

封埋千年的 西汉“顶奢”食谱长什么样？

■湖南沅陵县虎溪山一号汉墓出土简牍《食方》

■将古人与美食的故事娓娓道来

肥牛粥、清蒸鱼、烤兔头、煨鸡汤……两千多年前的中国古人吃什么、怎么吃？出土于湖南省沅陵县虎溪山一号汉墓的简牍《食方》，记载了西汉初期湖湘地区的食物烹饪方式。一枚枚竹简，将古人与美食的故事娓娓道来。

湖南省文物考古研究院研究员张春龙介绍，虎溪山一号汉墓的墓主是西汉第一代沅陵侯吴阳，这里出土了1300余枚简牍，其中包括记录当时各种肴饌制作方法的简牍300余枚、约2000字，后被简牍整理者命名为《食方》。

由于埋藏地下时间长，这些竹简朽坏严重。经过文物保护工作者的修复，竹简上书写工整的文字清晰可辨，释读出的食谱内容也丰富有趣，宛若一本沅陵侯府的《美食烹调大全》。

“虎溪山汉简《食方》记载的食材丰富多样，既有谷物，也有作为菜肴的马、牛、羊、鹿、鸡等动物性食材，还有作为调味料的盐、醋、酒、肉酱汁等。”张春龙说，《食方》中呈现的烹制流程十分考究，从宰杀动物到处理食材，再到妙用佐料和精致摆盘，无不体现汉代贵族“食不厌精、脍不厌细”的饮食习惯。

“古代贵族的饮食文化里，煮饭都十分讲究。”湖南省文物考古研究院简牍整理工作人员杨先云将《食方》中几枚记载烹制主食的简牍译成现代文，大意为：“将米淘洗直至水清，沥干后放置一会儿，先蒸底层的米，

再反过来蒸一遍。随后将蒸好的米从蒸具中拿出放在盘中，或者放置在素巾之上，扇排蒸汽，继续添水后再正反各蒸一次。”

“精选细淘、反复蒸制，只为让米饭能达到最佳口感，足见西汉贵族在饮食方面的追求。”杨先云说，这种追求还体现在对食品原材料安全的重视。《食方》中，常见“去其毛”“以水洒之”“刮去其沫”“去其皮肠”“去其足及萃”等字眼，说明古人在烹饪时十分注重食品卫生。

《食方》里，也不乏古人处理食材的小技巧。如何将猪毛处理干净？——“烧齐毛……以手逆指之掾”。杨先云介绍：“古人去除猪毛时，会先用火烧，再用手逆向刮拔未烧尽的边缘部位毛发，而鸡毛则是用热水烫，或许是因为这样去鸡毛更省力。”

《食方》包括多种常用烹调方式，如蒸、煮、煎、烤、熬等。“现代人喜欢‘撸串儿’，汉朝贵族也同样喜欢烧烤。”杨先云说，“古人会用竹签将处理干净的肉类串起来，放在火上炙烤，再用调味料调味。”她举例介绍，“茱萸”“木阑”等便是《食方》中常见的辛味调料，体现了湖湘地区喜辣的饮食习惯。

“《食方》详细记录了西汉初年各种食物的加工方法，直观展示了西汉王侯贵族的饮食习惯，填补了古籍中有关古代食物制作流程记载的空白。”杨先云说。

(新华社记者 张格 白田田)

19日21时59分谷雨： 品春茶、吃香椿、赏牡丹



■谷雨节气，恰是品春茶、吃香椿、赏牡丹的大好时节。
新华社发 朱慧卿 作

新华社天津4月17日电(记者 周润健)谷雨过后再无寒，人间芬芳皆向暖。北京时间4月19日21时59分将迎来谷雨节气，恰是品春茶、吃香椿、赏牡丹的大好时节。

当太阳到达黄经30度，春天的第六个、也是最后一个节气谷雨到来。民俗学者、天津社会科学院研究员王来华介绍，谷雨正值暮春三月，落花纷飞去，春意已阑珊。有诗云：“谷雨如丝复似尘，煮浮潭蜡正尝新。牡丹破萼樱桃熟，未许飞花减却春。”

谷雨时节，喜茶的人们有福了。王来华说，南方是我国传统的茶叶产区，清明和谷雨皆有采茶之俗，制成的茶称为“明前茶”和“雨前茶”，是饮茶者们喜爱的品种。明代学者许次纾在其所著的《茶疏》里说：“清明太早，立夏太迟，谷雨前后，其时适中。”这说的就是“雨前茶”。

唐代诗僧齐己曾描述过谷雨采茶的情景：“春山谷雨前，并手摘芳烟。绿嫩难盈笼，清和易晚天。”

逢清明，遇谷雨，享受饮茶之欢，“明前茶”和“雨前茶”，都是逢时的佳品。清代扬州书画大家郑板桥有诗云“正好清明连谷雨，一杯香茗坐其间。”

香椿炒鸡蛋是春天里的一口鲜。一盘鲜嫩清香、金黄翠绿的香椿炒鸡蛋，吃上一口齿颊留香。

“三月八，吃椿芽儿”，谷雨前后正是新鲜美味的香椿上市的大好时节，很多人都喜欢吃香椿，美其名曰“吃春”。嫣红的叶、油亮的梗，诱人食欲，令人垂涎。

“这时的香椿不仅醇香爽口，营养价值高，还有健胃、理气、止泻、润肤、抗菌、消炎等功效。”王来华说。

“谷雨收寒，茶烟晓暝，又是牡丹时候。”谷雨前后正是牡丹花盛开的时节，在有些地方，牡丹也被称为“谷雨花”。

王来华说，暮春时节，群芳零落，唯有艳丽的牡丹独享春光。“庭前芍药妖无格，池上芙蓉净少情。唯有牡丹真国色，花开时节动京城。”这是唐代诗人刘禹锡创作的咏物诗《赏牡丹》，他把牡丹与国色连在了一起。此后，说到了国色天香，人们就会一下子想到牡丹花。

雨生百谷夏将至，暮春韶光正当时。趁春天还没有走远，赶快来品春茶、吃香椿、赏牡丹，不负春色如许，且把春留住，也留一份美好给自己！

天文学家在银河系 发现巨型黑洞

质量接近太阳 33 倍

新华社耶路撒冷4月16日电(记者赵曼君 吕迎旭)一个国际研究团队16日宣布，其成员借助“盖亚”空间探测器，在银河系发现一个巨型黑洞，其质量接近太阳的33倍。该研究成果发表在新一期国际《天文和天体物理学》周刊上。

参与研究的以色列特拉维夫大学当天发表声明说，研究团队在整理分析欧洲航天局“盖亚”空间探测器获取的新一批数据时，发现恒星级黑洞“盖亚 BH3”，并确定其质量接近太阳的33倍。

据欧航局介绍，“盖亚 BH3”目前处于休眠状态，与伴星形成一个大型双星系统，位于银河系天鹰座，距离地球约1926光年。

“盖亚 BH3”是借助“盖亚”探测器发现的银河系中第三个黑洞。2022年6月，欧航局发布第三批银河系探测数据，也是截至当时最详尽的银河系星系图，提供了近20亿颗恒星的数据。随后不久，天文学家首次发现银河系存在恒星级休眠黑洞——“盖亚 BH1”和“盖亚 BH2”。

恒星级黑洞是一种大质量恒星引力塌缩后形成的黑洞。在两颗恒星围绕彼此旋转组成的双星系统中，一颗恒星变成黑洞后，将以其强大的引力“吸积”伴星的物质，在吞噬过程中发出大量X射线，给天文学家观测黑洞提供了关键途径。

黑洞在休眠状态时极难被发现，只能通过捕捉双星系统中潜在大质量天体的引力引起的恒星微小不规则运动，反复校准和分析数据，才能验证这类黑洞是否存在。

研究人员表示，此前天文学家主要通过观测引力波，在极遥远的星系发现过此类黑洞。该发现为研究大质量恒星如何演化和发展提供了新认知。

熊伤人数量创新高 日本拟对捕熊发补贴

据新华社电 日本环境省16日说，鉴于日本去年被熊所伤的人数创10余年来最高纪录，日本政府决定将熊列入指定管理鸟兽名单，这意味着捕熊可获得政府补贴。

指定管理鸟兽名单基于日本有关动物保护法而定，此前名单上只有梅花鹿和野猪。这次进入名单的熊包括栖息在北海道的棕熊和本州的亚洲黑熊。原产于西部四国地区的黑熊因面临灭绝风险，不在名单上。

日本环境大臣伊藤信太郎说，政府准备从秋季开始发放捕熊补贴。

在日本，秋季是熊最容易在人类生活区出没的季节。

日本环境省数据显示，在截至今年3月的2023财年，日本共发生198起熊袭击人事件，造成219人受伤，其中6人死亡。这是自2006财年开始有相关统计以来伤亡人数最多的一年。

伊藤信太郎在新闻发布会上说，除了对熊的数量加强管理外，各地还应采取措施，尽量防止熊出没于人类生活区。

依据日本《每日新闻》说法，近年来由于日本人口减少且居住越来越分散，加上弃耕地增加，森林和人居区之间的界限逐渐模糊，熊出没于市区寻找食物的情况也在增加。今年2月，环境省专家小组敦促地方政府将熊的栖息地与人类居住区分开，以帮助将熊的数量维持在一个正常合理水平。

(王鑫方)