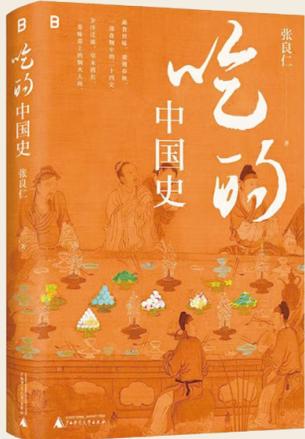


品读

文物里的烟火人间



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、墓葬遣策封存的生活记忆，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，作者张良品以考古为匙，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，色泽新鲜如昨，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地上，“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。

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想象。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，汜胜之在关中培育出耐旱的‘宿麦’，到了唐代，‘小麦入税’标志其成为北方主食，《烧尾宴食单》里三十九

历史里的饮食记忆

饮食史从来不是只写珍馐美饕，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，当思来之不易’”。

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炊饼，邻里谈笑声穿透纸窗，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

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。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，将这些素材烩成一锅滋味绵长的文明之汤。当我们在书中读到“辣椒用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、文化心理息息相关。

合卷之际，眼前浮现的是书中那些充满烟火气的场景：河姆渡人在干栏式房屋里蒸煮米饭，“陶釜

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。但在后续的多处搬动中，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，一见阳光便碳化瓦解”。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。

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，魏国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”。

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’，白居易学做‘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’，官酒店用糯米三十万石，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，是王朝气‘太平盛世’的终极想象”。

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,“被色的糖块堆成小山，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，想一想食材从何而来，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。 据《天津日报》

探秘古人的生活智慧

在以“快”为节奏的时代，我们被各种绩效指标和社交媒体的即时反馈所裹挟，生活变成了一场永无止境的竞赛。而本书则呈现了一个截然不同的生活图景：没有高科技却过得诗意盎然，生活虽慢却充满仪式感。

全书分为生活、娱乐等6篇内容，共62章节，从衣食住行到吃喝玩乐，全方位地展现了古人生活的各个层面。值得注意的是，本书避免了将古代生活浪漫化的倾向，不讳言古人生活中的不便与局限，也没有陷入一种不切实际和思古怀旧的消极情绪，既没有刻意回避古人的苦难和艰辛，也不过分着墨渲染“诗情画意”，同时指出一些“时尚”的生活技巧只有权贵才能充分享受，更多地体现了古人们真诚的生活态度。这种平衡的视角使读者能够理性看待古今生活的优劣。

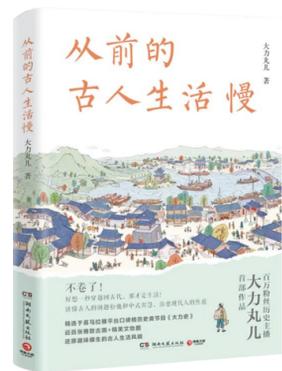
“没有闹钟，古人怎么准点起床呢？”一章中，作者通过揭示古人依赖“鸡鸣报晓”和更夫掌握时间的事实，展现古人在有限技术条件下的创造力；在“没有手纸的古人上完厕所怎么办？”一章中，通过清洁方式的介绍，让人感叹古人生活技能简陋背后的朴素。作者对生活“致敬”的主题贯穿始终，不以“猎奇和爆料”博眼球，一以贯之平常心，既有崇尚先民生存智慧的严肃性，又流露出知识分享的趣味。在“古人没空调，怎么过夏天？”“古人是怎么御寒保暖的呢？”这些章节中，介绍古人使用“竹夫人”“手炉”“脚炉”等稀奇古怪的生活用具，配以精美的图片，突出古人聪明才智的同时，更彰显了人应与自然和谐相处的哲学思想。

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，连皇帝都爱点！”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“逐时施行家唤”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？”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

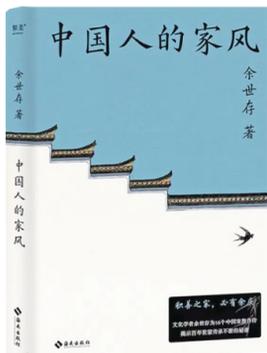


智慧”一章中，古人用深井冷藏、凉殿建筑等方式创造舒适环境（而非绝对依赖）的生活智慧，对过度依赖高科技而可能陷入“科技解决主义”的我们同样具有警示意义。

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。 据《天津日报》

荐书



《中国人的家风》 余世存著

该书讲述了以钱氏家族、以贝聿铭为代表的贝氏家族等16个中国家族横跨数代甚至数十代的传承故事，论述“家风”之于我们人生与社会的深刻影响，是写给当代人的个人成长、家庭教育读本。 据《海南日报》



《美了千年 女子服饰时尚风潮》 宋子美著

这部简约而不简单的服饰时尚史，盘点了上至宫廷、下至民间的历代人物服饰，从秦汉的端庄与古朴，到唐宋的华丽与婉约，再到明清的精致与典雅，呈现历代女子服饰的演变历程，让读者全方位感受古代女子的智慧与风采。 据《南方日报》



《儿戏》 侯珏著

该书讲述了20世纪八九十年代广西三江侗族自治县一个小山寨里，孕育于田野、山川的41种儿童游戏。这些游戏有的已经改头换面，依然活跃在孩童的生活中，有的只能在乡村才能玩耍，有的已经彻底成为往事。书中对大自然的描摹充满亲密和神奇，笔下的伙伴、家人有着鲜明的个性和浓浓的人情，游戏场景画面感十足。 据《北京日报》

假调研解决不了真问题

提升自己的调研能力。调研前要做足前期功课，带着问题去、揣着方法干，有的放矢；直奔基层、直插现场，真正倾听群众呼声，了解群众所思所盼；要建立健全调研成果转化机制，让调研成果变成解决问题的实际举措，努力把调研的一张张“问题清单”变成“成果清单”，做好“后半篇文章”。

面对海量信息，党员干部必须下大力气

提升自己的调研能力。调研前要做足前期功课，带着问题去、揣着方法干，有的放矢；直奔基层、直插现场，真正倾听群众呼声，了解群众所思所盼；要建立健全调研成果转化机制，让调研成果变成解决问题的实际举措，努力把调研的一张张“问题清单”变成“成果清单”，做好“后半篇文章”。

新华社北京6月5日电

逐梦“西部粮仓”

（上接一版）新疆粮食增产还要解决的一个难题是如何应对干旱少雨气候。

近年来，新疆持续加强节水蓄水调水增水能力建设，探索建立与灌溉制度相适应的轮作制度，构建了“南北互济、东西贯通”的水资源配置网络，有力保障了农业用水需求。各地实施一批大中型灌区续建配套和现代化改造项目，农田灌溉水有效利用系数从2021年的0.571提升至2024年的0.587，农业用水效率提升助力新疆粮食增产丰收取得历史性突破。

据不完全统计，近3年，新疆已复垦因水资源短缺弃耕的耕地面积700余万亩，有效拓展了粮食持续增产空间。

有了充足的水、地要素保障，2024年，新疆持续调整种植结构，扩大粮食播种面积，全区粮食播种面积达4440万亩，连续5年增长，面积对增产的贡献率达48.1%，面积增量对全国粮食面积提升贡献率居首位。

的情况下，单纯依靠扩大面积、透支地力的办法提升粮食产能，是绝对行不通的。

这两年，新疆围绕国家新一轮千亿斤粮食产能提升行动，深入实施“百亩攻关、千亩创建、万亩示范”，在政策保障、用水保障、地力保障、用种保障、机械保障、科技保障等方面综合施策，把粮食增产的重心放到大面积提高单产上，将更多“专家产量”转化为“农民产量”、高产典型转化为大田产量，加快形成“多技术集成、大面积普及”的均衡增产格局。

南疆“一年两熟”及配套技术的普及，是最直接的印证。长期以来，冬小麦+复播玉米“一年两熟”是南疆粮食生产主要模式，但因为南疆区域积温刚刚满足冬小麦和玉米生长，小麦玉米抢时间的问题一直存在，影响粮食的周年产量和品质。

近年来，新疆农技人员在南疆地区积极推广玉米免耕复播技术和以新冬60号为代表的早熟冬小麦新品种。良种配套良法，省去了浇水造墒、犁地等环节，结合滴灌技术，可使玉米播种期提前10天，解决了小麦、玉米“抢农时”的问题。

目前，南疆“一年两熟”粮食生产模式示范田周年亩产已突破1300公斤。新的技术模式让过去只能追求小麦增产向小麦玉米

党员干部要始终秉持“甘当小学生”的谦逊态度，发扬“解剖麻雀”的求实精神，少一些“出发一车子、开会一屋子、发言念稿子”的虚浮，多一些“蹲点摸实情、入户听真话、现场解难题”的实干，切实把好事办好、实事办实、难事办妥。

新华社北京6月5日电

周年均衡增产转变。

不难看出，技术是实现粮食单产提高的核心。近年来，新疆制定小麦、玉米高产栽培技术方案，明确主导品种，集成推广关键技术，抓实田间管理措施，将粮食产能提升的重点放到提高单产上，推进粮食大面积单产提升。

同时，新疆充分发挥自治区现代农业产业技术体系、科研院所专家作用，建立基层蹲点包联工作机制，将高产密植、干播湿出等主推技术送到农民手中，推进整建制、整县制示范，辐射带动粮食大面积均衡增产。

多方共同努力换来了单产提升的可喜成绩。2024年，新疆粮食单位面积产量524.8公斤/亩，每亩产量较上年增加24.7公斤，增长4.9%，创近11年最大单产增幅，排名跃升至全国第一，单产增量是全国平均水平的近5倍。主要种植粮食作物小麦和玉米累计创9项全国大面积单产纪录，并首次建成百万亩连片玉米“吨粮田”。

今年，新疆提出粮食产量再增10亿斤的目标任务，以建设全国优质农产品重要供给基地为抓手，为“中国碗”贡献更多优质“新疆粮”。奋斗仍在延续，祖国的“西部粮仓”一定会更加丰沃。