

大宋：吃货的天堂

——《食在宋朝》阅读札记 □ 杨刚



2026年春天热播的电视连续剧《太平年》有不少情节涉及饮食。第一集中，山越社招待秦淮社，厨师现切鲜鱼制作鱼脍，惊艳了全场。第九集中，郭荣、赵匡胤和钱弘俶守卫开封时，郭荣说，有年年下吃饭他问父亲心中意愿，郭威说不知什么时候才能喝到太平年下的一杯热酒。第37集，郭荣做皇帝后带兵征伐南唐，三人再次相遇并聚在一起吃烤肉。郭荣在烤肉上撒盐，将烤好的肉先递给赵匡胤。这番举动既有君臣、主客之别，又有兄弟之谊。可以说，《太平年》里无论是宫廷宴席上的精致珍馐，还是市井巷陌中的寻常小吃，都被赋予了文化内涵与情感温度——在刀光剑影中，它们散发着人间烟火的味道，也滋养了观众对太平岁月的认识，成为连接历史与现实的味觉纽带。

中国饮食史研究自20世纪80年代以来逐步从民俗学、烹饪史转向历史学本位，成为社会生活史的重要分支。两宋以“商业革命”与“文化复兴”并称，城市勃兴、坊市制瓦解、流动人口增长、食材流通加速，推动饮食从果腹转向审美与社交，形成中国古代饮食文明的高峰。

观看《太平年》，不妨在阅读宋代美食文献之际，再读读孙鸣晨的《食在宋朝》。这是一本多次重印的图书，也是“寻味历史”系列的重要作品，用通俗流畅的文字，从宫廷奢宴、文人雅食到百姓日常，多方位展现了宋朝饮食生活图景。

饮食，从来不是单纯的果腹之举，而是一个时代经济、文化、社会变迁的鲜活注脚。《食在宋朝》以史料为支撑，广泛征引《东京梦华录》《梦粱录》《都城纪胜》《山家清供》等文献，同时兼顾正史与文人笔记、小说中的相关记载，对宋代饮食进行了梳理与考证，构建了清晰的宋代饮食文化体系。

作者将宋代饮食文化分为宫廷饮食、文人饮食、百姓饮食三个维度，分别展现了不同阶层的饮食风貌，既凸显了宋代饮食的等级差异，又展现了其兼容并蓄、雅俗共赏的整体特色。宋代宫廷饮食极为讲究，无论是食材的选取、菜品的制作，还是宴席的排布、礼仪的规范，都有严格的规定。春秋大宴是宋王朝典制规定的国家大宴，在仲春与季春、仲秋与季秋举办，固定地点是集英殿。宴会前，要装饰集英殿，按等级安排好坐具、餐具。宴席实行九盏制，以宴会中饮间歇为标志，先行五盏，再行四盏。前两次行酒，是大宴的预热阶段，只饮而未食；第三次行酒，饮与食才开始正式结合，意味着宴会真正开始。宴会上还有教坊演员歌舞助兴，欢悦和谐，热闹异常。

宋代士大夫阶层的地位空前提升，他们不仅追求精神上的清雅，更将这种审美追求融入到饮食之中，形成了独具特色的文人饮食文化。不同于宫廷饮食的奢华，文人饮食注重雅致、淡泊、自然，追求食材的本味与饮食的意境，强调饮食与诗词、书画、山水的融合，形成了“食中有诗、食

中有画、食中有情”的独特风貌。

宋代有项饮茶的技艺叫“分茶”，也叫茶百戏，在煮茶时使茶汁的纹脉形成物象，与现在的咖啡拉花有异曲同工之妙。杨万里在诗作《澹庵坐上观显上人分茶》中描绘了其和尚分茶的情景。这位老和尚分茶不但能使茶汤中出现种种奇异物象，还能使茶汤中出现气势磅礴的文字。黄庭坚在《欧阳从道许寄金桔以诗督之》中借诗提醒友人，秋天来了，金桔已熟，答应赠送的果篮还没有送到。在《从斌老乞苦笋》中说，笋比肉还要美味，拜托朋友再寄一些过来，不要等到明日风雨一过，笋长成竹子了。朱熹喜欢吃蔬菜，蔬菜既可入菜肴又具有一定的药用价值，味道比较辛辣。他专门赋诗两首写了对蔬菜的喜欢、辛辣味的偏爱。

宋代商品经济空前繁荣，城市格局打破了坊市分离的限制，夜市、早市、食肆遍布大街小巷，百姓的饮食选择大为丰富，形成了独具特色的市井饮食文化。与宫廷饮食的奢华、文人饮食的清雅不同，百姓饮食注重实用、便捷、美味，食材多为常见的五谷、蔬菜、畜禽、水产，制作方法简洁多样，却蕴含着真实的烟火气息。

唐代以及更早，城市实行宵禁制度，并且商业区与生活区分开，人们居住的地方不准开设商店、市场，如果想买东西只能到“市”里；入了夜，坊门就会关闭，所以普通百姓几乎没有夜生活。

到了北宋后期，市民的夜生活就不再受限制，许多城市出现了繁华的夜市。东京的夜市直到三更结束，五更便开始早市。宋代夜市经营的种类也非常多，不仅有昼夜迎客的酒楼茶坊，还有各种饮食小摊，叫卖各色美食，可谓灯火通明、笙歌不停、烟气漫卷。

当然，宋人的夜生活不仅是逛街、购物与吃喝，还形成了一种独特而生动的夜市文化，瓦舍勾栏里昼以继夜的文艺表演自不必说，算卦摊子也是夜市上的热闹所在。《梦粱录》中记载，卦摊为了招徕顾客还起了噱头十足的名字，“五星”“三命”“时运来时，买庄田，取老婆”之类。另外，宋朝女性并非“躲在深闺无人识”，大门不出、二门不迈，她们也可以享受都市夜生活。《东京梦华录》记载，汴梁的潘楼东街巷，“北山子茶坊，内有仙洞仙桥，仕女往往夜游，吃茶于彼”。

宋代民族融合加速，北方少数民族的饮食习俗与南方汉族的饮食文化相互碰撞、相互融合，如北方的羊肉、面食传入南方，南方的稻米、水产传入北方。随着海上丝绸之路的繁荣，胡椒、沉香、龙涎香等海外香料、食材也传入中国，丰富了宋代的饮食种类与口味。宋代饮食的融合也体现在制作工艺上，如北方的炙烤工艺与南方的蒸煮工艺相结合，形成了独具特色的宋代烹饪技艺，使得宋代饮食文化呈现出多元化的风貌。

宋代饮食文化更趋精细化，这是宋代经济繁荣与社会进步的重要体现。宋代农业、手工业的高度发展，为饮食的精细化提供了物质基础，无论是食材的选取、处理，还是菜品的制作、摆盘，都追求精细。如《山家清供》中记载的“梅花汤饼”，将面条制成梅花形状，搭配清淡的汤品，既美味又雅致。这种精细化的饮食风格影响了宋代的饮食文化，更对后世饮食发展产生了深远影响，成为中国饮食文化“食不厌精，脍不厌细”传统的重要来源。

宋代饮食文化奠定了中国传统饮食文化的基础，也对东亚饮食文化产生了深远影响。日本的茶道、和食，就借鉴了宋代的茶文化；与饮食精细化理念；朝鲜的泡菜、面食，也与宋代的饮食习俗有着密切的关联。“不时不食”“注重本味”等理念更是成为后世健康饮食的重要指导。



清明中的生机与温情

——读《四时吉祥·清明》

□ 刘小兵

的场景多了几分温柔，也让孩子更容易理解这份追思的意义。

除了为人熟知的扫墓、踏青、插柳等习俗，书中还细致描绘了放水节、蚕花会等独具特色的地方民俗，让清明的文化内涵变得更加丰富。都江堰的放水节上，堰工挥斧砍断杓槎，江水奔腾而下，人们欢呼着“打水头”，古老的治水智慧与民俗活力跃然纸上；江浙的蚕花会上，人们头戴蚕花，祝愿蚕桑丰收，满是人间烟火的热忱。这些小众的习俗，让读者看到清明文化的多元与鲜活，也让传统节日不再是书本上冰冷的文字，而是扎根于民间，代代传承的生活仪式。同时，作者还巧妙梳理了清明与寒食节、上巳节的历史渊源，从寒食节的冷食习俗，到上巳节的踏青拔褻，这些古老的传统渐渐融入清明，成就了如今这个兼具多重内涵的节日，让读者在阅读中悄然收获文化知识，读懂清明背后的历史脉络。

作为一本儿童图画书，《四时吉祥·清明》最动人的地方，在于它以孩子的视角看待节日，以温柔的方式传递文化。十二生肖的全程陪伴，让书中的每一个场景都充满童趣，折柳作花环的小老虎，买花的兔子和鸡，骑着滑板车的小猴和小蛇，这些可爱的形象让孩子们轻易就能产生共鸣，愿意跟着它们一起走进清明的世界。更难得的是，这本书不仅是在介绍节日习俗，更是在传递中国人的生命观。它让孩子懂得，生命是一场生生不息的旅程，祭奠先人，是念念不忘来处，铭记那些温暖的陪伴；拥抱春光，是珍惜当下，感受生命的鲜活。书中漫天飞舞的风筝，不仅带着人们对先人的思念，更载着对未来的希冀，就像清明的春光，总能驱散寒意，带来新生。这种“天人合一，和谐共生”的理念，没有直白的讲述，却藏在每一幅画面，每一个习俗里，在孩子心中悄悄种下一颗种子，让他们在感受节日温情的同时，慢慢理解生命的意义，懂得敬畏自然，珍惜时光。

《四时吉祥·清明》以最平实的方式，将清明的美与意，藏进一页页图画里，让我们在翻阅中，感受传统文化的温度，读懂这个节日里藏着的中国人的浪漫与深情。在这个气清景明的时节，不妨打开这本书，与孩子一起走进清明，触摸春日的生机，传承那份刻在血脉里的文化与温情，便是对这个节日最好的致敬。

翻开吴敬的《四时吉祥·清明》，仿佛迎面拂过一缕和煦的春风，裹挟着草木的清香与春日的暖意。这本作为“四时吉祥”系列压轴之作的图画书，没有刻意的文化说教，也无繁复的文字堆砌，只是以细腻的笔触、清新的画面，将清明兼具节气与节日的双重意蕴娓娓道来，让读者在一页页翻卷间，触摸到这个古老节日里藏着的生机与温情，读懂中国人刻在骨子里的生命观与文化情愫。

清明是二十四节气中独一份兼具自然与人文内涵的存在，一面是“万物生长此时，皆清洁而明净”的时令生机，一面是“慎终追远，缅怀先人”的人文情怀，哀思与欢欣交织，悼亡与新生共生，这层独特的韵味，在书中被诠释得恰到好处。作者以小女孩一家生活轨迹为线索，串联起清明的诸多习俗，扫墓祭祖时的肃穆，做风筝、插柳时的童趣，踏青荡秋千时的欢悦，春耕播种时的忙碌，一幅幅画面次第铺展，勾勒出当代中国人过清明的真实模样。没有悲戚的渲染，也无刻意的热闹，只是平淡的日常描摹，却让清明的模样变得具体而温暖，打破了人们对这个节日“雨纷纷，欲断魂”的单一印象，让人看见它的本真——既有对过往的追思，更有对当下的珍视和对未来的期许。

书中的画面藏着满满的巧思与诚意，作者借鉴传统朱仙镇年画的色彩风格，以麝尘色为主色调，搭配明亮的紫、红、黄等色彩，既透着中式美学的雅致，又不失活泼的童趣，一眼望去，便觉春满枝头，气清景明。画面的细节处更是彩蛋频出，耐人寻味：春耕的田野里，生肖牛不再埋头犁地，而是开上了拖拉机，传统农事与现代生活巧妙相融，幽默又贴近当下；踏青的溪水边，王羲之和他的爱鹅穿越时空而来，与今人共赏春光，千年前的风雅与今日的欢喜在此刻交汇，人们恍然大悟，无论时光如何流转，人们对春日的喜爱，对自然的向往，从未改变；扫墓的墓园里，人们摆上鲜花，轻声诉说思念，一旁的十二生肖悄悄相伴，让肃穆



《重新醒来的一天》

岳予同在流动的货车上长大，成年后带着镜头穿行于城市与旷野，成为打捞被算法遗忘之事的“记录者”。她结识了一群在流量中冒险、于滤镜后寻觅真心的“网络游民”。35岁，她将每个视频都视为最后作品。当真实与表演的界限彻底模糊，他们能否为这个被屏幕覆盖的时代，守住最后一方无需表演的真实？

作者王苏辛，作家。出版有小说集《再见，星群》《象人渡》《在平原》《白夜照相馆》《马灵芝的前世今生》等。



《她和她的决心》

东来这部新作充分展现了自省和剖白的勇气，并由此获得一种新生。从第一个故事里的浮沉与挣扎，到最后一个故事里的自在与自为，其间是放弃和放弃的决心，怀抱白羊的疯女人从阁楼出走，行路于人的旷野。跟随这些故事，我们直面生活的诘问，逼视内心的恐惧，感知自身，理解自身，逐渐形成选择与行动的能力，超越性、婚姻、生育、职业的困境或险境，不断体验作为一个女性如何生存和自处。

作者东来，已出版中短篇小说集《大河深处》《奇迹之年》，长篇小说《凤凰籽》。