



苏东坡乃旷世奇才，诗、词、书、画、文、赋，无所不精，引领风骚，同时他又是地地道道的美食大家，一身烟火气。东坡肉、东坡肘子、东坡鱼……以东坡命名的美食，流传千载，香飘万里。美食，无疑是苏东坡一个显著的符号。

美食千秋话东坡

□重庆晨报特约撰稿 张健

1

苏东坡究竟有多钟爱美食呢？

河豚肉质鲜美，有“天下鱼味河豚美”之说，但河豚有剧毒，烹饪不好，食之会有生命危险，苏东坡却不管三七二十一，大快朵颐。别人问他味道如何，他直言道：“值那一死。”真是爱到命里头了，吃个河豚连死都不足惜。

苏东坡有首诗《惠崇春江晚景》，可以佐证他对河豚的喜爱——“竹外桃花三两枝，春江水暖鸭先知。蒌蒿满地芦芽短，正是河豚欲上时。”这首诗是苏东坡为僧人惠崇的画所题写的诗，画为春江鸭戏图，画有竹子、桃花、江水、鸭子、蒌蒿、芦苇，唯独没有河豚，但苏东坡面对此画，由画中想到了画外。他的联想很有意思，真正是爱什么就想什么，他单单就想到了肥美的河豚，正是这个时节在江里游动，于是写下“正是河豚欲上时”，让诗一下子平添了几分情趣，那河豚的美味仿佛飘然而出。

“自笑平生为口忙，老来事业转荒唐。长江绕郭知鱼美，好竹连山觉笋香。”这首《初到黄州》，是苏东坡因“乌台诗案”遭遇人生命运转折，43岁时作为罪臣流放黄州所写。本来是人生至暗时刻，然而一看到黄州三面临江，便好像吃到了江中鱼肉的鲜美，再看大江两岸竹子满山，便感觉闻到了竹笋作菜的鲜香。美食可望，一下子就让他乐从中来，好像他不是到黄州受罪而来，而是游玩到黄州吃美食来了。

苏东坡被贬到黄州，无职无权无俸禄，要吃美食就难了。“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。黄州好猪肉，价贱如泥土。贵者不肯吃，贫者不解煮，早晨起来



打两碗，饱得自家君莫管。”这是苏东坡在黄州写的《猪肉颂》，生活窘迫，吃不起羊肉，就吃大家都不爱吃的猪肉，并发明了猪肉的水煮吃法，这便是千古美食“东坡肉”的来历。

你看他，吃得多有滋味，连早餐都要吃上两碗猪肉。从苏东坡的满足中，也不难看出他生活的无奈与苦涩。

2

苏东坡59岁时再贬谪到岭南惠州，那里是比黄州更苦的蛮荒之地，处境十分艰难。然而苏东坡既来之则安之，就像他写的词一样：“试问岭南应不好，却道：此心安处是吾乡。”

“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。”这是苏东坡的诗《惠州一绝》，吃上甜美多汁的荔枝，一吃就是三百颗，简直开心死了，连四川老家都不想回了。这当然是夸张之语，但透过诗句，分明感受到他困窘中的乐趣。

在惠州，苏东坡依然吃不上羊肉，他只好私下嘱咐卖肉的摊贩，把一般没人要的羊脊骨卖给他，这羊脊骨骨缝之间尚有未剔尽的一星半点小肉丝儿，他买回家后，放锅里煮熟，又趁热捞出，拿酒泡一下，再撒上少许盐，用火烤至微焦，便成美味了。苏东坡在羊脊骨之间挑来剔去，一丝丝儿羊肉吃得美滋美味，自言

道：“意甚喜之。”他喜不自禁地写信告诉弟弟，他发明了羊脊骨的吃法，有吃蟹腿肉的感觉和味道。

苏坡吃个羊骨头，就吃出了一道千古名菜——羊蝎子。

“白头萧散满霜风，小阁藤床寄病容。报道先生春睡美，道人轻打五更钟。”这是苏东坡写的诗《纵笔》。老病缠身的苏东坡在惠州虽苦犹乐，甘之如饴，他还要把这种随遇而安的状态写出来，这诗很快就让迫害他的当朝宰相章惇看见了，章惇没想到苏东坡还过得如此滋润，安享“春睡美”，顿时恼羞成怒，就把已经62岁的苏东坡贬谪到了海南儋州，这在当时是仅次于砍头的惩罚，这回真正把苏东坡置之死地了。

儋州确实相当于死地，这里炎热潮湿，瘴气弥漫，生存极难，而且还如苏东坡所说“此间食无肉，病无药，居无室，出无友，冬无炭，夏无寒泉……”可想而知，苏东坡该是怎样的煎熬。但在那样的困境中，苏东坡发现了食蚝之美。

海南当地人，送蚝给苏东坡，他一吃就上瘾。“冬至前二日，海蛮献蚝，剖之得数升，肉与浆入水，与酒并煮，食之甚美，未始有也。”“取其大者，炙熟，正尔啖嚼，又美吾所煮者。”苏东坡把小的蚝煮着吃，已是美味了，挑大的蚝烤熟了吃，美得舔嘴抹肚，乐不可言。他把吃蚝的喜悦写信告诉儿子苏过，并叮嘱儿子千万别说出去，否则朝廷里的达官贵人会争

先恐后跑到海南来跟他抢这天下美味。

3

看看这苏东坡，一吃上美食，就好像人生所有的不幸都消弭到美食里了，一吃上美食，那心就从困境中解脱出来了。

苏东坡自43岁被贬黄州，再贬惠州，最后贬到儋州，一步步落入人生最黑暗的深渊，可谓不堪其苦，然而困苦中的他并没有倒下，并没有一蹶不振，郁郁寡欢，你看他面对美食的兴奋，你看他吃着美食的快乐，多么开朗，多么洒脱，我们仿佛能听见他“人间有味是清欢”的笑声，仿佛能看见他“夜饮东坡醒复醉”的醉态。其实，苏东坡吃的所谓美食，着实可怜，可以说算不上什么真正的美食，然而即使这样，他能吃得美滋美味，他能自得其乐，哪里像一个受苦受难的罪臣？他快哉乐哉，完全把被贬的困境活成了自己的“诗和远方”，就像他在离开海南时写的诗一样“九死南荒吾不恨，兹游奇绝冠平生”。

这就是苏东坡的旷达与乐观，政治上的打击打不倒，生活上的艰难难不倒，就像他说的那样“一蓑烟雨任平生”，“也无风雨也无晴”。苏东坡面对人生坎坷的生活态度、人生境界，千百年来滋养了国人的心灵，滋养了中国的传统文化，融入了中华文化的基因，永远闪耀着夺目的光彩。

石琴响雪，归去来兮的活态记忆

□重庆晨报特约撰稿 牟方根

人在弹拨一架巨大的石琴；而雪白的浪花在礁石间飞溅、回旋，真似漫天琼玉随风扬撒。山水凿石成景，人意铭石寄情，这声与景的奇妙交融，在天生桥这山石与水文相融的秘境里，共同谱写了“石琴响雪”绝唱。外婆说，那是山石与水流在对话。在我童年的耳朵里，那便是天地最古老而活泼的歌谣。

相传，诗仙李白在万州西山读书时常到此漫步流连。聆听着山水清音，寻觅诗句的韵脚，“石琴”的铿锵与“响雪”的激越，或许曾为李白笔下的“银河落九天”，注入一缕巴山蜀水的魂魄。

宋代郡守赵善赣首次提出“万州八景”，涵盖石琴响雪等自然与人文景观。八大景观皆匠心独具，将古万州的山水精髓浓缩于八幅画卷之中。除却“都历摩天”的耸立、“秋屏列画”的斑斓、“峨眉积月”的清辉、“岑洞水帘”的幽邃、“西山夕照”的温煦、“曲水流觞”的雅逸、“白岩仙迹”的玄妙、“天城倚空”的雄奇，更有“石琴响雪”的天籁，让山水之美与文脉传承相映生辉。

明朝进士、礼部主事杜应芳曾赋诗赞美石琴响雪的地貌奇观：“灵根穿地起，神斧画天成。龙卧雷奔壑，鲸天雪渍空。平能舒险仄，坚不受磨礲。应与银河接，还期黄石逢。”

“清溪百丈断青山，天造虹梁锁碧湾。莫是星宫机上物，落从银汉出人间。巨石飞流一霎通，可知天地出鸿濛。祖龙鞭雪非难事，鸟鹊填河未是工。”明代著名

文学家张佳元的诗作《天生桥》，更是将石琴响雪的名气推向高峰，使其成为巴蜀山水诗中一道不可磨灭的文化印记。

道别与不舍

2003年6月，三峡工程实现首次蓄水，处在135米水位线下的天生桥及石琴响雪胜景，就此永沉江底。

淹没前夕，我和众多万州市民又一次来到这里，像是与一位即将远行的“老友”作漫长的道别。

空气里弥漫着夏日的热气与江涛的水汽，人群摩肩接踵，却异常安静。一些老人拄着拐杖，久久凝视着那熟悉的石梁，仿佛要在目光里将它的每一条纹路拓印下来，铭刻下江水无法冲刷的记忆坐标。几个胆大的年轻人涉过河滩，用手掌摩挲着“响雪”刻痕的粗粝，侧耳聆听那从逐渐沉闷的水声中滤出的“石琴”尾音，心中满是不舍。

水位标记线更像是一把无可辩驳的标尺，丈量着江水将至的135米高度，也划定了人生与记忆之间最后一段的惜别。我们站在芭溪河岸，脚下是即将成为河床的区域，前方是看似平静却蕴含巨大改变的江面。我恍惚觉得，那一刻的观看，并非游览，而是一种凝视——将存在了千百年的自然造化，将“石琴响雪”这个名字所唤起的回响与记忆，将一代代人于此积累的目光与故事，用力地、深深地看在眼里，记在心里，最终形成一幅关于“印

象山水”的水墨画。

复刻与重现

2023年11月，在石琴响雪奇观沉入江底20年后，终于迎来了复刻的重要机遇。

历经两年时间的精雕细琢，这道千年景观顺利通过竣工验收，并于2025年底正式对外开放。我怀着近乎朝圣的心情，第一时间前往，一睹为快——

新景观完美复制了“石琴响雪”的核心意境：依山就势开凿了9层错落有致的大水潭，潭边卵石嶙峋，潭水清澈见底，与蓄水后形成的长江三峡平湖美景自然衔接，形成“十级平台相连、山水一体”的独特景致。“天倦桥”三字石刻一如往昔，桥下清流自高台逐级跌落，水击深潭，其声清越若素手抚琴，其势踔跼似漫天飞雪，“石琴响雪”的律动就此活灵活现。这哪里是在复建景观，分明是把沉睡千年的历史“神韵”从江底打捞出来，妥帖安放在当代人的生活场景里。

最动人的是新景观对“活态”的追求。景区内不仅复原了古桥与秀水，还新植了花草树木，建了古韵亭阁，打造了悬崖瀑布，安装了喷雾系统……从此，“石琴响雪”从泛黄的古籍文字里走出，变成可听“水流叮咚”、可观“瀑布雪浪”、可触“潭水清澈”、可感“雾气拂面”的立体诗篇，让每一位到访者都能身临其境，触摸到千年万州的历史与人文脉搏。



瀑布飞泻，浪花如雪，流水潺潺，雾气袅袅，古韵亭阁错落其间，宛若仙境！当那消失多年的“石琴响雪”古景，再度在重庆万州的陶家湾至万元纸厂高架桥畔复刻呈现，许多游人不由惊呼：这不仅是一次对“消失遗憾”的温情补偿，更是一场跨越时空的“诗意对话”。

旧影与记忆

石琴响雪，原址在长江支流万州芭溪河的天生桥处。因为外婆家住在天生桥头的缘故，从小，我就对该景观耳熟能详。

记忆中，古老的天生桥及石琴响雪景观总蒙着一层湿漉漉的雾霭。桥是自然造化的石梁，横跨溪涧，其下有状若古琴的层叠礁石。桥的内侧，“响雪”二字赫然入目，仿佛雍正年间夔州知府杨本源掷下的一声惊叹，将飞瀑如雪、声撼岩壑的刹那永远定格。桥的外侧，则有署名“亚拙山人”者，在清同治年间的某缕阳光下，以“石琴”二字题刻，并留下了“天倦桥”古迹题款。

每当夏汛，芭溪河水猛涨，急流冲刷石窍，便激荡出清越激昂的乐音，宛如仙