



文學的餐桌 第三集：滋味的東坡肉

歡迎回到「文學的餐桌」！這一集會為你送上一道聞名大江南北的經典名菜「東坡肉」。

東坡肉這道菜的菜名何時出現、怎樣烹調都眾說紛紜，但大家都會同意，這裏的「東坡」是指「東坡居士」蘇軾。

《東坡全集》中的〈豬肉頌〉雖然沒有提到「東坡肉」這道菜名，但蘇軾藉這首打油詩分享了他烹調豬肉的心得，他認為要在乾淨的鍋中加入少量水，再用文火慢慢燉煮豬肉。火候足夠才能讓豬肉充分吸收醬汁的鮮味、散發出晶瑩透亮的光澤，肉質也會慢慢變得香嫩軟爛、入口即化。這種烹調方式和成品亦類似現今的紅燒肉或東坡肉。

飲食文學家焦桐更推斷，愛酒如命的蘇軾還會用酒來煮東坡肉。酒除了可以中和油膩感，還可以去除肉類的腥味，令東坡肉達至香而不膩的境界。

蘇軾除了分享他煮食的秘技，他的飲食詩文更表達了他的人生態度。這一切就要從蘇軾的經歷說起：

蘇軾是北宋大文豪，是「唐宋八大家」之一。他年紀輕輕已考中進士，又曾任不同地方官；但在元豐二年，蘇軾四十多歲時因官場鬥爭而入獄，史稱「烏臺詩案」。蘇軾還因此差點被處死，幸好後來逃過一劫，只是被貶至偏僻的黃州出任沒有實權的閒職。於是，蘇軾便在黃州開始了每天都要節衣縮食的艱苦生活。

朋友馬正卿得知他的苦況，就幫忙爭取到黃州城東山坡上的一塊荒地，讓他可以在此耕種，自此蘇軾便自稱「東坡居士」。

蘇軾雖然仕途失意，但他善於發掘身邊事物的優點，從中尋找人生的樂趣，書寫飲食心得更成為他的減壓良方。他在〈初到黃州〉這首詩中提到：「自笑平生為口忙，老來事業轉荒唐。長江繞郭知魚美，好竹連山覺筍香。」蘇軾調侃自己仕途失意，被貶到黃州，這經歷卻令他有機會發現到原來當地有很多優質的食材。

他在〈豬肉頌〉中提到：「黃州好豬肉，價賤如泥土。貴者不肯吃，貧者不解煮」，可見蘇軾獨具慧眼，發掘到黃州的好豬肉；最後兩句「早晨起來打兩碗，飽得自家君莫管」，既反映了豬肉的美味，起床後要吃兩碗才滿足；更直接表達出蘇軾品嚐美食時自得其樂、安貧樂道的心態。

即使當時沒有人懂得欣賞豬肉的美味，蘇軾仍能發掘它的優點，還樂於把飲食心得化為詩文，讓大家都知道豬肉的好滋味，更可以從中學習蘇軾身處逆境卻依然豁達樂觀的心態。

可見自古以來，飲食和文學都是減壓的好方法。

曾經有一段時間，我經常需要離港出差工作，去處理一些不容易的事情。當中的孤單及壓力便不言而喻，於是每天的晚餐，便成為了我減壓的方案。當每天的工作完成，我便在街上一邊走，一邊翻閱不同餐廳放在門口的餐牌，直至遇到當天的心水選擇。這個過程令我非常集中於另一件事情，好好聆聽自己當天的需要，暫時把工作的忙碌和壓力放下，好好享受一頓晚餐。

我也想像蘇軾一樣豁達！雖然不是人人都可以早上起床後就吃兩碗肉，但也可以像蘇軾一樣用美食治癒心靈，再把心得化成文字與大家分享。

吃得太飽了？沒問題，下一集帶你吃一碗能夠溫暖人心的粥，幫腸胃消氣吧。



文學 101—文學的餐桌

<https://www.hkpl.gov.hk/tc/extension-activities/page/210694/food-in-literature.html>