

苏姓文化

上海苏姓文化传播有限公司

上海苏氏联谊会

网址: <http://www.sxwh.net.cn>

上海清远管业科技股份有限公司 协办

上海阿俊广告有限公司 排印

报名题字: 苏荣秀 2023年1-2月 第128期

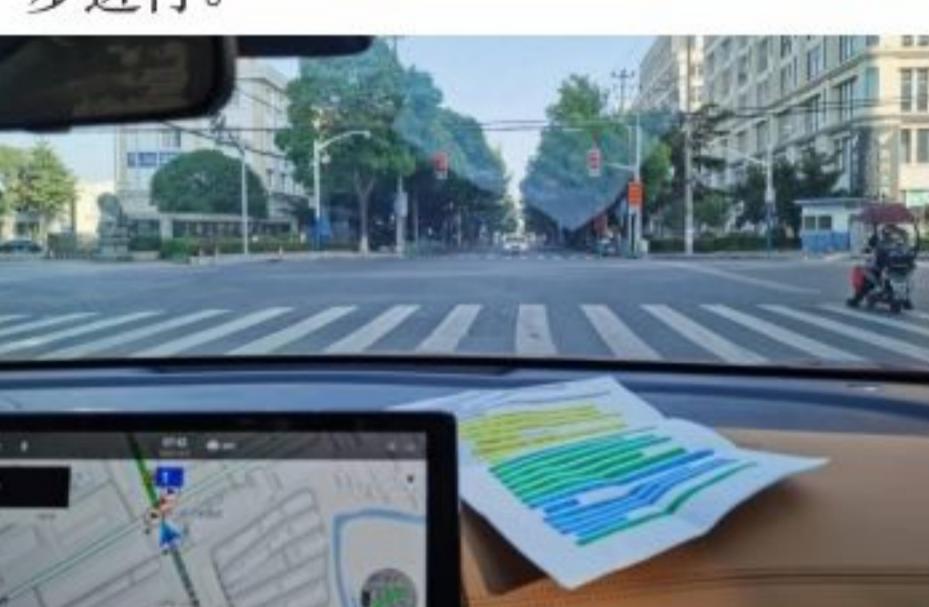
编者按 (由于疫情、联谊会的活动受到一些影响,也给本报的编辑在时间安排方面带来一些问题。不能及时报道,以致产生了明显滞后的现象,敬请读者给予谅解。相信随着疫情的好转,本报也会逐步恢复正常。)

重阳国庆喜相逢, 敬老爱老永流传

文/倪建华

重阳敬老是中华民族的传统美德,2022年重阳节喜逢国庆佳节,双节同庆更显得格外的喜庆。

重阳敬老活动也是上海苏氏联谊会传承了多年的一项重要活动,今年联谊会一共安排了5个敬老爱老小分队,分别由5位会长和常务副会长带队,按宗亲所在的区域来分区同步进行。



10月1日,联谊会安排的海鲜大礼包,考虑到冷链运输的问题,已经由联谊会副秘书长苏绍焕提前安排,通过顺丰冷链快递至各位老宗长家中。10月2日早上7点半左右,由苏焱常务副会长带领的第三小队迎着阳光出发喽。



为了方便各小队之间及时了解相互的进度,此次敬老爱老活动专门开设了临时的敬老志愿者联络群。没想到此时此刻,由苏岚烟常务副会长临危受命带领的第四小队已经赶到了我会名誉会长苏兴良教授的家中,苏岚烟宗长本身也已经年过古稀,也是本次联谊会活动敬老的对象之一,还不辞辛劳地带队奔赴其他老宗亲的家中拜访,真是难能可贵。

此次联谊会敬老的礼物,除了海鲜大礼包之外,还为每一位老宗长带去了由苏妙兴常务副会长赠送的前一天下午才刚刚赶制下线的“苏氏手打年糕”(昨天下午拿到的时候都还热乎着呢),以及由苏荣福宗长赠送的为每一位老宗长定制的署名款“重阳杯”。



不久,第三小队也及时的赶到了我会创会会长苏慧娥宗长的家中拜访。

第四小队

苏岚烟和联谊会理事苏彤(苏赔偿)拜访的第二站是苏定冯老宗长。

因浦东新区涵盖的区域面积太大,所以此次将浦东新区划分成了第一和第二个小队,由上海苏氏联谊会会长苏长裕带队的第二小队拜访的第一站是苏慧芬老宗长。



第三小组第二站拜访的是苏琳宗长。



由苏其兴常务副会长带队的第五小组,拜访的第一站是苏玉虎老宗长。



由苏妙兴常务副会长带领的第一小队第一站是赶往浦东下沙拜访苏大钧宗长,此次活动第一组的路程最长,最辛苦。(上图右一为苏国平)



一直在奔走忙碌和拍照的联谊会副秘书长苏源总算露脸了。



今天的天气非常不错,阳光明媚,但其实一直在奔波的话可能会觉得有点炎热,气温有点偏高,特别是到了中午时分,更是有点难以招架,叶姐、建勇老师你们都辛苦了(因人手不足,其兴兄发动太太一起来帮忙了)。



经过中午短暂的休息之后,上海苏氏联谊会敬老爱老小分队继续出发。



下午三点左右,第三和第二小分队汇合后,前往苏月笑宗长家中拜访我会创会会长苏永祁(顾问)、上海著名书画家(原华师大美术系主任)、上海苏姓书画院顾问苏春生教授和他妹妹苏月笑宗长。

今年7月底,联谊会刚刚成立了“上海苏姓书画院”,一切工作还需重头做起,万事开头难啊。所以这次上海苏姓书画院的两位顾问苏春生教授和苏小松老师,以及书画院名誉院长苏长裕及院长苏焱,正好借此机会共叙发展。

不过艺术家固然有对艺术的偏好和独到的眼光,春生教授第一眼就觉得这次敬老活动由苏荣福赠送的定制版“重阳杯”非常的有艺术感,大家一开始研究起这个杯子来。在荣福宗长的说明下,原来这个定制版杯子不仅仅是每个杯子都有宗长的姓名,是独一无二的艺术品,其实在其杯身上,还有一个玄机,只是需要用手电从杯子的内部往外打光,然后可以在杯壁上看到由上海苏姓书画院书法家苏奎(上海市书协会员)题写的“苏东坡定风波重阳”词,所以非常地贴合本次重阳敬老的活动,难怪苏春生教授都要发出这是一件可以传世的“艺术精品”之感叹,赞不绝口。



上海苏氏联谊会重阳慰老照片
上海苏氏联谊会会长苏长裕、副会长苏荣福拜访名誉会长苏永祁夫妇

当然,今天除了敬老爱老之外,此时此刻的主题却是上海苏氏联谊会,特别是刚刚成立的上海苏姓书画院如何更好发展的问题,长裕会长向春生教授介绍了联谊会一年多的主要工作,苏焱院长也简单介绍了书画院成立三个月以来开展的一些活动,春生教授为联谊会及书画院的发展提供了很多宝贵的经验与建议,并欣然起笔,为“上海苏姓书画院”题写了院名。



(上图左起依次为:上海苏氏联谊会会长苏长裕、上海苏姓书画院院长苏焱、书画院顾问苏春生教授、书画院顾问苏小松老师、苏月笑宗长)。



此次敬老志愿者队伍中,除了苏岚烟常务副会长外,其实还有一位副会长苏建勇老宗长,他也非常热心,心系联系会的发展,得知此次因为重阳节正好遇上国庆长假,有很多年轻的宗亲都要回老家探望父母,所以人手非常紧张,苏建勇宗长虽然自己其实也是本次活动的被拜访对象,但他

还是毅然的报名参加志愿者的队伍,今天一早就跟随第五小队到处奔波,真是太辛苦了。长裕会长更是将拜访苏建勇宗长放到了最后一站,一直等到苏建勇宗长回到家之后才去拜访(其实上午长裕会长已经路过苏建勇宗长家了)。



自此,今年的重阳拜访活动总算圆满结束了,我们为联谊会有这样亲力亲为的会长和勇于担当的志愿者们感到高兴和自豪,也相信在会长的带领下,会有越来越多的苏氏宗亲站出来,愿意为上海苏氏联谊会贡献自己的一份力量。众人拾柴火焰高,每个人都有自己的专长,大家只有群策群力,互补互助,才能将“苏姓文化”发扬光大,毕竟上海苏氏联谊会是每一位在沪苏氏宗亲共同的家。

附本次重阳节敬老爱老活动志愿者名单,在此一并表示感谢,名单如下:
第一组:苏妙兴、苏国平、苏源;
第二组:苏长裕、苏荣福;
第三组:苏焱、苏小松、倪建华;
第四组:苏其兴、苏旭、苏建勇、叶玉桑;
第五组:苏岚烟、苏彤。

新春献词

尊敬的全球各位苏姓同宗:大家好!

聆听元旦的钟声,沐浴春节的曙光,在一片忐忑与期许交织、彷徨与寄望互融中,我们劫波渡尽,拨云见日,告别了极不寻常、殊为不易的2022虎年,昂首跨入了否极泰来、充满希望的2023兔年!

我代表会世苏总会第十三届理事会,给全球苏氏宗亲拜年啦!

祝大家新春愉悦,身体健康,阖家幸福!

回想2022,伴随着疫情抗争,我们有几多欣慰,几多自豪:

年内,我们在支持教育方面仍然

采取了重要举措,获得了积极发展:

世苏总会辅导委员会主席苏用发,以印尼苏北华社联谊会、印尼棉兰亚洲国际友好学院基金会、棉兰崇文教育基金会、棉中教育基金会理事长等名义,给中国驻印尼大使陆慷发函,介绍了印尼华文教育的历史、发展成就和积极意义,并在去年亚院、崇文、棉中三所学校和天津大学国际学院签署友好合作协议的基础上,决定在雅加达创建东坡学院和崇棉中小学,希望获得中国政府和天津大学的进一步合作和支持,并与驻棉兰总领事邱女士进行了专门会晤,彰显了一位海外华人领袖对华文教育的深刻认识和务实行动,十分感人!

由世苏总会第十三届理事长苏建民、总顾问苏华,利用疫情缓解的间隙,奔赴中国十余个省份,参加文化活动,看望苏氏宗亲,增进同宗友谊;中国许多宗亲以使命意识和负责的态度,针对性地参与、针砭了有关族谱编修问题的讨论,为认识和规范苏氏族谱编修贡献了正能量;苏建民理事长委托苏明主席和苏振武(下转第2版)



苏氏微信二维码

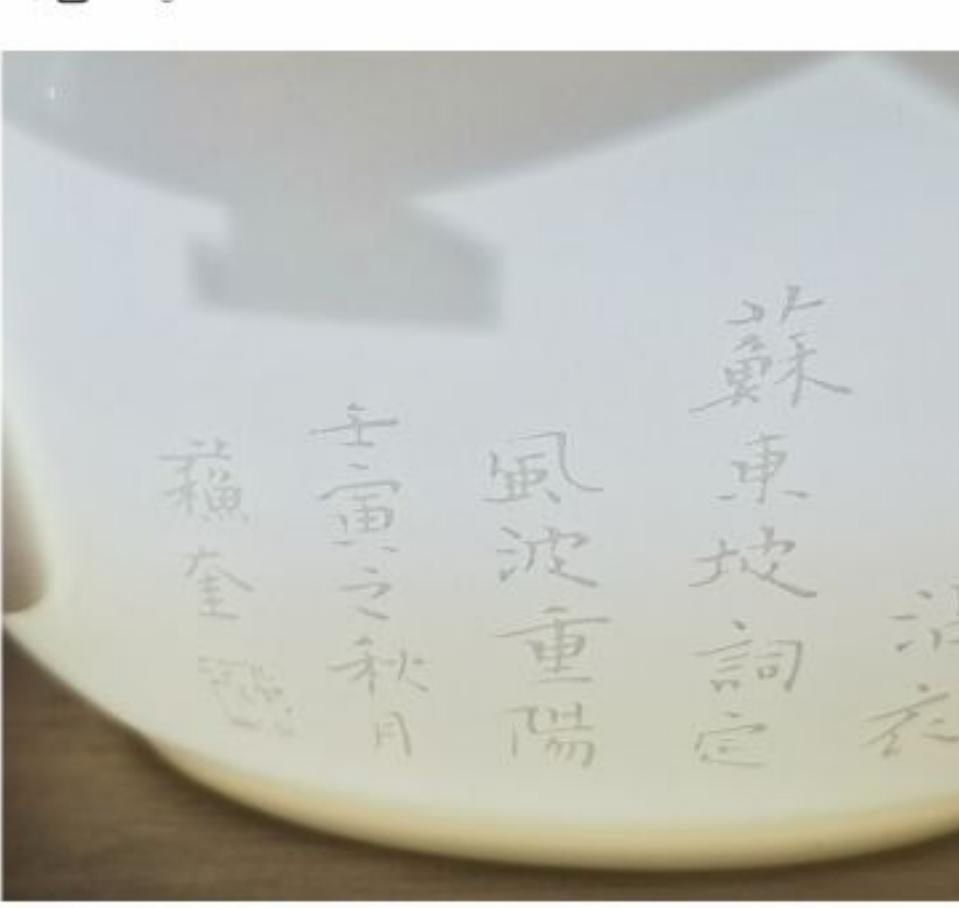
上海苏氏重阳“姓福杯”设计者及其设计理念简介



2022年重阳节喜逢国庆佳节，上海苏氏联谊会重阳敬老活动，苏荣福副会长特意在其家乡——“世界瓷都德化县”定制了“姓福杯”赠送给联谊会70岁以上的宗长。



这批重阳“姓福杯”的每个杯子上都“刻”有宗长的姓名，其杯身上还“印”有上海苏姓书画院书法家苏奎(上海市书协会员)题写的“苏东坡定风波重阳”词，也非常贴合本次苏家重阳敬老的活动，所以来不仅仅是一件敬老的礼物，更是一件独一无二的艺术品，难怪苏春生教授都要发出这是一件可以传世的“艺术精品”之感叹，赞不绝口。



如此精心准备的礼物，一定倾注了定制者的拳拳爱心，蕴含了博大精深的中华文化。为了能更好地探究“姓福杯”原作者的设计理念，上海苏氏联谊会常务副会长兼会长助理、上海苏姓书画院院长苏清照(本名苏焱)，近日赴世界瓷都福建德化县拜访了“姓福杯”的设计者——福建省陶瓷艺术大师郑振雷，才得知“姓福杯”的一些细节和设计理念。

一、“姓福杯”设计理念

闽作登字-2019-f-00059150
专利号：201930532142.6

发文序号2019092701003300

姓福杯设计元素融入房子造型，植入“家”的理念，借鉴碑帖“福”篆体进行组合设计，彰显“家”是幸福的本源之意。

将姓氏文化植入，传播具有“重家训，扬家风”的中国姓氏文化。

该作品提取“姓”与“福”进行组合设计，寓意“幸福”之意，作品将姓氏文化以半隐形文字出现，意在保留福建德化“中国白”陶瓷白润透之感，灯光辅助依稀可见，文字内容展现姓氏的来源与家谱家训文化。

“姓福杯”把手造型设计是结合人物鞠躬造型进行提炼，赋予了谦卑的寓意：弯腰双手呈上，彰显传统“家训”美德。

该杯子是定制款，可以将姓与名刻制在把手位置以印章形式展现。每个人最熟悉的最喜欢的名字，所要表达的深情厚谊不言而喻。

二、“姓福杯”细节图

1. 姓福杯融进印章的意义。

印章，信也，权也。古往今来，印章是权力、身份的象征；是责任、信用的体现方式，更是文人雅士把玩的心爱之物。

该杯子可以根据不同姓氏来分别赠送而且可以根据姓与名进行量

身定制，我们可以为自己和爱人刻一对情侣杯。让两个杯子成双成对，让印章成为见证你们永恒爱情的信物，可以刻上姓名送给你的好友、同事、同学、战友……过生日的时候、分别的时候、想感谢一个人的时候……很多的时候，你想选择一样礼物送给他，你希望礼物能高雅脱俗、能意义深远、能记忆永久、能得到对方的重视和喜欢。而每个人最熟悉的最喜欢的名字莫过于自己的名字。你的用心，他（她）懂得！

该杯子可以根据不同姓氏来分别赠送而且可以根据姓与名进行量身定制，我们可以为自己和爱人刻一对情侣杯。让两个杯子成双成对，让印章成为见证你们永恒爱情的信物，可以刻上姓名送给你的好友、同事、同学、战友……过生日的时候、分别的时候、想感谢一个人的时候……很多的时候，你想选择一样礼物送给他，你希望礼物能高雅脱俗、能意义深远、能记忆永久、能得到对方的重视和喜欢。而每个人最熟悉的最喜欢的名字莫过于自己的名字。你的用心，他（她）懂得！



2. 半隐形文字，涵盖姓氏文化：

作品将姓氏文化以半隐形文字出现，意在保留福建德化“中国白”陶瓷白润透之感，灯光辅助依稀可见，文字内容展现姓氏的来源与家谱家训文化。

姓氏作为一种社会元素，是个人作为家族成员的符号标记，是个人的家族归属感和民族认同感的标志。

“参天之木，必有其根；怀山之水，必有其源”姓氏是一个称谓符号，是一种社会现象，也具有文化的意义。是个人对于“我从哪里来”的哲学思考的科学回答，让每个炎黄子孙都能够找回自己的历史归宿。



3. 置盖科学规范：

根据人们日常饮茶习惯，将杯盖的置放设计成两种，其一是侧挂法，其二是半扣法，如下图所示，使用起来美观大方，避免将杯盖放置在桌面上倒扣过来不稳定等。



4. 把手设计彰显家风文化：

“姓福杯”另一个信息传达是关于姓氏家风家训文化，传统美德植根于现实生活的土壤之中，家庭则是传统美德习得与实践的主要伦理场域，家风家训作为家庭精神风貌的表征，与传统美德有着天然的



陆道动美与奇特园林达成战略合作，融合打造景观园林数字新基建！

陆道动美

品，公司深耕运动健康在人工智能领域的应用，致力于让全中国人享受智慧、便捷的健康美好生活。



12月2日上午，上海奇特园林苏寿梁董事长及团队一行莅临陆道动美运动健康智慧场景展厅，与陆道动美刘敏董事长及团队，就融合打造景观园林数字新基建进行战略合作协议签署，双方将优势互补、深度合作，携手共同探索未来景观园林数字基建新可能！

双方围绕“融合打造景观园林数字新基建”展开交流，积极响应国家战略，在全产业数字化升级的广阔前景下，聚焦城市更新、乡村振兴、文旅康养和全民健身等多个领域，深度挖掘景观园林智慧场景新机遇，在政策支持和市场提质的叠加效应下，推动基建结构优化和智慧场景体验新升级，助力未来景观园林空间建设新发展。



陆道动美作为专业的运动健康智慧场景领先服务商，秉承“科技赋能运动、让健康更轻松”的使命，运用人工智能、物联网、大数据和云计算等前沿技术，为四大通信运营商、系统集成商和城市服务商在全民健身、城市更新、文旅康养和乡村振兴领域提供数字化解决方案和智慧终端产

1. 主要展览：

2009年参加韩国江源大学陶艺交流展，作品《惑》被江源大学校永久性收藏 首尔·韩国
2014年参加韩国清洲陶艺双年展 清州·韩国
2015年参加“采样”——德化当下陶瓷艺术生态展 德化·中国
2015年参加“点瓷画境”——福州当代陶艺展 福州·中国
2016年作品参加德化当代陶艺双年展 德化·中国
2017年参加最炫中国白——“一带一路”与德化当代陶艺邀请展 广州·中国
2018年参加第三届广东当代陶艺大展，作品《机遇》被正田美术馆收藏 广州·中国
2018年参加第十一届中国陶瓷艺术大展 龙泉·中国
2019年参加第十三届全国美展 景德镇·中国
2020年参加“有物混成”德化当代陶瓷艺术展 泉州·中国

2. 主要获奖：

2015年，作品《痴莲》参加北京第三十一届国际礼品及工艺品博览会荣获金奖
2015年，作品《法则》参加福建省陶瓷创新大赛荣获金奖
2016年，作品《旁观者》参加厦门中华工艺精品奖荣获最佳创意奖
2018年，作品《衣襟飘香系列》荣获福建省第三届陶瓷旅游纪念品创意设计大赛评比金奖
2018年，作品《当局者》荣获第十一届中国陶瓷艺术大展银奖
2018年，作品《衣襟飘香8头文具》荣获第十一届中国陶瓷艺术大展金奖
2019年，作品《姓福杯》荣获首届“白鹤杯”工艺美术设计创新大赛新锐奖
2019年，作品《旁观者》入围第十三届全国美展(陶艺类)

(上接第1版)

教授专赴苏氏郡望武功，代表世苏总会颁发2022年度奖学金，各国、各地也以多种方式举办的奖学助学活动方兴未艾；全球许多苏氏宗亲和文化团体，在政策许可的范围内，积极创造

条件，开展文化活动以弘扬苏氏文化；荆南、皖南等多地修建了苏氏文化园，打造了弘扬苏氏文化的新基地；我们也以网络等形式，对先后离去的苏氏团体领导人和长者寄托了哀思；苏氏族谱的考证工作，也取得了积极进展；各国、各地宗亲相互间随时保持联系，互道问候与关注、关爱……

纵有疾风骤雨，我自慨然前行！

过去的一年，无论有多么难，我们始终没有失去对生活的热爱；不管有多么艰，我们时刻都充满对未来的信心。每个人都很了不起，每个人都值得认真书写！这就是我们苏氏宗亲的形象与精神！惟其艰难，方显勇毅；惟其笃行，方显珍贵。

展望2023，我们信念笃定、信心百倍、踔厉奋发，勇毅前行。

人们常说：大疫不过三年！没有

2023年元月

▲ 喜电

印度尼西亚雅加达苏氏宗亲会并苏胜辉先生及家人：

惊悉世苏总会第八届理事长、印度尼西亚雅加达苏氏宗亲会名誉理事长苏胜辉先生夫人刘杭州女士因病不幸于农历正月十五日午时往生，享年83岁。

此消息让我们深感悲痛与惋惜，在此谨代表上海苏氏联谊会及个人名义表示沉痛哀悼！并向胜辉宗长家人表示亲切问候，望他（她）们节哀顺变，多多保重！

苏夫人一生行善积德，仁慈善良，被众多宗亲所敬佩，是大家心目中的楷模、榜样。她去世，使得大家感受到无尽的悲伤与痛苦。她的去世也是苏氏家族的一大损失，苏氏宗亲将永远怀念她，愿苏夫人之英灵与天地同在，风范长存与日月同辉！

上海苏氏联谊会会长苏长裕
秘书长苏绍焕

2023年2月6日

▲ 更正

总第125期《唁电》落款日期有误，应为2022年，特此更正！

编辑委员会

主编：苏长裕 苏岚烟 苏空卿

顾问：苏永祁 苏兴良 苏寿梁

副主编：苏妙兴 苏智良 苏旭 苏建勇 苏彤 苏绍焕

编委：苏德洋 苏颂兴 苏播 苏瑞常 苏慧娥 苏春生 苏峰光 苏仕礼 苏源 苏鸿雁 苏昆荣 苏垚

编辑部地址：上海市松江区沪亭北路99弄2号楼1308室 苏贤禄收

邮箱：第一版:苏旭 E-mail:21877021@qq.com

第二版:苏彤 E-mail:531180274@qq.com

第三版:苏岚烟 E-mail:2724737905@qq.com

第四版:苏建勇 E-mail:sjy19480718@163.com



苏绅，字仪甫，福建晋江人。初名庆民，避章献太后讳改。高祖苏益，曾祖苏光海，祖苏祐图，父苏仲昌。生于北宋真宗咸平二年（999年）。天禧三年（1019年）三月考中进士，初授宜州（今广西宜山）军事推官。天禧四年（1020年）至乾兴元年（1022年），仍任宜州军事推官。仁宗天圣元年（1023年）至天圣三年（1025年），改任安州（今湖北安陆）军事推官。天圣四年（1026年），改任复州（今湖北天门）军事推官。同年，迁大理寺丞。天圣五年（1027年），苏绅服楚国太夫人丧，回扬州守孝。天圣七年（1029年），守孝期满，由盛度推荐，入翰林院文馆。天圣九年（1031年）至明道元年（1032年），出知无锡。明道二年（1033年），迁太常博士。仁宗景祐元年（1034年），举贤良方正科，擢尚书员外郎、通判洪州（今江西南昌）。景祐四年（1037年），调

苏绅生平简介

苏登科

京进直史馆，为开封府推官、三司盐铁判官。康定元年（1040年），罢史馆修撰、中书舍人、知制诰。八月为契丹国母生辰使，出使契丹。庆历元年（1041年），升任翰林学士。庆历三年（1043年），迁礼部郎中。七月改任龙图阁学士，出知扬州。因父病逝，奔丧复州，未赴任。庆历四年（1044年），服丧守孝寓金陵。庆历五年（1045年）十二月，守孝期满，返京后再任翰林学士，史馆修撰，权判尚书省。庆历六年（1046年）正月，以吏部郎中，改侍读学士、集贤殿修撰、知河阳

（今河南孟县）。未行而病，为医者所误，病逝于京师，终年四十八岁。后以长子苏颂贵，赠太师、魏国公。葬于江苏丹阳京岘山西北原。端明殿学士李淑撰志铭。著有《苏龙图集》（已佚）。今存诗四首。

原配陈氏。有三子：苏颂、苏袞、苏棁。清道光《福建通志》卷一四七《苏绅传》载：“长子颂，自有传；次子袞，庆历六年（1046年）进士；三子棁。……绅在日尝言：‘颂得吾之学，袞得吾之文，棁得吾之讲说也。’”

转自 2022-11-01 《天下苏姓信息平台》

参考文献

- （作者单位：漳州苏明良史迹研究会 微信号：su13860892116）
北宋欧阳修（1007-1072年）《欧阳文忠公集》（北京：中国书店1986年）
北宋苏颂（1020-1101年）撰《苏魏公文集》（北京：中华书局1988年）
南宋淳熙十年（1183年）李焘撰《续资治通鉴长编》（北京：中华书局1979年）
南宋绍熙间（1190-1194年）王称撰《东都事略》（台北：台湾商务印书馆1983年）
南宋黄震（1213-1281年）撰《古今纪要》（台北：台湾商务印书馆1983年）
元至正三年（1343年）脱脱等修《宋史》（台北：台湾商务印书馆1983年）
明弘治三年（1490年）黄仲昭修纂《八闽通志》（福州：福建人民出版社2006年）
明万历四十年（1612年）阳思谦修《泉州府志》（台北：台湾学生书局1987年）
明万历四十八年（1620年）何乔远编撰《闽书》（福建人民出版社1994年）
清乾隆十九年（1754年）郑方坤编《全闽诗话》（福州：福建人民出版社2006年）
清乾隆二十八年（1763年）怀荫布修《泉州府志》（上海书店出版社2000年）
清乾隆三十年（1765年）方鼎等修《晋江县志》（台北：成文出版社1967年）
清嘉庆三年（1798年）吴堂纂修《同安县志》（天津：天津古籍出版社2016年）
清道光十年（1830年）周学曾等纂修《晋江县志》（福建人民出版社1990年）
清同治十年（1871年）陈寿祺等撰《福建通志》（台北：华文出版社1968年）
民国十八年（1929年）林学增等修《同安县志》（台北：成文出版社1967年）
民国二十四年（1935年）丁傅靖辑《宋人轶事汇编》（中华书局1981年）
民国二十七年（1938年）李厚基等修《福建通志》（南京：凤凰出版社2011年）
1975年王德毅等合著《宋人传记资料索引》（北京：中华书局1988年）

寺丞張伯玉林億間詢並除兩使幕職官休復陳留人
億開封人詢鳳翔人也二月乙未已罷書判拔萃科不
官按登科記云是年春詔之後更不置此科六月
令已應科人不即試休復蓋是不即試陞除官者
已酉策試賢良方正能直言極諫太常博士蘇紳才識
兼茂明於體用大理寺丞吳育茂才與等張方平及武
舉人於崇政殿選所對策不及三千字特擢之以育為
著作佐郎直集賢院通判湖州紳為祠部員外郎通判
洪州方平為校書郎知崑山縣方平宋城人紳晉江人
育建安人也自秦悼王莫汝其後子孫從莫皆宦官
護又歲時上冢者不絕往來呼索擾州縣育前知襄城
縣乃建言凡官所須必著實數毋容僞者妄索若羊豕
之類願悉出太官由是民省供費十七八宦官過者街
之或中夜扣縣門索牛駕車輿拒不應異時宗子所過
縱鷹犬暴民田入裏城轍相戒毋敢縱者初吳越歸
國郡邑地曠民占田無紀歲久多侵越訟數十年不能
決方平召問所輸租稅幾何大約百一二方平悉收其
家君莫管。”苏东坡的这首《猪肉颂》诗传开了，人们开始争相仿制，并把这道菜称公“东坡肉”。随着苏东坡二任杭州知州时，东坡肉的美名更传遍了全国。

南宋李焘《续资治通鉴长编》苏绅晋江人

苏氏信息平台

世應飛伏納五甲行軌折數推之卦得二十五少分三
卦合七十五年約半祿秋笑數盡于此矣著郡國手鑑
一卷周易集解十卷好儲書所記極博然迂漫不能達
其要常乘驚馬衣冠汙垢言語舉止多可笑僚屬或慢
侮之過間巷人指以為戲云
蘇紳字儀甫泉州晉江人進士及第歷宜復安三州推
官改大理寺丞母喪寓揚州州將盛度以文學自負見
過閭巷人指以為戲云

元脱脱《宋史》苏绅晋江人

苏氏信息平台

跟着苏东坡学烧东坡菜

文/苏妙兴

我们非常熟悉的苏东坡生活在北宋时代，他的文名是无人不知的。我们知道苏东坡是诗人、词人、文学家、书法家、画家、思想家、政治家、唐宋八大家”……苏东坡对宋代文学的贡献，即便怎样捧杀，也不会显得过头。

我们也知道，苏东坡还是大宋朝的第一号美食家，其实苏东坡只不过是和你我，和每一个醉心于尘世烟火和口腹之欲的人一样，是一个寻常而又执着的美食爱好者。苏东坡这位好美食的诗人，不但善于品味美食，而且还精于美食之道，会变着花样做出各式的美食佳肴。

苏东坡开始关注美食，变成美食家，明显是有个过程的，有资料表明，是由流落到了黄州（今湖北省黄岗市）开始的，在黄州落难的日子里，苏东坡竟成了一个两耳不闻窗外事，一心只顾东坡菜的美食主义者，真是歪打正着，在菜、汤、粥乃至酿酒等方面，竟成了一个研发大师，为中国的美食文化作出了巨大贡献。此间，苏东坡的美食作品竟有二十多种，如：东坡肉、东坡牛肉、东坡鲫鱼、东坡虾、东坡笋、东坡元修菜（苔菜）、东坡豆腐、东坡饼等。

享受着苏东坡的美食及理念的

同时，传承东坡菜）正是我们苏家人的使命和责任，我们苏家人应该感到无上荣耀。接下来，我们顺着苏东坡流放的地点，开始跟着他学烧东坡菜。

第一部分学烧东坡肉

说起东坡菜，我们首先想到的是东坡肉，关于东坡肉的传说，竟有文字记载的就有许多种，有代表性的有6种，它们分别是湖北的黄州“东坡肉”、浙江杭州的“东坡肉”、江苏徐陵的“东坡回赠肉”、河南开封的“清扬东坡肉”、四川眉山的东坡肘子”以及广东惠州的“东坡大肉”。

我们现在学烧的东坡肉，还是取湖北的黄州东坡肉学烧为好。苏东坡被贬黄州时，曾多次到黄州城外的赤壁山游览，写下了“一词二赋”《念奴娇·赤壁怀古》《赤壁赋》《后赤壁赋》等千古名作。与其同时，他也在研究烹饪佳肴。

在黄州，猪肉十分丰美，价格却很便宜，但“贵者不肯吃，贫者不解煮”。苏东坡非常喜欢吃猪肉的，他在《猪肉颂》里写道：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。”苏东坡的这套做法，让物美价廉的猪肉更加美味。”每日早来打一碗，饱得自

家君莫管。”苏东坡的这首《猪肉颂》诗传开了，人们开始争相仿制，并把这道菜称公“东坡肉”。随着苏东坡二任杭州知州时，东坡肉的美名更传遍了全国。

二、东坡肉制作（黄州东坡肉）

1. 主料和辅料

主料：
带皮猪五花肉1斤2两(600克)
辅料：
笋片2两(100克)
精盐2钱(10克)
胡椒粉半钱(2.5克)
黄酒半两(25克)
冰糖4钱(20克)葱结1两半(75克)
葱花1钱(5克)
姜片1两(50克)

2. 制法：

第一步，将带皮猪五花肉刮洗干净切成50克左右的正方形的肉块，将煮锅置旺火上，放入清水（没肉块为宜），投入已切好的五花肉，煮5分钟左右捞出洗净。

第二步，将煮好的肉块放在锅底，上放葱结，下入冷水1250克，



加黄酒、冰糖、酱油、笋片等原料，盖上盖。

先用旺火烧沸，再转入文火煨炖2小时左右后取出，肉皮朝上扣在特制汤盆中，倒入厚汁，撒上葱花、胡椒粉即成。

3. 特色：卤汁黏稠，色泽红光，肉嫩软而不糜，味咸中带甜，香醇宜人，这是苏东坡当时东坡肉的做法。

今天，我们可以按我们的生活习惯，对东坡肉的制作方法作出调整，比如，可将猪花肉切40克左右的长方形块，酱油改为老抽和生抽，还可以加入一些其他调味料。也可以不放入笋片，可放入其他的，如油豆腐、鸡蛋等原料。

2023年1月30日

过年，我烧东坡肉

文/苏妙兴

今年过年很清静，由于疫情关系，春节期间很休闲，闲的没事可做。看着东坡菜谱，我就想学烧东坡肉。于是买了三斤黑毛猪带皮五花肉，按照苏东坡黄州东坡肉的制作方法，很投入的一步一步学做了起来。

与此同时，我按上海人的一些习惯，对东坡肉的制法作了一些改动和一些舍取，如把五花肉切成40克左右长方形块（像红烧肉块），酱油改为老抽40%和生抽60%，加入八角和桂皮，去掉笋片不用，改为放入油炸过的素鸡，切成肉块状，冰糖少放些，黄酒多加些。

在烧东坡肉的过程中，最关键的点就是，我把东坡肉大火烧开，然后小火焖烧了足足2个半小时后，掀开盖子，一股浓郁的香味扑鼻而来，看着就想尝一块。

一家人吃着东坡肉，都赞不绝口：好吃。虽然这东坡肉看似红烧肉，但这味道和口感确实和红烧肉不同。

我烧的东坡肉，色香味都齐全了，苏姓家人也可以做一下试试，味道极了。

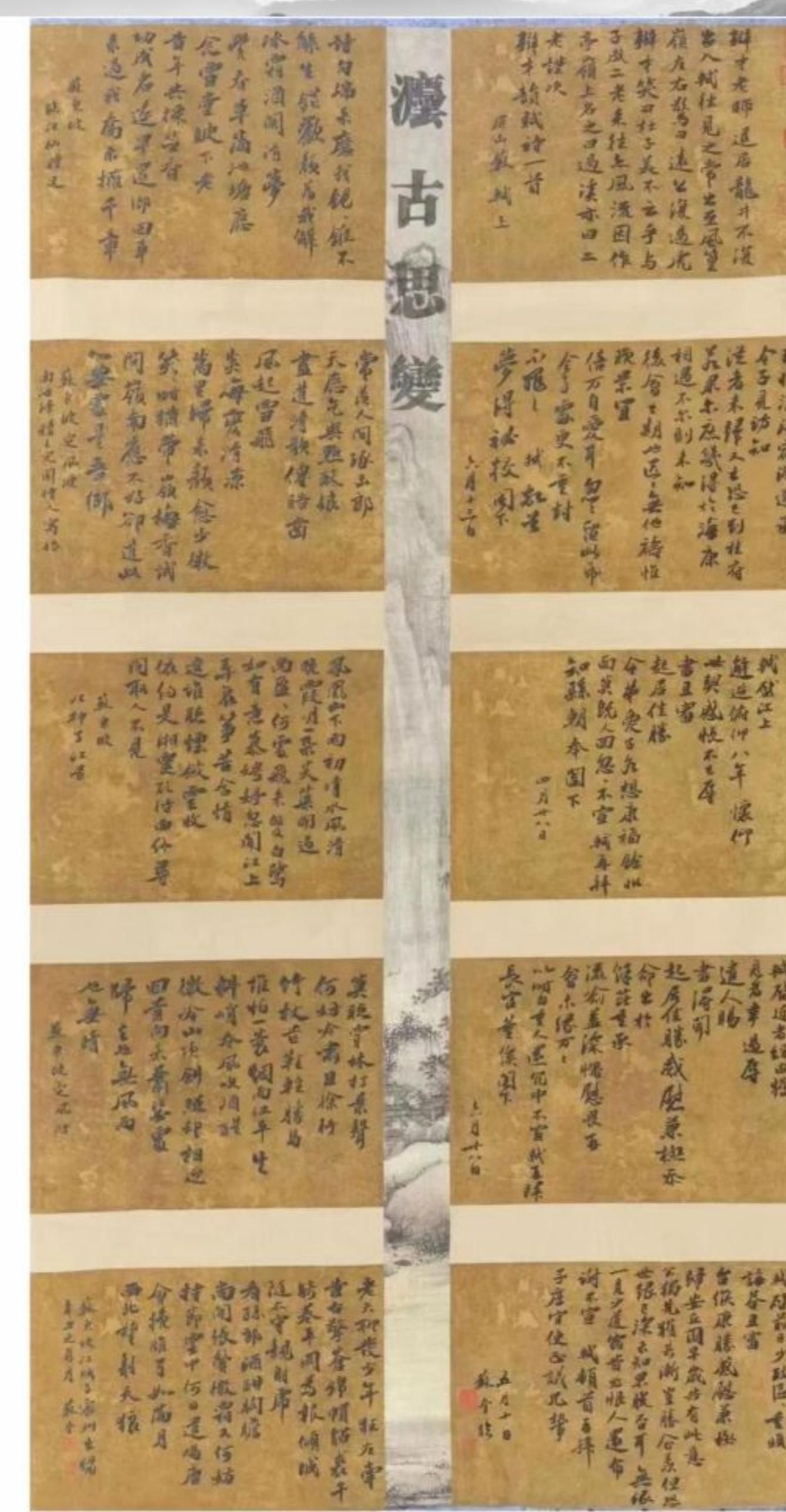
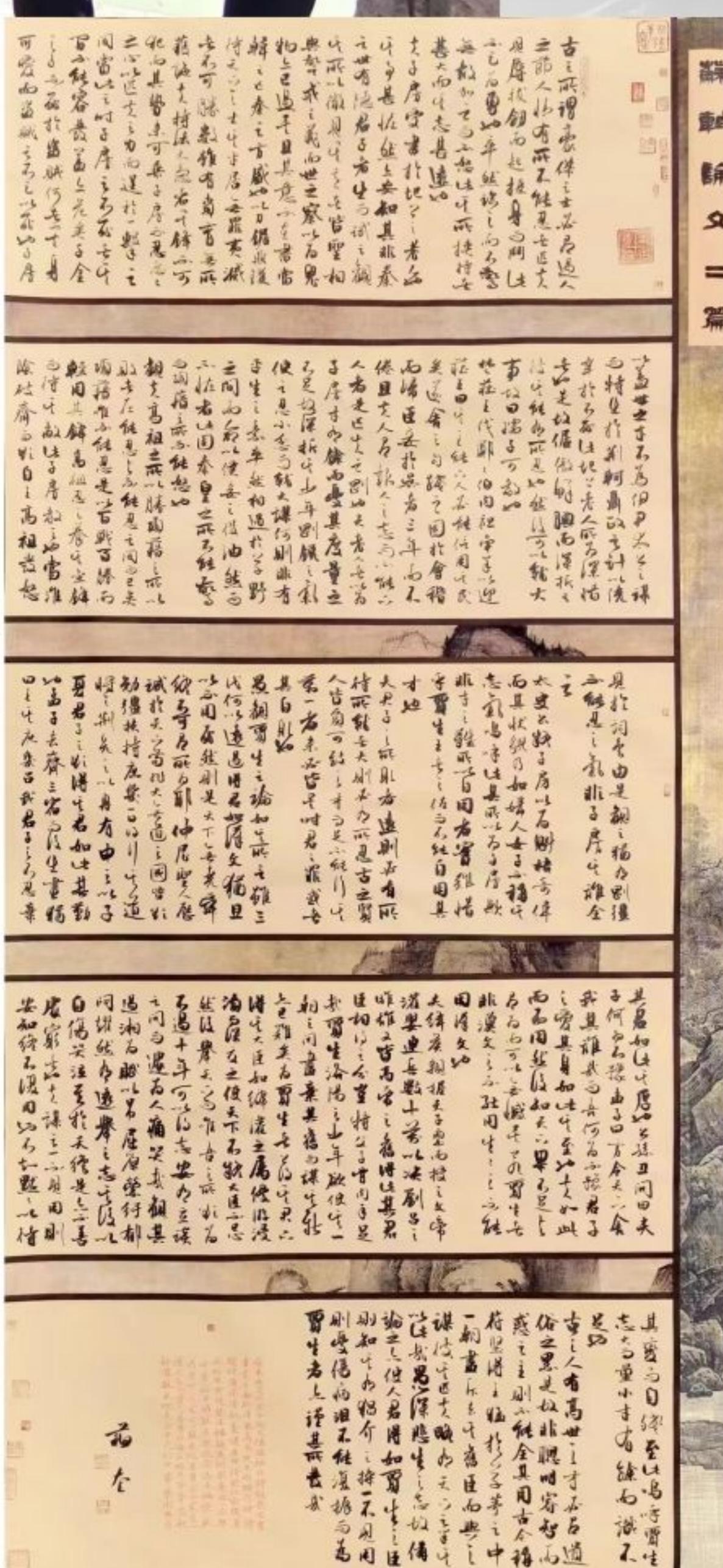
2023年2月11日



苏奎简介

苏奎，男，1978年，安徽省利辛县人，县政协委员。上海市书协中青年骨干培训班成员。上海市书法家协会会员。上海市松江区书法家协会篆隶委员会委员。

安徽省书法家协会会员。安徽省青年书法家协会楷书委员会委员。徐汇区书画家协会常务理事。利辛县书法家协会副主席。



作品获奖入展情况：

2022年，“晒墨宝杯”第八届全国小主人书法大赛（优秀导师奖）
2022年，第29届上海市青少年书法篆刻大赛（优秀导师奖）
2022年，上海市第九届市民艺术大赛（三等奖）
2020年，第三十六届兰亭杯农民书法大赛（最高奖）
2020年，“周慧珺杯”楹联书法大赛（优秀奖）
2020年，第八届上海市民艺术大展（二等奖）
2020年，上海市第九届篆隶书法大赛（最高奖）
2019年，“周慧珺杯”扇面书法大赛（一等奖）
2019年上海市第八届篆隶书法大赛（最高奖）
2018年，新上海人风采书画大赛（二等奖）
2018年，上海市第七届市民书法大赛（三等奖）
2018年，上海市第七届篆隶书法大赛（最高奖）
2018年，“周慧珺杯”册页书法大赛（二等奖）
2017.庆祝香港回归20周年，“觉群杯”全国禅语楹联书法大赛（提名奖）
2017.“汉丰泥池杯”首届中国酒文化书画大赛（优秀奖）
2016.首届“新上海人”书画作品大赛（三等奖）
2010.迎世博首届国际榜书大赛（优秀奖）

参展情况：

上海市书协主办第九、十、十一届书法展
上海市周慧珺杯“宋四家”诗文临创书法大赛
上海市第十届中国花卉博览会书法作品大赛
上海松江书法晋京展。
上海市“海纳百川”晒墨宝杯国际书法篆刻大赛
上海市“喜迎十九大，翰墨浦江情”第三届行草书展
上海市“我们正青春砥砺前行”上海市青年书法篆刻大赛
安徽省书协主办展览：
安徽省“谯城杯”全省书法大赛
安徽省首届书法楹联展
安徽省首届书法临创展
安徽省首届篆隶书法展
安徽省第三届书法篆刻大展
安徽省新世纪书法篆刻展
安徽省首届书法临帖展
安徽省“广玉兰奖”首届青年书法篆刻大展

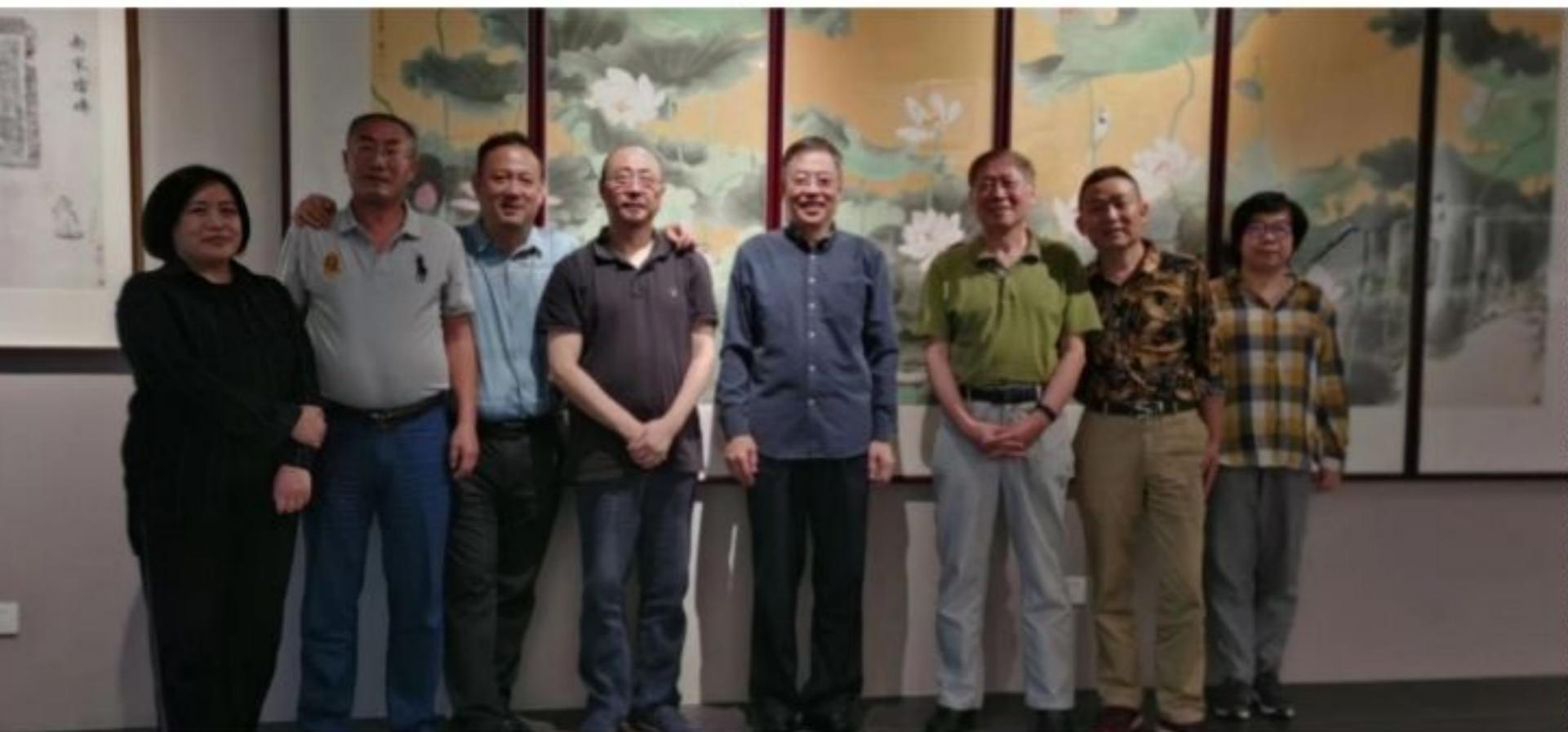
▲ 苏士澍：2023年全国两会新媒体艺术家代表

2023年全国两会召开在即，艺术家代表苏士澍向两会献礼“福”、“禄”、“寿”、“喜”四幅书法作品。



上海苏姓书画院参访苏小松工作室—淞盧艺术空间记

苏旭



2022年在无尽疫情肆虐中，在苏姓家人的盼望中，上海苏姓书画院成立，带给上海苏姓艺术家们金色的希望。

9月15日应小松宗亲邀请，苏姓书画院部分人员拜访苏小松位于苏州河边上的淞盧艺术空间。

当天参访人员有：苏清照、苏妙兴、苏岚烟、苏其兴、苏奎、苏旭、苏正荣、苏学军。

当日参访分为三个内容：

1. 参观苏小松艺术工作室，宗亲们探讨交流小松宗亲艺术作品，绘画过程、绘画心得，赞叹小松宗亲高超的绘画技艺、独特的艺术表现风格，精湛的艺术作品。让我们苏姓艺术家们学习鉴赏收获颇丰。



2. 第二部分由苏姓书画院院长苏清照提议参访人员一起交流献计献策如何让上海苏姓书画院可以更好地良性发展。小松宗亲首先发言愿意将淞盧艺术空间作为上海苏姓书画院活动基地，愿意将收藏作品拿出来，与大家交流进行艺术鉴赏。为提高书画院社会效益、经济效益献计献策。交流非常踊跃热烈、每一位参访宗亲针对如何经营好书画院发表各抒己见。



▲ 苏宝星篆刻玉兔呈祥



笃行不怠



▲ 苏士澍：2023年全国两会新媒体艺术家代表

2023年全国两会召开在即，艺术家代表苏士澍向两会献礼“福”、“禄”、“寿”、“喜”四幅书法作品。

苏士澍，1949年生于北京。篆刻师从著名金石书法家刘博琴先生，书画师从当代书坛泰斗启功先生。先后担任第十届全国政协委员、第十一、十二届全国政协常委、全国政协书画室副主任，中国书法家协会名誉主席，中央文史研究馆馆员、中国艺术研究院中国篆刻艺术院研究员，文物出版社名誉社长，中国书画收藏家协会副会长，中央国家机关书画协会主席，国家文物鉴定委员会委员，西泠印社理事，清华大学美术学院书法所名誉所长、博士生导师、教授，《书法丛刊》主编。

（来源：《网易》）

▲ 知行合一实践构建“大思政”育人格局——北京航空航天大学博士研究生导师：苏东林

苏东林北航电磁兼容技术研究所所长、博士研究生导师，中国工程院院士，党的二十大代表。

冬日夜晚，北航沙河校区主楼六层的灯光依然明亮。已近寒假，电子信息工程学院博士研究生卢小祝仍在实验室收集实验数据。

“苏老师常教导我们，开展从‘0到1’的探索性研究，必须多实践，在第一现场发现、分析和解决真实问题。”为了获取宝贵的数据，卢小祝多次赴一线开展电磁环境测试：夏日，阳光暴晒、蚊虫肆虐；冬日，寒风彻骨、滴水成冰……

“辛苦吗？”面对记者的问题，卢小祝想了想说，更多的是学以致用的成就感，“用自己的所学解决电磁兼容问题，服务国家需求，很自豪，也有了更强的使命感。”

苏东林鼓励学生奔赴一线，通过项目合作、实习实践，把电磁兼容科研成果写在祖国大地上。交谈中，她向记者展示了一条短信：

“苏老师，向您汇报：学生参与的装备刚才经过天安门接受检阅。您说过，我们参与的工作要服务国家，要瞄准高精尖。您的教诲时刻提醒我，不忘爱国初心，牢记强国使命！”这是国庆70周年阅兵那天，一名毕业生发来的信息。几年过去，苏东林一直舍不得删。

如今，苏东林与团队已培养出200余名奋斗在探月工程、载人航天、国产航母等重大工程一线的电磁兼容技术骨干。在她看来，“作为老师，看到学生们茁壮成长、不负期待，是最骄傲、最幸福的时刻！”

（2023年2月2日《人民日报》第04版）

▲ 苏炳添，6秒59

北京时间2月3日凌晨进行的世界田联室内巡回赛瑞典哥德堡站比赛中，中国“飞人”苏炳添迎来2023年首秀，他以6秒59的成绩获得男子60米冠军。

（新华社）2023-02-03