上的地位

中國佳餚，因地廣人稠，口味會受到地區、語言、風俗習慣、氣候的影響，又隨著改朝換代，帶入不同的飲食風貌，連帶造就不同的飲食文化，從基礎菜色到添加變化元素，造就一道道創新料理，中華飲食更因此馳名於世，在料理界裡佔有一席之地。¹⁶蘇軾從生活的角度，留下個人獨具的飲

¹⁵ 參莊舒卉，〈淺談蘇軾食之藝術〉，《崇仁學報》第三期，2009年12月，頁10。

¹⁶ 參莊舒卉，〈淺談蘇軾食之藝術〉，《崇仁學報》第三期，2009年12月，頁18。

食藝術，毫不做作的真性情，超越儒、釋、道精神的表現，奠定了他在中國飲食史上無法被替代的地位。

伍、結語

藉由蘇軾對飲食的見解，食材的運用，我們從此看到蘇軾飲食的中心思想：養生。蘇軾對各方面養生十分重視，以飲食為最基本的養生基礎，無論是飲食的四季調節，食療的飲食養生，茶酒的養生方式，最忌諱過猶不及，凡事只求八分滿足，過多或不及都違背了養生的精髓。

蘇軾藉由外在的飲食和內在的養生，順其自然，全面性和綜合性的整體平衡和天人合一的思想，因此對蘇軾來說，飲食不只是日常生活的必需，更是養生的方法之一。¹⁷

藉由蘇軾的飲食之道，我們看到了古代飲食觀留傳至今的軌跡，更能深刻了解到，所謂養生之道，即是從平日各方面的積累，絕非一時一日可成就，飲食之道，乃古人集大成之藝術，蘇軾的料理，使得美食界掀起一股四川菜的風氣，更越發將料理精神發揚光大，食，而能為天下事。

參考書目

一、專書

- 1.朱振藩，《食在凡間》，臺北：聯合文學出版社，2005年。
- 2.葉嘉瑩，《蘇軾》，臺北：大安出版社，1992年。

二、期刊論文

- 1.林宜陵，〈蘇軾惠州時期飲食重蔬食因素探論〉，《東吳中文學報》第19期，2010年5月
- 2.朱振藩，〈學士老饕蘇東坡〉，《歷史月刊》2001年7月號
- 3.焦桐，〈飲食關鍵詞--東坡羹〉，《人間福報副刊》，2010年12月22日。
- 4.莊舒卉，〈淺談蘇軾食之藝術〉，《崇仁學報》第三期，2009年12月
- 5.林馨儀，《中國傳統養生--以北宋蘇軾為例》，國立成功大學歷史系碩士論文，2011年6月15日。

¹⁷ 參林馨儀，《中國傳統養生--以北宋蘇軾為例》，國立成功大學歷史系碩士論文，頁72-76，2011年。