

一场两千年不散的筵席

□ 杨慧婷

在博物馆从事研究工作十余年,最大的乐趣和成就感,莫过于从古籍文献中发现历史的鲜活细节,从出土文物中窥得先民的生活风貌。参与《辛追夫人的家宴》创作,便是一次这样的探索。

本书力图还原汉代饮食的完整风貌,依托的主要是湖南长沙马王堆汉墓出土的饮食类考古资料,包括丰富的食物遗存、多样的餐厨用具和详尽的文字记录。尤其是数以百计的遣册(记载随葬物品清单的竹简)、木牂(标注容器内盛物品的签牌),以及若干涉及食疗养生的简牍帛书等,为我们提供了一份不可多得的“美食档案”探究线索。

辛追夫人是谁?这要从一场惊世大发掘说起。1972年到1974年,考古工作者在湖南长沙东郊马王堆发掘出三座汉代贵族墓,墓主依次为夫人辛追、丈夫轪侯利苍、二人之子利豨。辛追夫人是三人中最晚下葬者,也是家族荣耀和财富的集大成者。华贵精美的丝织衣物、设计精巧的梳妆奁盒、引导灵魂飞升的T形帛画,以及两千余年依然不朽的女尸,彰显着这位女主人对乐生养生的追求。奢华与精巧的随葬品背后,则藏着她中年丧夫、晚年丧子的坚强隐忍,以及对整个家族的苦心经营和坚守付出。漆器上的“君幸酒”“君幸食”铭文,以及汉代边关吏卒简牍家书

中“强幸酒食”“数进酒食”的问候套语,都传递着朴素的祈愿。

为什么是“家宴”?马王堆汉墓食具底部经常书写“轪侯家”铭文,此处之“家”,并非“家庭”概念,而是汉代列侯家族的自称标识,与天子和诸侯王的领地“国”相对应,体现了家国同构的理念。尽管如此,作为一种物主标记,这里的“轪侯家”不仅指利苍本人,还包括其夫人、子嗣等,是这个家族在历史长河中留下的特有印记。轪侯家族曾用家宴款待宾客,维护社会与宗族关系;辛追夫人也曾用家宴为丈夫卸去公务疲惫,为儿子出征饯行打气。

书中系统梳理了汉代所见食

材辅料、烹饪技法、餐厨用具、宴饮礼俗和养生之道,依次向读者揭示当时先民吃什么、怎么吃,有哪些烹调方式,使用何种炊器和餐具,蕴含了怎样的食疗养生智慧。此外,本书尝试还原两千多年前,以轪侯家族为代表的古人,如何筹备一场家宴,又有哪些传承至今的待客之道、祝颂之语和生活美学。本书附录还提供复刻汉代美食的方法与步骤,提炼美食文创研发的灵感和理念等,为读者构建更加多元立体的古今对话新体验。

民以食为天,烟火慰平生。人间至味是家宴,从现在起,好好吃饭,好好陪伴家人。

来源:《人民日报》

书架

《情绪的本质》

大卫·J·安德森 著
许晓鸿等 译
浙江教育出版社出版



情绪是什么?人类为什么会有情绪?在《情绪的本质》一书中,作者从进化角度理解情绪,打开了一个新的视角。

《明月出天山》

刘珈辰 著
中国少年儿童出版社、
新疆青少年出版社出版



小说以青年志愿者张阅的新疆支教经历为主线,讲述了一批大学生在帕米尔高原教书助学、帮扶当地群众的故事。

文摘

偶然读到一个描写山居生活的公众号。一篇篇读下去,大致了解了一个远方的陌生人。是一位原本定居广州的女性,带着上小学的孩子到徽州山里。她的日常不外乎种种蔬菜,做做印染棉布衣服。她租的是山里人家的一幢屋子,仅两间客房接待来客,负责客人一日三餐。

她每天静静发着朋友圈,徽州群山间,一个与世隔绝的仅仅八户人家的小小村落。清晨推窗,便是一个山坳,苍翠的林木上空飞翔着朵朵白云,一草一木似过了一层滤镜,是溪水洗净过的清澈无垢。有点儿恍惚,如若置身世外。也不远,在绩溪。这大抵便是我的远方吧。

人活着,不能没有远方,不能不眺望远方。这个长假,好想拔脚就去,居三五日也好。静谧的群山间,

做些琐碎事,丝毫不烦躁。坐在山巅,眺望晚霞夕照,静等星斗满天。陷溺于无边的黑夜,被群星包围,无所谓喜乐伤悲。这样的放空,也是对灵魂的滋养吧。

可是,又如何走得掉?孩子放假,需要伺候一日三餐。加上孩子奶奶病得越来越重了,必须排班看护。

这个假期,唯一能做的,是抽出一天时间回小城看望父母。我能想象到的,起一个大早,赶回去。我向喜欢逛菜市,会去逡巡一番。市集里无数的螃蟹,在大桶里吐着泡沫,挑几只,用蔺草绳捆扎好。我自这头儿走到那头儿,终于看见了野茭白、红菱。卖主无暇他顾,正埋首剥菱中,一粒粒泛着温润的光。尝一粒,脆而无渣,鲜甜多汁。拎回去,当老

去看一条大江

□ 钱红莉

人问起,千万不能照实说出价格。倘若12元一斤,必须打对折谎称6元。坐在客厅沙发上,一边望着咫尺之隔的江上舟来楫往,一边聊几句家常。到了中午,带二老出去吃一顿午餐。末了,他们回家睡下。我径直搭电梯到45层楼顶,眺望长江久之,南边还有一条美丽的青弋江旁逸而出。

一条大江白亮亮地在我面前流淌着,下游不远处便是马鞍山、南京了。或许拍一张江水涣涣的照片,发个朋友圈,感念一句:大江茫茫去不还。就算是这个假期出游了。黄昏,顶着落日往回赶,到家早已暮色四合,又累又乏。

所有美丽的假期就是这样不经意地流逝着,春夏秋冬,一年一年。

来源:《工人日报》

奔跑令伊犁马快乐

□ 王族

关于伊犁马,也有一个说法:门前拴着八匹伊犁马,你想牵哪一匹就牵哪一匹。以前的伊犁人在草原上放牧,走到谁的毡前,可随便解开拴着的马骑行。而毡中的人听到有马蹄从远处传来,一听便知是家人还是他人在骑马归来。

伊犁马也就是人们常说的天马,是以新疆的哈萨克马为基础,与顿河马、奥尔洛夫马等杂交而成,曾被当地牧民称为“二串子马”。好马出伊犁,是因为伊犁河谷空气湿润,青草充足,天地开阔,为马提供了良好的生存环境。南方马善于驮拉,北方马善于奔跑。从马的本性而言,奔跑更让它们快乐,而驮拉则是一种负重。伊犁马的历史久矣。张骞第一

次出使西域时,带回大宛有汗血宝马的消息,其中关于“其跑动时流出像鲜血一般的汗水”一说,引得汉武帝刘彻大为艳羡,遂有了想得到汗血宝马的念头。但他运气不佳,苦苦盼望也没有见到汗血宝马的影子。后来,是游牧于伊犁一带的乌孙王国的君主猎骄靡,给汉武帝进贡了乌孙马。他以为余生不可能得到汗血宝马,遂将最好的名字“天马”赐予了乌孙马。

汉武帝后来得到了汗血宝马,但得到汗血宝马的过程,亦是颇费周折。他先是派出李广利率领由地痞、恶霸等组成的军队远征大宛,结果因沿途西域诸国不肯供给粮草,汉军在郁成城大败而归。汉武帝大怒,下令封锁玉门关。随后,汉武帝

倾全国之力,再次下令将全国所有犯罪的官吏、逃亡者、赘婿、商人等统一征调入大军,给攻打大宛城的保障,李广利率领六万多大军直抵大宛,在西域打出威风,让西域诸王国闻之心惊,害怕汉朝军队的长矛短剑忽然指向他们。汉军迅速切断大宛都城的水源,围城四十余日。大宛国贵族对李广利的大军深为恐惧,认为是国王毋寡拒绝献马并杀了汉朝求马的使者,给大宛国引来了灭顶之灾。他们于是杀了大宛国王,给李广利献上了汗血宝马。汉武帝觉得“天马”一名已被用掉可惜,遂将其移到汗血宝马身上,而又称乌孙马为“西极马”。

来源:《狐狸有九个想法》,中信出版集团,2024年出版

书摘