

□林卫辉

密州：杞为粮，菊为粮

熙宁七年(1074年)十二月初三，三十九岁的苏轼来到了密州，即今天山东诸城。密州属京东东路管辖，京东东路安抚使兼青州知府，而苏轼当知府的密州，下面则管诸城、安丘、莒、高密四县。此时的苏轼，官职是“太常博士直史馆权知密州军州事”。

与江南水乡杭州不同，密州更穷更苦，连官府都穷得叮当响。苏轼也勒紧裤腰带，想办法筹措粮食，用于收养数千弃孩。与在杭州时吃香喝辣、饮宴多到令人头痛相反，苏轼来到密州，真可谓捉襟见肘，穷得很。穷到什么程度呢？他写过一首《到颖未几公祭已竭斋厨索然戏作数句》：

我昔在东武，吏方谨新书。斋空不知春，客至先愁予。采杞聊自诳，食菊不敢余。岁月今几何，齿发日向疏。幸此一郡老，依然十年初。梦饮本来空，真饱竟亦虚。尚有赤脚婢，能烹赧尾鱼。心知皆梦耳，慎勿歌归欤。

这是在知颖州时回忆密州的艰苦岁月：客人来了，但“斋厨索然”，啥都没有，他和通判刘庭式二人沿城寻觅废墟中野生的枸杞和菊花来招待客人。这可不是偶尔为之的行为艺术，当时苏轼常常这样做，为此他还写下了有名的《后杞菊赋》，并为这个赋写了序，大意是说：唐代陆龟蒙曾说过，他经常吃杞菊，一直到夏天五月，枝叶已经老硬，还是吃个不停，就此还写了《杞菊赋》来宽慰自己。起先我也怀疑他的说法，觉得一个读书人，事业上不顺心，生活贫困一些，简省一些，也就差不多了。至于说肚子饿到吃草木的程度，似乎也太夸张了。我做官做了十九年了，家庭日益贫困，衣食穿着还不如以前。这次来到密州，想想饭总能吃饱，谁知厨房里冷冷清清，整日愁眉苦脸的。随后每天和通判刘庭式沿着城墙在荒废的菜园里找杞菊来吃，相对摸着肚子大笑，这才相信陆龟蒙说的话是真的。于是写这篇《后杞菊赋》宽慰自己一下，并且做一些辩解。这篇文章写得很有意思，我们姑且录之：

“吁嗟先生，谁使汝坐堂上，称太守？前宾客之造请，后掾属之趋走。朝衙达午，夕坐过酉。曾杯酒之不设，揽草木以诳口。对案颦蹙，举箸嗝呕。昔阴将军设麦饭与葱叶，并丹推去而不嗅。怪先生之眷眷，岂故山之无有？”

先生忻然而笑曰：“人生一世，如屈伸肘。何者为贫，何者为富？何



『吃货』苏东坡：以食物疗愈身心

苏轼一生仕途坎坷，郁郁不得志，他告慰自己的方式，不仅有诗歌，还有各地美食。纪录片《风味人间》美食顾问、美食专栏作家林卫辉新书《此生有味：苏东坡美食地图》是一部关于苏东坡生平与美食渊源的作品，以苏东坡关于美食的诗文记录为线索，循着他为官、游历的足迹，从美食角度还原作为“吃货”的苏东坡的一生。不论身处何种荒蛮之地，只要保持热爱和期待，即便吃得粗糙，也能乐在其中。

者为美，何者为陋？或糠核而羸，或梁肉而墨瘦。何侯方丈，庾郎三九。较丰约于梦寐，卒同归于朽。吾方以杞为粮，以菊为粮。春食苗，夏食叶，秋食花实而冬食根，庶几乎西河南阳之寿。”

大意是：“唉，先生。谁让你坐在堂上，还称太守？前有宾客请你吃饭，后有手下官员跟从。早上到衙门一直到中午，傍晚一直坐到酉时以后，这么长的时间里，没有喝过一杯酒，就是拿草木欺骗自己嘴巴。对着饭桌，时时皱起眉头，拿起筷子，却难以下咽。以前西汉的阴就将将军拿麦饭与葱叶来招待并丹，并丹把饭菜推到一边，看也不看。奇怪的是你好像对草木

之食情有独钟，难道你们家乡没有这样的草木？”

自己听了之后，笑着说：“人活在这世界上，就像手肘一样能伸直也能弯拢。什么叫贫困？什么叫富有？什么叫美艳？什么叫丑陋？有的人吃粗粮照样长得白白胖胖，有的人整天山珍海味却还是长得很瘦。何曾每天饭菜花费万钱，虞杲之吃的，翻来覆去还是韭菜。只是在梦里吃得比较丰盛或者贫苦，到头来还是一死。我以杞菊为食，春天吃苗，夏天吃叶子，秋天吃花和果实，冬天吃根，说不定我还能像子夏和《抱朴子》里说的喝菊花水的南阳郟县山中的人那样长寿呢！”

面对穷苦，心胸豁达的苏轼

超然物外，以洒脱的态度面对困难。此文后被诬为讥讽朝廷减削公使钱太甚，成为“乌台诗案”罪证之一。

济南：酒肉淋漓浑舍喜

宋朝为了防止地方官员发展地方势力，对地方官员的任期有严格的限制，一般为三年一任，到期就调动。从密州到河中府，虽然不是特别远，但万一下雪就要在途中过年，苏轼还是决定先到济南看看老弟苏辙，他们已经七年没见面了。

此时的政局，又陷入了动荡。王安石再次下野，苏辙认为这是一个难得的机会，此时他在齐州掌书记的职务刚好到期，于是匆匆北上，上书宋神宗，力主废除青苗、保甲、免役、市易四法，并留在京过年等候转机，因此苏轼到济南扑了个空，幸好有好朋友李常——他此时是齐州知州。李常就是两年多前苏轼从杭州赴密州，途经湖州时的知州李公择。那时李常得子，大摆宴席，苏轼还作词开玩笑，说生儿子这事要是别人帮得上忙，那还了得！可见他们两人关系之深。

李常家境好，为人也很大方，苏轼在密州过惯了穷日子，想到很快就可以见到这位老朋友，很是兴奋，在快到济南的龙山镇，忍不住赋词一首《阳关曲·答李公择》：

济南春好雪初晴，才到龙山马足轻。使君莫忘雪溪女，还作阳关肠断声。

写到春光明媚的济南城，雪后的天色刚刚放晴。骑行到龙山镇中，顿觉马蹄轻盈。让李太守千万不要忘记湖州雪溪畔的歌女，她曾不时地唱出令人肠断的《阳关》歌声。

还没到济南，苏轼就觉得连马儿脚步都变得轻快了，可见苏轼内心之兴奋，苏轼还提醒李常，当年在湖州雪溪边为苏轼举办的送别宴，歌女唱的《阳关》曲可好听了。老朋友之间不用客气，这么一提，既是对旧时老友隆重接待的回忆，说明这份热情苏轼牢记着，也提醒李常，这次的接待规格，你自己看着办。

这首词写“答李公择”，“答”必因有“问”，是的，苏轼还没入济南城内，李常已经派人带着诗在路上迎接苏轼了，一起在路上迎接的还有苏辙的三个儿子。除了以这首词答李常，苏轼在《至济南，李公择以诗相迎，次其韵二首》其一中说：“敝裘羸马古河滨，野阔天低惨玉尘。自笑餐毡典属国，来看换酒谪仙人。”苏轼说穿着破旧的棉衣，骑着瘦弱的马，面对辽阔的旷野，乌

云压顶的天空，米粒大的雪花，自己就像从匈奴逃回来的苏武，来看藏有好多酒的李白。苏轼姓苏，所以自比是狼狈不堪的苏武，李常姓李，所以用李白与之对照。缺酒喝的苏轼，这个比喻够风趣的，他是跟李常讨酒喝啊！

从穷得叮当响的密州到了济南，苏轼可谓一头冲进了醉乡。一家人住在苏辙家，虽然苏辙不在，但并不影响日常的吃吃喝喝。元丰七年(1084年)，苏轼由黄州团练副使调任汝州团练副使，顺道到筠州看望老弟一家时，在《将至筠先寄迟适远三犹子》中，他对三位侄子回忆起这段日子，说“忆过济南春未动，三子出迎残雪里。我时移守古河东，酒肉淋漓浑舍喜”。酒肉管够，以至“淋漓”，不仅他一个人吃好喝好了，而且全家上上下下都满足了，所以是“浑舍喜”。苏轼在诗词歌赋中很少说起家里人，实际上在吃喝方面，他对家里人是照顾得很周到的，比如在荆州吃野鸡时，他就只啃鸡脚，肉留给了家人。

家里人吃好喝好了，李常为好热闹的苏轼安排了众多的饭局。苏轼在《次韵舒教授寄李公择》中回忆起这段愉快的经历，说“去年逾月方出昼，为君剧饮几濡首”，闹了一个多月，喝得几乎头都泡到酒里了。据苏轼的《寒食宴提刑致语口号》说“还把去年留客意，折花临水更徘徊”，在《次韵李公择梅花》中说“更忆榼泉亭，插花云髻重”，可知李常邀苏轼游济南名胜大明湖，临水设宴，举行折花城会，而且还有美人相陪。“插花云髻重”，看来在密州两年多没见过这种大场面，给美人云髻插花，美人云髻因此变得沉重。在《与几宣义》中，说“每思榼泉之游，宛在目前”。李常这一次接待，让苏轼念念不忘。

(本文摘自《此生有味：苏东坡美食地图》，标题、小标题为编者所加)



《此生有味：苏东坡美食地图》
林卫辉 著
广雅 | 广西师范大学出版社

编辑：曲鹏 美编：陈明丽

齐鲁晚报

绿色低碳每个人都能做一点

少用一个塑料袋减少碳排放0.1克。



“讲文明树新风”公益广告