

我父母是大学同窗时相识并结婚的，毕业分配为避免两地分居，他们“响应号召”，选择共同奔赴一个比较艰苦的县份教书。两年后的1965年，他们的长子在那里出生，这就是我。

我家乡灵璧县地处皖东北，属黄泛区，常年受到水灾和旱灾的影响，算不上富庶之地。之前读过一个社会学的田野报告，说黄泛区农村很少置办家产的原因是“便于逃荒”，这和我当年在乡村所见一样。所以，无论时间还是地点，没有人能把我，与一种叫“美食”的东西关联上——尽管我从小就很馋。

每年暑假，母亲都要一路辗转，回大别山的老家看望父母，我自然跟着。记得六岁那年，我们先是坐长途汽车到了津浦铁路上的固镇，再转火车。母亲拎着行李箱，还背了一个硕大的包袱。火车需要在蚌埠转车。相比灵璧，蚌埠是大城市。下了火车，母亲把重重的行李放在站台上，嘱咐我照顾好，她去候车室，打听下一趟去合肥的火车在哪个站台。没走多远，她又转回来，显然对我有些不放心。“不管是谁给你什么好吃的，都不要吃，更不要跟他走，”母亲说：“不然就见不到妈妈了。”她反复给我举例，县城里几个被拐卖的小朋友就因为贪嘴云云，然后才匆匆离去。

天气很热，不停有火车停下，又开走，大太阳下面，我孤零零地站在那儿看行李，过了很长时间，母亲才回来。我哇哇大哭，她着急赶路，背起重重的包袱，一手拉着我，一手拎着行李箱，赶上了另一个站台上的一列火车。上了车，她才腾出空儿安慰我，觉得可能离开时间太长，让我幼小的心灵受到了伤害。

然而，我当时想的是，那个说好的拿着好吃的要带我走的人，为什么一直没来？

是的，我从小就这么馋，永远有一个空空的胃，像饥饿的灶坑盼望柴火一样，焦急等待填进去的食物。在那样的年月里，吃饱，只是勉强；解馋，往往只有年节的时候才能实现。我在很多文章里都回忆过，同时也觉得对食物的渴望是大多数人的天性。

很庆幸，老天爷没有让我成为饿死鬼。在我即将成年时，赶上了另一个时代。但我还是我，依然一副永远吃不饱的样子，饭量惊人。记得刚走出大学校园，组织分配“下基层锻炼”一个月，之后在北京郊区的房山广电干校集中，会餐那一顿是我人生中的食量巅峰。由于米饭先上来，我先打了半斤米饭，然后又吃了四个二两的馒头，这时候一两一个的大肉包又蒸好了，依然被我不改色地消灭了十

不同的饮食习惯塑造人的地域性格和文化品格，久而久之形成了以饮食为代表的民俗文化，成为一个地域区别于其他地域的重要文化标识。作为文化符号，饮食不仅能彰显不同风土人情，更是不同时期、不同民族人们生活哲学的体现。在文化传播方面，烹饪和饮食有时甚至能发挥比书籍更大的作用，因为不一定人人皆读书，但一定人人皆饮食。因而，比起其他文学作品，以食谱为代表的饮食著述实际具备一种特殊而隐蔽的伟大文化功能：以每个人赖以生存饮食为依托，悄然进入千家万户，继而深入到集体无意识层面，汇集成国家的文化记忆，凝聚成民族身份认同的深深烙印。

自古以来，文学作品中便不乏对饮食的描写。在我国文学中，不论是诗词、戏曲等古典文学，还是近现代散文小说，都不乏饮食元素；西方文学对饮食的描写亦不遑多让。意大利是以美食闻名世界的国度。在意大利文学中，与饮食相关的文学作品和论述烹饪的著述俯拾皆是：弗朗切斯科·莱昂纳多的《论烹饪》，巴托洛米奥·史蒂芬尼的《优良烹饪的艺术》、伊波利托·卡瓦尔坎蒂的《烹饪理论与实践》，还有《厨师之王》《现代意大利烹饪》和许许多多作者名字已不可考的讲述意大利地方烹饪的作品。1830年出版的《同义词词典》对烹饪的论述更是振聋发聩：“所有——哪怕未开化之民族都有关于烹饪的文论……人们在烹饪这项伟大的艺术上倾注了无数喜悦或烦闷的时光，无数不耐或艰难，慷慨或充满希望的行为……一篇关于良好消化的文论堪称百科全书式的作品，因为它充斥着物理学、化学、机械学、农学、历史学、语言学、生理学、病理学、美学、伦理学、公共经济学和宗教学的问题。”

上述评论发表半个多世纪后，佩莱格里诺·阿尔图西所著《烹饪中的科学和饮食的艺术》在佛罗伦萨问世，他也因这部作品取得的巨大成功被誉为“现代意大利美食之父”。该书的主体是被分成24类的790条食谱，除此之外，还包括

最好「吃」的，永远是人

□陈晓卿

食物，是我了解世界最美味的通道，是人与人之间最好的黏合剂，能吃到一起的人值得珍惜。在这十多年里，我留下了一些文字，从中完全可以读出我随年龄而改变的心态。重温它们，我能感受到那些穿透食物的时光流逝，以及时间河流里的气味和口感，这也是《吃着吃着就老了》书名的由来

个……

但说来也怪，我能吃，就是不长肉，甚至自嘲是个永远吃不胖的人。一直到我将近30岁的时候，我的身材都只能用“精瘦”来形容。1994年底，身高一米七八的我，只有不到55公斤，一尺九的腰甚至很难买到裤子。我经常嘲笑别人胖，谁能想到，自己有一天也加入了“喝水都长肉”的行列。

都是因为美食。

自从接触美食圈，准确地说，是开始写美食专栏之后，我的体重比文字增长的速度还要快。但我仍然没有停止吃喝，各种饭局写的即来。那时候，特别喜欢焦桐先生写的书，大块吃肉，大口喝酒，一醉方休，酣畅。

后来到台湾，去焦桐在台北的书房拜访，本以为结束时能与他尽兴地浮一大白。没承想，焦桐先生一脸无欲无求的恬淡，没有留客的意思。原来他已然过午不食了。这还是那个大嘴吃四方的美食作家吗？焦桐自己解释，是年轻时没有克制伤到了肠胃。他用很标准的北京话，平静地说了句很惊悚的话：“人啊，口舌之欲是有定数的。”

这两年才感受到焦桐先生所言不虚。人上了年纪，饭量越来越小，酒量越来越差，消化越来越弱，体形越来越胖。

人生就这么宿命，胃口大开的时候没那么多美味，有了美味又无福消受。衰老，是个让人惊惧却又无力阻止的自然现象。我曾经真诚地问过一位年长的同事：“晚上就吃一个苹果，夜里饿了咋办？”现在，我的年龄告诉我，其实一天一顿将恰好，甚至还可以假装天真地问年轻人：“晚上吃饱了，夜里胃酸怎么办？”

幸好，在这十多年里，留下了一些文字，从中完全可以读出我随年龄而改变的心态。重温它们，我能感受到那些穿透食物的时光流逝，以及时间河流里的气味和口感，这也是《吃着吃着就老了》书名的由来。成立稻来工作室之后，拍片多，很少有安静下来写字的时间。一是因为忙，二是因为懒。不过和美食打交道已经成了我的职业，作为“专业选手”，我可以持续保持对食物充沛的好奇心，永不停步，从不忌口，永远充满期待，才能把食物故事讲得生动。因为食物，是我了解世界最美味的通道。

最后，能有《吃着吃着就老了》这本书与大家见面，还是要感谢这些年来我的“饭搭子们”，食物是人与人之间最好的黏合剂，能吃到一起的人值得珍惜。尽管随年龄增长，朋友圈越来越小，但与真朋友坐在餐桌前，酒饭才最有滋味。

最好“吃”的，永远是人。



春节假日悄然已过，节时风味承载着团圆的记忆，见证着岁月的流转，熨帖着游子的胃。

味至浓时是故乡，食物连接着故土与世界，每个人都能在美食中找到自己的归宿。文学与美食的关系也非常密切，本期特邀《风味人间》总导演陈晓卿，作家、香港浸会大学教授葛亮，北京外国语大学意大利语言与文学专业研究生李承之，以文学的方式，分享他们走过的寻味之旅。

——编者

先吃一口“活气”

□葛亮

《燕食记》，葛亮著，人民文学出版社，2022年7月



中国人讲食，多半也是讲地缘。写岭南，因其包容与流转，也是因食物。近潮靠海，先吃一口“活气”。这活气不光是指食材，亦指烹制者手眼所及。这是心绪衔接。在《燕食记》中，月傅借之自喻，以求乱世独善其身，维其高洁。而“熔金煮玉”用笋，以一粥而成与陈司令的因缘。这是时代的促成，更是味蕾至人生哲学的惺惺相惜

农历新年伊始，阖家团聚。节令可谓一年中最能体现中国传统礼俗的所在。

人类学家爱德华·霍尔(Edward T·Hall)在《超越文化》一书中提出“高语境”(high context)和“低语境”(low context)概念，并根据信息传播依赖语境的程度将文化形态进行分类。霍尔以高低语境的差异来说明世界文化的多样性。高语境文化(high context culture)，其交际信息的创造不依赖交际语言本身，而主要依赖于交际语境。社会生活随时代发展逐步变化，人们的交往长期稳定。如在中国，人们在彼此交流时，不必将交流信息完全以言语表达出来，而用更为婉转含蓄的表达方式，例如共同的风俗、价值观和社会公理。作为历史绵长的民族群落，文化范式不仅影响了我们的日常交际，也因为习得的沉淀与积累，促生了文学审美的相应形态。

“镜湖三百里，菡萏发荷花”“长安一片月，万户捣衣声”四时之歌，全是以景造境，无人无言语，胜却千言万语。中国人讲“言未尽而意已达”，便是来自于文化肌理深处的默契。

中国人讲食，多半也是讲地缘。写岭南，因其包容与流转，也是因食物。近潮靠海，先吃一口“活气”。这活气不光是指食材，亦指烹制者手眼所及。这是心绪衔接。在《燕食记》中，月傅借之自喻，以求乱世独善其身，维其高洁。而“熔金煮玉”用笋，以一粥而成与陈司令的因缘。这是时代的促成，更是味蕾至人生哲学的惺惺相惜。

饮食之道如为学之道。袁枚在《陶怡云诗序》中说：“伊尹论百味之本，以水为始。夫水，天下之无味者也。何以治味者取以为先？盖其清冽然，其淡的然，然后可以调甘，加群珍，引之于至鲜，而不病其腐。诗之道亦然，性情者源也，辞藻者流也。源之不清，流将焉附。”即以味道论诗道。

尤值得谈一谈的，是南宋林洪的《山家清供》。其中如以山笋制“傍林鲜”称“大凡笋贵甘鲜，不当与肉为友。今俗庖多杂以肉，不才有小人，便坏君子”。而这段因缘的终结，笔者再次凸显用“食”为“人”所命名的意义。《山家清供》中即有“考亭焗”“太守羹”“元修菜”。考亭焗，指向宋代大儒朱熹。考亭先生每饭后，则以焗菜供。其集有《焗诗》可考。朱熹晚年定居于建阳考亭，创办了著

名的考亭书院，聚众讲学，后世也称其学派为“考亭学派”。焗菜受文人墨客所喜上升到了人格化的精神层面。洪舜俞的《老圃赋》云“焗有拂士之风”。“拂士”指的是忠臣贤士，国之栋梁，所以朱熹等人之所以喜欢焗菜，以有自比之意；“太守羹”来自蔡樽事迹。“梁蔡樽为吴兴守，不饮郡井。”

唐诗人孙元晏写道：“紫茄白苋以为珍，守任清真转更贫。”在自家的房前亲种了些白苋、紫茄，作为日常食材。这道“太守羹”，有警示为官自律，清廉高洁之意。“元修菜”的命名，则自于苏轼。东坡有诗曰：“菜之美者，有吾乡之巢，故人巢元修嗜之，余亦嗜之。”元修是巢谷的字，其为苏轼同乡。元丰二年苏东坡谪居黄州。巢谷到湖北看望他，带来家乡的巢菜，苏东坡颇为感动，便将此菜命名为“元修菜”，“豆荚圆且小，槐芽细而丰”，即为蜀地的野生豌豆。其虽平朴，可见情谊传世。

《燕食记》中，月傅整过一道功夫菜，“一整只冬瓜，掏空了。里面填上鲜莲、松茸、云耳、榆耳、猴头等十味。用素上汤炖了两个时辰，末了将昨天买的栀子拆瓣洒在上面。传说，这十味素珍，都是南极仙翁，用来伺他的坐骑白鹤的。”这道菜名为“待鹤鸣”，以陈赫明命名。而后者匆匆而别。这道满怀冀盼的菜式，也因此阴差阳错成为二人诀别的象征。多年后，慧生在太史第再做这道菜，出于安全所虑，只取易名为“壁藏珍”。这一明一

暗、一现一隐的两次命名，中有人情冷暖，但更多是世事跌宕在其中。

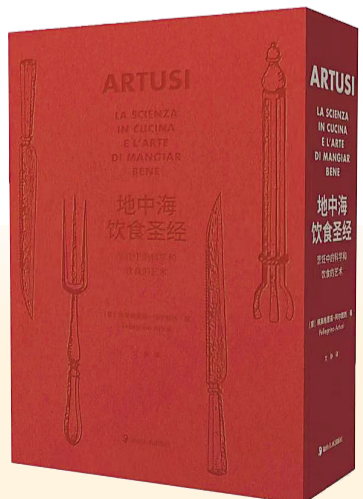
可见这命名中含有不我与的意味，万物如此，在特定的时间和空间方能成就。“雾水荔枝”再出现，已是抗战之后，百废待兴。主人公与七少爷相聚，再见得时世的造化之功。这一命名就有了承前启后之意。荔枝是典型的岭南水果，颂赞的人很多。岭南画派的祖师居巢有“妙蝉叫荔枝熟”传世。最为人熟悉的大约还是苏东坡那句“日啖荔枝三百颗，不辞长做岭南人”。这大约也是见其达观，是贬谪惠州时的自我安慰。但亦有一种说法，相传这首诗来自当地民谣之讹“一啖荔枝三把火”，是对广东人养生之道的劝谕。这是一种迷人的误会，可见民间关于食物阐述的智慧与文学间的交流与重塑。



“让我们去寻找美味与美好”

□李承之

《地中海饮食圣经：烹饪中的科学和饮食的艺术》，意大利佩莱格里诺·阿尔图西(Pellegrino Artusi)著，文铮、李承之译，湖南美术出版社，2023年10月



有一本食谱能让读者同时读到孔子、荷马、富兰克林、马基雅维利、林奈和凯瑟琳·德·美第奇等先贤的著作片段。对读者说话时，这位饱学之士却总是风度翩翩，从不高高在上地说教或生硬地发出指令，懂得用诙谐亲切的语气最大限度地获取读者的好感：“请不要以为我自负到要在诸位做肉丸时指手画脚……”

身为百科全书派实证主义科学的信仰者、自然科学的爱好者，里古蒂尼和彼得罗·范范尼的忠实读者，自然史学者、动物学家吉廖利、曼特加扎的朋友，阿尔图西自然未曾忘记在自己创造的艺术盛宴中加入科学的醇酿。有时，他甚至会很

佩莱格里诺·阿尔图西所著

《烹饪中的科学和饮食的艺术》分为24类790条食谱，还包括《作者致读者》《一些健康准则》《词汇释义》《箴言》及《附录》等八篇附文。这是一部带有许多食谱的长篇漫谈，书页中随处可见奇闻轶事、诙谐妙语、小品文、小故事、奇妙的思考等。这是一部以烹饪为主题的小型百科全书，更是对于自然、科学、饮食和卫生的观察评论

深深浸于科学宣教，以至全然忘记自己本欲撰写的是菜谱。譬如在“鳗鱼”(第490)和“鲟鱼”(第479)等食谱中，种种科学术语令人目不暇接，却唯独不见讲述烹饪之法的只言片语。又譬如在食谱“孔雀”(第550)中，阿尔图西打着孔雀的幌子，实际却醉心于化用巨擘的著作片段，如阿特纳奥斯的《改宴的智者》和皮萨内利的《自然史》，写出了一篇旁征博引的简短论文。

阿尔图西从未把饮食从人类社会历史实践中剥离出来看待。在他眼中，饮食具有巨大的文化和社会价值，能起到潜移默化地传达道德观念的作用；能反映一个地区的自然、历史和社会状

况；更能激起民族认同感，强化凝聚力。与其说烹饪是一门发明的艺术，不如说它是传承扬弃、穿插糅合的艺术。饮食烹饪想要发展，就意味着要推陈出新，穿插融合不同的风格，亦即意味着对历史进行批判性诠释。烹饪的历史从根本上说是人类发展衍化的历史，《烹饪中的科学和饮食的艺术》亦可以被视为地中海饮食史的浓缩，先人智慧的结晶在阿尔图西的书页中俯拾皆是。阿尔图西令人钦佩之处在于，他饱读意大利乃至欧洲的烹饪文论，又将浩如烟海的材料改写成一个连贯的系统，为这种艺术体裁探索出一种新的发展道路，又在其中融入随着科技发展而诞生的新思想、新实践，使之具备了令人耳目口舌皆新的风味。

《烹饪中的科学和饮食的艺术》在问世百余年后仍经久不衰，甚至被翻译成多种语言在全世界广为传播，一个重要的原因便是当代烹饪风格的核心仍与其论述的核心思想基本吻合，且其箴言在品味教育方面依然行之有效：匠心独运，简单精巧。当代烹饪的趋势之一正在朝着“轻食”的方向发展，追求健康，追求食物本味，避免过度使用调味料。不过，阿尔图西虽追求“精简烹饪”，却并不放松在调味、可口方面的追求。在追寻优良烹饪的过程中，他用三个关键词概括自己的美食事业，并把它们印在作品扉页上：健康、经济和美味。

时至今日，世界各地的美食家们仍在孜孜不倦地追求阿尔图西所倡导的烹饪：尊重食物的自然成分，合理搭配，适度节俭，不挥霍浪费，同时能给味蕾和精神带来双重享受。这本书的中译本在2023年问世，并更名为《地中海饮食圣经：烹饪中的科学和饮食的艺术》，使得意大利饮食有机会与传承数千年的中国饮食文化同桌交流，《食经》《随园食单》的读者们亦得以品尝大洋彼岸烹饪文论中的美味。东西两大美食体系的交流碰撞产生的火花值得期待，正如阿尔图西这位意大利老饕的殷殷寄语：“让我们去寻找美味与美好，不论它们在哪儿。”