

## 餐桌上的独特风景

民以食为天,历代贤君明主,都会把解决老百姓吃饭问题当成天下头等大事来抓,所以处理国家大事叫做“调和鼎鼐”。鼎和鼐这些烹饪器具是怎样出现的?火食是从什么时候开始的?食具经历了怎样的变迁?食材和烹饪技法有哪些讲究?餐桌上有哪些礼仪?至味到底是什么?《至味中国:饮食文化记忆》这本书带领读者开启美食之旅,探寻这些问题的答案。

作者以考古学家的视角,用通俗易懂的语言、生动有趣的故事讲述了中华饮食的发展流变,包括饮食与中国远古文化、饮食器具、烹饪方式、饮茶之道、饮食掌故、岁时饮饌、饮食礼仪,作者都详其流变,一一考订,从而梳理出中华饮食文化的脉络。

《尚食》中说:“巧思制得佳肴宴,玉盘珍馐品人心。”一日三餐,其实大有学问。吃什么,关系到食材;怎么吃,牵涉到食具;吃的规矩,关乎食礼;谁来做,离不开厨师。食材的变化,反映了生产力的发展;食材的引进,又反映了不同文明的交流;食具的演进,体现了科学技术的进步;食礼的产生,是中国礼仪的发轫;厨师的出现,反映了社会专业分工的发展。

写饮食的书,不能不写食材。一方水土养一方人。不同的地域产不同的食材,也产生了不同的饮食习惯。中国原本只有大米和小米,小麦汉化后,中国人才开始吃用面粉做成的面条、馒头、包子、饼等。玉米、甘薯、花生、辣椒也都是食材里的“外来物”,如今成为我们餐桌上常见的食材。它们是怎样传播开的?书中自有讲述。

“冬至馄饨夏至面”“三伏烙饼摊鸡蛋”,什么节气吃什么食品。中国独特的岁时饮食文化,是留存在中国人骨血中的浪漫。据《清异录》记载,唐长安皇宫正门外大街上,有一个很有名气的“张手美家”,每到节令专卖一种传统食品,正月十五的油饭、中秋的玩月羹、重阳节的米糕、伏日的绿荷包子等,生意异常火爆。

吃,离不开食具。敦煌壁画有一副《宴饮图》,画中有青年男女对饮的场面,每个人的面前都横放着勺子和筷子。在古代,筷子被称为“箸”,主要用来把汤里的菜夹出来。筷子既是食具,其放置便有讲究。汉代的筷子崇尚竖放,到了晋唐,横向放置成了主流,但在五代至宋朝,筷子又回归竖放的姿态。筷子的放置,关乎食礼。《礼记·礼运》中说:“夫礼之初,始诸饮食。”饮食之礼是一切礼仪的基础。

作为文明古国,饮食方面自然讲究艺术,这一点从书中介绍的“鸡蛋雕卵”便可窥见一斑。鸡蛋雕卵在汉代甚至更早就已出现,到了唐代,“镂鸡子”成为寒食节的必备食物。骆宾王“刻花争险态,写月竞眉新”,描写的就是将鸡蛋刻成各种人脸,并涂上色彩的样子。现在的高档酒店,把菜肴雕刻成各种形状,大约发端于此。

《至味中国》,究竟何为“至味”?“食无定味,适口者珍。”至味,其实并无固定的标准。在作者看来,味觉感受并不仅限于口受,不限于舌面上味蕾的感觉,大脑的感受才是更高层次的体验。

“四方食事,不如一碗人间烟火。”博大精深的中国饮食文化,不仅是味蕾上的一点滋味,更是每个人心底抹不去的乡愁。徐晟



## 最好的活法: 物质极简,言行收敛,心态平和

“最伟大的真理最简单,同样,最简单的人也最难得。”活得简朴,来自于心境的平和;高贵的灵魂,源自一颗从容丰富的内心。

老子曾说:“大道至简。”走过半生才发现,一个人最好的活法,便是物质极简,言行收敛,心态平和。

### 1

#### 物质极简,知足常乐

如今,一些人难以停下对物质的追求,仿佛拥有更多,生活才能更好。但物质是永远填不满的沟壑。

“五色令人目盲,五音令人耳聋,五味令人口爽,驰骋骋猎,令人心发狂;难得之货,令人行妨。”越是缭乱的东西越是眼花,身处嘈杂的环境难以听到内心。

生命旅程中尝到的苦与累,多数源于自己的贪心和思虑。而学着控制自身,不过度追求财物,将自己的生活变简单,便会发现,生活也可以有滋有味。

《瓦尔登湖》的作者梭罗,一个人隐居两年,过着日出而作、日落而息的生活。两年的独居生活,让他明白了生命本身就是一个“化繁为简”的过程。

正如古人所说:“粗茶淡饭有真味,明窗净几是安居。”

当明白房子只能遮风挡雨,并不能判断一个人的财富多寡;顿悟衣服只是维持温度,不是衡量一个人地位身份的标尺;释怀了爱人是温暖和陪伴,不是相互攀比的砝码时,便能活得踏实,过得心安。

### 2

#### 言行收敛,沉淀情绪

《治家格言》里写道:“处世戒多言,言多必失。”

一个人的言行里,藏着最真实的涵养和精神面貌。花言巧语的人,往往不是有智慧的人。判断一个人的品行,不是听他说了什么,而是要看他做了什么。

战国时魏国政治家西门豹,性情暴躁,不顺时就对他人恶语相加,说话没有分寸。为了消除愤怒,控制自己的情绪,他把一张柔软的牛皮揣在身上,每当要发怒时,就摸牛皮分

散精力,控制脾气。

梁实秋曾说:“血气沸腾之际,理智不太清醒,言行容易逾分,于人于己都不宜。”人在生气时,很容易失去理智,做出错事,言语收敛,如何消除自己的怒气,至关重要。

与人交往,要做到三缄其口,不以言语伤人;三思而行,不做让人难堪的事。言行收敛的人,每逢大事有静气,说话行事都堂堂正正。

人生下半场,收敛言行,沉淀情绪,遇事不慌,处事不惊,才能静中生智。

### 3

#### 心态平和,遇事坦然

《道德经》有言:“其安易持。”想要把持好人生,须有稳定的心态。

周国平曾说:“人生的一切美好都源于一颗澄净的心,丰盈的内心足以抵挡世间所有的不安和躁动。”

内心安然,方能处变不惊;内心纯粹,才能潇洒。

诗人白居易一生跌宕坎坷,年少时四处流浪,青年时三次荣登科第,进入仕途。中年时因谤惨遭贬,晚年时看透一切选择归隐洛阳。

纵观他的漫漫人生路,糟糕的仕途、疾病缠身的身躯,他没有怨天尤人,没有满腹忧愁,而是选择静心修养,坦然面对。归隐后,每天的生活不是晒太阳,便是静心打坐,一书一茶,

万分潇洒自在。

白居易说:“自静其心延寿命,无求于物长精神。”心态平和之人,没有过多的物欲和担忧,精神饱满,自会延年益寿。

其实,人这一生命运的好坏,并非在于物质的丰盈,全然在于自己内心的态度。

内心通透豁达,便可寻得一份安宁,享受一份从容。

往后余生,随意一些,洒脱一些,做好当下事,珍惜眼前人,不念过往,不畏将来,一切随心。

当你拥有极简的生活,便会有丰盈的灵魂;当你学会收敛言行,专注于自身,便会收获纯粹的幸福;当你心境平和,遇事坦然,一切皆可柳暗花明。

来源:人民网

