

出版好书

打开封存了两千多年的美食宝库

——《辛追夫人的家宴》还原汉代贵族饮食烟火

湖南日报全媒体记者 黄煌 通讯员 黄玥

提起马王堆，大众最先记住的，往往是轻薄的素纱单衣、奇幻瑰丽的T形帛画。而湖南省博物馆研究员杨慧婷，将目光投向了另一批珍贵遗存：盛满食物的竹筒、以草泥封口的陶罐、记录各色佳肴的遣册木牍，流光溢彩的各类餐具，一套封存两千多年的汉代“美食档案”。

她与饮食史学者舒文峰联手，对照出土实物、简牍记载与传世古籍，共同著成《辛追夫人的家宴》。全书分为食材辅料、烹饪方式、餐厨用具、宴饮礼俗、养生智慧五大板块，细致拆解西汉软侯家族真实的日常饮食与宴饮图景，在考古实证与美食复原的交融之中，带读者

读懂一餐一食背后鲜活的汉代人间烟火。

该书是湖南省博物馆“湘当有味的马王堆”美食推广项目成果之一，也是岳麓书社“漫话马王堆”科普丛书之一，甫一出版即入选了7月“中南好书”榜单、8月“中国好书”推荐书目。



马王堆一号墓出土成套漆鼎、漆匕。

1

没有辣椒调味，西汉靠什么撑起一桌席

马王堆汉墓是20世纪70年代震惊世界的重大考古发现。三座墓葬对应软侯家族三位成员：一号墓为辛追夫人，二号墓是她的丈夫利苍，三号墓为二人之子利豨或其兄弟。利苍是西汉初年第一代软侯，同时担任长沙国丞相，在长沙国中所掌实权仅次于长沙王。他早年跟随刘邦参与秦末起义与楚汉之争，凭借战功为家族积攒下权势与财富。

“马王堆汉墓堪称一座在地底下封存了两千多年的汉代美食宝库。”杨慧婷说，“它不仅有丰富的食物遗存，还有精美的各类餐厨用具，同时还有详尽的文字记载，能够完整复原西汉贵族的饮食文化全貌。”

西汉软侯家的厨房怎么撑起一桌席？杨慧婷给我们细细介绍辛追夫人家“后厨”物产的丰富。

马王堆一号墓出土11袋谷物，包含大麦、小麦、稻谷、麻籽、小米、黄米、大豆等品类，显然比文献记载的“五谷”更为多样。当时将谷物加工成主食的做法，既有传统的粒食方式，如煮熟的稻米饭、麦米饭、黄粟饭等，保留了谷物脱

壳后的原始颗粒状；也有更为精细的粉食方式，将粮食磨成粉制作成便携式干粮，也可制成各类糕饼点心。汉代石磨的推广与普及，促进了由粒食到粉食的变革。

软侯家的厨房里，肉食同样丰富多彩。飞禽有鸡、鸭、麻雀等，走兽有猪、狗、牛、兔等，水产有鲫鱼、鳊鱼、泥鳅等多种。瓜果蔬菜类共20多种，蔬菜有冬葵、苦菜、芹菜、莲藕等，水果有梨、枣、杨梅——辛追食管和消化道中发现的138粒半甜瓜籽，是她生前食用甜瓜的直观物证。

汉代烹饪的调味体系已较为成熟。“当时已具备酸、甘、苦、辛、咸五种味道”，杨慧婷指出，“烹调时加入带酸味或甜味的果蔬可实现酸与甘的调和，蜂蜜与麦芽糖也是甜味的重要来源；苦味可通过添加苦菜实现；虽然没有辣椒，但花椒、生姜和食茱萸都可提供辛味；咸味用盐自不用说，豆豉、肉酱等也可为食物提味增鲜。”其中豆豉出土于封存的双耳陶罐中，发酵工艺和如今浏阳豆豉一脉相承，至今浏阳豆豉仍全国闻名。

2

冷知识：汉代“熬”的不是汤，“鲍鱼”并非海鲜

汉代炊事已发展出蒸、煮、煎、熬和炙烤等多种烹饪方式，其中部分看似和今天一样的烹饪词汇，在汉代含义并不相同。

“汉代‘熬’不是我们今天理解的熬汤，而是干煎，用汁水把食物熬干”，杨慧婷举例道，“汉代《说文解字》就曾提及：‘熬，干煎也’”。当时的“熬”与“煎”近似，“煎”是用少量热油煎熟食物。

汉代最常见的烹饪方式是做“羹”，即以炖煮浓汤为主。一号墓漆鼎曾出土一鼎藕羹，发掘者打开鼎盖时藕片仍清晰可见，遗憾的是因空气氧化与搬运震动迅速溶解，幸有现场抓拍照片留下宝贵影像。遣册记录了牛甘羹、藕羹、雁羹等数十种羹品。

与煮汤相关的还有“濯”，将食材放入沸汤快速涮煮，近似现代涮火锅；“濡”则是将食材放入调味肉汤中焖煮

入味。蒸常与煮相伴，利用水蒸气将食物做熟，代表菜品有蒸鳊鱼、蒸泥鳅。

炙烤在当时也是极为流行的一种烹饪方式，南北方汉墓中都见有烤炉实物或明器出土，部分汉画像中也有鲜活的烧烤场景。

“脍”炙人口的“脍”，则是将鱼、肉切细或切成薄片，蘸取佐料生食。遣册记录的“脍”类食物有牛脍、鱼脍、鹿脍等，当时的鱼脍已接近于今天的生鱼片。

当时还有腊、脯、鮑、菹、鲋等诸多食物加工方式，可实现更多食物风味并延长保质期限。值得一提的是，汉代的“鲍鱼”并非今人理解的贝类海鲜，而是指用盐腌制的咸鱼，类似的食物还有“鮑笋”等，都是腌制食品。腌菜、咸菜、干鱼、腊肉等，在遣册和木牌记载中屡见不鲜，湖南人偏好风腊口味源远流长。



马王堆汉墓出土“君幸食”小漆盘。



马王堆汉墓出土稻谷遗存。

3

汉代“豪门盛宴”的排场比想象的大

软侯家的宴饮礼制，远比现代人想象的更为繁复考究、礼数周全。

杨慧婷介绍，宴前要洒扫庭院、布置厅堂，由“冠人”（众奴婢之长）率领其他仆从完成。贵客须由主人亲自邀请迎接，其次者由家丞、家吏、谒者引导。辛追夫人会在宴会开始前梳洗打扮，盛装出席，以示对宾客的尊重。宾客登门，入席前须在堂前行“沃盥之礼”——侍从用匜（一种形状似瓢的水器）舀取清水为宾客浇水洗手，另有仆从双手捧盘或盂承接废水，并递上丝麻手巾用于擦干。一套繁而有序的流程下来，一场汉代豪门家宴才算正式拉开序幕。

“不同于今人围桌而坐的合餐制，汉代奉行各自进食的分餐制。”杨慧婷说，“每位宾客面前一张独立食案，各有餐具、定量食物，随吃随取、不至于浪费。”

餐厨用具同样品种丰富。陶

釜、陶甑可组合实现“上蒸下煮”。鼎在先秦是重要炊具与礼器，至汉代形体变小、腹部变浅、足部变矮，说明炊煮功能逐渐退却，但汉初仍保留一定礼制色彩。马王堆一、二号墓出土漆鼎和陶鼎各七件，符合周礼规定的侯级待遇。汉代贵族宴饮主要用漆器，其价值在当时甚至超过铜器。宴饮各阶段所用酒器主要有三大类：大型储酒器有锺、缶、壶，中型分酒器有“樽”和“卮”，直饮器为耳杯，还有“具杯盒”专门收纳七件或九件小耳杯。

贵族宴饮奉行“钟鸣鼎食”之礼，先秦时期多以铜编钟和玉编磬奏乐侑食。马王堆三号墓出土木编钟和木编磬模型，是遵从汉文帝倡导俭葬的理念，极少使用青铜器和玉器随葬。一号墓出土由歌俑、舞俑、奏乐俑组成的“家庭歌舞乐队”，可实现席间歌舞助兴。文人雅士宴前饭后还可参与投壶、六博（汉代流行的一种棋类游戏）等娱乐活动。

4

“君幸酒食”表祝愿，可爱狸猫守财富

美食之外，马王堆出土的漆器上屡屡书写“君幸食”“君幸酒”铭文，其中藏着古人怎样一番心意？

其实，这是汉代人托付于餐具之上，独属于宴席的温柔祝福：“君”是对宾客的尊称，“幸”即希望与祝愿的意思，即恭祝宾客安心享用佳肴，从容举杯饮酒。

马王堆汉墓漆器上的纹样同样大有深意，其中灵动俏皮的狸猫纹，更是马王堆食具上独有的一抹亮色。“猫在先秦时期是载入典籍的八大农神之一”，杨慧婷介绍，《礼记·郊特牲》载“迎猫，为其食田鼠也”——猫能捕食田鼠、保护农作物，在农耕社会保护粮食即守卫财富，故而天子在岁末蜡

（zhà）祭中要迎祭猫神。汉代的狸猫纹既保留了先民的猫神信仰，又增添了世俗审美趣味。

软侯家的饮食智慧，不止于珍馐美器与礼仪讲究，更藏着一套贯穿日常的养生之道。马王堆三号墓出土的帛书《养生方》，留存着两千多年前西汉贵族的一道食疗秘方——甜酒冲蛋，按疗程服用可达到美容养颜的效果。同墓出土的《导引图》则生动再现了当时的一套健身操，告诉人们不仅要好好吃饭，还要加强运动。

“君幸酒食，长寿无极！”杨慧婷说，“我们希望通过这本书，借由辛追夫人之口，向今天的读者送出这句来自汉代的亘古祝福！”

《漫漫风雪路》以归乡之路为线索，沿途景物与对父亲的回忆层叠交织，大雪阻挡不住归途，也阻挡不住一个孩子对父亲的思念。散文讲究的是“形散神不散”，作者笔下一些看似随意散漫的叙写，却一直有着他的情感逻辑。作者写自己从十岁丧母、放牛砍柴的苦难少年，到高考恢复后以笔为篙从田埂渡进城的奋斗历程，再到成为财政专家和冰心奖得主的人生轨迹，全篇没有刻意求工，却浑然天成。

最后是语言自然。这部散文集的语言特点，值得玩味。有评论指出其存在同义短语堆砌、修饰冗余等问题。但在我看来，语言的“自然”并非等同于传统意义上语言的“完美”。正是这份自然的真诚，更深入人心。如他写对母亲的追忆，写对父亲的理解，写对帮助过自己的陌生人的感恩，这种自然随性的表达，其实胜过那些雕饰的华丽辞藻，口语化的自然，这份真诚的情感足以穿透文字的瑕疵。正如序言所概括的“人朴文美谓真”——文如其人，朴拙中见真淳，这不正是“自然”二字的真谛吗？他写《罗盘的主人》廖传禄舍己救人的往事，写《芙蓉路上的邂逅》擦鞋女拾金不昧的善举，每一字都带着作者心头的温热。这种看似“不完美”的语言，恰恰成就了“自然”的品格：它不伪装、不粉饰，以最本真的面貌示人，反而让人感受到一种久违的质朴与诚恳。

有所得

诗意的叙事与绘画

李建厚

薛涛与李海燕合作的《我还记得你》（湖南少年儿童出版社）是一部以东北山林护林员与一只小狗为主角的绘本。这部作品真正的魅力不在于情节的跌宕，而在于一种贯穿始终的“诗意”——一种借由文学的留白与绘画的晕染共同构建的、如山林晨雾般氤氲不散的艺术气质。

双面叙事 作为诗性结构的时间折叠

《我还记得你》最外在的诗意，首先体现在其双向阅读的叙事结构上。全书可以从A面或B面分别开启，两条线索在中央的蓝色书页处汇合——一面讲述老护林员与小狗从相遇至小狗老去、离开的故事；另一面则讲述新护林员接班后，在同样的山林里遇见一只相似的小狗，开启新的守护。这种结构打破了绘本惯常的线性时间，让时间不再是笔直向前的河流，而成为可以折叠、回环、双向奔赴的莫比乌斯环。

当读者先读A面至蓝页，再转读B面，会感到一种使命传承的庄严；若反过来先读B面再回溯A面，则会体验到记忆被层层剥开的悬念感。无论选择哪条路径，最终都会在蓝色书页上完成心灵的相遇——那两页静默的蓝色，不是叙事的终点，而是诗意的锚点。它告诉读者：真正的“记得”不是单向的追忆，而是双向的、在时间深处重逢的可能。这种结构本身就是一首无形的诗，它的韵脚落在每一位读者的阅读选择中。

语言留白 文字的“不写之写”

薛涛的文字一向以简洁、凝练、富有节奏感著称。在《我还记得你》中，他将这种风格推向了极致——全书没有冗长的抒情段落，没有大起大落的戏剧冲突，有的只是护林员与小狗在山林四季中的琐碎日常：春日采菇、夏夜乘凉、秋日暖阳下晒太阳、冬雪中蹒跚巡山。然而正是这些看似平淡的描述，在大量的“叙事留白”中酝酿出了浓烈的情感余韵。

“留白”是中国古典诗词的核心技法之一——不说尽、不写满，让读者在意象的跳跃间自行填充情感的深度。薛涛的文字深谙此道。他写小狗的离去，只写“有一天，它没有回来”；他写护林员的衰老，只写“他的脚步越来越慢”。没有眼泪，没有呼号，没有心理描写的铺陈。但正是这种克制，反而为情感腾出了更大的空间——读者在那些未说出的空白里，读出了比任何直白抒情都更沉重的分量。

层染技法 水墨中的梦幻与呼吸

如果说薛涛的文字为诗意提供了骨架，那么李海燕的绘画则为诗意注入了血肉与气息。李海燕运用独特的“层染”技法，以色粉笔与彩铅的细腻质地，叠加出水墨画般的晕染效果。她精准控制色彩之间的流淌、交融与渗晕，使画面呈现出一种“毛茸茸”的、如梦似幻的质感——像是在湿润的宣纸上刚刚洒开的墨与色，既保持了山林的真实肌理，又过滤掉了现实中的粗糙与坚硬。

这种层染技法天然具有诗意的属性。李海燕的画面正是如此。远山如黛，近树如烟，光影在层染之中变得柔软而暧昧。一切都像是从记忆深处浮现出来的画面，带着时间的温度和情感的滤镜。

图文合奏 诗意的双重生成

《我还记得你》最精妙之处，在于文字的诗意与绘画的诗意并非各自为政，而是在相互补充、相互激活中达成了1+1>2的效果。当薛涛的文字留下空白——比如“有一天，它没有回来”——李海燕的画面便以层染的笔触将那个“没有回来”的下午具象化：空荡荡的檐下，只有小狗曾经趴过的垫子；远处的山林笼罩在金黄色的夕照中，安静得像一声叹息。文字留下了想象的入口，画面则把那个入口变成了一条可以走进的小径。

反之亦然。画面的许多细节是文字从未提及的“画中话”。这些小细节构成了画面自身的叙事线索与诗意空间，邀请读者放慢速度，像寻宝一样在每一次翻阅中发现新的秘密。这种“慢读”的节奏，本身就是对诗意最恰当的阅读姿态。

最动人的时刻出现在蓝色书页处。两页纯然的蓝色，没有任何形象，只有简短的文字——“我还记得你”。当图画回到了极简，文字回到了极简，两者共同创造出一个沉默而巨大的情感场域。在这一刻，图文不再需要彼此表现，它们已经融为一体。



因自然而抵达

文海艳

行间，不告诉你应该怎样活，却让你在合上书后，不知不觉就懂得了该怎么活。

其次是素材自然。

刘克邦选材的目光始终朝下，紧贴最为日常的生活，切近最为普通的人群。他写母亲夜行山路时的坚韧教诲，写父亲在风波中的淡定与豁达。写妻子手术后为她熬鱼汤的深情，写六姨她帮忙抬担架送妻子去医院的善举。写擦鞋女拾金不昧归还钱包的温暖，写陌生姑娘在困境中伸出援手的感动……这些本是生活的细碎，在刘克邦的有心拾取下，编织成了一张充满人间烟火温情的网，那些细碎如珠玉般闪着耀眼光芒。情到深处，无关乎事件的大小，可正是人情小景，最是抚慰人心。他书写《与母亲夜行山路》中母亲那句“好孩子，勇敢点！自己爬起来！”的喊话，书写《疤痕》中母亲“一辈子多做好事”的叮嘱。这些朴素的生活片段，因作者真诚的拣选与珍视，焕发出超越平凡的感染力。

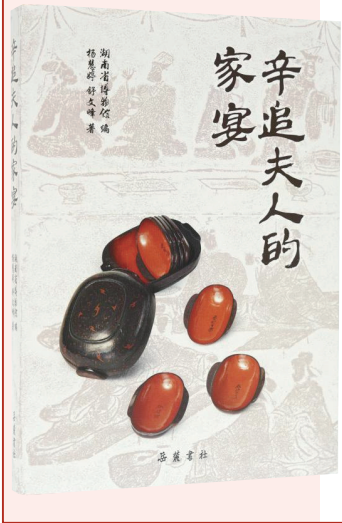
再次是情感自然。

全书没有刻意的谋篇布局，没有精巧的结构设计，每一篇散文都顺着情感的脉络自然流淌。

刘克邦先生的散文集《自然抵达》，荣获第六届冰心散文奖，收录了作者六十余篇散文，分为“怀揣温馨”“心灵标杆”“人生品味”“真情咏叹”“西域感怀”五个小辑。“自然”二字是我通读全书最深刻的感受，也是这部散文集最动人的力量。朴实、自然、不矫饰，以最本真的姿态抵达了散文创作的高境界。

首先是立意自然。

全书没有宏大地说教，也没有刻意的主题升华，有的都是作者从生活点滴中的感受、经历、领悟。他写妻子熬的那碗飘香鱼汤，“补身，补脑，补心，还补精神”。写年少时犯下的过错，写那些在街头巷尾挣扎求生的普通人。寻常可见的素材，都是作者在生活中走着走着，忽然被某个人、某件事触动，于是提笔写下，让情感自然流淌成文。正如龚曙光在序言中所评价的：“清澈而蕴藉，简洁到无饰，但风姿绰约；质朴到无伪，却生命充盈；真挚到无间，而哲思深远。”这种“无为而不争”的写作态度，让全书的思想内核呈现出一种“道法自然”的通透——不是没有思想，而是思想融化在字里



香闲情

