

人生八十，期待随心所欲的阅读相伴

——专访“陆海讲读堂”第二期主讲嘉宾、历史地理学家葛剑雄

■新重庆-重庆日报记者 赵欣

1月20日下午4点，距离“陆海讲读堂”第二期开讲大约还有三个钟头，我敲开酒店房间的门，见到了第二期的主讲嘉宾、著名历史地理学家葛剑雄先生。彼时，他刚刚结束了拍摄任务，屋子里，收拾器材的工作人员还在忙碌。

作为“书香重庆”建设的全新品牌，“陆海讲读堂”由重庆市全民阅读活动办公室、重庆新华出版集团联合策划，旨在以高质量、高水平的讲座为载体，在专家、学者和百姓之间架起一座桥梁，促进全民阅读，助力书香重庆、文化强市建设。继首期邀请到党史专家陈晋主讲后，葛剑雄先生以“何以中国：中国、中华民族、中华文明的起源”为主题，带领我市读者一起追寻中华文明足迹。

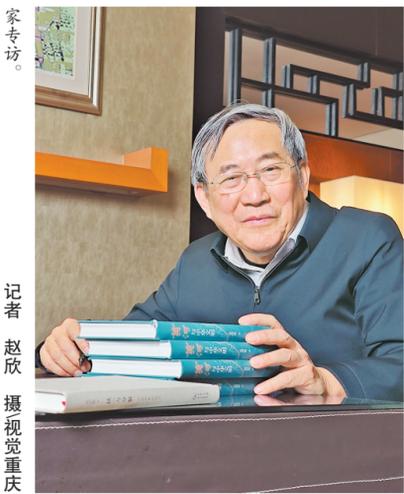
眼前这位著名学者今年将满八十，头发花白，背微微驼，红光满面，精神矍铄。学问很大，却架子全无，举手投足，皆是海派学者的儒雅从容，抖擞利落的劲头，与他出现在各种媒体上的样子并无二致。

他的普通话有明显的上海腔，音调不高，起伏跌宕，张扬着一种自信磅礴的力量。运筹帷幄之间，他双眸闪亮，胸中自有乾坤，上下几千年中华历史信手拈来，娓娓道出，听者眼前，一幅恢弘画卷正在徐徐舒展。

我们的话题从重庆开始，他与这座城市结缘，已经超过55年，“印象很深啊，往事并不如烟。”继而谈到巴渝文化，谈到读书治学等，谈到80岁的人生心愿时，他笑了，“我爱读书，读了一辈子，但是啊还没达到随心所欲的境界，随心所欲的阅读才最快乐，余生我还想多读书，更期待追求随心所欲读书之乐。”

飞速发展的重庆令人惊叹

“我上次来重庆，是参加2023年的长江文明论坛。这次再来，希望能对重庆有所贡献。”葛剑雄笑道，重庆给他的印象最深之处，在于以城市交通为代表的飞速发展。“第一次来重庆是在1969年春天，那时我还在中学教书，来重庆当工。记得那时城市灰灰旧旧，最难忘的一个场景是市民挤公交，车子一



第一次来重庆，葛剑雄坐了三天火车，如今渝沪两地每天航班众多，只需3小时飞行。“这就是国家进步、重庆发展的缩影。”他说，除了交通，城市面貌的变化也令人惊叹，“我记得20世纪80年代重庆好多高层住宅都没有电梯，现在不敢想象了吧，现在现代化的摩天大楼林立，像解放碑这一带，当年这座碑就是最突出的建筑，现在已经淹没在楼海中，所以重庆的发展，有交通、有建筑，还有经济，这座现代化大都市，极富活力！”

巴渝文化形成于外来碰撞融合

“放眼全球，完整地拥有一条世界级大河资源的国家不多，很多国家都是分享，比如莱茵河、多瑙河、尼罗河，都流经了不同国家，但我们中国，完整地拥有长江和黄河两条世界级大河。作为两条母亲河，它们提供了人们赖以生存发展最重要的物质条件，共同塑造了璀璨辉煌的中华文明。”葛剑雄说。

他认为，长江文明孕育了巴渝文化，其中，移民文化又是巴渝文化的重要底色。“巴渝地区自古就是大江大河碰撞之地，应该说，巴渝文化起源于古代的巴文

历史应该要写得好看？未必

1983年，葛剑雄从复旦大学获得历史学博士学位，成为我国最早一批



文科博士。读书治学大半生，他对于历史的态度十分审慎。“再好的历史小说都不能代替真实的历史本身。”聊到近年来历史小说走红读书界，他语重心长地表示，从读者角度来说，阅读的目的要明确，“可能觉得《三国演义》很好看，但一定要明白，这不是历史，而是历史的文学作品，顶多让你感受一下历史氛围，学习历史，我们必须要有态度认真。”

最愉快的阅读，是随心所欲

“从5岁上小学以来，我一辈子没有离开过学校，没有间断过读书，一直受惠于图书馆。如今虽已年近八十，还是要继续读书，在馆内馆外和大家一起读书。”2024年3月，曾经有过7年复旦大学图书馆馆长经历的葛剑雄，受聘为香港中文大学（深圳）图书馆馆长，他在公开信里这样写道。

读了一辈子，也写了大半辈子，有哪些读书之法分享？“读书嘛是个个性化的事情，见仁见智。”他表示，读书一定要明确目的，如果今天的读者为了求知而读书，那就必须做选择，人类知识积累到现在已经太多了，而且每

来人们就蜂拥而上。”

第一次来重庆，葛剑雄坐了三天火车，如今渝沪两地每天航班众多，只需3小时飞行。“这就是国家进步、重庆发展的缩影。”他说，除了交通，城市面貌的变化也令人惊叹，“我记得20世纪80年代重庆好多高层住宅都没有电梯，现在不敢想象了吧，现在现代化的摩天大楼林立，像解放碑这一带，当年这座碑就是最突出的建筑，现在已经淹没在楼海中，所以重庆的发展，有交通、有建筑，还有经济，这座现代化大都市，极富活力！”

来人们就蜂拥而上。”

第一次来重庆，葛剑雄坐了三天火车，如今渝沪两地每天航班众多，只需3小时飞行。“这就是国家进步、重庆发展的缩影。”他说，除了交通，城市面貌的变化也令人惊叹，“我记得20世纪80年代重庆好多高层住宅都没有电梯，现在不敢想象了吧，现在现代化的摩天大楼林立，像解放碑这一带，当年这座碑就是最突出的建筑，现在已经淹没在楼海中，所以重庆的发展，有交通、有建筑，还有经济，这座现代化大都市，极富活力！”

天还有海量的新信息产生，“不像古代，可以所谓学富五车，古代的车很小啊，上面可能放着简牍，五车书可能还不如一个优盘的存储，自然就可以读很多书，古今中外很多学者可以学贯中西，天文地理无所不知，一个原因就在于当时学问相对简单，而且都是基础性原则性的知识，到了今天，我们每年光是中国就有五六十万种新书出版问世，扣除重印的，至少也有二十万种，何况全世界？你不好好选择，看得过来吗？”

为了求知而读书该如何选择？“第一，选择你需要的，第二，选择符合你的阅读水平的。比如对唐诗有兴趣，一开始就不要从《全唐诗》入手，可以从《唐诗三百首》，甚至《唐诗三百首》的选集，一点点打好基础。”

选择之外，他还强调“穷尽”。“你为了研究问题、解决问题读书，必须注意‘穷尽’，譬如我要研究重庆，就要把所有资料翻遍，万一漏了一本，很可能这一本就是你以为还没人研究的问题，那么你可能就重复劳动。如果担心时间有限无法‘穷尽’，说明你还不具备研究这个问题的能力，要么换个题目，要么缩小范围，比如研究重庆，可以先聚焦于渝中区，甚至进一步细分，做不到‘穷尽’风险很大，还可能引发剽窃争议。”

“其实在我看来，真正为了自己的需求看书，那就要随心所欲，爱怎么看就怎么看，因为你的目的是增加人生乐趣，看不懂就放下。最愉快的阅读，就是随心所欲。”他自嘲道，自己80岁了，还没达到随心所欲的境界，他于是聊起了80岁的计划和心愿，“我曾经有个目标是顺利工作到80岁，这个目标已经实现，那接下来，希望能够轻松地工作到85岁。然后呢，我还希望自如地活到90岁。”



扫一扫 看葛剑雄采访

【百本好书送你读】

所爱隔山海，老饕皆可平

——美食集《江海滋味》读后



■万诚文

新春佳节，你家会吃什么？年年有鱼，鱼跃龙门、风生水起、万事如意之类的祝福语早早印刻进了基因层记忆库，随时发货，随时送达。但我从来没有想到有一天会被“吃鱼事”打动。

本来想说吃鱼，但老饕显得更有文化意味，也更符合我对作者的认知。我要说的这本《江海滋味》作者王寒，爱行走、爱美食，走过世界50多个国家，最远到达南极，她曾经沿着东海岸线行走，也跟着渔民出海打鱼、海钓，她深谙各种海鲜的习性，在她的笔下，每一种海鲜都像是一位个性鲜明的主角，在她的书中粉墨登场。的确，这本书讲的就是吃鱼的各种事，从大江大河小溪小湖再到无边海洋，从刀鱼凤尾鱼黄鱼再到鱼杂鱼露海苔……并不是纯菜谱式的专业叙述，而是由鱼开始的美食之旅，由舌尖触及灵魂的记忆穿越。

“春后银鱼，霜后紫蟹；小暑香鱼，白露鳊鱼；乌贼靠拖，带鱼靠冻；鱼生鲜头，水桶捞兜；潮涨啜鲜，潮落品腌”——江海之味，山水之鲜，就这样跃出脑海。

每个人的舌尖上，其实都有一个故乡，鱼虾蟹螺，各不相同。当味蕾尖端尝到某一种味道，就像密码被成功解锁，唤醒一段尘封已久的往事。我出生在嘉陵江边，婆婆老宅下

就是鱼市。而我印象最深的鱼，并不是书中提到的秋刀鱼，也不是什么鲜虾，更不是横行无忌的螃蟹，而是我的少年时代觉得有些精贵的鲫鱼。母亲喜欢买新鲜的鲫鱼，熬制成鱼汤，鱼肉烂熟，筷子顺着鱼刺方向轻轻一拨，肉骨就很舒爽地分离，用现在的活来说，看上去非常解压。小时候虽然怕鱼刺，但用这样的鲫鱼汤泡饭往往可以多吃两碗米饭，母亲还会像祝福一样在旁边念叨，吃鱼可以长高、可以变聪明，仿佛那就像是一锅有魔力的生长魔药。这，就是我对河鲜最初的记忆。

作者说，爱吃鱼的人，都活得热气腾腾，鲜气腾腾。我们都来自江河湖海，重庆人对于江湖山川的感觉尤其特别，不管是三溪口豆腐鱼、蒸江北渡鱼、翠云水煮鱼还是江津酸菜鱼，都是刺激味蕾激发精气神的种子选手。这些滋味让我们的体力有了攀升，加持，让我们的脾气有了耿直包容，让我们的味蕾从此加入了独属于山城的韵味。

江河湖海，各有韵味。作者说她走过多少个地方，就吃过多少种鱼，各种做法，各种滋味，素淡清蒸、浓情红烧、丰韵糖醋、豪爽麻辣……汪曾祺装的是运河虎头鲨、昂刺鱼，陆文夫专注于太湖肺汤、大闸蟹、虾子鲞鱼，还有那达夫这样的吃货，在《故都的秋》中就一口气写了6种食物，属于“海鲜炖汤，越吃越有”。

本书作者从“江河有鲜”写到了“大海有味”，从杭州写到了阿拉斯加，把江海美食与典籍故事串联在了一起，一个接一个的舌尖记忆，也像是一个又一个的城市杂记。如她所说，“喜欢一地的美食，实际上喜欢的，不仅是滋味，还有当地美好淳朴的生活方式，是走过的一座座城市的烟火记忆，是生命中陪伴我们成长、老去的一个具体的人。”跟着这本书去旅行，也许除了美食，还能有些其他的收获。

我有时会在外地发现一些莫名其妙的美食。就像是有段时间北方流行的“映照冒菜”，堂而皇之地写着映照是重庆的古称，因雾多映山照景而得名……年轻时更多的是觉得好玩，但后来觉得其实也是一种美食江湖探索。像西安的老碗鱼，朋友请我吃饭时说是跟重庆麻辣鱼差不多。通常是土瓷碗，碗大似小盆，首先老碗先声夺人，看起来就像古物，然后是鲫鱼去头切薄片放入，有极少花椒、干红辣椒点缀，有点姜片葱蒜，汤色红润，油少味偏淡。最后我却还成了那家店的常客。

人与鱼相同，常常相识于饭桌，相忘于江湖。

如果某一道美食就能唤起一段记忆，我觉得这比什么数码存储设备的生意都能更长久。吃一口麻辣鱼，就能想起在江边打了十八个水漂的欢喜；整一口小龙虾，就能想起黑神话通关全收集的小得意；吃一口绿豆烧，眼前仿佛就出现那年那月的那个她……这简直可以让美食与旅行变成一件最值得期待的项目。

刀鱼可以是名震江湖的刀客，而我们可以是好戏好玩的食客，更可以是“霜后思新橘，梦中归故山”思乡思情的诗人。新春之际，这本书最大的意义也许就在于让所有的相聚与所有的旅行都可以放下那些“怕吃胖必控量”的担忧，让美食成为一种习惯，在自己又一口的美味感受中，找到属于自己的一份美好。

老饕的浪漫之力，坚不可摧。



电子书
有声书
扫码即可
阅读、收听

近悦远来 书香重庆

书评投稿邮箱：cqrdbst@163.com

如何像一个宋人那样吃喝

——读《山家清供》有感



■夏天

据说即便一个普通的宋朝人，一天中也至少会优雅地喝上一次茶。他会先将茶饼碾成粉末，取一小撮，置于精美的茶盏，从釜中取滚水，注入茶盏，然后用“茶筴”飞速击打，使茶和水混成乳状，才入口细细品用。他还会去汴京或临安嚷嚷的坊市，仔细挑选上等的香茶，回来放在炉子用细火以焚香。引燃之后，还要垫上陶或瓷片，用于隔热，这样出来的香气方才温润纯正，香灰也洁净松软，疏松透气。宋朝人的生活方式，从大到尾秉持一种审美的生活态度。

而在这所有的世俗享乐之中，宋朝的美食更让人赞叹。《清明上河图》中描绘的饮食店多达48间，由此可见那时的市井繁华。隋唐之后的民族大融合，让南北饮食相汇于东京汴梁，而经济的高度繁荣则让宋人不但有条件追求食物的味道，更报以一种清逸的审美态度。

所以在那样一个时代，就出现了《山家清供》这样的饮食奇书。

《山家清供》是南宋林洪所写，该书载录了一百多道菜谱，每道菜都有一个风雅至极的名称，不但仔细描述了食材、做法及味道，更附录了与菜有关的诗词典故，不但能饱口腹之欲，更能满足对风雅的精神需求。

“山家清供”的意思是山野人家待客所用的粗茶淡饭，这当然是古代士子的自谦，现实中真正的粗茶淡饭不可能

是书中记载的样子，想想从前乡下人家那些少盐寡油的饭菜，任何一个城市里长大的人都很难下咽。

作者林洪，字龙友，号可山，福建泉州人，南宋中后期文人、美食家。善诗文书画，精通园林、美食，《山家清供》是其生活美学的代表作。林洪出身仕宦之家，自称是北宋隐士林和靖的七世孙，虽然时人都不相信，但据现代考证结果，他的确可能与林和靖有某种亲缘关系。先祖风雅出尘，以“梅妻鹤子”知名，林洪对风雅饮食的追求自然也不足为怪。

《山家清供》中罗列的一百多道菜谱，不但包括菜、羹、汤、饭、饼、粥、糕团、点心等食物种类，还记载了从原料到加工、烹饪（烹饪方式都罗列了一二十种），乃至各种风味的特点，充分证明了中国饮食文化的发达。

想想同时期欧洲人餐桌上血肉模糊的黑暗料理，怎能不为《山家清供》中的丰富美食感到惊艳。公元1000多年前的欧洲人还在拼命追求吃饱喝足，渴求高蛋白，而遥远东方国度的宋朝士子们已经来到现代意义的食物边缘，追求一种清雅简淡的进食理想，一种身心协调的生活方式，一种天人合一的生存状态。

《山家清供》中的菜单以素食为主，如锦带羹、碧筒羹、玉糝羹、太守羹、萝卜煎、蟠桃饭、梅花汤饼、槐叶淘、松黄饼、傍林鲜、梅粥、櫻桃煎……肉食所述不多，仅有“拨霞供”“蟹酿橙”数种。

“拨霞供”大概是世界上最早的“火锅”。食用方法是将新鲜兔肉切成薄片，用酒、酱、花椒调味。然后桌上风炉放半锅水，水滚之后，人手一双筷子，夹起兔肉，浸入滚水中轻轻焯烫，再蘸按自己口味调出的料汁入口。因为肉片在滚水中，就像晚霞轻轻拂动，所以形象地称为“拨霞供”，据说如今的福建武夷山区依然保存着这道美食。

至于素食之雅，从书中记载苏东坡与弟弟苏辙一起喝酒可以见得。桌上

下酒菜只一道，名为“玉糝羹”。这道菜就是将白萝卜煮熟捣碎，和以白米研成的粉熬成羹。味道如何不得而知，但《山家清供》中说苏子吃罢，放下筷子，叹曰：“若非天竺酥酪，人间绝无比。”

还有一道名为“沆瀣浆”的菜，据说是宋徽宗喜欢的醒酒汤，用到的食材只有白萝卜和甘蔗两种，但却让人回味无穷：“酒酣，簿书何君时峰出沆瀣浆一瓢，与客分饮。不觉，酒客为之洒然。客问其法，谓得于禁苑，止用甘蔗、白萝卜，各切作方块，以水煮熟而已。”如今有好事者复刻了这道菜，就是一盘白萝卜丝，味道像燕窝，带一股微微的甜味。

从现代的角度看，《山家清供》体现的思想是很超前的，比如，认为真正的美味只存在于家常菜中，烹调手法简单清淡，有助于保持身体的清爽和平和，减少疾病发生。提倡素食，因为营养价值高，易于消化吸收，对身体健康有极大好处。难能可贵的是，《山家清供》还非常注重食材的季节性和地域性，认为当季食材不仅更新鲜，更有营养，而且还顺应自然之道。

书中食谱结合了中医五味调和、阴阳平衡等理念，主张通过药食的方式预防和治疗疾病，甚至超前强调饮食过程中的精神享受，认为优雅舒适的进餐环境，更能促进身心健康。所以《山家清供》不仅对研究中国饮食的学者具有重要意义，对现代人的生活方式依然具有启发意义。

自古以来，与饮食有关的诗词多不胜数，如宋代大美食家苏东坡就写过“蒟蒻满地芦芽短，正是河豚欲上时”“日啖荔枝三百颗”等千古名句。同样如此，《山家清供》虽然表面上只不过是一本“宋代吃喝指南”，但由于作者随书引用大量唐宋诗词，将宋人骨子里的风雅张扬到极致，那种吃饭不仅仅为了供奉肉身，更有一种“自甘藜藿，不美脂肪”的审美态度，让吃不只是一件脑满肠肥的俗事，而成为事关生活态度、审美格调的美食。