

# 崔岱远 以传统文化调生活之味

文 王小柔



崔岱远

作家、学者。著有《京味儿》《京味儿食足》《京范儿》《吃货辞典》等。在各地讲授“生活中的传统文化”“中华家国文化”“中华经典导读”“中国节日节气文化”

千余场。

文学启蒙自收音机  
听出来文化的种子

“小铁人儿，脾气躁，你一按它，它就叫。”这是儿时崔岱远对半导体收音机的印象。在没有电视机、电脑的年代，半导体收音机里传出的声音，为年少的崔岱远打开了一扇新世界的大门。长篇小说《连续广播·评书等节目》，便是他走进传统文化世界的“领路人”。

每天中午12点半，放学后飞奔回家，打开收音机，听袁阔成播讲的《三国演义》，成了崔岱远童年时最期待的事。“感觉整个世界都安静了，只剩下收音机里的声音，带着我在历史的长河中穿梭。”崔岱远回忆，袁阔成绘声绘色的讲述，让他仿佛亲眼看到了诸葛亮羽扇纶巾、指点江山的潇洒，感受到了张飞横矛立马、威震长坂坡的勇猛。“那些人物就像从书里走出来了一样，活灵活现地站在我面前。”

除了《三国演义》、《水浒传》、《岳飞传》、《杨家将》等评书，《林海雪原》、《红岩》、《鲁迅全集》等文学作品也成了崔岱远的“精神食粮”。从这些故事里，他不仅记住了一个个英雄豪杰的名字，更在不知不觉中，接触到了传统文化的精髓。在崔岱远看来，文学作为传统文化的一种表现形式，蕴含着中国人的价值观、道德观、忠义、勇敢、智慧，这些观念在他心里扎下了根。他感慨，儿时听书的经历，那些生动的故事、鲜活的人物，就像一粒文化的种子，播撒在了他的心里。

听书的习惯，一直伴随崔岱远长大，即便后来上了学，功课紧张，他也会挤时间打开收音机，听上一段儿。“听书对我来说就像吃饭、睡觉一样，是生活中必不可少的一部分。”他说，小说的语言、典故、历史知识如同春雨般润物细无声，滋养着他的文化素养。多年后，当崔岱远拿起笔，开始创作关于传统文化的作品时，他发现，儿时

听书的经历为他积累了深厚的底蕴。“那些评书里的故事、语言，就像储存在我脑海里的文化宝藏，随时可以取出来，为我提供灵感。”之后，在他的创作中，常常会借鉴评书里那种生动讲述故事的方式，将传统文化知识融入有趣的情节中，让读者更易接受和喜爱。

## 理科毕业到同仁堂 邂逅传统文化富矿

崔岱远大学毕业后，被分配到同仁堂制药二厂计算机机房工作。那时懂计算机算是高科技人才，全厂只有两台空调，一台在厂长办公室，一台在计算机机房。而同仁堂，这个有着300多年历史的老字号，在崔岱远眼中，更像一座传统文化的富矿，等待着他去挖掘。

刚进药厂，崔岱远见识到传统中药制作工艺的精妙。“制作药丸，从选料、炮制，到粉碎、和药、制丸，每一道工序都有严格的要求，容不得半点马虎。”崔岱远回忆，比如选料，必须选用道地药材，像云南的三七、东北的人参、宁夏的枸杞，只有这样才能保证药效。炮制药材更是讲究，炒、炙、煅、煅、蒸、煮等方法，各有独特作用。

“就拿地黄来说，生地黄性寒，有清热凉血的功效，经过九蒸九晒，变成熟地黄，药性转为温，有滋阴补血的作用了。”

他的工作需要把一些药方、资料按关键词分门别类录入电脑，各种药名如潮水般涌来，当大脑一次又一次被冲刷后，他发现自己居然懂了一些药性和药理知识。善于学习的崔岱远开始按图索骥翻阅医书，五行、阴阳等曾经如同玄学的概念被他理解了。甚至跟师傅探讨起望闻问切和悬丝脉诊。

一位老师傅觉得计算机太神奇，闲暇时来找崔岱远，希望他能教自己计算机知识和应用，作为回报，他可以给崔岱远细致地讲一遍《论语》。崔岱远当即答应了，这一学就是三年，他做了几百张便于记忆的手卡，坐公交车时也从口袋里掏出来看几眼。这些小卡片被他装在纸盒里，保存至今，时时能回忆起在中药厂跟着师傅学《论语》的日子。

同仁堂的气息与调性十分独特。“无论是‘仁术济世’的匾额，还是‘品味虽贵必不敢减物力，炮制虽繁不敢省人工’的对联，每次看到，我都感受到传统文化的魅力。”崔岱远说，老师傅的一言一行也是载体，代表了中医药的文化和历史。在同仁堂工作十年，他如同一块海绵，尽情吸收着文化养分，为他日后的创作积累了丰富的素材。“同仁堂就像我的第二所大学，让我学到了书本上学不到的知识。”后来，他的作品中时常会出现一些关于传统医药的描写，也让读者在阅读中了解到中医药文化的博大精深。

## 经济出版编辑生涯 打磨文化传播技艺

1999年，崔岱远迎来人生转折点，调入一家经济类出版社，负责编辑全国计算机自考教材。做了一段时间，他接到一位外国作家研究中国经济的书稿，文章中大量引用《史记》、《孟子》的内

容，让崔岱远非常惊讶，原来中国典籍里藏着那么深奥的学问。严谨是编辑的基本素质，他去图书馆查经典找原文，核对书稿内容，这一看让他入了迷。

在出版社工作的二十多年里，崔岱远编辑了数百本书，其中不乏传播传统文化的佳作，对他影响最大的是策划编辑了十卷本《季羡林沉思录》。书中收录了季羡林先生从二十多岁到去世前写的文章，大量引用经典，还涉及一些少数民族文字，用的是译音，这些是否有偏差，作为编辑都要想方设法去佐证。由于文章写作年代跨度大，所以常有前后说法不一致的情况，除了查典籍原文，也要查阅“汉典网”。

“每一本书都是作者知识与智慧的结晶，通过编辑这些书稿，我仿佛在与不同领域的专家对话，拓宽了自己的知识面。”崔岱远说，他会查阅大量资料，对书中涉及的历史典故、文化知识进行核校、补充。“比如编辑一本关于中国传统节日的书，我会研究每个节日的起源、发展、习俗，以及背后蕴含的文化意义，然后在编辑过程中将这些内容融入书稿，让读者能够更全面地了解传统节日。”就像他对美食的考究，从食材到制作，不放过任何细节，他在编辑工作中同样也秉持着这种严谨的态度。

深入接触大量古籍后，崔岱远对中国传统文化的热爱愈发强烈，对古人留下的经典一读再读。他说：“能称得上经典的东西是必须经常拿出来翻阅的，绝不能看一两遍就放在书架上装样子。每一次阅读都会有不同的体验，那一刻，我们跟圣贤相通了。”他认为，文化传承不能仅靠少數学者在学术圈内做研究，更要通过大众读物走进百姓生活。他希望让更多的读者感受到传统文化的魅力，让传统文化在现代社会焕发活力。

## 看懂了一桌家常菜 便看懂了传统文化

中国传统文化的根脉，早已深深扎根进日常饮食的烟火里。崔岱远在同仁堂时，从中药配伍的“君臣佐使”中顿悟：原来老祖宗的生活哲学，早就藏在一碗炸酱面、一碟家常菜里。

他讲炸酱面尤其精妙：面条是“君”，占得主食的根本，如《黄帝内经》所言“五谷为养”，守住小麦本真的甘味；炸酱是“臣”，或肉丁或鸡蛋，辅佐君味却不喧宾夺主，恰似传统文化中“辅弼有道”的智慧；黄瓜丝、萝卜丝这些菜码是“佐”，解腻清口如调和阴阳；最后那点儿醋与蒜是“使”，通窍提鲜，像中医里“引经药”般唤醒全味。这配伍之道，与中药房里“君药定方向、臣药助功效、佐药纠偏性、使药通经络”的道理一脉相承，不过是换到灶台上演绎。

传统美食里的时令密码，更藏着古人对天地的敬畏。崔岱远在研究二十四节气时发现，“冬至馄饨夏至面”的老话，实则是顺应阴阳消长的生存智慧：冬至阴极阳生，吃馄饨如包裹阳气；夏至阳极阴生，吃面取绵长之意，盼阴阳调和。他在《生活中的传统文化》里写道：中国人立春咬春饼，要卷上韭菜、豆芽，取春生之象；立秋啃秋瓜，是借瓜果的清凉平衡夏末的燥热。这些习俗哪是简单的吃，分明是用味蕾与天地对话。

连调味的分寸，都透着传统文化的中庸之道。他在烧西湖醋鱼时悟到，杭州师傅强调一滴

油不搁，只用西湖藕粉勾芡，是守着清鲜本味的底线；而酱焖黄鱼时，黄酱与甜面酱同炒，鱼肉埋入酱中焖透，则是浓味互融的境界。这正如《礼记》所言“和而不同”，五味既要各显其性，又得浑然一体，过咸则失于燥，过淡则失于寡，恰如为人处世的度。

崔岱远常说，看懂了一桌家常菜，便看懂了大半中国文化。那盘炒青菜里包含五行，如青色入肝，苦味清心；那碗腊八粥里有时序，如秋收的五谷杂粮熬煮寒冬；就连吃烤鸭时黄瓜条清口不卷饼的老规矩，都藏着物尽其用的生活哲学。传统美食从不是简单的果腹之物，而是古人用舌尖写就的文化教科书，每一口滋味，都是与先人的跨时空对话。

## 要让传统的文脉延续 在烟火气中生生不息

工作之余，崔岱远也拿起笔，他希望通过自己的文字，将中国传统文化以更生动、更有趣的方式呈现给读者，让传统文化“飞入寻常百姓家”。

崔岱远的作品《京味儿》，便是一次深情书写。在这本书里，他从北京的美食、建筑、民俗等方面入手，用细腻的笔触、幽默的语言，描绘出老北京独特的韵味。他认为，老百姓日常的美食是传统文化在平凡生活中的鲜活体现，承载着地域特色与人们的情感记忆，是文化传承的载体。此后，他又陆续出版了《京味儿食足》、《京范儿》、《吃货辞典》、《一面一世界》等作品。尤其是《吃货辞典》，以辞典形式介绍了上百种美食，从宫廷佳肴到街头小吃，每一种美食都包括食材、制作方法、历史渊源等。他希望让读者了解中国美食文化的博大精深，也想让大家知道，美食不仅是为了填饱肚子，更是一种文化的传承。

在崔岱远看来，美食文化是传统文化中极具亲和力的部分，通过美食可以让更多人轻松地走进传统文化世界，感受其魅力。他举例说，像春节吃饺子，饺子形似元宝，寓意着招财进宝，这种寓意正是传统文化在生活中的生动体现。

前不久，崔岱远出版了新作《生活中的传统文化》，以极具烟火气的视角，从四合院的门联说起。老北京四合院门板上镌刻的门联，并非简单装饰，而是家族门风的展现。“忠厚传家久，诗书继世长”，历经岁月摩挲，仍在无声诉说着家族对善良、学识的坚守。卖姜家的“忠厚培元气，诗书发异香”，将生姜培育元气的实用与忠厚、诗书的精神追求相连，尽显古都风尚。从胡同的风水讲究，四合院大门依风向、水流开在特定方位，到堂屋进深顺应节气、夏日遮阳、冬日纳暖，无不渗透着古代天人合一的深邃思想。

在待人接物的解读上，崔岱远以“有朋自远方来”为例，结合当下手机让人与人距离变近却又疏远的现象，深刻剖析古人对远方来客的珍视。对“一揖为敬”的讲解，他纠正了武侠剧中错误的姿势，还原“左手在上拱成心形，肩肘下垂”的正确做法。宴会上座次安排体现的长幼、尊卑之序，在现代社会依然能助力构建和谐的人际关系。他将《论语》、《礼记》等经典中的文化理念，巧妙转译成现代人易于理解的生活场景与行为准则，让传统文化不再束之高阁，而成为可触可感、可用可行的生活指南。

(图片由崔岱远提供)

## 讲述

### 深入滨海新区制造业，创作天津工人三部曲 为当代产业工人树碑立传

口述 陈丽伟 撰文 郭晓莹

诗人、作家陈丽伟长期在滨海新区工作，现为天津市文协副主席。近期，她采写了《车间里的故事》、《天鲲遨游》、《大火箭身后的年轻工匠们》等报告文学作品，聚焦产业工人群体，合称“天津工人三部曲”。她说，“产业工人奋斗过程中的精彩细节拾拾皆是，我觉得，作家有义务把它们挖掘出来，为他们立传，传播时代精神。”

#### 制造大火箭 敬业不马虎

最初我主要进行现代诗创作，偏重于人类情感世界的探索。到天津后，感受到工业城市的魅力，感受到庞大的产业工人对城市和国家的贡献，让我对工业题材的兴趣日益浓厚。

我们国家在航空航天领域里取得了举世瞩目的成就，这跟咱们天津的“大火箭”有直接关系。之前的报道，写顶尖科技工作者、航天员的较多，写在大火箭生产制造一线默默奋斗的年轻人的较少。我想讲一讲他们的故事，所以采写了《大火箭身后的年轻工匠们》。

2010年年初，赵鸿飞硕士毕业，来到天津航天长征火箭制造有限公司报到。那时这地方灰大土多，厂房刚刚建设完工，还没通上下水。作为当时唯一的女性技术人员，她和男同事们一起开荒拓土，爬机床、钻地沟，蹲在露天吃盒饭，什么苦活累活都没落下。

一年后，赵鸿飞被调到总装测试车间，全程独立负责助推分离试验。

10层楼高的塔架，她经常要徒步爬上爬下，确认各种试验条件安全无误。

冬天下大雪，火箭箱体爆裂，她和同事们连夜拆除箱体，准备切割样品进行分析。拆除后发现了两块不足

10平方厘米的碎片。他们在雪地里

仔细寻找，整整找了两天才找到。女孩子最美好的年纪，她是和大火箭一起度过的。当她第一次在电视上看到大火箭成功发射的那一刻，忍不住内心激动，热泪盈眶。

“天鲲号”的建造工艺精益求精。比如，船体由一块钢板对齐焊接，对接误差需在5毫米以内，但技术工人在实际操作中，主动给自己提升了难度，将误差控制在3毫米以内。这不是为了炫技，而是因为“天鲲号”后期

#### 国之重器“天鲲号” 苦累当中有快乐

《天鲲遨游》的创作，也有其特殊背景。2021年，第一艘由我国自主设计建造、亚洲最大的自航绞吸挖泥船首次试航成功。该船名为“天鲲号”，被誉为“国之重器”，我想，这背后一定有不为人知的杰出贡献，于是深入中交天津航道局有限公司，想解密那艘挖泥船的故事。

要安装太多的设备，船体的平整度必须越完美越好。

挖泥船是港口建设、航道疏浚、吹沙填海、造陆成岛的重要工具。“天鲲号”一小时就可以在海底挖出一米深、足球场那么大的深坑，并将挖起的海沙、岩石及海水输送到最远15公里以外的地方。开工作业时，绞刀齿磨损极大，20分钟就要更换，每次换十几个，不能间断。每个绞刀齿重达30多公斤，船上配有吊车，但为了节省时间，船员们干脆用手举起绞刀齿，扣在齿座上，这成了一项极为繁重的体力活。

有一次，“天鲲号”在俄罗斯堪察加半岛做项目，零下30℃的严寒天气，船员们在甲板上工作，身穿厚重的连体工装，戴着手套、头盔、护目镜，每一寸皮肤都裹得严严实实，但依然难以抵抗寒风冰霰。为赶工期，他们三班倒全天无休作业，在船上一待就是大半年，除了海鸥、棕熊、水獭，与他们做伴的就只剩下寂寞且狂暴的大海。

在广西钦州港做项目，轮机舱内温度高达50℃，本来有空调冷气，但为了能辨听挖泥船的刀齿在海底工作的声音，船员们只能关上空调，汗流如注，浸透了工作服。不只是高温，轮机舱的发电机足可给一个小型工厂或社区供电，噪声震天，尽管每个人都戴着耳塞，但出船后耳朵里依然嗡嗡作响。

作业期间，船上的抛泥泵突发故障，假如等专业技术人员前来维修，耽误不起时间，船员们决定自己动手。抛泥泵重达40多吨，一个螺栓就有10公斤重，安装一个部件，常要好几个小伙子一起动手，有人负责抬

着、扛着，有人负责操作。抢修持续了五天六夜，抛泥泵终于恢复正常，小伙子们个个疲惫不堪。他们傻吗？他们不傻，他们让人从心底敬佩。

#### 急难险重关头 超额完成任务

泰达洁净材料有限公司生产的熔喷布，是口罩最关键的材料之一。该产品本来少为人知，但随着新冠疫情来袭，却一下子被推到了前台。2020年1月20日，农历腊月廿六，大寒，准备回家过年的员工已订好机票、火车票，上级突然下达指令：动员一切可以动员的人力，开足一切能够开动的产能，全力以赴，加班加点，支援抗疫一线。

紧急动员会在车间现场召开。公司领导阐明利害关系后，诚恳地表示，不是不让大家回家，回家过年的站在右边，留下加班的站在左边。然而，几分钟过去，右边一个人也没有，大家齐刷刷地站到了左边，并且主动退掉了返乡的机票、火车票。

心脏搭着两个支架的老员工陈华泽跟领导提出，北辰老厂区还有一条废弃生产线，可以恢复生产。胃部切除一半的任福来、马上要办退休手续的周京尼等几名老员工组成“银发突击队”，一起前往老厂区。破败的旧厂房没有暖气，阴冷潮湿，冻得人瑟瑟发抖。这些老员工没有叫苦，动手启动车床，制作零件，马不停蹄地忙碌起来。他们一直干到春节后的正月十五，家家户户吃元宵的日子，他们吃着方便面，火腿肠，庆祝技改成功。旧生产线“复活”，这是老工厂、老工人的一种传承。

急难险重关头，一家小公司的工人群体挺身而出，超额完成了国家下达的

生产任务，我觉得，这就是我们的工匠精神，是真正的主人翁精神。我写下了《车间里的故事》，也得到社会的认可，获得了由中国报告文学学会主办的第九届徐迟报告文学奖。

#### 展现工人生活 歌颂奋斗精神

我创作的“天津工人三部曲”，从卫生用品原料到大国重器，从普通工人到航天工匠，可谓跨度巨大。但是，他们之间也有内在关联，那就是始终如一的工匠精神。我们的新一代产业工人，有知识、有文化、有责任、有担当，与前辈老工人相比，变化的是科技含量大幅度提升，而始终未变的，是为国奉献的精神。

我一直认为，作家应该抒写现实，写这日新月异的变化背后的故事与人。文学是人学，我笔下的这些工人，是我们天津经济社会能够持续发展的基础，我有责任为他们树碑立传。

有作家认为工业题材不好写，我想，这可能是因为他没有生活的积累，不去厂矿，不去车间，缺乏一手经验，不了解工人。作家必须深入生活，扎根到工人们中间，搜集创作素材，排沙捡金，选取最有代表性的、最典型的人与事，才能创作出好的作品。工业题材自有其魅力，如果能完美地把现实生活与文学结合起来，一定会创作出崭新的、具有时代感召力的精品。另外，文学作品要塑造群像，同时写出典型，用典型来引领群像，用群像来托举典型。

我最新的长篇小说《红色轨道》写的也是天津的产业工人。我越来越痴迷于工业题材，写天津工人，我也想突出天津人的特色，那就是乐观通透，该吃吃，该喝喝，该干干，一定不含糊。