苏轼饮食文化述论

康 保 苓,徐 规
(浙江大学 历史系,浙江 杭州 310028)

[摘 要] 苏轼不仅是一位多才多艺的文坛大家,而且是一位美食家、品酒师、酿酒师和园艺师。他的饮食文化融入了更多的雅的意蕴,这主要体现在浓厚的文化意识、美学意识上;作为学识渊博的文化人,开明士大夫中的一员,他对人民有深厚的感情,主张与人同乐;他喜欢亲自动手,从实践中品尝饮食的乐趣;他还特别注重食疗养生之道,等等。苏轼饮食文化的特色与他乐观开朗、富有生活情趣的性格相关,亦与他对儒、佛、道的信仰密切联系。

[关键词] 苏轼;饮食文化;性格;信仰
[中图分类号] K244 [文献标识码] A [文章编号] 1008 - 942X(2002)01 - 0097 - 07

苏轼(1036 - 1101),字子瞻,号东坡居士,眉州眉山(今属四川)人。他是一位多才多艺的文化巨人,是继欧阳修之后的又一文坛大家。学者多从文学的角度对苏轼及其作品进行研究,但在苏轼的诗文集中,有关饮食的作品达一百多篇,这是一个不可忽略的事实。本文试从饮食文化的角度探讨苏轼的饮食文化观,以此考察苏轼的饮食文化与其性格、人生观之间的内在联系。

一、苏轼饮食文化的特色

苏轼的饮食文化观融入了较多的情趣和人情味,具体而言,主要体现在以下几个方面:

(一) 浓厚的美学色彩

如果说,仅仅为了满足人的生存需要,为饮食而饮食是饮食文化的最基本层次的话,那么,在作为文学大家的苏轼那里,饮食文化则显示出更多的雅的意蕴,带有浓厚的美学色彩。苏轼总是以高度的热情享受自然的或人为的美味,并以诗意的心境去感悟,去品味。

"炎云骈火实,瑞露酌天浆。烂紫垂先熟,高红挂远扬。"[1](p.2193)(参见苏轼诗《食荔枝二首并引》,苏轼为避祖父苏序讳,诗文中的'序'字常用'引'代替)"龙根为脯玉为浆,下界寒酷亦漫尝。"[2](p.1745)"露叶霜枝剪寒碧,金盘玉指破芳辛。清泉蔌蔌先流齿,香雾霏霏欲噀人。"[3](pp.1158 - 1159)由眼前的荔枝联想到硕果累累的壮观,将美酒喻为天上下界的琼浆,视柑的芬芳为香雾……诗人因食物而产生灵感,食物因诗人的妙笔而生辉。如'蜜中有诗人不知,千花百草争含姿",从蜜联想到蜜中蕴含的诗,想到百花争艳、蜂飞蝶舞的景象;不仅如此,他还进一步联想到蜜的药用价值,如'蜜中有药治百疾"[4](p.1708)。他满怀喜悦地欣赏春天的菜圃:"蔓菁宿根已生叶,韭芽戴土拳如蕨。烂蒸香荠白鱼肥,碎点青蒿凉饼滑。宿酒初消春睡起,细履幽畦掇芳辣。茵陈甘菊不负渠,鲊缕堆盘纤手抹。"[5](pp.789 - 790)清晨的菜畦,沐着晨风,浴着朝露,诗人仿佛看到了一盘盘精美的佳

[收稿日期] 2001 - 05 - 31
[作者简介] 1. 康保苓(1973 -),女,山东青州人,浙江大学人文学院历史系博士研究生,研究方向为宋史;2. 徐规(1920 -),男,浙江苍南人,浙江大学人文学院历史系教授,博士生导师,主要从事宋史、史学史等方面的研究。

肴,嗅到了诱人的菜香、鱼香、饼香。

苏轼将美味和美景结合起来,怀着愉悦的心情去欣赏和品味,他以诗人所特有的敏感,享受大自然的赐予;“苏东坡是诗人,能见到、感到别人即便在天堂也见不到、感不到的美。”[6](p.203)这就使得苏轼的饮食观渗透着强烈的文化意识、美学意识。

(二)与人同乐的饮食观

苏轼一生交友广泛,他也充分利用了饮食文化的社会功能,和朋友们同享美食佳肴,在对酌共品中增进友谊。这与孟子“独乐乐,与人乐乐,孰乐”的观点相似;苏轼作为学识渊博的文化人,开明士大夫中的一员,对人民有着深厚的感情。他的朋友中有诗人、官吏,也有渔夫、樵民,有僧人,也有道士。苏轼经常和他们一起把盏赏味,共享人生的乐趣。苏轼诗文中有关他和友人互相送鱼、送酒、赠茶、赠菜的记载是很多的。

“碧香近出帝子家,鹅儿破壳酥流盎。不学刘伶独自饮,一壶往助齐眉饷。”[7](p.694)赵明叔是胶西人,家贫,好饮,不择酒而醉,他的口头禅是“薄薄酒,胜茶汤,丑丑妇,胜空房”[8](p.687),苏轼送给这位嗜酒者醇香扑鼻的碧香酒,一定令他欣喜不已。“久客厌虏馔,枵然思南烹。故人知我意,千里寄竹萌。骈头玉婴儿,一一脱锦襁。……送与江南客,烧煮配香秫。”[9](pp.817-818)苏轼厌倦了北方的饮食,思念故乡的笋,朋友得知后,从千里之外寄来,面对这珍贵而有限的美味,苏轼不是独自享受,而是分给好友李公择一部分,让他也能品尝。苏轼还将上好的茶叶寄给朋友,“香浓夺兰露,色嫩欺秋菊。……意爽飘欲仙,头轻快如沐”[10](pp.1164-1166)。而且,自己独享,不如与他人共享,“旧藏龙焙,请来共尝。盖饮非其人茶有语,闭门独啜心有愧”[11](p.2438)。

礼尚往来,朋友们也常常送酒和鱼等物给他。黄师是在除夕夜冒雪送酥酒[12](pp.1302-1303);赵令铄也曾送过好酒,“坐待玉膏流,千载真旦暮。青州老从事,鬲上非所部”[13](pp.1395-1396)。“青州从事,平原督邮”,出自《世说新语》,好酒称“青州从事”,劣酒称“平原督邮”,因为青州境内有齐郡,齐与脐同音,凡好酒都是酒力下沉到脐部,“从事”又是美称;而劣酒则不下肚,至横膈膜为止,平原有鬲县(今山东陵县北——笔者),鬲与膈同音,督邮又是贱称,故以此为喻[14](p.101)。可见,赵令铄送的酒当然是上品了。杜介、关令、吕行甫等送他鱼[15](p.1476)[16](p.950)[17](p.1498);丁公默送他蝤蛑,“溪边石蟹小于钱,喜见轮囷赤玉盘。半壳含黄宜点酒,两螯斫雪劝加餐”[18](p.973)。苏轼因为这鲜美的蝤蛑而食欲大增,饭量也比平时增加了不少。

苏轼还特别喜欢与朋友一起在品茗品酒时,吟咏酬唱。“杏花飞帘散馀春,明月入户寻幽人。褰衣步月踏花影,炯如流水涵青蘋。花间置酒清香发,争挽长条落香雪。山城薄酒不堪饮,劝君且吸杯中月。”[19](p.926)皓月当空,夜风习习,杏花飘香,树影婆娑,苏轼与友人一边赏月,一边品酒,美妙如一首小夜曲。“从人生哲学的角度来看,饮酒都是在追求一种境界,一种感觉,一种精神的消费。”[14](p.4)可以说,苏轼是一位深谙饮酒艺术的文化人。

(三)亲自动手,从实践中品尝饮食的乐趣

苏轼不仅是一位伟大的文学家,还是一位技艺高超的厨师,一位独特的品酒师、酿酒师和园艺师。他喜欢亲自动手,从实践中品尝饮食的乐趣。

他喜欢自己做菜,也善于做菜。在黄州时,他发明了一种青菜汤,方法是先用油把锅底涂一下,烧开水后,将洗净的白菜、萝卜、荠菜、油菜等下入锅中,放少许生姜和生米,锅上放一个笼屉,用汤的热气蒸米饭,真是一举两得。当然,要记住把汤先盛出来,米饭还需多加热一会儿。这种汤就是后人所说的“东坡羹”。其特点是“不用鱼肉五味,有自然之甘”[20](p.595)。苏轼喜食猪肉,在黄州时,猪肉极贱,“贵人不肯吃,贫人不解煮”。他发明了一种炖猪肉的方法:用少量水煮开后,再用文

火炖上数小时，放上酱油；“柴头罨烟焰不起，待他自熟莫催他，火候足时他自美”[21](p.597)。元祐四年(1089)，苏轼到杭州任知州，组织民工疏浚西湖，工程完毕，他用这种方法烧猪肉犒劳大家，人们觉得这道菜肥而不腻，味道鲜美，取名为“东坡肉”。直到今天，“东坡肉”仍是杭城的一道名菜。他又自创煮鱼法，将鲜鲫鱼或鲤鱼放在冷水中洗净，擦上盐，鱼腹中塞入白菜心，置入煎锅，放几根葱白，不用翻动，一直烹煎；半熟时，放几片生姜，浇一点萝卜汁和酒；快熟时，放几片橘子皮，“其珍食者自知，不尽谈也”[22](p.2371)。

苏轼喜欢饮酒，但酒量并不大，“予虽饮酒不多，然而日欲把盏为乐，殆不可一日无此君”[23](p.2369)。他更喜欢看别人饮酒，“予饮酒终日，不过五合，天下之不能饮，无在予下者。然喜人饮酒，见客举杯徐饮，则予胸中浩浩焉，落落焉，酣适之味乃过于客。闲居未尝一日无客，客至未尝不置酒，天下之好饮亦无在予上者”[24](p.2049)。苏轼还是一位品酒师，在《浊醪有妙理赋》[25](p.21)一文中，有一段精彩的鉴赏酒的理论：“酒勿嫌浊，人当取醇。……伊人之生，以酒为命。常因既醉之适，方识此心之正。……乃知神物之自然，盖与天工而相并。得时行道，我则师齐相之饮醇；远害全身，我则学徐公之中圣。湛若秋露，穆如春风。疑宿云之解驳，漏朝日之暾红。初体粟之失去，旋眼花之扫空……兀尔坐忘，浩然天纵。……在醉常醒，孰是狂人之药；得意忘味，始知至道之腴”。苏轼又是一位酿酒师，他喜欢自己造酒，在定州时，曾造橘子酒和松酒；在惠州时，学造桂酒，他盛赞喝过桂酒后，“肌肤渥丹身毛轻，冷然风飞罔水行”[26](p.594)的飘飘欲仙之感。他还向西蜀道士杨世昌学会了蜜酒的制作方法，“真珠为浆玉为醴……蜂为耕耘花作米。一日小沸鱼吐沫，二日眩转清光活，三日开瓮香满城……”[27](p.1115)。他发明了“真一酒”，用面粉、糯米、泉水三种原料酿成后，酒色如玉，“稻垂麦仰阴阳足，器洁泉新表里清。晓日著颜红有晕，春风入髓散无声。人间真一东坡老，与作青州从事名”[28](p.2124)。苏轼称自己制的“真一酒”为“青州从事”，可见，他对自己的制酒技艺颇为满意。应当指出，苏轼毕竟不是专业的技术人员，“苏东坡在做酒方面，只是个外行中内行，而不是个真正的内行。做酒只是他业余嗜好而已”[6](p.333)。但从中我们却可以领略到他对生活、对自然的热爱之情。

苏轼喜欢种茶[29](p.2225)，他还种过桃花茶[30](p.1119)。苏轼对煎茶很有研究，“活水还须活火烹，自临钓石取深清。大瓢贮月归春瓮，小杓分江入夜瓶。茶雨已翻煎处脚，松风忽作泻时声”[31](p.2362)。他利用了唐人煎茶的经验，用缓火炙，活火煎。一次，他与好友蔡襄比试煎茶技艺，“蔡茶精，用惠山泉。苏茶劣，改用竹沥水煎”，最后苏轼略胜一筹[32](p.35)。煎茶品茗，是茶道艺术的完成和体现，和饮酒一样，是重要的社交手段之一。苏轼还尝试过嫁接果木的方法，“蜀中人接花果，皆用芋胶合其罅。予少时颇能之。尝与子由(苏辙字)戏用苦楝木接李”，可惜味道不怎么好，“既实，不可向口，无复李味”[33](p.2363)。

(四) 食疗养生

古人认为，医食同源，食药同用，苏轼更注意挖掘和发现食物的药用价值。他似乎对蜂蜜情有独钟，“蜜中有药治百疾”[4](pp.1707－1708)；“予少嗜甘，日食蜜五合，尝谓以蜜煎糖而食之可也。……吾好食姜蜜汤，甘芳滑辣，使人意快而神清”[34](p.2591)。现代中医学认为，蜂蜜性甘、平，富含葡萄糖、蛋白质、酶类、有机酸、多种维生素和镍、铜、锰等微量元素，具有润肺、滑肠、补中、解毒等多种功用[35](p.933)。苏轼虽然没有总结出如此丰富系统的理论，但他从实践中发现了蜂蜜的药用价值，这是难能可贵的。此外，他还充分利用了桂枝的药用价值，并作《桂酒颂》云：“《本草》桂有小毒，而菌桂、牡桂皆无毒，大略皆主温中，利肝肺气，杀三虫，轻身坚骨，养神发色，使常如童子，疗心腹冷疾，为百药先……吾谪居海上，法当数饮酒以御瘴，而岭南无酒禁。有隐者，以桂酒方授吾，酿成而玉色，香味超然，非人间物也”[26](p.594)。此外，苏轼还发现茶有除烦去腻的功效，饭后以浓茶

漱口,可防牙病:"烦腻既去,而脾胃不知。凡肉之在齿间者,得茶浸漱之,乃消缩不觉脱去,不烦挑刺也。而齿便漱濯,缘此渐坚密,蠹病自已"[36](p.2370)。

在实践中,苏轼发现松脂有使牙齿坚固、驻颜美容的作用,遂提出了"服松脂法"[37](p.2353);此外,苏轼还总结并提出了多种食疗方子:如用生姜、豆蔻、眶、乳香等治疗痢疾、腹痛[38](p.2352);用车前子、麦门冬、熟地黄治疗内障眼[39](p.2350);槟榔能治瘴气[40](p.2152);龙井水可疗眼疾[41](p.1698)等等。元符三年(1100)冬,苏轼在海南时,因缺少食物,不得已煮苍耳充饥,由此,他研究了苍耳的药用价值,发现苍耳可治疗多种疾病:"其花叶根实皆可食,食之则如药。治病无毒,生熟丸散,无适不可。愈食愈善,乃使人骨髓满,肌如玉,长生药也。主疗风痹、瘫痪、瘫眊、疮痒,不可胜言,尤治瘿金疮。海南无药,惟此药生舍下,迁客之幸也"[42](p.2359)。现代中医学认为,苍耳具有祛风湿、通鼻窍、解毒的作用,可以治感冒头痛、麻风、痢疾[43](p.419)。可见,苍耳的药用价值已被科学所证实。当然,苏轼的说法也有其偏颇之处,食用苍耳应适度,内服过量是会中毒的。

二、苏轼的个性与饮食文化

苏轼是一位乐观开朗、充满生活情趣的人,他既有爱国爱民的朴素感情,又有文人的浪漫情怀。一生宦海沉浮,他曾得到最高统治者的赏识,被委以重任(曾任杭州通判,登州、杭州、扬州、定州知州,中书舍人、翰林学士等职);也曾几度被贬,流落荒蛮之地。但他始终保持平和的心态、旷达的胸襟,潇洒地面对一切,"先生心平而气和,故虽老而体胖"[44](p.17)。他仰慕陶渊明的为人,在他的诗集中,和陶诗就有 124 首,他既爱好陶诗"质而实绮,癯而实腴"的艺术特色,又崇尚陶渊明的性情和"为人",而"欲以晚节师范其万一"[45](p.183)。

苏轼被贬谪期间,生活是非常艰苦的。在黄州时,他俸禄微薄,为了养家糊口,不得不精打细算,"痛自节俭,日用不过百五十。每月朔便取四千五百钱,断为三十块,挂屋梁上。平旦用画叉挑一块,即藏去叉。仍以大竹筒别贮用不尽者,以待宾客"[32](p.292)。但他在饮食文化上的许多创见,都是在被贬期间形成的,如"东坡羹"、煮肉法、煮鱼法是被贬黄州时发明的;此外,在惠州学做桂酒、发明"真一酒",特别是他的食疗见解等,则几乎都成熟于贬谪时期。这是他热爱生活的乐观心态使然,又是环境使然。

虽身处贬所,但苏轼不是孤独的,他以横溢的才华、洒脱的气质、旷达的胸襟、善良的待人接物方式,吸引和交结了许多朋友,他的饮食文化观在很大程度上体现在与友人的交往中。"东坡在黄日,每有燕集,醉墨淋漓,不惜与人。"[32](p.84)他常常"亲执枪匕,煮鱼羹以设客,客未尝不称善"[46](p.2592)。他在东坡(东坡位于黄州城东不足半里处)一块田里耕种,向农夫学习经验,麦苗初生后,不能任其生长,必须让牛羊践踏一遍,冬去春来,再生出的麦苗才茂盛,亩产才会提高[47](p.1081)。他还向大冶长老要来桃花茶苗栽在东坡上[30](p.1119)。黄州定惠院东小山上有一株海棠特别繁茂,苏轼于"每岁盛开"之际,"必携客置酒,已五醉其下矣"[32](p.294)。他去赏海棠时,还会顺访何氏竹园,刘唐年主簿请他品尝一种油煎饼,东坡给它起名"甚酥","味极美"。路过何氏园圃时,又向主人要了一棵桔苗种在自家的雪堂之西[32](p.295)。此时的东坡完全是一位平民诗人,一位田园诗人。

绍圣元年(1094),苏轼到了惠州,邻近的官员喜与他交友,经常互送酒和食物,相与聚饮,"枇杷已熟粲金珠,桑落初尝滟玉蛆。暂借垂莲十分盏,一浇空腹五车书。青浮卵碗槐芽饼,红点冰盘藿叶鱼。醉饱高眠真事业,此生有味在三馀"[48](p.2103)。他还借了王参军的一块地种菜,虽"不及半亩,而吾与过子终年饱菜"。他发现煮菜可以解酒,味道还不错,"夜半饮醉,无以解酒,辄撷菜煮之,味含土膏,气饱风露,虽粱肉不能及也"[32](p.317)。在海南时,也多交友,有人送蠔给他品尝,"剖

之,得数升,肉与浆入水,与酒并煮,食之甚美,未始有也。又取其大者,炙熟,正尔啖嚼,又益□(缺字)煮者。……每戒过子慎勿说,恐北方君子闻之,争欲为东坡所为,求谪海南,分我此美也"[49](p.2592)。苏轼对美食的欣赏和率真可爱的心境,可见一斑。

三、儒、佛、道信仰与饮食文化

苏轼深受儒家传统思想的影响,40 岁以后又精研佛学,他的朋友中有不少僧人,耳濡目染,对他也产生了一定影响。苏轼认为,佛学能使人平和宁静、明辨通达;同时,他又酷爱自由,欣赏淡泊名利、仙风道骨的道家。因此可以说,苏轼的思想带有明显的"三教合一"倾向。当他步入仕途时,济民救世的儒家思想占上风;当他贬官在野时,佛、道思想是主流,正如林语堂先生所指出的:"从佛教的否定人生,儒家的正视人生,道家的简化人生,这位诗人在心灵识见中产生了他的混合的人生观"[50](p.9)。而从苏轼的饮食结构看,既有蔬菜、水果等素食,又有肉鱼等荤食,他还食丹药,这种既互相矛盾又各有联系的现象,与他的信仰密不可分。

苏轼喜食肉,尤其是猪肉,甚至他因乌台诗案入狱时叮嘱儿子送的饭就是肉和菜。而纯正的佛教信徒是不食肉的。《珂雪斋集》里记载了一件很有趣的事:"东坡学佛,而口馋不能戒肉。至惠州,(尤)[犹]终日杀鸡。既甘其味,又虞致罪,故每月为转两日经,救拔当月所杀鸡命。"[32](p.212)。当然,苏轼还是尽最大努力尽量做到少杀生,自云:"予少不喜杀生,时未能断也。近年始能不杀猪羊。然性嗜蟹蛤,故不免杀"。他有了狱中的经历后,更注意少杀生了,还经常有放生的善举:"自去年得罪下狱,始意不免,既而得脱,遂自此不复杀一物。有见饷蟹蛤者,皆放之江中;虽知蛤在江中无活理,然犹庶几万一;便使不活,亦愈于煎烹也"[32](p.295)。他还经常将鱼买回后放生:"今日吾家常膳,买鱼数斤,以水养之,活者放而救渠命,殪者烹而悦我口。虽腥膻之欲,未能尽断,且一时从权尔"[32](p.126)。既享受了美味,又有放生善举,使心境略有所安,也算权宜之计吧!而按照佛教的说法,同一条鱼若是被捕三次,又被放三次,那么,这条鱼说不定就可从阴曹中救三条人命了[6](p.143),在苏轼看来,这也是可为的。

苏轼的饮食文化中道家色彩也很浓。他在黄州时,所吃的茯苓和芝麻据说是仙家的食物。道家讲究益气养生法,主张外养内修、行气活血、调整阴阳。他所制的"真一酒",据他自称是梦中一位"丰神英发"如吕洞宾的人传授的[51](pp.2312-2313),取的是道家精、气、神"三真归一、元气遂成"之意。他还发明了吞咽唾液的养生法:"每夜以子后,披衣起,面东或南,盘足,叩齿三十六通,握固,闭息,内观五脏,肺白、肝青、脾黄、心赤、肾黑。次想心为炎火,光明洞澈,入下丹田中。待腹满气极,即徐出气,候出入息匀调,即以舌接唇齿,内外漱炼津液,未得咽下,复作前法。闭息内观,纳心丹田,调息漱津,皆依前法。如此者三,津液满口,即低头咽下,以气送入丹田。须用意精猛,令津与气谷谷然有声"[52](pp.2335-2336)。这一过程类似气功的吸气、呼气法。而唾液的药用价值也已为现代科学所证实。

总之,作为文化巨人的苏轼,他的饮食文化观带有浓厚的文化色彩和美学色彩;同时,又与他的开朗旷达的个性、曲折的经历以及对儒、佛、道的信仰密切相关。时至今日,随着生活水平的提高,人们对饮食的科学性、合理性、多样性提出了更高的要求,苏轼之达观的处世哲学和饮食文化中的合理成分可以使我们得到许多有益的启示。

[参　考　文　献]

[1] 苏轼.苏轼诗集·食荔枝二首并引·卷四〇[Z].北京:中华书局点校本,1982.

[2] 苏轼.苏轼诗集·闻钱道士与越守钱穆父饮酒送二壶·卷三三[Z].北京:中华书局点校本,1982.

[3] 苏轼.苏轼诗集·食柑 卷二二[Z].北京 :中华书局点校本,1982.
[4] 苏轼.苏轼诗集·安州老人食蜜歌 卷三二[Z].北京 :中华书局点校本,1982.
[5] 苏轼.苏轼诗集·春菜 卷一六[Z].北京 :中华书局点校本,1982.
[6] 林语堂.苏东坡传[M].天津 :百花文艺出版社,2000.
[7] 苏轼.苏轼诗集·送碧香酒与赵明叔教授 卷一四[Z].北京 :中华书局点校本,1982.
[8] 苏轼.苏轼诗集·薄薄酒二首并引 卷一四[Z].北京 :中华书局点校本,1982.
[9] 苏轼.苏轼诗集·送笋芍药与公择二首之一 卷一六[Z].北京 :中华书局点校本,1982.
[10] 苏轼.苏轼诗集·寄周安孺茶 卷二二[Z].北京 :中华书局点校本,1982.
[11] 苏轼.苏轼文集·苏轼佚文汇编·与赵梦得一首 卷二[Z].北京 :中华书局点校本,1986.
[12] 苏轼.苏轼诗集·泗州除夜雪中黄师是送酥酒二首 卷二四[Z].北京 :中华书局点校本,1982.
[13] 苏轼.苏轼诗集·次韵赵令铄惠酒 卷二六[Z].北京 :中华书局点校本,1982.
[14] 向春阶,等.酒文化[M].北京 :中国经济出版社,1995.
[15] 苏轼.苏轼诗集·杜介送鱼 卷二八[Z].北京 :中华书局点校本,1982.
[16] 苏轼.苏轼诗集·次韵关令送鱼 卷一八[Z].北京 :中华书局点校本,1982.
[17] 苏轼.苏轼诗集·走笔谢吕行甫惠子鱼 卷二八[Z].北京 :中华书局点校本,1982.
[18] 苏轼.苏轼诗集·丁公默送蝤蛑 卷一九[Z].北京 :中华书局点校本,1982.
[19] 苏轼.苏轼诗集·月夜与客饮杏花下 卷一八[Z].北京 :中华书局点校本,1982.
[20] 苏轼.苏轼文集·东坡羹赋 卷二○[Z].北京 :中华书局点校本,1986.
[21] 苏轼.苏轼文集·猪肉颂 卷二○[Z].北京 :中华书局点校本,1986.
[22] 苏轼.苏轼文集·煮鱼法 卷七三[Z].北京 :中华书局点校本,1986.
[23] 苏轼.苏轼文集·饮酒说 卷七三[Z].北京 :中华书局点校本,1986.
[24] 苏轼.苏轼文集·书东皋子传后 卷六六[Z].北京 :中华书局点校本,1986.
[25] 苏轼.苏轼文集·浊醪有妙理赋 卷一[Z].北京 :中华书局点校本,1986.
[26] 苏轼.苏轼文集·桂酒颂 卷二○[Z].北京 :中华书局点校本,1986.
[27] 苏轼.苏轼诗集·蜜酒歌并序 卷二一[Z].北京 :中华书局点校本,1982.
[28] 苏轼.苏轼诗集·真一酒并引 卷三九[Z].北京 :中华书局点校本,1986.
[29] 苏轼.苏轼诗集·种茶 卷四○[Z].北京 :中华书局点校本,1982.
[30] 苏轼.苏轼诗集·问大冶长老乞桃花茶栽东坡 卷二一[Z].北京 :中华书局点校本,1982.
[31] 苏轼.苏轼诗集·汲江煎茶 卷四三[Z].北京 :中华书局点校本,1982.
[32] 颜中其.苏东坡轶事汇编[M].长沙 :岳麓书社,1984.
[33] 苏轼.苏轼文集·接果说 卷七三[Z].北京 :中华书局点校本,1986.
[34] 苏轼.苏轼文集·苏轼佚文汇编·书食蜜 卷六[Z].北京 :中华书局点校本,1986.
[35] 中国中医研究院,广州中医学院.简明中医辞典·蜂蜜[Z].北京 :人民卫生出版社,1995.
[36] 苏轼.苏轼文集·漱茶说 卷七三[Z].北京 :中华书局点校本,1986.
[37] 苏轼.苏轼文集·服松脂法 卷七三[Z].北京 :中华书局点校本,1986.
[38] 苏轼.苏轼文集·治痢腹痛法 卷七三[Z].北京 :中华书局点校本,1986.
[39] 苏轼.苏轼文集·治内障眼 卷七三[Z].北京 :中华书局点校本,1986.
[40] 苏轼.苏轼诗集·食槟榔 卷三九[Z].北京 :中华书局点校本,1982.
[41] 苏轼.苏轼诗集·次韵杨次公惠径山龙井水 卷三二[Z].北京 :中华书局点校本,1982.
[42] 苏轼.苏轼文集·苍耳录 卷七三[Z].北京 :中华书局点校本,1986.
[43] 中国中医研究院,广州中医学院.简明中医辞典·苍耳[Z].北京 :人民卫生出版社,1995.
[44] 苏轼.苏轼诗集·菜羹赋 卷一[Z].北京 :中华书局点校本,1982.
[45] 朱靖华.苏轼新论[M].济南 :齐鲁书社,1983.
[46] 苏轼.苏轼文集·苏轼佚文汇编·书煮鱼羹 卷六[Z].北京 :中华书局点校本,1986.
[47] 苏轼.苏轼诗集·东坡八首之五 卷二一[Z].北京 :中华书局点校本,1982.

[48] 苏轼.苏轼诗集·二月十九日，携白酒、鲈鱼过詹使君，食槐叶冷淘 卷三九[Z].北京：中华书局点校本，1982.
[49] 苏轼.苏轼文集·苏轼佚文汇编·食蠔 卷六[Z].北京：中华书局点校本，1986.
[50] 林语堂.苏东坡传· 原序[M].天津：百花文艺出版社，2000.
[51] 苏轼.苏轼文集·记授真一酒法 卷七二[Z].北京：中华书局点校本，1986.
[52] 苏轼.苏轼文集·养生诀上张安道 卷七三[Z].北京：中华书局点校本，1986.

[责任编辑　徐　枫]

On Su Shi's Dietary Culture

KANG Bao-ling, XU Gui
(*Department of History, Zhejiang University, Hangzhou* 310028, *China*)

Abstract: Su Shi is not only a versatile writer, but also a gourmet, a wine-taster, a wine-maker and a horticulturist. His diet is blended with culture: culture consciousness and esthetic consciousness. As a learned writer and one of the enlightened gentry, he cherishes a deep feeling for ordinary people. He likes sharing pleasure with others. He likes cooking and enjoys cooking. He attaches importance to dietetic treatment. Su's dietary culture reflects his optimistic philosophy and cheerful character as well as his faith in Confucianism, Buddhism and Taoism.

Key words: Su Shi; dietary culture; character; faith

致　作　者

本学报为国内外公开发行的人文社会科学类综合性学术刊物，每年出版 6 期。

来稿务请用稿纸誊写清楚，或用 A4 打印纸打印，并附英文题目及以 300 字为限的中文摘要、800 至 1500 字符的英文摘要，给出 3 ~ 8 个中文及英文关键词。稿件文辞力求精练，一般不超过 8000 字。请附上作者简介，内容如下：姓名，出生年月，性别，民族，籍贯，职称，学位，主要研究方向，并注明所在单位及详细通讯地址。

本刊对来稿一律采用专家双向匿名审稿制。因编辑室人手有限，一般不办理退稿，也不奉告评审意见，作者务请自留底稿。请勿一稿两投。稿件一经录用，即按本刊标准酌致稿酬。投稿后三个月仍未收到本编辑室处理意见者，可自行对稿件另作处理。

来稿经录用印出校样后，须请作者作一次校对，校对时一般不可改动或增减稿件的内容，以免影响学报的正常出版。

参考文献是作者写论文时所参考的文献书目，请按在文稿中出现的先后次序排列于文后，序号左顶格，并用数字加方括号表示(如[1]、[2])。参考文献的著录项目如下：

a.主要责任者。多个责任者之间以“，”分隔。

b.文献题名及版本。

c.出版项(出版地、出版者、出版年)。

d.文献出处或电子文献的可获得地址。

e.文献起止页码。

注释是对论文正文中某一特定内容的进一步解释或补充说明，请写在当页地脚。注释用数字加圆圈标注(如①、②)，以区别于参考文献。