

人间至味是清欢

——评张建平、郜峰散文集《吃吃白相相》



江南饮食从来不止于口腹之欲，更是一方水土的哲学。张建平与郜峰的散文集《吃吃白相相》，以烟火笔触勾勒出苏州、无锡等地的食事肌理，看似写吃，实则写人、写城、写代际传承的江南魂。郜峰似老茶，以典籍为引，沉潜探求食之道；张建平尤如活水，携四海风味，轻盈拓出味之境。

书中9个章节，开篇“米面江湖”，道尽江南人对稻麦的虔诚。郜峰写无锡大米的复活，是农耕文明与现代生态的对话；张建平笔下姑苏桥畔一碗面，汤清面韧，藏着千年府城的精致基因。“汤司令”一章，张建平以河笃鲜颠覆传统腌笃鲜，引入鲫鱼与河虾，让春鲜在汤水中涅槃，借“清汤”溯源，从马赛鱼汤到苏州五件子，东西方对汤的极致追求殊途同归；郜峰在异乡喝“海鲜疙瘩汤”“酸辣汤”，想到“人生的酸甜苦辣寓其里”，应了书封导语中所言食物“在生活的缝隙中给予人慰藉与平静”。“荤头荤脑”中郜峰写鸡鸭鱼羊的市井况味，张建平以“番鸭”考据南美与江南的时空勾连，饮食史顿成文明迁徙的注脚。“轧闹猛”聚焦节庆，郜峰在“新年吃新酒”里咀嚼乡愁，张建平于“家宴”中重现贝聿铭题匾的吴门素宴，非遗在杯盘间流转。“寻味江南”最见张力，郜峰叹“无锡味道”在工商潮流中的坚

守，张建平以“绍兴醉话”感悟黄酒里的文人风骨。“能饮一杯无”以茶酒咖啡为引，凸现江南人对闲适的执念。“我策三十六”潜入乡野，山园菜果稠，天台不是台，皆是农耕文明的余韵。“白相人”收篇终章，张建平以“地稔子酒”“小虾子”作结，道尽江南人对细微之美的痴迷——所谓“白相”，原是生活美学的至高形态。

这部以江南食文化为题材的散文集，在两位作者各具特色的书写下，呈现了恰到好处地互补与拓展的艺术效果，满足了不同读者的需求。

郜峰的笔端始终萦绕着旧时月色。他写咸泡饭，引《山家清供》《随园食单》，将一锅剩食升华成文化意象；忆麦饼，从董欣宾的木匠身份说到齐白石的泥土气，饮食与艺术同根同源。在《米与水》中，他以陆游食粥佐证养生之道，借《心经》拓片勾连禅米一味，一碗白粥喝出千年光阴。这种纵向钩沉，让江南食事有了青铜器般的厚重包浆。

张建平则擅以横向比较激活味觉想象力。她写苏州面馆，从台北“喫颐”二字品出乡愁，借成都“炸子盖”反衬姑苏“炸紫盖”的酥皮之妙；谈臭带鱼，将宁波阿婆的弄堂往事与皖南刀板香的清雅并置，咸腥

中透出山海交融的壮阔。在《清汤》里，她以摩洛哥羊排对照苏州五件子，从马赛鱼汤的腥咸中窥见人类对鲜味的永恒痴狂。这种四海浪游的视角，让江南味道成为世界餐桌上的坐标原点。

书中对江南地区的饮食文化进行了细致入微的描写，尤其是对无锡、苏州、常州等地的传统美食进行了生动刻画。无论是无锡的小笼馒头、肉酿面筋，还是苏州的鸡头米、蟹黄包，作者都以一种近乎痴迷的态度去品味和记录。通过这些描写，读者不仅能感受到江南美食的精致与丰富，还能体会到作者对家乡味道独有的情感。

江南饮食的密码，藏在“矛盾共生”的哲学里。郜峰笔下无锡排骨的浓油赤酱，与张建平文中贝氏家宴的官府素饌，恰似锡商务实与苏式风雅的双面绣；臭苋菜梗的市井气与鸡头米的文人味，构成了雅俗共赏的味觉风尚。郜峰的咸泡饭瘪嘴团，与陶文瑜的“菜心瘪珠团”，甚至电视剧《繁花》里阿宝中意的和平饭店的咸泡饭，都是同出一辙的江南味道。

书中最动人的是饮食背后的人间情味。郜峰写陈总种稻，宁雇三十老嫗拔草也不用除草剂，是江南农人“轴”的可爱；张建平记卖鱼娘娘以臭卤缸养活一弄堂孩

童，底层智慧中自有慈悲。这些文字，充满了烟火气，让江南食事中的食品与人——食品的产出人，美味的品尝者——融为一体，辉耀出江南美食独具的人文光芒。

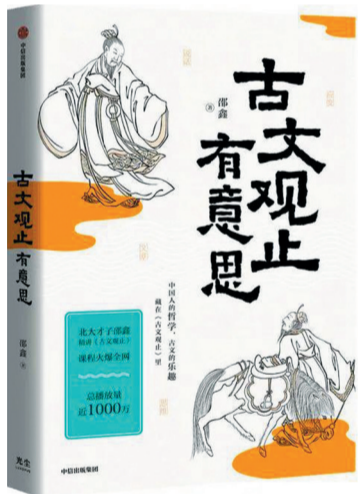
书的封底引了张建平的一段话：

有时，一个人走在苏州的某一条小巷，或者某一条河边，常常会想起初到苏州的那些日子，想起酱园里，想起娄门菜场，想起那个卖鸡蛋的阿婆——那些青春的日子，在菜场的烟火气中，变得虚虚实实、难以分辨。每到这时，总会有那个卖鸡蛋阿婆的苏白远远地响起，就像回荡在酱园里的汽笛声，在苏州、在江南的上空，在我的心头掠过，这声音婉约清亮、经久不散——这个时候，我会想，我和苏州总算相伴一场，没有相负。

这是散文里的内心独白，这是影视里的画外音，这是这个时代平淡生活中的人间情味。

《吃吃白相相》最终指向一种生活美学：在机械复制的时代，江南人仍执着于手作的温度、时令的虔诚。从柴灶米饭到黑松露泡饭，变的只是食材，不变的，是那份对人间烟火的郑重其事——这便是苏式生活的真味：于细微处见大千世界，在品尝美食中修身养性。

韩树俊



《古文观止》是学习古文、领略古汉语文学的经典读本，其影响力至今仍然经久不衰。“北大才子”、《超级语文课》第一季全国总冠军邵鑫所著的《古文观止有意思》，以《古文观止》为蓝本，用其独创的推理式读书法，深入解读着这部原典的亘古魅力。

康熙年间，《古文观止》编撰出版，一经问世就深得大众的喜爱，与《唐诗三百首》一起被称为“中国古诗文选本的‘双璧’”，鲁迅更是赞其与《昭明文选》并美。那么，邵鑫又是如何看待这部久负盛名的中华原典的呢？本着古为今用的原则，作者从该原典中精选出24篇代表性力作，从思维、应变、说话、文章4个维度，精心提炼古人智慧，从文本中开掘出深邃的思想和隽永的用词，以帮助我们领会古汉语的精深旨趣。

为了消除古汉语与当代汉语的隔阂，邵鑫在解析每篇古文之前，都会先用言简意赅的导语概括全文，阐明该古文的中心思想。

之后在列出原文的基础上，一并在文章右侧逐字逐段解释文中要义，以方便读者一边阅读一边查阅。同时，邵鑫还旁征博引，结合其他典藏古籍一起分析文章的精妙。而他在结语篇的总括堪称点睛之笔。他游刃有余地穿梭在释文与庞杂的史料之间，将绵密的思考

读一本好书会让人受益匪浅。特别是在内心充满了浮躁的时候，更需要这些好书来平复一个人的心情。

在古今对话中体悟先贤智慧

——读《古文观止有意思》

和透彻的分析巧妙地交融于一炉，并运用说故事的方式，为我们逐一揭晓这些人选文章到底好在哪里。这种层层递进、颇具启发性的讲解，在贯通古今中渐渐给人带来一种豁然开朗之感。它让我们明晰，历史是经验的累积，更是人类智慧的结晶。学《古文观止》，不仅要学古人的用词之美和作文之道，更要从他们的谋篇布局中，学会看世界、看人生的独特视角和方法，以此全面提高分析问题和解决问题的能力。

邵鑫释义《古文观止》，不是简单地照本宣科，也不是高高在上地讲一通大道理，而是结合当代语境，立足史料之上的用心思考和深入阐发。如他在解构《曹刿论战》一文中，不仅告诉我们，《曹刿论战》的精彩处不仅仅是谈论战争，而是学习曹刿这种快速抓住问题，精密思考和果断决策的思维方式。又如，在《与韩荆州书》一文中，他除了感慨李白多舛的命运外，还教我们如何做自我介绍，并意味深长地说：“自我介绍不是写你经历过什么，而是要写你想让对方了解什么。”

而在《阴飴甥对秦伯》一文中，邵鑫则传授了面对不同人群，怎样去说明他人的一些技巧。在与对方言语交锋中，一定要保持不卑不亢的态度，大胆陈述客观事实，这既有利于维护自己的尊严，也是对他人的一种尊重。只是不要一开始就说大道理，而是要从身边的小事说起……在他的这种多方启发下，我们从《古文观止》中学习到了许多处世之道、交际指南、生活智慧及行文方

略。从一些历史人物身上，也学到了很多正能量的东西，如孔门弟子的不耻下问和独立思考，王羲之豁然洒脱的生活态度，邹忌的秉公无私和仗义直言，都值得我们尊崇和效仿。

本书于连通古今中，开启了一场神交已久的古今对话，让我们在恢宏博大的中华原典中，体悟那些熠熠生辉的古人智慧。它以亦庄亦谐的解析方式，让万千读者在轻松有趣的阅读中尽享古文之美，于潜移默化中悉心感受古人对生活、对世界的真挚之爱。那一篇篇思接千载的释文，如同一把把闪光的钥匙，轻启之下，便打开了我们与古人对话的大门。邵鑫以故事为纽带，让读者在愉悦的阅读过程中，不仅读懂古文，还能深刻领悟古人的思想。在这场与先贤智者的对话中，我们得以“古为今用”，将古代的智慧应用于现代的生活之中。毫无疑问，赏鉴这类的辑文是非常有意思的，它从历史、文学、地理等多个角度出发，带领我们深入理解故事背后的事理。这样的读书方法，不仅能帮助我们形成清晰的思路，还能够让我们的读书认知变得更加深刻。

读一本好书会让人受益匪浅。特别是在内心充满了浮躁的时候，更需要这些好书来平复一个人的心情。《古文观止有意思》就是这样一本有生命质感、有思想智慧的佳作，它无声拨动着我们的心弦，于不断启悟中，让我们照见那些华文深处至纯至美的智慧之光，惬意地生活，快乐地成长。

刘昌宇



《心的表达》



“精神分析是心与心的一场奇遇。”与现实生活的热闹喧腾相反，今天人们的内心常常是趋于闭锁和悲凉的。是否存在改变的可能？人与人之间的关系到底是什么？要如何抓取那宛如岁月遗照般的记忆碎片，拼凑出有关自我的真相？要怎样才能穿越几十年人生中最初保护我们、但现在已妨碍我们追求幸福生活的自造围城，实现自由表达和自如、自洽的生活状态？《心的表达》记录了沁云从2017年至今在不同阶段的思考。

作者李沁云，本名李婧，现为美国马萨诸塞州独立执业心理咨询师，波士顿精神分析学会成人精神分析项目候选人。

《希腊别传》



倘将希腊视为一个生命体，这本书可以说是一部希腊的传记。从她的源头迈锡尼文明的发端直写到希腊化时代，希腊城邦文明由兴起到兴盛，渐渐走向衰败。在此过程中，希腊孕育出我们今天所熟悉的科学、民主、公民等观念，希腊人的思想也随之发生变化。而在希腊化时代，希腊人更像现代人，关注的是在这个纷乱无绪的世界中怎样保持个体心境的安宁。诚如书中所言，达乎更高的生存始终是希腊理想。而何为良好生活，古希腊始终给我们以启示。

作者陈嘉映，学者。著有《海德格尔哲学概论》《哲学·科学·常识》《说理》《简明语言哲学》《何为良好生活》《感知·理知·自我认知》《希腊别传》等。