

# 人间烟火五千年

## ——读《谷食中国：中华小吃糕点主食探源》

□ 诸纪红

清晨的粥铺腾起热气，黄昏的巷口飘出饼香，这些寻常滋味里藏着我们未曾觉察的文明印记。王仁兴先生的四卷本《谷食中国：中华小吃糕点主食探源》以煮、蒸、烙、炸为脉络，将小米粥的温润、馒头的敦厚、烧饼的焦香、馓子的酥脆，编织成一部东方谷食文明的史诗。当多数饮食著作流连于味觉奇观时，这部耗费四十载光阴的作品，选择潜入历史的深层脉络。它用青海喇家遗址中四千年前的小米饣饹，吐鲁番唐墓麻花与异域面点的形态对话，考古陶甑里的碳化谷物、敦煌壁画中的庖厨场景、汉墓拓片上的庖厨俑，重构了万年煮食、八千年蒸食、六千年烙食、三千年炸食的文明进程。那些被时间模糊的饮食记忆，在五百八十余幅图像与八十五万字考证中重新变得清晰可触。

最令人动容的，是书中对“粒食时代”智慧的诠释。喇家遗址那碗小米面条颠覆了西方“粒食不能成面”的成见，王仁兴并未止步于考古报告。他深入山西寿阳农家，记录下妇女们掌心流淌的“握流流”技艺：熟粟团在指间轻握，米粒便如金线滑入沸水。这种原始工艺得到科学实验的印证，浸泡、捣春、汤发后的小米面团确实具备可塑性。馒头则承载着更宏大的文明叙事。小麦自西亚传来，被先民嫁接上六千年米粥发酵经验，诞生了迥异于面包的蒸食艺术。敦煌壁画里唐代厨娘手中的饣饹馍，融合了中亚炉烤与本土烙烙技艺；宋代市井的牛羊肉泡馍，让波斯香料与汉地麦饼在汤中相逢。食物成为无言的文明使者，讲述着吊炉烧饼从希腊“泰斯塔炉”经波斯“坦都尔”，最终在江南蜕变为奉化千层饼的旅程。

王仁兴的笔端常带忧思，他在前言中写道：“随着工业化浪潮的冲击，中华小吃糕点主食上千年形成的工艺正在逐渐消失。尽管国家推出了一系列保护‘非遗’的举措，但出自传统工艺的精品已成为日常市场上难以寻觅的稀世食珍。”这声叹息饱含对文明根基的



守护。书中辑录的八百余种历代名点，在宁波千层饼二十七道工序的酥皮间，留存着消逝边缘的技艺温度。这种守护有着深刻内涵，现代营养学印证了“五谷为养”对推动人脑进化的关键作用，原来碗中寻常饭食，竟是文明传递的物质根基。

《谷食中国》最可贵处，在于让食物成为解读中华精神的钥匙。饺子半月形的弧度被联想为先民对星辰的模拟，其褶皱或与月相轮回相关；唐宋文人钟爱的槐叶冷淘，从杜甫诗中庙堂礼仪的象征，到苏东坡笔下“翠绿冷淘映冰盘”的士人清趣，映照着文化的流转。当异国声称面条源于西方，书中引用阿拉伯古训“学问即使远在中国，你们也要寻求”，梳理出从黄河饣饹到地中海意面的传播脉络。汉代庖厨俑手中的拉面造型，以沉默却强大的姿态宣告着面食东方起源。

四卷书页承载的不仅是食谱，它是农耕文明对天地四时的礼赞，是民族交融在灶台间的结晶，更是百姓日用而不觉的生命哲学。当我们在清晨咬一口馒头，齿间触碰到的不只是麦香，还有八千年来升腾在陶甑上空的温热气息，那是中华文明延续至今最恒久的脉动。

### 茶话品书

## 慢品人生真味

□ 谢春芳

翻开《好的人生，不慌不忙》，宛如推开一扇通往宁静小院的门，院内烟火气息与诗意芬芳交织，瞬间将读者从喧嚣尘世拉回生活本真。这是《人间小满》的续集，延续了姑苏阿焦烟火气十足又通透的风格，以文字与图画勾勒出平凡日子里的小安小满。

书中首辑“以欢喜心，慢度日常”，将生活细微之处的美好娓娓道来。阿焦写夏日田间劳作，“力尽不知热，但惜夏日长”，寥寥数语，勾勒出乡间的人们在烈日下辛勤耕耘，却因对收获的期许，忘却酷热的画面。那田间挥洒的汗水，不仅是生活的劳作，更是对土地深深的热爱与坚守。

“深话简单说，长路慢慢走”，他提醒着我们，与人交流不必复杂，真心实意便好；人生之路漫长，无需匆忙赶路，享受过程才是真谛。在茶香袅袅的冬日，“茶香生暖意，凛冬不知寒”，一杯热茶，驱散寒意，也温暖了人心。这些文字，如同生活的旁白，让我们在琐碎日常中，捕捉到那些易被忽略的温情与美好。

“生活总有明月清风”一辑，阿焦引领读者在生活的平凡处寻觅诗意。他讲人生至味，藏于恰到好处的孤独中。在喧嚣尘世，偶尔寻得一方静谧，与自己对话，方能听见内心的声音。“三言两语说道理，一片赤心忙日子”，朴实话语，道出生活真谛：道理无需长篇大论，一颗赤诚之心，认真对待每一天，便是对生活最好的诠释。谈及山水四季，“山水一程，四季有幸”，无论是春日繁花、夏日蝉鸣，还是秋之红叶、冬之白雪，皆是大自然馈赠的礼物，值得我们感恩与珍惜。生活或许平淡，但只要心怀诗意，便能发现处处有明月清风。

在“风月都好看，人间也浪漫”中，阿焦展现出

生活的诙谐与勇敢。面对生活艰难，需几分诙谐幽默，方能轻松化解。“撞进夏日晚风”，他描绘夏日夜晚，人们在晚风中漫步、闲聊，感受微风拂面的惬意。晚风轻拂，带走一天的疲惫，留下的是生活的悠然与浪漫。“风隐于密林，蝉鸣漏进盛夏”，细腻的描写，将夏日的生机与灵动展现得淋漓尽致，让人仿佛置身于茂密树林，聆听蝉鸣，感受夏日的热烈。谈及姑苏中秋吃食，那一道道传统美食，承载着岁月的记忆与城市的文化，在阿焦笔下，中秋的味道不仅仅是味觉享受，更是情感的寄托。

末辑“时光清浅处，一步一安然”，满是对过往的回忆与对人生的感悟。“天上有云，人间是春”，简单的语句，勾勒出春日里，天空云朵飘荡，大地万物复苏的美好景象，传递出对生活的热爱与希望。回忆儿时的年味儿，那热闹的氛围、熟悉的场景，在阿焦笔下鲜活起来。“风雪又一年，总要回家过个年”，道出无数游子的心声，无论一年经历多少风雨，春节回家，便是对亲情的坚守，对家的眷恋。他写母亲、爷爷，那些平凡又伟大的亲人，用质朴的文字，展现出亲情的温暖与力量。

姑苏阿焦的文字质朴平实，没有华丽辞藻堆砌，却如同一股清泉，滋润着读者的心田。搭配上他独具风格的插画，文字与画面相得益彰，将生活的琐碎化为艺术的呈现。读这本书，如同与一位老友促膝长谈，听他讲述生活中的喜怒哀乐、酸甜苦辣。

《好的人生，不慌不忙》让我们明白，人生不必匆忙追赶，那些看似平淡的日子，一粥一饭、一朝一夕，皆藏着生活的真味。在这纷繁世界，不妨放慢脚步，以欢喜心，慢度日常，在烟火与诗意间，找寻属于自己的美好人生。因为，真正好的人生，正是在不慌不忙中，从容绽放。

### 词话节气

## 古代诗词话小暑

□ 聂熙恩

“倏忽温风至，因循小暑来。”元稹这一精妙之笔，将小暑携着滚滚热浪闯入古诗词长河的模样刻画得淋漓尽致。在千年的翰墨流芳里，小暑绝非仅仅是一个简单的节气，它已然幻化成文人墨客心底最具诗意的锦绣篇章。

小暑的风，宛如温热的开篇之序。“温风至”三字，恰似炽热烙铁，烙印出夏日独有的滚烫。然而，在诗的世界里，它却能吹出别样的情致。“薰风愠解引新凉，小暑神清夏日长。”乔远炳笔下，薰风轻柔地裹挟着丝丝缕缕的新凉，将些许暑气悄然驱散，让人于悠长夏日中觅得片刻清爽与神思清明。这风，悠悠拂过山林，轻轻掠过稻田，悠悠然吹进诗词，唤醒万物潜藏的蓬勃生长之力。

雨，堪称小暑灵动的笔触。“竹喧先觉雨，山暗已闻雷。”元稹仿若拥有一双洞察先机的天眼，精准捕捉到雨前竹林间的喧闹、山间暗沉处隐隐传来的惊雷。小暑的雨，向来是来得迅猛急切，去得也匆匆忙忙。“小暑一声雷，四十五日到黄梅。”民间谚语之中，雷与雨交织裹挟着节气独有的密码。杨万里在雨夜里，“夜热依然午热同，开门小立月明中。竹深树密虫鸣处，时有微凉不是风。”雨过天晴之际，那一丝难得的微凉，恰似自然慷慨馈赠的惊喜，隐匿于竹深树密、虫鸣月色之中。

暑热难耐之时，古人自有应对的绝妙良方。“小暑不足畏，深居如退藏。”庞铸这般说道，在炎炎小暑，选择深居简出，仿若退隐潜藏，以内心的宁静抵御外界的酷热。白居易端坐于庭院之中，吟诵着“何以消烦暑，端坐一院中。眼前无长物，窗下有清风。散热由心静，凉生为室空。”心无旁骛，任由清风自在地穿堂而过，那恼人的燥热便在这份宁静平和之中渐渐消散。秦观则手持拐杖，追寻清凉，“携杖来追柳外凉，画桥南畔倚胡床。月明船笛参差起，风定池莲自在香。”于柳荫之下、画桥之畔，静听船笛悠扬奏响，轻嗅莲花清幽香气，暑气瞬间被抛至九霄云外。

小暑时节，草木亦呈现出独特的风姿。“殷疑曙霞染，巧类匣刀裁。不怕南风热，能迎小暑开。”独孤及笔下的石竹花，明艳动人至极，毫不畏惧南方的酷热，毅然迎着小暑热烈绽放。“小暑开鹏翼，新莫长鹭涛。”在诗人的眼中，小暑仿若大鹏展翅，新长出的蓂莪如同鹭鸟在波涛中嬉戏，充满了蓬勃的生机与活力。荷花在热浪里摇曳生姿，“绿柳池边闲游戏，银浪滚滚识金梭。”荷叶恰似绿云般层层叠叠，莲花仿若粉霞般明艳照人，成为诗词里消暑的清涼美妙意象。

在小暑的诗词里，还交织着思念与愁绪。“山光忽西落，池月渐东上。散发乘夕凉，开轩卧闲敞。荷风送香气，竹露滴清响。欲取鸣琴弹，恨无知音赏。感此怀故人，中宵劳梦想。”孟浩然在夏夜的南亭，面对荷风竹露，满心皆是对知己的深切思念，那愁绪如同夜色一般，缓缓蔓延开来。武元衡亦在小暑时节感慨万千，“小暑金将伏，微凉麦正秋。远山依枕见，暮雨闭门愁。”仕途的纷扰繁杂、人生的漂泊不定，都在这暑热与微雨之中，化作紧锁的眉头与满心的惆怅。

农事，无疑是小暑诗词的重要篇章。“申祷山川便作霖，耘苗时候想田深。且欣小暑能如此，更愿新秋得似今。早稻欲花将就实，晚禾成叶未抽心。”韩滉笔下，小暑的雨是希望的象征，它滋润着田间的禾苗，寄托着人们对丰收的殷切祈愿。农人在暑热中辛勤忙碌，汗水一滴滴洒落在土地上，只为换来秋日那一片金黄的丰收盛景。

当我们细细翻阅这些诗词，仿佛瞬间穿越千年时光，与古人一同共赏小暑的独特风光。他们在热浪中寻觅清凉，在微雨里寄托情思，在荷香中感悟人生。小暑，远非仅仅是炎炎烈日的代名词，它更是诗意的潺潺流淌，是古人对生活炽热的热爱、对自然深深的敬畏。

