



甘武进/文

你可知道，第一块豆腐诞生于何时？筷子是什么时候首次使用？食物何时开始分阴阳、凉热？为什么在饮食这一领域，中国人展现出如此丰富的创造性？翻开《中国文化中的饮食》这本献给所有读者的中华饮食史，我们能从中找到答案：来自考古学、历史学、人类学等不同领域的顶级学者阵容，一人著述一个朝代的饮食风貌，书写了中餐的伟大传奇。

此书是第一部系统研究中国饮食文化的历史人类学著作，是从考古学和人类学角度研究中国饮食文化的先驱著作，既不乏学术深度，又兼具可读性。全书以朝代顺序为划分，各章由海外汉学重镇负责撰写，考察了中国从古至今的饮食文化大观。从中国各历史时期的饮食习惯与风格、饮食结构、进餐礼仪与观念象征，到不同地区偏爱的食材、烹饪技法，全景展示中国饮食的诞生、沿革、流变，传统与创新并存，博采众长与对外传播交织，讲述一段关于“饮食”的精彩历史。

一口饭配一口菜，是中国人的传统智慧，更是中餐的独特之处。两千年前，孔子表扬自己弟子颜回“一箪食一瓢饮”，等能看出中国饮食文化中的饭菜二分，就是谷物食物与火煮食物的区分。在中国文化中，原料是按饭和菜两条路径来准备的。饭的形式有米饭、各种馒头、饼和面条；就做“菜”而言，使用多种食材，混合多种香料是基本的规矩。切了的食材以不同方式组合成味道各异的单独菜品，加上各种蔬菜和香料，做出色香味形不同的各色菜肴。

兼收并蓄，不断发展，是中餐跨越几千年从不失败的秘诀。史前时期，小麦、绵羊可能由西亚引入；汉唐期间，多种水果和蔬菜从中亚而来；花生和红薯在明代由沿海的商人引入。这些都变成了中国饮食不可或缺的原料。在食物匮乏的年代，中国人总是有各种办法让食物储存得更久一些，如烟熏、盐渍、醋腌、风干、卤制等，为艰难困苦时期做好准备，这也无意间造就了这些不同风味的饮食，并成为地方特色，如四川的烟熏腊肉，东北的腌酸菜，湖北的风干鸡。

凉热阴阳，五谷蔬果，皆是中国味道。中国饮食有关的最重要的观念，就是人所吃食物的种类和数量与其健康密切相关。食物不仅在一般意义上会影响身体健康，而且在特定时间对食物的适当选择也要看一个人的身体健康状况。因此，食物也是药。按中国人的观点，身体功能遵循基本的“阴阳”原则，许多食物也被划分为阴性的或阳性的。如果体内阴阳失调，适当的某种食物会被食用，纠正阴阳失衡。中国传统中，如油性煎炸类食物是热性的，某些豆类（如绿豆）是凉性的。

中国各地的食物偏好和饮食习惯多种多样。不同时期，不同物种在饮食中都有独特而显著的位置，如粟米之于汉代，野禽、鱼之于唐代，马奶酒之于宋代。历史上，大多数文人曾尝试过不同地区的饮食，也在他们的书画作品中留下大量关于中华饮食的印记。作为一名不落俗套的食客的代表性人物，苏轼就认为家乡的食物

不应仅作为维持生计，而应当作为有地方风格的食物，并将之与其他烹饪传统菜肴结合起来。也正是古人在烹饪方面的大胆创新，促成了至今为人称道的“中国菜”的诞生。

中华文明源远流长，饮食文化亦是如此。书中，从长沙马王堆出土的谷物、牲畜遗迹，到汉魏六朝墓地壁画中的庖厨图；从唐诗宋词中描绘的进士及第宴、家宴、离别宴，到明清老饕妙笔生花的各色食谱，勾勒出中国饮食文化的全景式浏览图。丰富的历史文献，翔实的饮食知识，反映了古代中国人关于食物的幻想和对新味道的不断探索，对我们认识与理解中华文明的饮食与食物、了解博大精深且丰富多样的中华文化具有很高的参考和指导价值。

书写中餐的伟大传奇

读《中国文化中的饮食》

心有所定，生命从容

读《心安即是归处》

谢春芳/文

人生的长河中，我们时常因外界的波涛和内心的挣扎而感到迷茫。在这样的背景下，《心安即是归处》如一束柔和的灯光，照亮了前行的道路，使我们得以看清每一步的意义与价值。季羨林老先生以他深厚的学识、丰富的人生经验和独特的哲学思考为我们呈现了一部令人感慨、启迪的人生哲学著作。

书的标题即是全书核心思想的完美概括。心安，不仅是对外部世界的接受，更是对内心深处的认知与和解。只有当我们的内心得到真正的安定，生命的旅途才能从容、明朗。季老在书中深入浅出地探讨了人生、读书、处事、旅行和生死等多个方面。他以一种既朴实又深沉的方式，为我们揭示了世间万物背后的哲理。例如，在讨论人生价值时，他提醒我们：真正的价值不仅仅在于物质的追求，更在于精神的修养和人生态度的形成。这样的理念让人深感震撼，使我们反思自己的生活方式和价值观。

再如，当谈及读书时，季老坚信书籍是智慧的桥梁，它可以让我们跨越时空，与历史上的伟人、智者对话。他鼓励我们选择有深度的书籍，而不是仅追求热门或娱乐性的内容。这样的观点不仅强调了阅读的重要性，也为我们指明了正确的阅读方向。

关于处事，季老的态度则是顺其自然，随遇而安。他认为，人生中的困境和挑战都是必然的，关键在于我们如何面对。只有心境平和，不被外界所动，才能在风雨中行得更稳健。

最令人感动的是，季老对生死的态度。他提到：生死是自然规律，既不能拒绝，也无需恐惧。关键在于如何让生命有意义。这种豁达的人生观让人深受感染，也为那些对生死有所困惑的人指明了方向。

《心安即是归处》不仅是季羨林人生智慧的结晶，也是我们这一代人的生指指南。它教会我们如何看待生活，如何面对困难，如何追求智慧。季羨林说：人生的路，说长不长，说短不短，每段路有每段路的风景，每段路有每段路的担当。人这一辈子，总有些事情需要你去面对，总有些无奈需要你承受。无论怎样，都要守住自己的心。人生无常，心安即是归处。

朝梦想的云端飞去

读《你生而有翼》

胡胜盼/文

你生而有翼，不必匍匐前行。你能展翅，学会飞翔。你永远是你的主人。我在书页间摩挲，找寻毕淑敏给予我们每个普通人的答案与启示，《你生而有翼》就这样走进了内心深处。

《你生而有翼》是毕淑敏2023年全新心理随笔经典。全书分为“高原青春”“写作”“我为什么要学心理学”“看心理医生的人”“作为人的力量与答案”“亲爱的生活”六个部分，是毕淑敏40年心理随笔精华。她把做心理咨询师的经历都缝制到自己的文字中随风飘荡，好像一把把蒲公英的小伞，其中包含着春天会发芽的小小的种子。

毕淑敏秉承中华文化崇尚和谐的传统，以中和之美观照生活，用心灵去倾听宇宙的真理、感受生命的力量。《我对生命悲观，但不厌倦生活》中写道：我明白日常生活的核心，其实是如何善待每人仅此一次的生命，如果你珍惜生命，就不会因为小的苦恼而厌倦生活。因为泥沙俱下、并不完美的生活，正是组成宝贵生命的原材料。在日益喧嚣与浮躁的现代生活，身处茫茫人海，如何安放自己、实现身心和谐，是毕淑敏一直关注的主题。你爱自己吗？如果你不爱自己，你怎么有能力去爱他人？爱自己是最简单也是最复杂的事情。它不需要任何成本，却需要一颗无畏的灵魂。我们每个人都是不完美的，爱一个不完美的自己是勇敢者的行为。《鱼在波涛下微笑》令我们在自我探索中感受生命的欢愉，获得内在的充实和价值。

文学评论家贺绍俊曾评价她：毕淑敏与其说是一位作家，不如说是一位心理学家，她的每一部作品都是针对我们的心理疾患而开的心灵处方。这源于她的善良和对人的心理隐秘的洞悉。《身体不是一匹哑马》一文写道：人们对于自己的身体常常是麻木不仁的，只有当生病时才察觉到它的存在。你见过朝阳的升起，可你觉察过自己身体升起的潮汐吗？再读《留一罐回忆的泡泡糖》：无论表面上我们如何伤痕累累，一蹶不振，破败不堪，我们依然是有价值的，这个价值与生俱来，谁也剥夺不走。生命中的痛苦就像盐，看你把它溶解在一个多大的容器中。如果是海湾，那便云淡风轻了。文章以温情和悦的主旨引导读者以积极、健康的心态去热爱生活、创造生活、享受人生，读者内在的情思也在不知不觉中被激活。

毕淑敏是一位跨界女作家，跨界经历带给她特殊而丰富的人生经历和社会阅历，以及深沉而厚重的生活体验和生命体验。关于容颜的美丽，她说只有心底的明媚，才能滋养出旷日持久的美丽，整形医生手中的刀抵不过天下的另外两刀：时间和心灵的雕刻。她以独特的审美经验、文化心理和思想修养，全身心地探究、追寻、叩问人类命运的终极问题。

作为女性作家，毕淑敏的散文却并不满足于个人的小情调、小感觉。《我所喜爱的女人》中的文字似乎是一种独白，也像是一种告诫：我喜欢深存感恩之心又独自远行的女人。知道谢父母，却不盲从。知道谢天地，却不畏惧。知道谢自己，却不自恋。知道谢朋友，却不依赖。知道谢每一颗种子每一缕清风，也知道要早起播种和御风而行。《你站在金字塔的第九层》中又说：一个人就像是一粒种子，天生就有发芽的欲望。我们人类的精神内核中，存在着一个内在需要的金字塔，分成五个台阶。在金字塔的最高点，屹立着自我价值的体现和追求。毕淑敏16岁起就在西藏阿里当兵，在艰苦的条件下生活了整整11年，度过了自己最好的青春年华，这段经历带给她的是不同常人的生活智慧。她以独具个性气质的女性视角，以灵动飘逸的知性语言，以自身的悟性和思想穿透力写出日常生活的哲理，于是也就有了读者的同频共振。

毕淑敏看重从现代人的生存现状和心灵困境出发，观察世界、分析社会、把握生活。她说：散文是血写成的。因而，她笔下的文字也是滚烫的。

平衡的生活

读《平凡的世界》

李小娟/文

《平凡的世界》这本书，曾是我贫瘠青春最为美味的营养品。初中第一次阅读，就被书中跌宕起伏而又充满烟火气的情节牢牢吸引。我会在读到少平窘迫的高中生活时酸涩，会在读到润叶和少安有情人不能相守时伤心，更是在读到晓霞过世后落泪。那时的我，在《平凡的世界》中，看到的是一群追逐希望的故事。于是，我开始努力学习，最终以优异成绩进入师范学校。

师范学校里，再次拿起《平凡的世界》时，更多的是，被路遥大气磅礴的构建、朴实无华的文笔、深邃开阔的思考引发的震撼。书中，路遥对于人性的解读、对于时代的思索、对于宇宙的探究，都让我深感钦佩。从主人公身上，我看到拼搏。我开始思考，世界如此大，自己今后的人生，到底应该怎样才能不枉活？于是，我在工作中努力让自己成为最好的样子。

四十岁，又一次翻开《平凡的世界》。这时的我，在熟悉的文字中，看到更多的是一群平凡的人追逐希望，拼尽全力后，平凡人面对的则是平衡的生活。

孙玉厚一家两子两女，大儿子有魄力，小儿子有胆识，小女儿有智慧，所以，就有了一个可怜而又让人同情的兰花，时常被丈夫伤害。总不能让他们一家人，子女个个优秀、人人最后都出息吧？现实生活中确实很难有这样的美满，要知道，生活不能没有想象，却也不能完全活在想象中。因为兰花，我们看到了一个家庭的平衡生活。

再看看书中的主要人物，少安和少平，在他们身上也可以清晰地看到这种真实的平衡生活。自强不息、憨厚朴实的少安因为与润叶不能相守，品尝了爱情的苦。然后，他遇到了善良淳朴的秀莲，于是，这个粗犷的西北汉子也有了一份平凡的感情，这不就是一种平衡吗？少安的感情世界，因为有了贤惠能干的秀莲，所以他的心平静了。心静了，做事也就更有力量了，他最终也成长成为那个时代的先觉者。

当然，在他事业有成时，秀莲的癌症，也是路遥在用平衡的法则考验这位有责任、有担当的男人。看看我们周围，有多少可以共患难的夫妻，最终却不能共富贵。如果秀莲不是这样的结局，那么等到故事的最终，这对从贫穷中走出的患难夫妻能不能将美好进行到底，我想路遥也不敢肯定吧！

少平聪明上进，对生活充满热情，所以作者让他与活泼开朗、美丽潇洒的晓霞相配。而在两人相恋、期待爱情之花开得更美时，作者却让晓霞以猝不及防的方式离世，不也正是这个平凡世界的平衡吗？平凡的世界不是偶像剧，所以，路遥有对爱情的美好向往，但他绝不随便异想天开。因此故事的最后，迎接少安的不是热情漂亮的秀莲，而是头上包裹着红头巾的惠英，胸前飘着红领巾的明明，以及脖颈里响着铜铃的小狗。这就是平凡的人要面对的平衡生活。

所以，当我而立之年读懂这份平凡世界里的平衡生活后，面对这个世界时，也就多了一份宽容、一份平和。想想我自己，虽然没有显赫的家世，长相普通，但身体健康，并且恰逢好的时代，通过努力获得了一份属于自己的工作。工作虽然忙碌，但我能够养活自己和家庭，不依靠、不推诿，这样的生活，不也是这个世界送给我的一份平衡生活吗？

感谢《平凡的世界》，在少年时代给我希望，青年时期给我力量，不惑之年教我平衡生活。余生，平凡世界，平衡生活，平和面对。