

苏轼的饮食智慧



云南省大理白族自治州洱源县右所镇西湖村村民制作的海菜芋头汤。(资料图片)

新华社发(罗新才 摄)

在中国文化史上,苏轼是一个独特的存在。他诗词歌赋登峰造极,琴棋书画无一不精,文学成就光耀千秋,积极乐观的生活态度也影响了无数人。饮食方面,苏轼同样展现出无与伦比的智慧,蕴含着深刻的生活哲学与养生之道,时至今日仍带给我们许多启发。

因时制宜,因地制宜。孔子讲究“不时,不食”,苏轼也是此道的实践者。他尊崇四季自然的变化,根据不同的时节、不同的地域选择食材。“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。”苏轼在《春菜》中细致描写了蔓菁(又名芜菁、狗头芥等,一种十字花科植物)、韭芽(韭菜的嫩芽)、荠菜、白鱼等多种春季食材,体现了他对当季食材的关注与喜爱。“雪沫乳花浮午盏,蓼茸蒿笋试春盘。人间有味是清欢。”更是将品味春菜的体验升华为顺应自然、淡雅朴素的生活哲学。苏轼一生宦海沉浮,多次被贬谪,足迹遍布我国多地,却并不以此为苦。刚到黄州,苏轼发现“长江绕郭知鱼美,好竹连山觉笋香”。到了岭南惠州,他很高兴,写下“罗浮山下四时春,卢橘杨梅次第新。日啖荔枝三百颗,不辞长作岭南人。”到了海南儋州,他生活困顿,却也欣喜于水果之丰

美,“客来有美载,果熟多幽欣。丹荔破玉肤,黄柑溢芳津。”每到一处,苏轼都积极融入当地生活,发现和赞美不同地域食材的独特风味,也体现了他对各地饮食文化的尊重与包容。

简单烹调,尊重本味。苏轼认为,烹饪应顺应食材的特性,主张通过简单的烹饪方法凸显食物本身的风味,反对复杂调味、过度加工。比如,他在《猪肉赋》中提到,用黄州本地产的最廉价没人吃的猪肉,“净洗铛,少著水,柴头罨烟焰不起。待他自熟莫催他,火候足时他自美。”寥寥数语,道出了新鲜食材烹饪的精髓——只需搭配适宜的火候,即可充分展现其天然美味。《菜羹赋》记述了苏轼谪居海南,缺衣少食,只得煮蔓菁、芦菔(萝卜)、苦芥为羹,不用醋酱调味,尽得自然之味。越来越多的研究证实,重油重盐、过度加工的食物对健康弊大于利,而苏轼的烹饪理念,与现代人倡导的清淡饮食、减少过度加工不谋而合。

粗粮养生,滋养身心。苏轼对粗粮的养生价值十分推崇,在诗文中多有记录。《豆粥》中,苏轼提到“地碓舂秬光似玉,沙瓶煮豆软如酥”,粳米光泽如玉,红豆柔软酥烂,一碗普通的红豆粥也可以如此诱人。苏轼还钟爱薯类,特别是芋头,



在重庆市綦江区赶水镇石房村赶水萝卜种植园内,种植户在田地里收获萝卜。
新华社记者唐奕 摄

曾专门写了《煨芋帖》介绍煨熟芋头的做法,并记下欣喜的感受,“丙子除夜前两日,夜饥甚,远游煨芋两枚见啖,美甚”。在海南,苏轼之子苏过用当地的山芋煮羹,深得苏轼喜爱,美其名曰玉糝羹,并作诗赞美:“香似龙涎仍酹白,味如牛乳更全清。莫将北海金齏鲙,轻比东坡玉糝羹。”把山芋羹的香气比作龙涎,味道比作牛乳,极尽芋头的清香与柔滑之美。

饮食有度,适可而止。苏轼写过一篇《老饕赋》,虽自嘲为贪吃的老饕,但并不是毫无节制地满足口腹之欲,而是“盖

聚物之天美,以养吾之老饕”,用恰当的食材、合理的烹调、适宜的搭配,来实现“养”的目的。苏轼在《东坡志林》中提到自己“已饥方食,未饱先止”,类似于我们常说的“七八分饱”,这样有助于消化系统健康,减轻肠胃负担,避免过度饱食导致的疾病。现代生活中美食诱惑颇多,常有人暴饮暴食、不知节制,肠胃疾病、肥胖等健康问题高发。大家应当学习苏轼,关注身体真实的饥饿与饱腹感,合理控制食量。

中国注册营养师 曹展
来源:生命时报