

苏轼与宋代地方饮食文化的互动及其文学表现

薛舒平

澳门科技大学

发布日期: 2025年3月11日

摘要

本文探讨了宋代文学家苏轼与地方饮食文化的互动及其在文学创作中的体现。苏轼不仅在文学艺术领域有着卓越成就，也是一位美食家和烹饪实践者。他的饮食赋中的“活法”思想在宋代乃至整个中国古代文人中罕见，对后世产生了深远影响。文章首先概述了苏轼的生平及其在不同地区的任职经历，以及宋代社会背景和饮食文化的特点。接着，分析了苏轼饮食诗文中的地域文化元素与文学创作的融合，特别是在杭州、黄州、惠州和儋州等地的饮食实践和文学创作。苏轼的饮食诗文不仅记录了对各地美食的赞美和对地方文化的深刻理解，更透露出他在不同时期的人生境遇。最后，文章总结了苏轼的诗文作品在饮食文化领域的影响，其饮食诗文不仅继承了陶渊明饮食诗的艺术境界，更开创了北宋诗歌的新题材，对后世文人的生活情趣和审美追求有着重要影响。

关键词

苏轼；宋代饮食文化；文学创作；地域文化；饮食诗文；跨文化交流

The Interaction between Su Shi and Local Food Culture in the Song Dynasty and Its Literary Representation

Shuping Xue

Macau University of Science and Technology

Abstract

This paper discusses the interaction between Song Dynasty writer Su Shi and local food culture and its reflection in literary creation. Su Shi not only has outstanding achievements in the field of literature and art, but also is a gourmet and a culinary practitioner. The thought of "living method" in his diet Fu was rare in the Song Dynasty and even the whole ancient Chinese literati, which had a profound influence on the later generations. This article first summarizes Su Shi's life and his working experience in different regions, as well as the characteristics of social background and food culture in Song Dynasty. Then, it analyzes the fusion of regional cultural elements and liter-

ary creation in Su Shi's diet poems, especially his diet practice and literary creation in Hangzhou, Huangzhou, Huizhou and Danzhou. Su Shi's food poems not only record his praise for local food and deep understanding of local culture, but also reveal his life circumstances in different periods. At last, the article summarizes the influence of Su Shi's poems on the field of food culture, which not only inherits the artistic realm of Tao Yuanming's poems, but also creates a new theme of poetry in the Northern Song Dynasty, which has an important impact on the life interest and aesthetic pursuit of later literati.

Keywords

Su shi; song dynasty diet culture; literary creation; regional culture; food poetry; cross-cultural communication

Copyright © 2025 by author(s) and Erytis Publishing Limited.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



1. 引言

苏轼作为宋代杰出的文学家、书法家、画家，其在文学史上的地位不言而喻。他的作品涵盖了诗歌、散文、词等多种文体。苏轼在书法上也颇有造诣，他深谙“活法”的真谛，并将其创造性地应用于书画艺术实践中。[1] 他主张“变古法”“出新意”，在艺术法度的把握上，推崇“出新意于法度之中，寄妙理于豪放之外”。苏轼不仅仅在文学艺术方面有巨大成就，他同时也是一位美食家、品酒师、酿酒师和园艺师。苏轼喜欢亲自动手，从实践中品尝饮食的乐趣，尤其注重食疗养生之道。[2]其饮食赋中的“活法”思想，不仅在宋代乃至整个中国古代文人中罕见其俦，而且对后世产生了深远的影响。[3]

一、苏轼的地域经历与宋代饮食文化背景

（一）苏轼生平及其在不同地区的任职经历

苏轼（1037年1月8日—1101年8月24日），字子瞻，号东坡居士，世称苏东坡，北宋时期杰出的文学家、书法家、画家，政治家，唐宋八大家之一。他出生于眉州眉山（今四川眉山），是初唐大臣苏味道后裔。苏轼的父亲苏洵是古文名家，母亲程氏，自幼承受良好的家教，深受道家风范的影响，生性放达，为人率真。

嘉祐元年（1056年）苏轼首次出川赴京，参加朝廷的科举考试。嘉祐二年（1057年），他与弟弟苏辙一同进士及第，深受当时的文坛领袖欧阳修的赞赏。苏轼的任职经历遍布多个地区，宋神宗时，他曾在凤翔、杭州、密州、徐州、湖州等地任职。元丰三年（1080年），因“乌台诗案”被贬为黄州团练副使。宋哲宗即位后，曾任翰林学士、侍读学士、礼部尚书等职，并出知杭州、颍州、扬州、定州等地，晚年因新党执政被贬惠州、儋州。宋徽宗时获大赦北还，途中于常州病逝。苏轼的一生经历了从京城到地方的多次调动和贬谪，他的政治生涯和文学创作都与这些地区的文化和自然环境密切相关。[4]

（二）宋代社会背景及其饮食文化的特点

1. 宋代社会背景：

宋朝实行中央集权制度，政治稳重。科举制度的完善使得士人阶层的地位得到提升，为国家培养了

大量的人才。这些因素共同保证了宋朝政治的稳定和国家的繁荣。

宋朝是中国封建社会经济的高峰。水稻种植的推广、农具的改进等措施使得农业生产水平得到了很大的提高；另外，制瓷、纺织等手工业也取得了很高的成就；此外，宋朝的市场贸易活跃使得商人的地位逐渐提高，城市愈发繁荣。宋朝是中国古代科技发展的黄金时期。《梦溪笔谈》记录了大量的科技发明，如指南针、火药等。这些发明不仅推动了生产力的发展，也对后世产生了深远的影响。

文化领域在此时期呈现出多元化和创新性。宋词成为一代之文学，绘画方面，山水画达到了前所未有的高峰。此外，宋朝的哲学、史学、科技等领域也有显著成就。

政治的稳定、经济的繁荣和文化的多元创新为饮食文化的发展提供了丰富的土壤。

2. 宋代饮食文化的特点：

宋代饮食文化的特点之一是食材和烹调方法的变化。随着宋代社会发展和经济的繁荣，人们的饮食需求不断提高，宋代人注重食材的鲜美和烹调方法的精细，常使用海鲜、猪肉、牛肉、羊肉、鸡鸭鱼虾等丰富的食材，并发展了炖、烧、炒、蒸、煮等多种烹调方法，使食材的味道更加鲜美。宋代饮食文化的另一个特点是餐饮礼仪和文化的发展。宋代人注重饮食的礼仪和仪式感，特别是在宴席上，有着许多精细的礼仪和规矩，如主人致词、宾客依次入座、注意宴席的顺序和菜式的搭配等。宋代饮食文化的第三个特点是饮食文化和艺术的结合。宋代人在饮食文化的发展中，注重美食的外表和艺术性的表现，例如糕点的制作、切菜的形状、菜品的摆盘等都有着极高的艺术价值。

此外，宋代是中国茶文化发展的一个重要时期，茶叶的种类和品质不断得到提高，成为人们生活中不可或缺的一部分。在饮食文化方面，宋代人也将茶作为一种美食，经常在饮食中添加茶叶，例如茶饭、茶点、茶菜等。[5]

综上所述，宋代饮食特点不仅反映了宋代社会的富裕和文明程度，也对后世的饮食文化产生了深远的影响。

二、苏轼饮食诗文中的地域文化元素与文学创作的融合

苏轼，这位爱好美食的文学巨匠，在他的文学作品中，我们可以窥见他对美食的热爱和独到见解。[6]苏轼在各地任职期间，不仅深入品味了当地的风味美食，更是将这些地方特色融入到自己的诗文创作之中，使之成为流传后世的经典佳作。[7]他的诗文中，不仅记录了对各地美食的赞美和对地方文化的深刻理解，更透露出他在不同时期的人生境遇。[8]

苏轼在杭州任职时，对杭州的茶文化有着深厚的热爱。当地的僧侣辩才与其的友谊尤为深厚。辩才与苏轼的交往不仅是在精神层面，还深入到了茶文化的实践中。辩才法师在龙井寿圣院居住期间与苏轼等人交游品茗，使得老龙井逐渐成为杭州茶文化的胜地。[9]辩才法师从上天竺退居龙井村寿圣院后，在狮峰山麓开山种茶、品茗诵经，这一行为对杭州茶文化的发展产生了重要影响。苏轼在杭州品饮龙井贡茶，在龙井村寿圣院拜访辩才法师时，手书“老龙井”匾额，至今尚存于狮峰山的悬岩上。[10]两人之间的友谊和茶文化交流，留下了许多佳话和诗作，如《与毛令、方尉游西菩寺二首》和《闻辩才法师复归上天竺以诗戏问》。

茶在这一时期的诗作中被赋予了君子之品格、佳人之妙质、高人之风度，以及兼悟禅之韵味，其中“从来佳茗似佳人”一句更是流传千古。[11]

苏轼在黄州和惠州两次贬谪时期，通过饮食寻找生活乐趣，尝试将当地食材融入烹饪实践。在黄州时期，苏轼发现当地人不喜欢吃猪肉，但他认为如果烹调得当，猪肉是难得的美味。通过改良烹饪方式，他发明了东坡羹，一种用廉价蔬菜制作的羹。他在《东坡羹颂》中提到：“他不需要五味鱼，而且有天

然的甜味。其方法是：如果萝卜像藤蔓，如果萝卜像芥菜，就揉几次洗几次，去掉硬汁，在菜汤里用少许油涂在锅边和瓷热上，生米放入砂粒中。”[12]这不仅体现了苏轼对食材的创新利用，也反映了他对生活乐趣的追求。于是便有了“黄州好猪肉，价贱如泥土。富者不肯吃，贫者不解煮。早晨起来打两碗，饱得自家君莫管。”[13]即便遭受贬谪，苏轼在面对物质匮乏的逆境时，仍能以积极乐观的心态，发掘并创造美食。在纪录片《最是烟火慰平生》第一集中，苏东坡篇展示了东坡在逆境中苦中作乐的生动形象。在惠州，由于经济条件限制，东坡无法购买羊肉，转而选择购买被他人遗弃的羊脊骨。他运用其精湛的烹饪技艺，创新性地开发出烤羊脊骨的烹饪方法。东坡将羊脊骨煮熟后沥干，再用酒进行腌制，撒上少量盐分，最后烤至微焦，使得这一原本看似贫瘠的食材焕发出了新的风味。在给其弟苏辙的信件中，东坡描述了这种烹饪方法，指出尽管羊脊骨上的肉量有限，但食用起来却能品味到螃蟹的风味，别有一番情趣。这不仅彰显了他在逆境中仍保持幽默感和对生活的热爱，也体现了其在物质自给自足的同时，精神上展现出的超然与乐观态度。在被贬期间，苏轼创作了诸多流传千古的佳作，如“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。”这不仅表达了他对荔枝的偏爱，也反映了他通过美食来寻找生活乐趣的生活哲学。[14]

苏轼虽处于贬谪期，但仍能够保持“一蓑烟雨任平生”的人生态度，通过饮食寻找生活的乐趣，还将当地的食材融入烹饪实践中，创作出许多反映当地风土人情的佳作。[15]

苏轼对饮食与健康之间的关系持有深刻见解，在其流放至儋州（即现今海南省）期间，他在《荠羹法》一文中高度评价芥菜为“天然之珍”，并详细阐述了一种以芥菜为原料的羹汤烹饪方法。该方法不仅能够提供鲜美的口感，还具有促进肝脏健康和改善视力的效用。此外，苏轼对不同地域的风俗习惯和饮食文化持开放态度，表现出浓厚的兴趣。在《闻子由瘦·儋耳至难得肉食》中，他生动描绘了当地的食物风貌：“五日一见花猪肉，十日一遇黄鸡粥。土人顿顿食薯芋，荐以薰鼠烧蝙蝠。”[16]

苏轼对食材的再利用持有独到的见解。在海南，椰子资源丰富，他便根据当地特色，创造性地利用椰壳制作了一种独特的帽子——椰子冠。这种帽子具有短檐高顶的样式，轻盈便携，一度广受欢迎。苏轼还结合当地的气候特点和日常生活习惯，提出了养生三法：早晨梳头、中午小憩以及夜晚洗脚。这些养生之道后来被他整理成《谪居三适》，虽是关于日常琐事的记录，却蕴含着深刻的哲理，给人以启迪。[17]

在苏轼的笔下，食物超越了单纯满足生理需求的层面，成为承载文化、情感和智慧的媒介。他对不同地域饮食的好奇、接纳、实践和创新，不仅深刻诠释了传统饮食文化，更对后世饮食文化的发展产生了重要影响。

总结

苏轼的诗文作品在饮食文化领域的影响深远，不仅继承了陶渊明饮食诗的艺术精髓，更在北宋时期开创了以美食和饮品描写为核心的诗歌新题材。他的饮食诗作通过对食物的精细描绘和深邃感悟，不仅激发了文人对饮食文化的关注和创作热情，而且巧妙地将日常生活的饮食习惯与个人情感融合，开辟了文学表现的新境界，提升了饮食题材在文学中的地位。通过苏轼的作品，后世文人得以窥见宋代文人的饮食文化和生活情趣。

苏轼在饮食文化上的创新和见解同样引人注目，他不仅直接参与烹饪实践，创制出众多佳肴佳饌，而且他的饮食诗文大大提高了饮食的文化内涵。他直接参与的美食、美酒、煎茶等方面的改良创新，对中国饮食发展起到了推动作用。同时，他倡导饮食的节制与健康，反对无度的饮食和饮酒，这反映了宋代文人对饮食文化的精致追求和高雅品味。

苏轼的诗文中涉及饮食的作品不仅拓宽了宋诗的表现范围，而且在弘扬饮食文化的同时，对地方文

化产生了深远的影响。例如，他在黄州任职期间创制的东坡肉，不仅在当地广受欢迎，而且随着他的升迁传遍大江南北，至今依旧是杭州的一道特色名菜。这道菜的传播，不仅丰富了中国的饮食文化，也成为地方文化的一个重要标志。苏轼在各地任职期间，深入品味了当地的风味美食，并将这些地方特色融入到自己的诗文创作之中，使之成为流传后世的经典佳作。例如，在惠州所作的《食荔枝二首》中，通过食用荔枝的行为与“长作岭南人”的身份认同直接相关，这种通过食物建立的文化认同感在跨文化交流中尤为重要。

苏轼的诗文中提到了“倭螺”，即日本渔民大量捕挖的鲍鱼（鲍鱼），这不仅反映了宋代与日本的贸易往来，也显示了苏轼饮食文化对外国的影响。苏轼的诗文作品流传至日本、韩国、美国等海外国家，成为跨文化交流的桥梁。通过他的作品，海外读者能够深入了解中国古代的饮食风貌、烹饪技巧以及食物与人们生活的密切关系，从而促进了中华文化的国际传播。

苏轼的诗文中蕴含着丰富的饮食哲学和生活情趣，如“慢食”理念和对食物与器具之间协调性的重视，这些观念跨越文化界限，能够引起不同文化背景下人们对于生活品质和美食享受的共鸣。他的作品从古至今流传至日本、韩国、美国等海外国家，成为跨文化交流的桥梁，他的诗文不仅在国内产生了广泛的影响，也在国际上展现了中华文化的独特魅力。综上所述，苏轼在饮食文化的传承与创新推广、文学创作的素材与风格、跨文化交流等方面为后世留下宝贵财富。

参考文献

- [1] 曾明,牛刚. 论苏轼书画艺术的"活法"思想[J]. 西南民族大学学报(人文社会科学版),2024,45(2):151-157.
- [2] 康保苓,徐规. 苏轼饮食文化述论[J]. 浙江大学学报(人文社会科学版),2002,32(1):97-103.
- [3] 王祖琪. 雅俗之间:苏轼饮食赋的经典构建[J]. 文艺理论研究,2024,44(2):146-154.
- [4] 孔凡礼. 关于苏轼生平的若干资料[J]. 文学遗产,1989(6):126-130.
- [5] 张雨杰. 《山家清供》所见宋人饮食文化研究[D]. 河南:郑州大学,2023.
- [6] 苏轼文学创作中的饮食研究——《中国饮食文化》[J]. 食品工业,2020,41(4):后插 5.
- [7] 吴丹. 苏轼诗文中的饮食文化述析[D]. 浙江:浙江工商大学,2016.
- [8] 刘丽. 宋代饮食诗研究[D]. 浙江:浙江大学,2017.
- [9] 周晓音. 论苏轼在杭州时期的文化性格[J]. 浙江师范大学学报(社会科学版),2010,35(4):22-27.
- [10] 朱家骥. 杭为茶都茶为仙欲--从苏轼、辩才老龙井的故事看宋代杭州的茶文化[C]//2013 中国杭州宋茶文化研讨会论文集. 2013:119-123.
- [11] 范春芽. 苏轼与杭州诗僧诗文酬唱及其相互影响[J]. 南昌大学学报(人文社会科学版),2004,35(2):133-137.
- [12] 胡文超. 苏轼黄州任内饮食书写探析[J]. 扬州教育学院学报,2024,42(2):12-16.
- [13] (宋)苏轼著(清)王文诰辑注. 苏轼诗集[M]. 中华书局,1982.
- [14] 尹良珍. 苏轼宦游经历与其饮食题材的关系[J]. 成都师范学院学报,2014,30(11):82-86.
- [15] 孔凡礼. 苏轼文集[M]. 中华书局,2004.
- [16] 王水照,崔铭,著. 苏轼传[M]. 天津人民出版社,2013.
- [17] 朱玉书; 儋县政协文史资料委员会. 海外奇踪[M]. 海南人民出版社,1985.
- [18] 殷飞,付兴林. 浅析喜龙仁对苏轼诗歌及画论的翻译及海外传播[J]. 思想与文化,2020(2):463-477.