

重磅品荐

文物里的烟火人间

王小柔

历史的风烟总在王朝的更迭中消散，但灶台上升起的炊烟却从未断绝。当我们翻开《吃的中国史》，那些被青铜器铭文、陶片、残片、墓葬遣策封存的饮食记忆，便在考古学家的笔下化作鲜活的生活图景。从青海喇家遗址那碗四千年前的小米面条，到清宫御膳房档案里的满汉全席，作者张良仁以考古为匙，打开了一扇通往中国饮食文明的时空之门，让我们在酸甜苦辣的滋味里，看见文明演进的密码。

■ 当文物开始“说话”

2002年，青海民和喇家遗址的考古发现曾震惊学界，“一个橘红色的陶碗里藏着面条状遗物，色泽新鲜如乍，经检测竟是小米粉制成”。四千年前的黄河岸边，先民们面对黏性不足的小米粉，究竟如何将其塑成面条？这个未解之谜让考古现场充满了生活的质感。作者想象着喇家先民在黄土台上，“用石磨盘研磨粟米，在陶罐中揉制面团，或许借助草木灰水增加黏性，在蒸腾的热气中完成这场面食的最早尝试”。这碗面条不仅是食物的遗存，更是文明的切片——它见证了西北旱作农业区的先民如何利用有限的粟黍资源，创造出改变饮食结构的面食雏形。

当考古队员打开一号汉墓的云纹漆鼎时，“完整的藕片清晰可见，呈乳白色，孔眼清晰，和今天的藕片没有什么不同。但在后续的多次搬动中，藕片不断地减少，等到用卡车运到博物馆后，藕片已经全部消失——它们在两千年的浸泡中氧化，一见阳光便炭化瓦解”。更令人称奇的是陶罐中的杨梅“罐头”，“颜色紫红，果肉丰满，带着青绿色的果柄，仿佛刚刚采摘下来”，让人遥想西汉贵族在夏日

宴饮时，如何用冰镇杨梅消解暑气。这些沉睡于地下的文物，在作者笔下化作了有温度的生活场景：厨师在案板前切配食材，侍者用漆盘端送珍馐，宴会上酒酣耳热之际的笑谈，都随着文物的细节复活。

■ 考古现场的味觉重构

厨房从来都是文明的实验室。考古发现与文献记载的交织，让饮食史摆脱了空洞的梦想。当先民在新石器时代发明陶器，蒸煮法便成为改变饮食史的伟大创造。河姆渡遗址的陶釜底部，“焦黑的锅巴颗粒完整，肉眼可见，那是7000年前最早的米饭残留”；良渚古城的稻田里，“整齐的沟渠和灌溉系统长达数公里，先民们用‘草裹泥’技术堆筑堤坝，将沼泽改造成为万亩良田，使水稻产量较河姆渡时期提升2.2倍”。到了宋代，铁锅的普及带来了烹饪革命，“北宋用煤炼铁，生铁年产量从西汉的5000吨跃升至15万吨，铁锅终于‘飞入寻常百姓家’”。这种传热极佳的炊具让“炒”成为主流技法，“锅气”赋予菜肴独特风味，至今仍是中餐的灵魂。

食材的驯化与传播，更是一部文明的奋斗史。北方的粟黍、南方的水稻，在一万年前的新石器时代就奠定了中国农业的基础。当小麦穿越中亚草原来到黄河流域，“董仲舒建议武帝推广种麦，氾胜之在关中培育出耐旱的‘宿麦’，到了唐代，‘小麦入税’标志着其成为北方主食，《烧尾宴食单》里三十九道面食，尽显麦作的辉煌”。美洲的番薯、玉米在明末传入，“福建人陈振龙将番薯藤缠在缆绳上偷运回国，乾隆年间推广至西北，这种‘不挑地、易生长’的作物，在灾年救活了无数百姓”。

每一次物种的交流都伴随着技术的革新：河姆渡人用骨耜翻耕水田，磁山先民在粮窖里储存

5万公斤粟米，明代福建人将番薯藤缠在缆绳上带回中土，这些智慧都沉淀在民族的生存基因里。

饮食礼仪的演变则是文明进步的镜像。两周时期的列鼎列簋制度，“天子九鼎八簋，诸侯七鼎六簋，鼎中牲肉、簋中谷物，成为贵族等级的象征，虢国君墓出土的七鼎六簋，正合‘诸侯之礼’；宋代市井饮食的繁荣，打破了门阀饮食的壁垒，‘汴京夜市的‘州桥小吃’通宵达旦，‘白汤饼’‘炸油饼’香气弥漫，勾栏瓦舍里的平民百姓，用一碗热气腾腾的面食，吃出了市民社会的蓬勃生机’”。到了清代，满汉全席的诞生更是民族融合的味觉结晶，“满席的烧鹿肉与汉席的清蒸鱼同列，蒙古诸王与汉族大臣共饮马奶酒，饮食超越了果腹的范畴，成为‘满汉一家’的文化象征”。

■ 历史里的饮食记忆

饮食史从来不是只写珍馐美馔，更记录着生存的艰辛。光绪年间的“丁戊奇荒”，“河南境内赤地千里，《申报》记载灾民‘煮人肉以食’，考古发现的荒芜村落遗址，印证了这场一千万人饿死的惨剧，让我们深知粮食安全始终是文明的底线”。1942年的河南饥荒，“旱灾与蝗灾肆虐，百姓啃树皮、食泥土，300万人命丧饥荒，这段历史与今日河南粮仓的丰盈形成残酷对照，提醒着我们‘一粥一饭，当思来处不易’”。

但在苦难之外，饮食也是慰藉心灵的良药。苏轼在黄州发明“东坡肉”，用廉价的猪肉烹出人间至味，在贬谪生涯中以美食对抗命运的颠簸；陆游在山阴农村写下“莫笑农家腊酒浑，丰年留客足鸡豚”，描绘出民间宴客的温情画面，“农舍里杀猪宰鸡，热酒烫壶，木桌上摆着新麦做的饼，邻里笑谈声穿透纸窗，构成了最温暖的人间烟火”。



这些文人与美食的邂逅，让饮食超越了物质层面，成为文化精神的寄托。李白在胡姬酒肆痛饮葡萄酒，“西域传来的葡萄在长安酿成美酒，酒杯碰撞间，是丝路驼铃与长安月光的交织”；乾隆下江南偏爱江南竹笋，“乾隆三十年江南节次膳底档”记录他一日两餐必食竹笋，帝王的口味里藏着江南的水土灵秀”。

朝代的兴衰往往在餐桌上留下印记。唐代长安的胡饼店飘出麦香，“‘时行胡饼，俗家皆然’，白居易做‘辅兴坊胡麻饼’，面脆油香，寄给友人时还附诗一首，尽显盛唐的开放包容”；宋代汴京的正店酒肆夜夜笙歌，“七十二家正店高悬‘彩楼欢门’，官酒户岁用糯米三十万石，夜市里‘白矾楼’的酒博士穿梭如飞，倒映着商品经济的昌盛”；清代扬州的满汉全席奢华至极，“一百零八道菜肴涵盖山珍海味，熊掌、驼峰与燕窝鱼翅同席，既展现康熙盛世的底气，也暗藏着帝国最后的狂欢——当乾隆在千叟宴上赐宴三千老人，火锅蒸腾的热气里，是王朝对‘太平盛世’的终极想象”。

■ 在碗碟间看见中国

《吃的中国史》最动人之处，在于它打破了传统史书的宏大叙事，将镜头对准了灶台、餐桌、市集这些“小”场景。当我们看到喇家先民为制作小米面条而摸索面团塑形，“小米粉黏性不足，他们或许尝试过添加野菜汁或动物油脂，

在无数次失败中寻找最佳配比，最终成就了‘中华第一面’；看到宋代厨师在铁锅前挥舞炒勺，“猛火快炒间，青菜的脆嫩、肉片的鲜香瞬间激发，这种‘镬气’烹饪法，让寻常食材化作舌尖上的盛宴”；看到清代御膳房为皇帝寿宴准备千道菜肴，“御厨们凌晨便开始熬制高汤，燕窝要泡发三日，鱼翅需文火慢煨，每道菜的摆盘都暗合阴阳五行，饮食在此成为礼仪与权力的具象”，会突然意识到：所谓文明，正是无数普通人在烟火日常中创造的奇迹。

这本书仿佛一场跨时空的对话。考古学家在遗址中寻找食物残留，“贾湖遗址的陶罐里，9000年前的葡萄酒残留物带着野葡萄的酸涩，那是先民最早的酿酒尝试”；历史学家在文献里爬梳饮食记载，“《齐民要术》中的‘蒸饼法’与敦煌文书里的‘胡饼价目’，拼贴出北朝饮食的多元面貌”；而作者则像一位高明的厨师，将这些素材炼成一锅滋味绵长的文明之汤。当我们在书中读到“辣椒被短短百年征服中国人的餐桌，在四川与花椒相遇，成就了‘麻辣’传奇；在贵州与缺盐的山地结合，化作解腻的‘糊辣’蘸水”，读到“豆腐汤、炒豆芽等市井之食登上宫廷菜单，乾隆南巡时竟对‘炒豆芽’赞不绝口，让御膳房添入常膳”，会忽然明白：饮食的变迁从来不是孤立的，它与农业技术、政治格局、文化息息相关。

合卷之际，眼前浮现的是书中那些充满烟火气息的场景：河姆渡人在干栏式房屋里蒸煮米饭，“陶釜中冒出的热气模糊了木窗，孩子们追逐着飘落的稻花，老人用骨镰收割成熟的稻穗”；长安市民在西市购买胡饼，“饼炉前围满百姓，炉匠将撒满芝麻的饼坯贴入炉壁，金黄的胡饼一出炉，便被抢购一空”；广州商人在十三行码头装卸蔗糖，“褐色的糖块堆成小山，水手们哼着民谣，将中国蔗糖运往东南亚，换取香料与珠宝”。这些场景连缀成一条文明的长河，而我们每个人都是这条河的继承者。

《吃的中国史》让我们懂得，所谓历史，从来不是遥不可及的英雄史诗，而是藏在一粥一饭里的生存密码，是刻在味蕾上的文明记忆。在这个快餐文化盛行的时代，这本书如同一场温暖的提醒：面对食物时，不妨慢下来，想一想食材从何处来，历经了怎样的迁徙与演变，承载着多少代人的摸索与创造。因为每一种味道的背后，都藏着一个民族的兴衰荣辱，每一次咀嚼的瞬间，都是与历史的一次温柔触碰。这或许就是饮食史的魅力：它让我们在烟火气息中，触摸到文明最真实的温度。

探秘古人的生活智慧

桐晓

的趣味。在“古代人没空调，怎么过夏天？”“古代人是怎么御寒保暖的呢？”这些章节中，介绍古人使用“竹夫人”“手炉”“脚炉”等稀奇古怪的生活用具，配以精美的图片，突出古人聪明才智的同时，更彰显了人应与自然和谐相处的哲学思想。

如果说“生活篇”展现了古人应对日常的基本智慧，那么“娱乐篇”则揭示了他们如何在生活中寻找乐趣的生动画面。“别惊讶，北宋就能点外卖了，连皇帝都爱吃！”这一章详细描述了北宋汴京繁荣的餐饮外卖服务：市井百姓可通过“逐时施行索唤”服务点餐，店家会用专门的“温盘”保温配送，更拿“宋高宗赵构更是外卖常客”这一噱头来突显与现代高度相似的服务模式，展现了古代商业社会的发达程度和市井生活的便利，读起来十分有趣新鲜。书中还提到当时的女性其实拥有相当的购物自由，完全不同于我们印象中“大门不出二门不迈”的刻板形象。这些内容打破了人们对古代商业活动的单一想象，呈现出一个活跃而多元的消费社会。

在展现社会制度与实际生活之间的复杂互动关系上，作者也颇具匠心。“古人早婚？为何宋朝的‘剩男剩女’那么多？”这一章中指出，宋代因科举制度导致大量书生推迟婚期，加上女性财产继承权的确立，使得“晚婚”“不婚”现象相当普遍。这些历史细节修正了我们对古代婚俗文化的误解，又以现当代同类社会现象暗作比较，令人忍俊不禁。

“古人出趟远门得花多少钱？”一章不遗巨细地列出了具体的交通和住宿费用清单，更深入分析了古今旅行心态的差异：古人因旅途艰

辛而更加珍惜每一次出行，将旅程本身视为修行；而现代人则往往只关注目的地，把旅途当作必须忍受的过程。这种对比启发读者思考，在交通便捷的今天，旅行是否反而失去了应有的意义？再比如介绍古人依据日晷影长、焚香刻度感知时间的叙事过程中，对比了现代人被智能手机影响造成时间碎片化后的负面影响，当“效率”取代“节律”，是否丧失了时间应有的生命质感？在“古代消暑智慧”一章中，古人用深井冷藏、凉殿建筑等方式创造舒适环境（而非绝对依赖）的生活智慧，对过度依赖高科技而可能陷入“科技解决主义”的我们同样具有警示意义。

本书最终指向的是一种生活态度的选择。在“不卷了！只想轻松过生活”的呼声中，读者感受到的不是逃避现实的冲动，而是重新审视生活优先级的契机。古人的“慢”不等同效率低下，而是对每个当下的专注。他们的“仪式感”也不是形式主义下的矫情，而是对生活本身的敬畏。本书不是简单地呼吁“回到过去”，而是善意提醒在享受现代便利的同时，如何保留古人那种对生活的专注与热爱，如何在高效率的社会中为自己保留一方“慢”生活的天地，从而抚慰我们疲惫的身心。

合上这本书，我们或许不会立刻放弃手机或闹钟，但可能会在某个清晨留意窗外的鸟鸣，或在午休时细品一杯清茶的滋味，更或许能唤醒我们内心深处对生活本质的渴望——那种不被时间追赶、不被物欲奴役、真实而从容的存在状态。



小英雄成长记

张大海

从一个天真的少年成长为一名信念坚定的抗日战士的过程。泥鳅若想成功传递情报，首先就要躲避军警的追查，其次还要去主动寻找未知的接头人员。对于一个与抗战组织没有任何联系的少年，想要在茫茫人海中找到确定的、而非伪装的情报接头人员，难度可想而知。好在泥鳅巧妙地利用哈尔滨冬季寒冷的气候，想到了在摩电车的车窗上用手指印的方式来模仿接头暗号，吸引可能的接头人员注意。他的这一举动引来了两次暗号比对。最先接触泥鳅的叛徒伪装成地下党，和蔼可亲地请泥鳅吃饭；而地下党员刘霄云服务于日伪警队，由于身处敌人内部，并不急于向泥鳅表明自己的身份。经过多次试探、接头，泥鳅终于认清谁是敌人，谁是他要找的地下党，出色地完成了情报的传送任务。两次暗号接头，让泥鳅体验到了在阴阳两界行走的感觉，而这一过程也就是泥鳅进行恶善鉴别的心理成长过程。

《摩电车》作为谍战小说，需要泥鳅展现出机敏、勇敢的一面，而作为儿童小说，又需要让小读者看到泥鳅善良、仁义的一面。就小说的写作过程来说，泥鳅传递情报的情节就像是一个不断拆盲盒的过程，每一次的情节变化，都有不同的盲盒主题需要他来面对。这些主题合在一起，共同检验出泥鳅和他的小伙伴们机敏、勇敢的品性。或许这也正是这部小说传递给小读者的一种价值观：人应该是善良的，但也同样不排斥辨析善恶的智慧。而且，在遇到真正的群体之恶时，也要学会有智慧地斗争。

小说通过明暗两条线索来叙述故事。明线是泥鳅传递情报的经历，暗线则是泥

鸟类保护计划

小柔荐书



摘自《鸟类启示录：一部文化史》，[美]博里亚·萨克斯著，上海教育出版社 2025 年 3 月出版。

每个物种的历史都是一部与其他物种的交往史，这不仅指鸟类，更是指人类自己。通过书写哲学中的鸟、历史中的鸟、艺术中的鸟和自然界中濒危的鸟，《鸟类启示录：一部文化史》帮助我们重新认识自己，在鸟类的羽翼下，看见人类文明的倒影和未来。

亨利·沃兹沃斯·朗费罗在他的叙事诗《基陵思的鸟儿》中批评了农夫只关心利润的短视行为。该诗首次发表于1863年，开篇就用田园诗般的语言赞美了鸟儿的歌声，接着说到乌鸦呱呱的叫声使俭朴的农夫们感到惊慌。在举行了一场全镇大会后，镇民射杀了所有的鸟，结果发现他们的农作物全被昆虫毁了。

面对一片凋敝，农夫们意识到了自己的错误，于是用柳条鸟笼运来了新的鸟，并把它们放飞。它们在阳光照耀的田野里为婚礼歌唱。鉴于我们目前在重新引进已消失物种方面遇到的重重困难，这个美满的结局似乎无法令人信服。

到了大约19世纪末，人们不仅开始专心保护鸟类，而且致力于重新引入诸如美洲火鸡、大麻鳽之类的濒危鸟类。这些行动一点也不像朗费罗在《基陵思的鸟儿》中所描绘的那样易如反掌，其结果最多只能算是有限的成功。当时的人对这项任务的难度和复杂性几乎一无所知。例如，他们

没有意识到鸟的缺席可能会改变环境，从而使它在返回时变得不那么受欢迎。

《濒危物种法》为这场运动带来了新的动力，这场运动不仅要保护许多濒危物种，还要恢复甚至重新引进它们。特别是在美国，在过去的半个世纪里，使许多林鸟的种群得以恢复的条件变得更有利了。城市化和农场的荒废空出了大片土地，可以作为野生生物的栖息地。到了21世纪，树木逐渐长了回来，重新覆盖了1630年林地面积的三分之二。

由于之前试图挽救濒危物种大多失败，野生动物的管理者也吸取教训。他们意识到，要做的远比朗费罗在《基陵思的鸟儿》中所说的把它们从柳条笼子里放出来多得多，于是用新的复杂技术和资源来处理这项任务。虽然挑战很大，而且有些不切实际，但他们表现得极具奉献精神，又足智多谋。早些时候，试图恢复美洲火鸡数量的尝试都失败了，主要是因为养在农场里的火鸡被放

回野外后无法生存下来。

20世纪50年代，环保主义者开始在剩下的几个还能找到野生火鸡的地区捕捉它们，然后把它们重新安置在野生火鸡已经绝迹的地区。这种做法效果惊人。到2009年，美国的火鸡数量已增加到800万只。捕获鸟儿迁移至保护栖息地的类似计划也拯救了白头海雕。如今，它们不再濒危，在美国的东西海岸和许多湖泊河流附近，很容易就能看见它们。

少数几个物种保护的成功案例振奋了人心，但还远不足以扭转物种灭绝的总趋势。最近一项受到高度评价的研究表明，从1970年到2019年底，美国和加拿大的鸟类数量减少了29%，其中消失的物种就有31种。这两个国家失去了53%的草原鸟类，比如北美草地鹨；37%的滨鸟，比如鹤；33%的北方林鸟，比如莺；23%的北极苔原鸟类，比如海鸥。一个鼓舞人心的趋势是火鸡和许多猛禽的种群得以恢复，另外湿地鸟类(比如鸭子)的数量实际也有所增长。