

吃货苏东坡与“东坡肉”



东坡肉（资料图片）

以人名菜，不算新鲜，但如“东坡肉”这般名动天下的，却极其少见。

元丰三年，苏东坡贬谪湖北黄冈，当地猪多肉贱，东坡作《食猪肉诗》云：“黄州好猪肉，价贱等粪土。富者不肯吃，贫者不解煮。慢着火，少着水，火候足时他自美。每日起来打一碗，饱得自家君莫管。”元丰八年，苏东坡从黄州复出，但没过多久再遭排挤。元祐四年，苏东坡被调往杭州任太守，其间指挥民众疏浚西湖、修建湖堤，杭州百姓感其恩德，送来了猪肉和酒。苏东坡给厨工批了个条子“酒肉一起送”给那些修浚西湖的民工。结果，厨工粗心看成了“酒肉一起烧”，用美酒将猪肉烧得红香酥烂，香飘西湖，令人垂涎欲滴。经过几番锤炼发展，这道红烧肉终成正果，得到了“东坡肉”的美名。

苏东坡好吃，诗文中常见美食，他在《初到黄州》中说：“长江绕郭知鱼美，好竹连山觉笋香。”写《煮鱼法》，细致入微，先放什么后放什么都交代得清清楚楚；做《东坡羹赋》及《菜羹赋》，不独原料工艺，还强调“不用醯酱，而有自然之味”“不用鱼肉无味，而有自然之甘”。用蔓菁、白菜、萝卜做的菜粥，能吃出“自然之甘”来。他在《论食》中说：“烂蒸同州羊羔，灌以杏酪，食之以匕不以箸；南郡麦心面，作槐芽温淘，渗以襄邑抹猪炊，共城香粳，荐以蒸子鹅；吴兴庖人斫松江脍。即饱，以庐山康王谷廉泉，烹曾坑斗品茶。”更是将自己的饮食之乐与美文融为了一体，让后人阅之即口涎不止。

苏东坡喜欢追求极致的美食，连河豚的剧毒都吓不退他，盛赞河豚之鲜美值得一死。但若据此以为东坡耽于享乐溺于口腹，则大错特错。东坡尝与刘贡父言：“轼与舍弟习制科寺，日享三白，食之甚美，不复信世间有八珍也。”贡父问“三白”何物，答曰：“一撮盐，一碟生萝卜，一碗饭，乃三白也。”可见，东坡对于吃喝，亦是能简单平易的。细细推敲他的美食诗文，大多数写的是民间的家常菜肴。

苏东坡一生三起三落，先是被贬黄州，后是谪往惠州，最终流放到海南岛。苏东坡在黄州时，就写下了许多美食文章，宋时的岭南瘴气弥漫环境恶劣，可是苏东坡说“日啖荔枝三百颗，不辞长作岭南人。”儋州的日子十分清苦艰难，可是苏东坡对儿子苏过说，这里的牡蛎太好吃了，你千万不要告诉别人，如果朝廷里那些大官知道这里有如此美味，说不定都要学我犯错误，被发配到海南来分享佳肴呢！

正是因为有这样的胃口、好心胸，不管身处什么样的困厄，苏东坡照样能坦荡淡定，苦中寻乐。

（羊晚）

古代雷人吃喝：

纪晓岚不吃大米 以肉当饭

后魏的李崇，位极人臣，富甲一方，但他有一个毛病——舍不得吃。自己顿顿不吃肉不说，请客也没一个荤菜。他是为了显示自己清正廉洁吗？不是，仆人就有一千多个，哪儿能称得上廉洁？他就是一个大抠门儿。每顿饭，只有两样菜：拌韭菜、腌韭菜。他的门客还在外边吹：“我们家，每顿有 18 个菜。”人家特惊讶：“不可能吧，你会数数吗？”门客说：“二九（韭）一十八呀。”逗得众人前仰后合。

著名的《韩熙载夜宴图》中的主人公韩熙载出使北方，被问道：“你们南方人吃羊肉为什么不剥皮呢？我们北方人吃羊肉可都是去了皮的。”仔细想来，这个问题有点挑衅的意思。本质上是在问：你们南方人怎么那么不讲究啊？我们北方人可是很讲究的。韩熙载的回答也很巧妙：“那是因为我们那里出产绫罗绸缎。”绫罗绸缎和吃肉有关系吗？有啊。韩熙

载的回答可以理解成：你们北方人想穿得高级点，就得穿羊皮袄，所以得省着用，把羊皮剥了收起来。我们有绫罗绸缎啊。用不着这么抠门。你看，没点斗嘴的本事，还真当不上外交官。

野史里的纪晓岚更奇怪，《清朝野史大观》卷三中说：“公平生不食谷面或偶尔食之，米则未曾上口也。饭时只猪肉十盘，熬茶一壶耳。”采蘅子的《虫鸣漫录》卷二说：“纪文达公自言乃野怪转身，以肉为饭，无粒米入口……”一辈子不吃大米，偶尔吃一些面点，其余只吃肉喝茶，纪大吃货嗜好不一般！传说有一次纪晓岚与朋友去小酒馆喝酒，点了许多菜，老纪没一味中意，朋友即兴赋诗打趣：“司徒府上宴，把酒祝奉先。不说杀董卓，即云醉貂蝉。”“即云醉貂蝉”，即纪哟嘴刁馋。

（华声在线）

古代和尚刷牙有什么讲究

名山仙境，晨钟暮鼓，整日独卧青灯古佛旁的僧侣们六根清净后参悟的不仅是佛道经典，更是开启了另一扇智慧的大门。从医药养生到建筑、天文无一不超越当时水平，清心寡欲的他们在技术和生活细节方面自成一家，别有见地。

佛教医学内容丰富、体系完整，包括基础理论、临床实践、医药卫生、养生保健等诸多方面，涵盖内科、外科、儿科、妇科、五官科等，治疗方法有药物法、手术法、食疗法、洗浴法等，药物分类也较系统。佛教有关医药方面的典籍非常多，不仅在佛经中有大量有关医学的内容，而且在律藏部的“医药事”部分也有丰富的医药学资料。佛经中对人的生理解剖结构有清楚描述，一般将药物分为时药、更药、七日药、尽形寿药四类，且以植物药为多；认为最常见的是风、冷、热三种病，而油、酥、蜜、糖等则是最常用的药。

凭借着对身体和内心的清晰认识，佛教的比丘们大多医术精湛领先当时医学许多，无数佛家高僧也被视为在世华佗，妙手回春。但相较社会名医，佛教高僧更为平易近人，一心救世，无数百姓因此受益。

东晋中期瘟疫盛行，百姓深受其害，苦不堪言，朝廷御医多次问诊均无功而返，竺法旷法师听闻后逐一前往各个村落，最终成功控制瘟疫，造福百姓。晋武帝大康九年时，整个洛阳城瘟疫四起，每日均有无数染疾者去世，疫情一度失控，无数名医对此都束手无策，纠察不出病因，诃罗掘法师伸出援手，运用佛医知识成功解除了疫情。除此以外，在古代，麻风病作为疑难杂症之一，众人个个避而远之，而佛教众僧不仅不嫌弃病患更是主动为其治病，救助了无数重病患者，对古代医学的发展做出了杰出贡献。此后，无数坊间郎中宫廷御医纷纷效仿佛教医学中的治疗手段，采用心病心治，身病药治的治疗方式。直至今日的临床医学和

心理学治疗中还贯彻了最基本的佛家医学思想。

除去系统完整的佛医知识外，在日常生活，古代僧侣们更是克己修身，注重生活细节。在日常卫生中最容易被大家所忽视的口腔卫生却被僧侣们无比重视。随着佛教的传入，印度人发明的杨枝牙刷也被古代僧人们一同引入中国。

古代僧人是如何刷牙的呢？古代和尚喜欢云游四方，他们随身带的东西不多，但很有讲究，一般是十八件：齿木、澡豆、三衣、钵、瓶、坐具、锡杖、香炉、滤水囊、毛巾、小刀、火燧、镊子、绳床、经卷、戒本、佛像、菩萨像是也。这里的齿木就是用来刷牙用的。唐朝僧人义净编撰的《南海寄归内法传》有对僧人用齿木刷牙的步骤：先取出齿木一段，把其中一头搁嘴里细嚼，嚼碎以后，用来反复摩擦牙缝和牙龈，另一半刮舌头。刮完了舌头，再把齿木顶端咬出来一个尖儿，用这尖儿剔牙。最后把齿木扔掉，用清水漱口。

齿木以外的物件是用来做什么的呢？具体如下：澡豆类香皂，用来洗脸。三衣是袈裟。钵用来盛饭。瓶用来盛水。坐具是一种长方形的布，能躺能卧。锡杖是顶端带环的棍子，用来驱赶毒蛇和猛兽，化缘的时候摇动起来。香炉当然是焚香用的，僧人们走路走累了，就放下香炉，焚上香，挨个从炉子上跨过去，把汗味儿熏跑。滤水囊用来滤掉水里的小虫，以免喝进肚子，犯杀生的罪名。毛巾用来擦手。小刀用来剃头、裁衣、剪指甲。火燧用来打火。镊子用来拔鼻毛。绳床用来休息，必要时还可以当担架。

（新史）