

食物里藏着山河岁月和历史记忆。从农家小院的粗茶淡饭,到市井小巷的风味小吃,三餐四季、咸鱼白菜都成了文人墨客笔下的文章。岁月会远去,但记忆里的味道永远滚烫。本期,让我们走进美食与文化的世界。

——编者

人生百味 四方食事

在历史余香中品味人间烟火

□ 裴金超

在历史的长河中,饮食不仅是生存的基本需求,更是文化传承与社会风貌的生动写照。作家王西平的新著《古味风华录:打捞历史深处的饮食细节》便是这样一部通过微观历史的独特视角,以中国古代饮食文化为主题,通过大量史书、笔记、诗文以及绘画、器物等资料,细腻展现了三千年来中国人的饮食生活细节,并梳理和考辨出一幅幅烟火画卷的古味图景。这部作品不仅是一次跨越时空的文化探索,更是一次对古人生活方式与文化精神的深入品味。

全书共分四辑,涵盖了饮食文化的多个维度。作者王西平作为一位诗人、美食作家和纪录片导演,其独特的文学素养和审美视角为本书增色不少。他以细腻的笔触和生动的语言,将古代饮食文化的精髓体现得淋漓尽致。同时,他还通过史实考辨与文化溯源,还原了历代饮食的细节,使得本书既具有学术性又具有通俗性,让读者在轻松愉快的阅读中领略到了中国饮食文化的博大精深。

本书的视野广阔,涵盖了社会各个阶层,既有帝王将相、文人墨客,也有市井百姓。书中对于古代帝王将相的饮食的描绘尤为生动。他们的饮食习惯、偏好以及与之相关的趣闻轶事,都被王西平一一挖掘并娓娓道来。以唐太宗李世民为例,他的饮食偏好不仅彰显了个人的独特品味,更深层次地映射出当时社会的饮食潮流与风尚。王西平在书中特别指出,唐太宗对羊肉,尤其是宁夏滩羊,极为喜爱,因其肉质细嫩、风味绝佳而情有独钟。其原因与他

的血脉渊源密不可分,太宗的母亲窦太后是鲜卑人,而皇后长孙氏同样出身于鲜卑贵族。这种跨民族的婚姻,不仅促进了文化的交融,也让饮食习惯在潜移默化中相互影响。

王西平在书中还深入挖掘了历史上诸多文化名人与美食的不解之缘。如苏东坡因“乌台诗案”被贬黄州,穷得无米下锅,只能自己开荒种地,挖野菜。当时宋朝的富贵人家不屑于吃猪肉,穷人家又不知道该怎么烹饪才好吃,于是,经过苏东坡多次试验,才有了如今的“东坡肉”。苏东坡曾在《猪肉颂》中写道:“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。”而文学家欧阳修,一生也历经多次贬谪,却从未失去对生活的热爱。在夷陵,他沉醉于莼菜鲈鱼的鲜美,写下“日食有稻与鱼,又有橘、柚、茶、笋四时之

节的精准捕捉与深刻解读。她笔下的麻婆豆腐,不再是街头巷尾常见的家常菜,而是一部浓缩的川菜发展史。滚烫的菜籽油激发出郫县豆瓣的醇厚,花椒的麻、辣椒的辣、豆腐的嫩,在铁锅中翻涌交融,恰似川人豁达热烈的性格。而刀削面的“变形记”,则让我看到面食文化在西北黄土地上的倔强生长。一根擀面杖、一块面团,经过匠人手腕的翻飞,化作柳叶般的面条,在沸水中舒展,这不仅只是技艺的传承,更是一方水土对生存智慧的诠释。作者以一个“外来者”的视角,敏锐地察觉到,每道美食背后都站着无数代人的经验与匠心。

在考据美食历史的过程中,作者还展现出深厚的学术功力与人文关怀。她从糖醋肉球切入,串联起中西饮食文化的碰撞与交融。这道看似普通的家常菜,承载着西方对中餐认知的变迁史。从早期“杂碎馆”里的廉价快餐,到如今米其林餐厅中的精致佳肴,中餐在世界舞台上大放异彩,何尝不是中国文化走向世界的缩影?书中引经据典,大量的考证让人惊叹,从《诗经》到《随园食单》,从袁枚的饮食美学谈到李渔的生活哲学,呈现出中餐的博大精深不仅在于食材的丰富、烹饪技巧的精妙,更在于其与文学、艺术、哲学的血脉相连。

民以食为天。作为一个从小就喜欢守在厨房的“吃货”,我在阅读本书时常常产生奇妙的共鸣。记忆里,老家灶台熬熟的米饭总是晶莹剔透、香甜可口,那时只觉得好吃,却从未想过,这看似平常的一碗米饭,背后蕴含着中国作为农业大国的文明起源,承载着中国人的身份认同和价值观,从中甚至能追溯到古代北方王朝更迭、南方经济崛起的历史脉络。作者对美食的描述,也让我重新审视那些习以为常的味觉记忆,发现平凡食物中蕴含的伟大智慧。

作为一个人,我们往往对身边的美食太过熟悉,以至于忽略了它们的珍贵。而本书像一面镜子,让我们看到了中国美食的独特价值,也照见我们在文化传承中的责任。在全球化的今天,当汉堡、披萨等西方快餐文化席卷世界,我们更需要守护中餐这一文化瑰宝,让“君幸食”的祝福,继续温暖每一个人的餐桌与心灵。

中国美食的博大精深,在于它既是烟火,也是哲思;既是生存的必需,也是艺术的表达。它教会我们敬畏自然,懂得“不时不食”的智慧;它教会我们包容万物,将天南地北的食材熔于一炉;它更教会我们热爱生活,在一粥一饭中品味人生的酸甜苦辣。本书让我们更加确信,最动人的文化自信,就藏在那一碗热气腾腾的人间烟火里。

本书让我们相信食物是有力量的,字斟句酌之间,期望着我们每一个活在此间的人,都要学会像苏东坡那样“以食养心”,在生活的“东坡肉”里,吃出火候与耐心的真味;在命运的“羊脊骨”中,嚼出困境与幽默的和解。



《古味风华录:打捞历史深处的饮食细节》王西平著九州出版社

味”的佳句,字里行间流露出对当地美食的由衷赞美。这份对美食的热爱,让他在贬谪的困苦中找到了心灵的慰藉。而在滁州,欧阳修则发现了醉翁亭这一胜景,与友人在此品茶饮酒,享受美食,留下了“醉翁之意不在酒,在乎山水之间也”的千古名句。王西平通过众多文人骚客的饮食逸事,不仅让我们领略了古代美食的诱人风味,更让我们感受到文人士大夫



食吟天下 人间有趣

□ 胡新波

在影视视角中,一般都会挑个胖子来演苏东坡,盖因苏东坡是个老饕,屡遭贬谪,倒让他任在长汀官、游历的人生经历。从眉州到黄州、惠州等地,从猪肉、河豚到荔枝……作者品读苏东坡的200多篇代表性作品,从中发掘出苏东坡在30多地所遇、所尝的70余种食物,勾勒出一幅“苏式风味”的美食地图,还原其笑中带泪、有滋有味的吃货人生,让我们看到了一个不一样的苏东坡。

在《此生有味:苏东坡美食地图》中,作者端着放大镜在故纸堆里寻味,以苏东坡关于美食的诗文记录为线索,探寻他始于眉山,后流转于各地任官、游历的人生经历。从眉州到黄州、惠州等地,从猪肉、河豚到荔枝……作者品读苏东坡的200多篇代表性作品,从中发掘出苏东坡在30多地所遇、所尝的70余种食物,勾勒出一幅“苏式风味”的美食地图,还原其笑中带泪、有滋有味的吃货人生,让我们看到了一个不一样的苏东坡。

细究起来,本书特别之处有三点:一是考据严谨。作者翻遍了《苏轼全集》百万字的原文,把每道菜、每首诗的创作时间和地点都考据得明明白白,以高度的热情给东坡美食开好出生证明,堪称美食界的“福尔摩斯”。二是尊重科学。作为美食顾问,作者写吃食自带一股科普的严谨劲,苏东坡提倡“人之生也,以气为主,食为辅”,他摸索出很多食疗秘方,但作者在文中也建议大家不能盲目模仿古人食疗,比如讲东坡鱼羹,此法主要目的是保持鱼形完整,而非直接防止蛋白质变性。三是满是烟火气。作者笔下的苏东坡,不是庙堂上供着的泥胎神像,更像是住在对门爱耍嘴皮子的老大爷,会吃会做饭,会与人家长短,这种“去滤镜”的书写让苏东坡的形象更真实生动、深入人心。

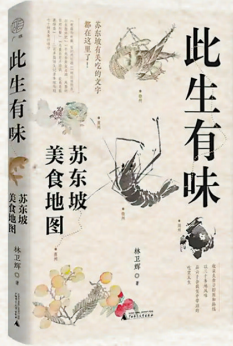
这三个特点交融,让本书像一桌精心设计的家宴,主菜是严谨考据,配菜是科学解构,最后端上的那碗汤,则是热气腾腾的人间烟火,展现出苏东坡的多样趣味。余光中曾说:“我要是去旅行,绝不会和李白一起,因为他没有现实感,太不负责任;也不会跟杜甫一起,他太苦哈哈,恐怕太严肃;要是挑一个,跟苏轼在一起就很好,他可以做一个很好的朋友,他是个很有趣的人。”可见,苏轼是一个很有趣的朋友,他有智慧把平凡和苦难的日子过得逸趣横生。

食之趣。苏东坡最厉害的本领,是把最普通的食材变成美味。在黄州他用红糯米杂菰白煮成“二红饭”,还开玩笑说这道味道赛过山珍海味,这种变着法子找乐子本事,在《菜羹赋》里体现得淋漓尽致,他用蔓菁、芦菔、苦芥熬的菜汤,不加调料却品出清甜鲜美的层次。在惠州,他把别人不要的羊脊骨先煮熟再泡酒,撒点盐烤到微焦,硬是在穷困中吃出了新花样,把苦日子过得有滋有味。

意理之趣。苏东坡的美食吟吟始终贯穿着“以诗入饌”的文人雅趣。初到黄州时,在和乡民的接触中,苏轼发现当地猪肉非常便宜,于是研究了好一阵子发明了“东坡肉”。这道“东坡肉”的制法,暗合“欲速则不达”的处世哲学,以炖肉之理比喻人生,昭示我们唯有耐住寂寞,方能成就醇厚人生。

超然之趣。绍圣四年(1097)苏东坡流放儋州,在给弟子由的信中苏东坡热情满满地详述生蚝吃法:“肉与浆入水,与酒并煮,食之甚美。”末了俏皮叮嘱:“恐北方君子闻之。”他“以苦中作乐的豁达来抵抗‘食无肉,病无药’的困境,恰如《定风波》中“也无风雨也无晴”的顿悟。美食于苏东坡而言早已超越果腹之用,成为“一蓑烟雨任平生”的具象表达。

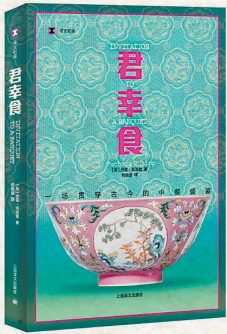
在庖厨里吟诗,在行旅中挥毫。本书让我们相信食物是有力量的,字斟句酌之间,期望着我们每一个活在此间的人,都要学会像苏东坡那样“以食养心”,在生活的“东坡肉”里,吃出火候与耐心的真味;在命运的“羊脊骨”中,嚼出困境与幽默的和解。



《此生有味:苏东坡美食地图》林卫辉著广西师范大学出版社

写给中国美食的「情书」

□ 朱晨欣



《君幸食》[英]扶霞·邓洛普著上海译文出版社

仿若一场宴请、一段旅程、一次告白。全书四个大章节——灶火、天地、庖厨、餐桌,每一小节又以菜为名,并赋予作者的巧思,例如“点豆成金:麻婆豆腐”“面团‘变形记’:刀削面”等,仿佛一张精致的菜单,让阅读犹如一场盛宴。在作者细腻的观察、幽默的笔触下,一道道美食跃然纸上,让人垂涎欲滴。这样的结构编排,不仅展现了作者对中国美食的深刻理解,更让读者能从不同纬度领略中餐的魅力。

书中最让人惊艳的,是作者对美食细

探寻美食背后的历史与文化

□ 孙功俊

自古至今,吃一直都是人类生存的基本需求。同时吃也是文化、学问,更是艺术。人云食有三品:下品能吃,中品好吃,上品会吃。美食所体现的不仅是舌尖上的味道,更是一部时代变迁、文明演进的史书,考古学者张良仁的《吃的中国史》,以饮食为轴,以朝代为主线,透视中国历史的嬗变,在舌与箸的方寸间,重演中华文明的进程。

张良仁以文献为依据,如《晋书》《齐民要术》《世说新语》《宋书》《洛阳伽蓝记》《太平广记》《新唐书》《唐会要》……详细的考古现场解析,如上山遗址、河姆渡遗址、良渚古城遗址、妇好墓、马王堆汉墓、曾侯乙墓、“南海1号”沉船……作者以考古学视角赋予了本书独特的叙事张力。上山遗址出土的炭化稻谷,不仅证明长江流域稻作文明的起源,更揭示了定居农业对社会组织形态的重塑,人们为灌溉稻田修建的水渠,孕育出早期公共权力。马王堆汉墓出土的藕片汤,印证了汉代贵族对新鲜食材的追求,汤品搭配暗合阴阳五行的饮食哲学,精美的漆制食器则折射出当时发达的手工业。这些丰富的故事、简明的史料,富有烟火气的笔触,让硬核知识飞入寻常百姓家。

文本书写时间涵盖旧石器时代到清朝时期,涉及稻、粟、麦到玉米、番薯,百姓的主食怎样“中西交融”?周天子“八珍”到乾隆御膳,皇帝的餐桌如何演化?立春、上元、清明、端午、七夕、中秋、重阳、腊八……“吃”如何滋养传统节日?这些疑问需要读者亲自到书中寻找。

技术革新与食物传播的互动,不断丰富食物种类。作者详细描述了各种时令风物与美食,我们的祖先不断驯化自然界的野生植物(如粟、黍和水稻)和动物(如猪、鸡、鸭等),从世界各地引进各类农作物(如小麦、大麦、土豆、红薯等)、家畜(如黄牛、绵羊、马等)、蔬菜(如菠菜、香菜、胡椒等)和水果(如石榴、葡萄等)。食物种类从而不断丰富,改进耕作、施肥和育种技术,食物产量得以不断提高。在此基础上,祖先不断提升食品加工和烹饪技术,研发美味佳肴,给我们留下了丰富的美食遗产。

古代食物不仅美味,还蕴含着深厚的历史文化。如“色同琥珀,又类真金,入口则消,状若凌雪”的甜品,“红白交错,恍如雪霁之霞”的菜肴,表现了菜品的雅致和视觉美感。苏轼称赞的一碗萝卜羹,竟然被誉为“人间绝无此味”。大臣早上吃了几个鸡蛋,竟然让乾隆皇帝羡慕不已。这些故事不仅有趣,还让我们对古代生活有了更深入的了解。饮食在此刻成为一面镜子,映照出不同时代权力运作与社会变迁的深层逻辑。

饮食文化不仅藏在诗文中,还藏在流传至今的饮食习惯中。书中通过食之味、食之时、食之人、食之具、食之艺、食之礼、食之功等方面,一一展现了饮食跨越千年的魅力。它不仅让我们感受到食物的美味,还让我们看到几千年人们生活的图景,以及人类文明进化的脉络。正如书所述:“食物并非一家一户的小事,而是社会经济生活的核心。它的生产、加工、消费和流通,构建了一个庞大的社会关系网……不同阶层、不同行业的人们通过食物紧密联系起来,就像我们人体内的毛细血管一样,为社会输送了各种各样的营养。”作者巧妙地将技术史、农业史与社会史编织在一起,让读者看到一粒种子的传播如何改写一个帝国的命运,一种烹饪工具的革新怎样重塑一个民族的饮食习惯。

美食的历史就是文明的历史。《吃的中国史》堪称一部餐桌上的微型史记,一本万年食事的百科全书。全书以图文并茂的方式,从吃的角度到食物、食器、食文化礼仪,再延伸到农业发展、畜牧业发展、陶器和青铜器发展等诸多方面,从而牵引出一部由吃串联起来的中国史,为我们开启了一扇全新的大门,让读者重新审视中国历史的发展脉络。在书中,我们看到了食物如何在朝代更迭中扮演着关键角色,成为推动历史前进的重要力量;也洞察到美食背后所隐藏的历史文化。从主食的演变到饮食礼仪的传承,再到饮食与经济贸易的相互作用,无一不展现出中国美食的丰富多彩和博大精深。



《吃的中国史》张良仁著广西师范大学出版社