



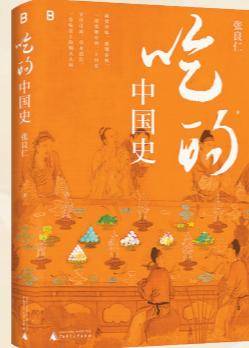
◎开卷有益

当炊烟从远古的陶灶升起,中华饮食便不再只是果腹之物,而是镌刻着文明密码的活态史诗。本期“开卷有益”栏目围绕中华饮食文化和饮食文明,推荐《吃的中国史》《袁枚的讲究·趣读<随园食单>》《茶饭引》3本书,在炊饮器物与典籍记载、烹饪技艺与饮食美学、千年茶史与饮食文化的交织中,铺展一幅贯穿五千年的文明长卷。

在美食中品读历史余味

——读《吃的中国史》

□汪丽红



“2002年11月,我们的同行在喇家遗址东区发现了一个橘红色的陶碗,翻开碗盖,容器里居然藏着一种面条状的遗物……经过科技分析,我们发现它就是用小米粉做的面条。”考古学家铲拂去青海喇家遗址的浮尘,一碗四千年前的小麦面条重见天日——这不仅是远古先民的饮食遗存,更是解码中华文明的密钥。

张良仁教授所著的《吃的中国史》,正是以这样的考古发现为起点,将饮食从生活琐事提升为历史叙事的主角,在炊饮器物与典籍记载的交织中,铺展了一幅贯穿五千年的文明长卷。古人吃什么、怎么吃、用什么吃,古代遗址中的美食与烹饪器具、文献记载中的饮食礼仪、壁画中的饮食能场景等一一呈现。

民以食为天,中国是一个人口大国,同时也是饮食大国。从先秦到明清,中国的每段历史进程都曾被食物撬动,我们熟悉的实物都曾有波澜壮阔的过往,如肉类熟食让成汤军队“无敌于天下”、周代列鼎制度标志着饮食礼制的高峰……食物的历史就是文明的历史,食物的滋味就是历史的余味。

“青铜的光泽里,闪烁着饮食政治

学的最初光芒。”书中揭示了饮食生产如何塑造文明根基。作者以南方稻作与北方粟作的二元格局为纲,展现了农业革命对早期国家形态的决定性影响。河姆渡遗址陶釜中的稻壳印痕,不仅印证了“饭稻羹鱼”的生活图景,更揭示出集约化稻作如何支撑起良渚古城的水利系统与社会分工。这种“以食立国”的逻辑,在商周青铜礼器中得到延续——鼎中盛放的不仅是牺牲,更是“列鼎而食”的等级秩序。“从二里岗和殷墟的贵族墓葬可以看出,他们会按照身份、地位享用一定数量的器皿组合。”

进入王朝时代,饮食的演变始终与历史进程同频共振。作者生动描绘了不同时期的味觉变化:张骞“凿空”西域带来的葡萄与苜蓿,不仅丰富了中原的食材谱系,更催生了胡饼、酪浆等新食材,在《齐民要术》“胡炮肉”的做法中,

我们仍能窥见民族融合的味觉印记。唐宋的饮食繁华尤其令人称道。长安城东西两市的“胡食店”与汴梁州桥的“姜芽鸭”,共同勾勒出都市生活的烟火气。苏东坡在黄州创制的“慢着火,少着水”的东坡肉,不仅是一道菜肴,更是士大夫“一蓑烟雨任平生”的生活哲学。

这种将饮食与人格修养相联结的智慧,在《山家清供》等文献中得到系统呈现,构成了中国饮食文化独有的精神维度。明清的“食材大交换”更具历史深意。番薯、玉米的传入看似只是菜谱的更新,实则深刻改变了中国的人口格局与经济地理。作者通过对《农政全书》的记载与地方志中的灾荒记录,清晰展现了这些高产作物如何在明清易代的动荡中成为“救荒神器”。而辣椒在西南山区的普及,则不仅是口味偏好的选择,更是山区开发与经济作物种植的直接反映——当贵州山区的

苗寨开始用辣椒祛湿,饮食已悄然参与了社会治理的历史进程。

在作者笔下,饮食不是孤立的存在。含嘉仓遗址中保存完好的隋唐稻米,是帝国漕运体系的物质见证;《礼记》中“食不言,寝不语”的训诫,折射出礼乐文明对日常生活的规范,类似的“小饮食,大历史”视角,让人重新理解饮食的社会属性。考古实物与文献记载的互证,构成本书独特的叙事张力。《诗经》中“十月获稻,为此春酒”,与大汶口遗址出土的陶鬶形成呼应,殷墟甲骨文中“黍年”的占卜记录,与窖穴中碳化的谷物共同见证农耕文明的成熟。这种双重证据的运用,让饮食史跳出食谱考证的窠臼,成为理解“何以中国”的关键维度。

掩卷沉思,我们会发现,每个人的餐桌都是历史的切片。从良渚的稻作到今天的外卖,从青铜鼎到微波炉,饮食的演变始终承载着文明的密码。此书教会我们的,不仅是辨认古菜谱中的食材,更是学会在一粥一饭中读懂历史的厚重——因为,一个民族的味觉记忆,从来都是其文明最鲜活的注脚。



食单里的生活美学

——读《袁枚的讲究·趣读<随园食单>》

□彭忠富

清代文人袁枚爱美食、懂生活,把几十年积累的饮食经验写成了一本《随园食单》。这不是一本普通的菜谱,而是一部关于“怎么吃”“怎么活”的生活哲学。最近,美食作家林卫辉的新作《袁枚的讲究·趣读<随园食单>》以现代人的视角和食品科学的知识,重新走进袁枚的饮食世界,展示了当时政治背景下,百姓的生活智慧和士大夫阶层的审美。

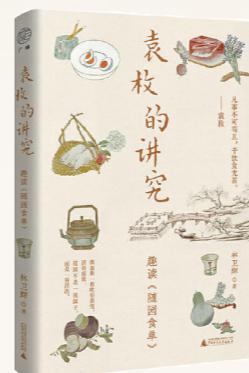
吃的不是菜,是学问。袁枚对吃的态度,近乎一种学者做研究的严谨。在他看来,烹饪不是随意发挥,而是一门需要尊重食材、讲求火候、注重搭配的艺术。比如他写燕窝,说“此物至清,不可以油腻杂之”;讲烤乳猪,强调要“四面齐到,以深黄色为度”;做猪头肉则得先用甜酒煮,再加酱油和糖,煨到烂熟,“以赋为度”。这些看似家常的经验背后,是他数十年的实践与记录,更像是位实验员的工作笔记。

饭桌见人心,宴席即江湖。袁枚的随园不仅仅是一处私宅,更是乾隆年间江南文人的“文化沙龙”。曹雪芹笔下的大观园据说原型就是随园,而袁枚自己也乐于做东,招待各路名士。《随园食

单》中提到的很多菜,其实都藏着一段交情和故事。比如那道“王太守豆腐”,其实是康熙御赐给老臣徐健庵的“八宝豆腐”,后来传至门生王楼村,再传至其孙王畿舆,最后被袁枚记入书中。一道豆腐,牵连起三代人的情谊与官场浮沉。又比如“蒋鸡”,来自同窗好友蒋士铨;“杨公园”(狮子头)出自杨明府的家庭之手。袁枚从不吝于在书中注明菜式的来源,这种尊重出处、看重人情的态度,也让《随园食单》不仅是一本菜谱,更是一卷人情世故的浮世绘。

讲究,是不将就的生活态度。袁枚一生追求“性灵”,主张真实、自然、有趣地活着。在他看来,吃是一种享受,但也是一种修养。所以他反对铺张浪费的“目食”,也反感只顾面子不顾口感的“耳餐”。

林卫辉提醒我们,要像袁枚一样,“吃得讲究,活得痛快”。在书中,他尤其擅长用现代食品科学解释袁枚的经验。譬如为什么烤乳猪要边烤边涂奶油?因为油脂中的糖和蛋白质在高温下会发生美拉德反应,产生诱人的香味和金黄色泽。又比如袁枚批评宴席上“堆砌名贵食材”的现象,提出“豆腐得味,远胜燕窝”——这不是寒酸,而是真正懂得味觉的本质:好吃与否,不在



价格,而在调和与手艺。

吃饭事小,生活事大。袁枚一生著作等身,诗名满天下,但今天被人记住的,反而是这本“谈吃谈喝”的小书。也许正是因为吃是我们最日常、最真实的生活现场。怎么吃,其实就是怎么活。《袁枚的讲究》不是学术考据,也不是菜谱复原,而是一场跨越三百年的对话。林卫辉从现代人的视角回望袁枚的饮食智慧,让我们看到:所谓文明,不只是诗词礼乐,也在一饭一蔬之间。

一茶一饭皆人生

——读《茶饭引》

□萧左

《茶饭引》是胡竹峰的一部散文集,全书分为《茶书》和《饭书》两部分,围绕茶文化与饮食文化展开,收录了《茶月令》《茶泡饭》《茶屏风》《猪头肉》《馄饨》等篇目,将茶与饭这两种生活中最常见的事物,书写得饶有趣味,尽显人间百态。

在《茶书》中,胡竹峰对茶的描写细致入微,万物之情,尽物之态,写物之美。他先从“茶”字构造起笔,溯源“茶”“茶”流变,以古意文字冲泡千年茶史。他将茶视为文化与情感的寄托,以及人生隐喻与命运的写照。从龙井的清新淡雅,到铁观音的芬芳馥郁;从普洱的醇厚沉郁,到大红袍的绵柔醇香,每一种茶在他的笔下都别具韵味。他归结茶之精神,苦、涩、形、相、骨、意、色、渍,各有其味,各得其形,各寓其意。茶的冲泡方法不同,滋味也不同,冲、泡、沏、煮、冷,要恰到好处,方能彰显茶味。正如书中所说,茶遇到水,于是有了春色有了柔情,这是知遇之恩,因潺潺流动而富有生气,茶遇水而芳甘清冽。这种对茶的独特见解,让读者深刻感受到了茶的魅力与内涵。

《饭书》部分同样精彩,胡竹峰笔下的蔬食充满了诗意与人生况味。从家常青菜到干果点心,从酒气到麦香,咸鱼淡肉,无不承载着生活的温度与精致。他用文字为读者烹饪出一道道小有滋味的“好菜”,让读者在酸甜苦辣咸的五味中,品味到人生的底色。比如在描写粥时,他写道:“在黄山脚下吃过一次粥,薏米熬就,稀烂入了化境。微盐,



进嘴清香,淡如春风,暖意上来了。暖意是炭火的温存。几段猪肚蜷缩碗底,素简以一抹膏腴画龙点睛。佐咸菜笋干,顿去经日行旅风尘。一连吃了四碗,腹中草长莺飞,九月徽州,吃出一片江南暮春。”这段文字气贯流畅、味逸神清,让读者仿佛身临其境,感受到了那碗粥的美味与温暖。

胡竹峰的文字精髓在自然,以随意为上,放任笔意纵横。他的散文中,常常融入自身的经历与情感,让读者产生强烈的共鸣。例如在回忆童年时,他写道:“祖父做客归来,四个口袋总是鼓囊囊装满瓜子。我老远迎上去,猴儿身上,猫着手径自伸进衣兜,掏把瓜子捧在掌心,边嗑边走。脆香的瓜子和着阳光与木炭的馨香,至今难忘。”猴与猫,名词活用动词,将童真的好动顽皮尽显无遗。而在祖父去世后,关于柏树的描写“祖父去世后,挂果稀落,一季不如一季,三年后,竟然枯死了。它是一棵深情的树。岁月匆匆,故乡太多的老人一一走远,沦为尘土。今时回家,人非物也非,故地如他乡,人不识我,我不识人。”这些旧事成为连接过去与现在、故乡与他乡、文字与读者的心灵纽带,让



人感受到了岁月的沧桑与亲情的珍贵。

与其他很多写美食文字的作家不同,胡竹峰无意用地方特色和新奇食材为文增色,也不执着于深邃哲理故作高深。他的笔触落在日常的茶饭之间,却赋予了文章别样的温度与情致。他就像是位技艺精湛的厨师,面对最为普通平常的食材,也能凭借个性巧思,随性挥洒出令人惊喜的美味,让粗茶淡饭的平凡日子缭绕着温馨。他让读者明白,日常朴素之美,蕴含着世情之大美,布衣蔬食、化繁为简,才有真意。简约,是删繁就简的智慧,以凝练的形式承载着丰富的内涵。

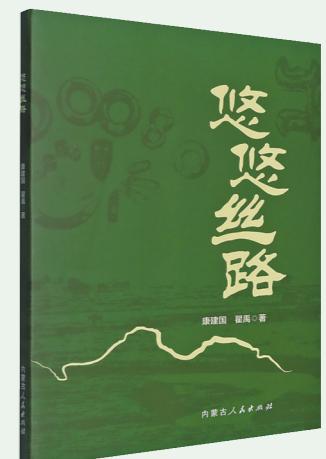
在快节奏的现代生活中,我们常常忽略了身边最普通的细节。《茶饭引》提醒我们慢下来,品味一杯茶的苦涩与回甘,感受一碗饭的温度与故事。书中那些关于茶与饭的文字,“看似云淡风轻,波澜不惊,实则一唱三叹,意在言外,字里行间透出一种与天地精神独往来的逍遥与高妙”。

胡竹峰的写作也给我们启示:文学不必总是宏大叙事,从日常生活中发掘诗意图同样能打动人心。他写茶饭,实则写人生;写味道,实则写情感;写饮食,实则写文化。这种以小见大、见微知著的写作方式,让《茶饭引》既有生活的烟火气,又有思想的深度。

《茶饭引》是一部需要静心品读的作品。在茶香与饭香中,我们看到的不仅是中国传统的饮食文化,更是一种生活态度——在平凡中见真趣,在简单中得自在。正如一位读者所言:“人生于粗茶淡饭中生香”,这或许就是《茶饭引》带给我们的最大启示。

跨越千年古道 探寻文明交融

——读《悠悠丝路》



□郭燕燕

在人类历史的长河中,丝绸之路不仅是贸易往来的通道,更是东西方文明交流互鉴的桥梁。《悠悠丝路》作为“讲好内蒙古故事口袋书系列”中的重要分册,以独特的视角、翔实的史料和生动的笔触,为读者揭开“草原丝绸之路”神秘而迷人的面纱,带我们穿越时空,领略这条古老商路在历史与现实中的重要意义。

本书以严谨的治学态度、丰富的历史素材和创新的表达形式,为读者呈现了一部精彩的草原丝绸之路文化读本。全书从草原丝绸之路的起源讲起,深入挖掘其历史脉络。早在远古时期,北方草原的游牧民族为了获取生活必需品、寻求新的生存空间,开始长途迁徙与贸易活动,这些活动逐渐形成了早期的草原商道。随着时间的推移,这些零散的道路不断整合、延伸,最终形成了贯通欧亚大陆的草原丝绸之路。为了让更多更好地理解草原丝绸之路的魅力,书中采用了图文并茂的呈现方式,穿插大量精美的图片,包括古老的岩画、出土文物、历史遗址照片等,直观地展现了丝绸之路上的文化遗产,让读者仿佛身临其境。在语言表达上,作者摒弃了晦涩难懂的学术语言,以通俗易懂、生动有趣的文字进行叙述,无论是专业的历史研究者,还是对丝绸之路感兴趣的普通读者,都能轻松阅读并从中受益。

书中详细阐述了不同历史时期草原丝绸之路的发展状况。在秦汉时期,中原王朝与北方匈奴等游牧民族的交流日益频繁,丝绸、铁器等中原特产通过这条商路传入草原,而草原地区的马匹、皮毛等也进入中原。到了隋唐时期,随着大一统局面的形成和国力的强盛,草原丝绸之路迎来了繁荣发展的阶段。粟特商人等活跃于这条商道之上,他们不仅带来了西方的金银器、香料,还传播了宗教、艺术等文化成果。辽宋夏金元时期,草原丝绸之路更是成为连接不同政权、促进经济文化交流的重要纽带,众多城市在商路沿线兴起,成为物资集散和文化交流的中心。通过这些历史梳理,读者能清晰认识到草原丝绸之路并非是一条固定不变的道路,而是在不同历史时期不断演变、发展的动态网络。

《悠悠丝路》的一大特色在于以故事为载体,展现丝绸之路上的文明交流。书中选取了多个极具代表性的主题,如大漠绿洲居延、阴山岩画、黑城钱粮文书等,将历史知识融入一个个精彩的故事之中。

走进“大漠绿洲居延”,读懂这里作为丝绸之路上重要节点的兴衰历程。居延地区凭借其独特的地理优势,成为中原王朝经营西域的重要据点,也是东西方贸易往来的重要补给站。从汉代的居延汉简中,我们能看到当时这里繁忙的军事、经济活动记录,以及中原文化与西域文化的交融。阴山岩画则宛如一部镌刻在石头上的史书,书中对这些岩画进行了深入解读,它们有的描绘了古代游牧民族的狩猎、祭祀场景,有的展现了动物图案,这些岩画不仅是艺术的瑰宝,更是草原丝绸之路沿线文化多样性的生动体现,反映了不同民族的审美观念和生活方式。

“黑城钱粮文书”的故事同样引人入胜。近代以来,大量钱粮文书的出土,为我们还原了当时黑城的经济、社会状况。这些文书中记录了军机密、军粮保障供给等丰富信息,展现了丝绸之路上复杂的经济往来和多元文化的交织。此外,书中还讲述了辽上京回鹘营等特色区域,展现了不同民族在丝绸之路上共同生活、相互学习的场景。

作者在书中深入探讨了草原丝绸之路的历史影响和现实意义。在历史层面,这条丝绸之路极大地促进了欧亚大陆不同地区的经济互补。中原地区的先进农业技术、精美的手工艺品传入草原和西方,而西方的良种马、先进的酿造技术等也传入中原,推动了各地生产力的发展。在文化方面,佛教、伊斯兰教等宗教通过丝绸之路传入中国,中国的儒家文化、道教文化等也向外传播,不同宗教、哲学、艺术相互碰撞、融合,丰富了人类的精神世界。从现实角度来看,草原丝绸之路所蕴含的开放包容、交流合作的精神,对于当今“一带一路”倡议的推进具有重要启示。在全球化的时代背景下,各国之间的联系日益紧密,更需要加强互联互通,促进文化交流与经济合作。书中展现的丝绸之路上各民族、各地区和谐共处、共同发展的历史经验,为解决当今世界的冲突与矛盾提供了有益借鉴,提醒人们尊重文化多样性,以和平、合作的方式推动人类社会的进步。

阅读本书,读者不仅能深入了解这条古老商路的历史,更能感受到文明交流互鉴的伟大力量,以及其在当今时代的重要价值。在“一带一路”倡议不断推进的今天,这本书无疑为我们提供了宝贵的历史经验和文化滋养,值得每一位对丝绸之路和人类文明发展感兴趣的读者细细品味。

(本版图片除作者提供外均来自网络)