

知味

书人书话

芝麻叶豆腐脑

宋宏建

“豆腐新鲜卤汁肥，一闻香味趁朝晖。分明细腻真同脑，食罢居然鼓腹归。”这是《故都食物百味》中的一首小诗。

相传西汉时期淮南王刘安野心勃勃，不仅不满足于一个有名无实的王位，而且醉心于长生不老之术。他曾召集术士门客在八公山下，燃起熊胆煎丹，别出心裁地用黄豆和盐卤炼制仙丹。结果灵丹妙药没有炼成，却“炼”出了一种雪白细腻、美味可口的豆腐脑。有诗为证：“种豆苗稀，力竭心已苦。早知淮南术，安生获泉布。”自此，豆腐脑便成为汉民族的一道著名传统小吃。

芝麻叶的食用价值，一般人都知道可以用来凉拌、做面条和包包子。但不知在先民的哪个岁月里，居住于河南驻马店、漯河一带的人们，将黑不溜秋、貌不惊人的芝麻叶，与肤如凝脂、美若西施的豆腐脑“撮合”到一起，却似春风化雨一般，悄无声息地“撞击”出一种美味，很快便征服了南来北往的饮食男女。如今，作为一种河南的地方特色小吃——芝麻叶豆腐脑，应该说在一般的夜市或大排档，都能通过味蕾深植于记忆之中，让中原人无法忘却。尤其是查阅漯河的美食榜，它竟与大名鼎鼎的北舞渡胡辣汤、郾城豆腐盒等齐名。

有人说西平县的豆腐脑最好，有延年益寿、强身健体的功效。且举例说清代易学大家邵宝华，从小天资聪慧，就因爱食豆腐脑，享103岁高寿；另有一日三餐不离豆腐脑的张凤鸣，同治十三年得中武状元。这些说法虽有点玄乎，但在土壤和气候都非常适合芝麻生长的驻马店地区，色香味美的芝麻叶豆腐脑，的确是当地响当当的美食品牌之一。

芝麻即将开花的季节，人们会摘取嫩绿的叶子，清水浸泡洗净，焯烫变色后捞出晾干，吃时再用温水泡开，放入杂面条或豆腐脑里。这里采叶的节点非常重要，早了芝麻秆骨节尚未硬朗，去掉叶子影响产量；晚了叶子变老，味道开始发苦。只有在对的时间，用对的方法制作完成的“艺术品”，才能在美食家的视野与舌尖上，描绘出黑白的简约大气，增添筋韧和酥滑的对决感。而更深的层次是，那携带了田野、阳光味道的芝麻芬芳，柔和了五谷杂粮的拙朴与厚重，还会交映出一股软糯的香醇辗转腾挪，令人齿颊留香，欲罢不能……

豆腐脑浇卤而食，是中原人的晨间佳品。如果不想出门，家庭制作也不复杂。先把黄豆温水浸泡，然后打浆，纱布滤渣后，将细豆浆入锅煮沸，点醋成块状，放些芝麻叶和调料煮熟即可。其中点醋是个技术活，放少了点出的脑花较小，看上去细碎；放醋多了，味道就会变酸。不过实践的过程，也是创造幸福生活的过程嘛。

“云肤花貌认参差，未是抛书睡起时。果似佳人称半老，犹堪搔首弄风姿。”这四句诗，也是《故都食物百味》里的吟诵。其中讲老豆腐与豆腐脑外形相似，但老者像风韵犹存的半老佳人，幼者则若妙龄少女一般，灯火可亲。所以到了每年的农历六七月份，嘴刁的吃货们，都会进驻驻马店、漯河一带的大排档，尽情观赏那一抹（现摘的鲜叶）一黑（耐嚼的老叶）草木生香的芝麻叶子，相互舒展于雪白的半固态豆腐脑里；慢慢品尝那入口即化的婉约或与牙齿角力的豪放，恍若在春日里欣赏美景的慢镜头，缓缓绽放出耐人寻味的清冽和风采……

对诗学、社会历史和医学之间关系的认知，使用价值论的语言或文学语言来写出有价值的文化作品，是程韬光书写张仲景传记小说的一个内在驱动力。十几年来，程韬光已出版了大部头的《太白醉剑》《诗圣杜甫》《刘禹锡传》等，亦在初步完成了《长安居易》和乐圣朱载堉等史传小说之后，恰逢其时地完成了这部《医圣张仲景》。从程韬光的书写对象来看，他对中国传统文化中的圣贤人格现象非常入迷，他在诗圣、乐圣和医圣的传记经验上体会颇深，用心至为真诚。这些人物在性格与时代方面的差异甚大，但他们亦有某种根本的相通之处，那就是对人类苦难与不幸的感同身受，而且在诗学、音乐和医道上，创造了某种与人类苦难携手并行的文化典范。

在这些作品中，寥寥数语就把主人公的情感和思想融入周围的事物和场景之中，对程韬光来说，写作就是具象化某些特殊场景的过程，读者已经习惯了他的声音、风格和用语。从诗圣、乐圣到医圣传记的书写，亦是循着“诗心”“乐心”触及医者“仁心”的心灵轨迹。程颐曾感叹古人为学易，“有弦歌以养其耳，舞干羽以养其气，有礼仪以养其心”，作为

千古医圣张仲景

耿占春

为今之学者的程韬光而言，书写张仲景传记小说是一种从“药理”入手，对“只有学理以养其心”的尴尬局面的匡正，用诗学和医学来养其心，这是一种语言上的“舍脉从证”或“舍证从脉”。

为医圣张仲景立传最迫切的写作动机，显然有着程韬光对社会和现实问题的关切，新冠肺炎病毒肆虐的当下，促使作家的思考从历史和医药典籍里寻找济世良方。程韬光“将自己的际遇与古人对接，去寻找精神的共鸣”的写作初衷，不仅仅是一种医学上的对患病机体的医治，也上升到了哲学、社会学和历史层面对“社会肌体”健康的持续关注，颇为契合从“认识你自己”的古训到身心层面“关注自我”的当代思想转向，亦体现出作家对医药与社会、医学史和自然史的思考。可以说，程韬光《医圣张仲景》这部史传小说，写出了一部社会史与心态史相融合的“心灵史诗”，并在人与社会、人与自然的紧张关系中投射出仁者性格和民族精神。

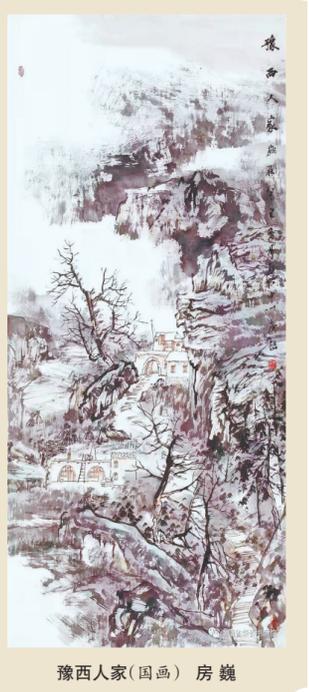
与程韬光的其他作品相比，《医圣张仲景》这部长篇小说，再一次体现了他利用“批评意识”“移情”或“共情”能力进入历史人物内心世界的的能力，使早已消失

在历史长河中的人物形象在文学话语的层面上得以复活；再一次凸显了他对历史人物进行“文学化”叙事的魅力。《医圣张仲景》在充分的史料基础上加以虚构，尊重历史事实，又依靠想象和虚构来彰显一种“艺术真实”。因此，《医圣张仲景》是关于张仲景的文学传记，又是一部灌注了作者审美意识形态的史传小说。既基于历史也基于现实，基于想象也基于事实，并且把这种想象力也和人物形象的理解一起赋予了读者。对于史传小说而言，最容易出现两个问题，一个是缺乏“艺术真实”，另一个是缺乏诗意性。两个问题叠加到一起，就形成了历史人物的“文学化”程度不够，使作品失去了感染力，也无法调动读者的感受力，成为历史与虚构的大杂烩。因此，优秀的历史小说家必须要解决“文学化”程度不充分的问题，将历史充分文学化，关系到史传小说的文本能否立得住、经得起时间和读者的检验。优秀的史传小说家，能够将历史充分文学化，将审美意识形态灌注到叙事文本中去，尽力去向着“无韵之离骚”的美学标准无限地趋近。

由于历史时代之间的巨大差异，程韬光的史传小说倾向于追求一种百科全

书式的文学风格，他的书中不仅涉及大量的传统医学知识，涉及物性与人物的喜怒哀乐之情以及植物的药性与人物的阴阳表里虚实寒热之体相生相克的专门知识，也大量涉及地方掌故、民俗民风和历史事件。简而言之，一切停留在书面上的文献都被叙事与虚构有效地文学化了。如同程韬光往常的史传小说一样，《医圣张仲景》也采用了“章回体”形式，使用的依然是“浅近文言”，一些四字句和某些诗意的描述，使作品显得凝练，而“章回体”形式则使全书显得古风浓郁。

当我们阅读《医圣张仲景》的时候，我们知道，这是一个圣人，他说出的言语有慰藉的力量，他开出的药方有医治的效果。而在这位医圣身上所洋溢着的伦理力量，才是真正的济世救人的良方。正如程韬光笔下的张仲景所说，“华佗让我转告太守，要以礼乐安民，礼乐亦可治病救人”，对于伤寒瘟疫，张仲景或许有药到病除的良方，而面对战乱，面对腐败，面对混乱无序的世界，医圣意识到，礼乐亦是济世良方。要言之，程韬光所着力之处，不唯张仲景的高明医术，而是其沉潜的医道。在程韬光看来，医术有时代的变迁更迭，而医道则将与世长存。



豫西人家(国画) 房巍

新书架

《国家宝藏》：用另一种方式让国宝活起来

廉萍

近日，热门综艺《国家宝藏》同名图书正式结集出版。

该书共分三册，三册《国家宝藏》立足于广受好评的同名电视节目，结合相关考古成果，以图文并茂的形式，汇集节目内的精彩片断和节目外的文物写真，以期以跨越古今的时空尺度，展现国家宝藏的深远魅力及民族文化基因在当代中国的传承和复活，推介兼具知识普及与视觉享受的纸上国宝特展，诚邀读者探寻华夏多元文明的版图，探索中华文明绵延不断、多元一体、兼收并蓄的恒久魅力，寻找我们的来处。

国宝守护人之一、中央广播电视

总台著名主持人尼格买提表示，图书《国家宝藏》在“感性”和“理性”之间找到了一个平衡，所以这套书不只是一套节目书，更是成熟的、完整的“文博书”。如果你没有看过《国家宝藏》节目，你看了这本书，等于看了《国家宝藏》。《国家宝藏》系列图书生动展现了历史与艺术的交融，体现了中华文化和民族精神的活力，是一场文字和视觉的盛宴，一座纸上的博物馆。高品质电视作品与高品质图书作品的结合，将产生巨大的文化传播力和影响力。《国家宝藏》图书用图文并茂方式记录节目所承载的历史文化，赋予了电视节目新的传播意义，同时也以另一种方式让国宝活起来。

诗路放歌

题海棠花会

姚待献

点点胭脂脂露匀，娇姿妙韵焕精神。春花那得这般俏，万紫千红百卉尊。三月牡丹难着装，绿城花会数琼裳。莫非青帝赐偏爱，独送商都第一芳。

情系植物园

杨德本

春寻芳处，西郊植物园。牡丹芍药美，月季池莲娇。温室观琼卉，象湖荡彩舫。最速盆景妙，胜境令流连。

观郁金香展

杨德本

曾系舶来仙，徙居独娇妍。花似彩霞美，叶如兰草鲜。簇拥成锦海，摇曳动心弦。若觅金香影，彭韵犹壮观。

鹧鸪天

杜慧英

春雨春风春色染，碧沙又见海棠红。垂丝西府枝头俏，盆景篱园别样浓。蜂蝶舞，燕莺鸣。诗情画意乐融融。每当月夜花朝近，欣看商都尽笑容。

贾鲁河春景

谷雨

丝柳垂河游鱼戏，燕子低飞寻芹泥。潜浮野鸭知水暖，蜂卧香蕊忙采蜜。草芽破土芒角露，古藤老树发新绿。中原大地春未早，明媚绿城物生机。

人与自然

心有千千结

韩红军

红色的枝条看似粗壮，却格外柔韧，怪不得可以像绳索一般，盘出一个个的结。经不住我再三催促，原来有如此多不起昨夜所梦的内容，不然我也会在它的枝头打个结，好让结香帮我夙梦成真。

看我颇有兴趣，老靳也彻底打开了“话匣子”：“你一定听说过那句‘心有千千结’吧，在我们老家山区有一种习俗，年轻的男娃和女娃如果相爱了，就会在同一棵结香树上打上两个相同方向的结，祝愿能与相爱的女娃喜结连枝、永结同心！”老靳看其貌似不扬，原来也有如此多的美好寓意，美梦成真、喜结连枝、美满甜蜜、幸福一生……

这些不俗的寓意，也一如结香枝头的花朵——芬芳、美丽、繁茂。

春初，正是结香花的盛期。这五棵结香树，都高约两米，丛生一处，枝条舒展，占地足有二十平方米。由根部生出的数十条主枝通体棕褐，四向纷披。枝条上未叶先花，一朵朵娇小花朵，或是半放，或是全绽，一二十朵合为一团，二三朵聚成一簇，有的是轻浅的鹅黄色，有的是耀眼的亮黄色，密密匝匝地挤在枝梢。

浓郁的花香，丝丝缕缕在结香树的枝间氤氲、沉浸、弥漫。无数的蜜蜂在花间纷飞忙碌，在这朵上落一落，在那一朵上闻一闻，努力地吮吸着香甜的花粉。

在馥郁的花香中，在蜜蜂的嗡嗡中，我渐渐沉醉迷离。老靳粗重的话语，又把我拉回了现实。“你可不要光看结香的花漂亮，它全身都是宝。在我们湖北老家的山上，这花多得……”老靳指着树

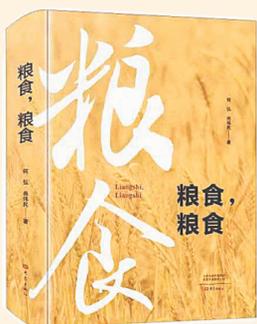
的不同部位，依次介绍：结香的树皮可以制作高档纸张和人造丝棉；它的根枝叶花全株皆可入药，能消肿止痛、舒筋活血，治疗跌打损伤、风湿疼痛都有奇效。老靳扶着一根粗壮的枝条，将一簇黄亮明艳的结香花拉近鼻尖，轻嗅了一下。忽然间我发现，这明艳的花，将老靳原本浑浊的双目映出了一道亮洁的光。

“想家了吧？老靳。”对我突如其来发问，老靳恍了一下神，旋即浅笑一声，回道：“今年春节疫情，没有回老家。儿子儿媳都在郑州，也还好。有微信，想家时就和留在老家的老太婆、小孙子视频一下。孙子长得快，马上就四岁了。前天晚上做梦，还梦到他，追着我抱抱。”

“以后再做梦了，第二天也在这树上打个结，它就会让你早一天见到孙子了！”“你看，这不就是吗？”

细看才发现，在交错枝杈间，这些大小不一的结，有的枝条纤细，有的已长粗壮。一个结，就是一个梦。这些都是老靳的梦。不久之后，可能我也会把自己的梦打成结，盘在枝头。如此，这几株结香树，在明媚的春光里，就不能仅结出一树的黄花，也能结出一树的美梦、一树的期盼、一树的幸福！

连载



看到“稷”，大家的第一反应可能就是“社稷”。《韩非子》中第一次出现“社稷”一词。“社”是“土”加了个表示祭祀与仪式的“示”旁，指土神；“稷”就是粟，也称粱，就是谷子，指谷神。土地和粮食是人民生存的

第一章 古人吃什么

“来盘花生米，来盘老白干！”这是很多历史题材电视剧中常见的小酒馆喝酒场景。但这种情况在中国元明以前的真实历史中是不可能出现的。实际上，在元代以前，我们的祖先既无白酒可喝，更无花生米可吃。很多人会觉得，古人的饮食和今人没什么不同，其实区别大了去了。古时相互隔绝的不同区域，粮食作物也各不相同。随着交流的增加，人类的食物种类才不断丰富。民以食为天，粮食不仅决定着个人的生存，也是古代社会结构的决定因素。

古老的“五谷”

在后人的描述和今人的想象中，上古的帝王都过着穷奢极欲的生活，令人艳羡。至于像商纣王这样的无道昏君，建“酒池肉林”，生活更是极为奢靡。可实际上，让今天的人穿越到商代，过纣王那样的生活，可能过不了几天就忍耐不住了。吃肉应该没什么问题，那时野生动物很多，打猎蒸煮或烤了吃就是。但想炒了吃、煎了吃、炸了吃，还是等等吧。那时铁器还没有出现，对油脂的使用方法尚未掌握，食物的加工方式，基本就是煮、蒸或

烤，而且也没什么调味料，诸如胡椒、孜然、辣椒、大葱、香菜、芝麻、蚕豆、豌豆之类今天常见的调味品或制作调味品的原料，还远未出现在东亚的土地上出现。

肉类之外，面包、馒头、烧饼、面条、包子之类的食物是没有的，当时的谷类作物基本以粮食为主，也就是直接将黍、粟之类原粮煮了或蒸了吃。想炒个黄瓜，对不起，没有！想炒盘绿豆芽，对不起，没有！今天常见的蔬菜，像黄瓜、茄子、菠菜、芋头、南瓜、丝瓜、苦瓜、西红柿、扁豆、蚕豆、土豆、莴笋、花菜、卷心菜、胡萝卜等，统统没有。不过想吃个煮萝卜，或许可以。黄豆，古时叫菽，是上古时期中国人的主要食物之一。

餐后想吃水果，葡萄、石榴、无花果、西瓜、甜瓜、草莓、苹果等，也统统没有。说到“酒池”，纣王肯定是没有白酒喝的，中国的白酒即蒸馏酒，一般认为元代之后才由蒙古大军从西域传入；葡萄酒也不可能有的，中国的葡萄是西汉时张骞出使西域才引入的。想来纣王喝的酒，大约是采摘的浆果或煮熟的谷类作物，放在容器中自然发酵形成的。

那么，先秦时期人们到底吃什么呢？

孔子之后，形容一个人懒惰常说其“四体不勤，五谷不分”。“五谷”就是先秦主要的粮食作物，今天能说清“五谷”到底是什么的人可能还真不多。所谓“五谷”，主要有两种说法：一种是麻、黍、稷、麦、菽，另一种是稻、黍、稷、麦、菽。《周礼·天官·疾医》有云：“以五味、五谷、五药养其病。”郑玄注：“五谷，麻、黍、稷、麦、豆也。”《孟子·滕文公上》中有“树艺五谷，五谷熟而民人育”的表述，赵岐注：“五谷谓稻、黍、稷、麦、菽也。”“菽”就是大豆，两种“五谷”的说法区别就是“稻”与“麻”。水稻是中国原产的农作物，但主要产地在南方，古代北方很少种稻。而上古时代中国的政治经济文化中心在黄河流域，“五谷”中最初应该是没有“稻”的。

“五谷”之中，麦、菽今天仍很常见。小麦在以粮食为主的时期，并不受重视，直到宋代以后小麦被大量磨成面粉食用，才成为国人的主食。至于麻，指的是大麻，麻籽虽可食，但很难作为主食。想来汉时人们可能就觉得把麻列入“五谷”有点勉强，用“稻”替换了“麻”。所以，先秦时期，

根本，古代君主每年要隆重举行祭祀土神和谷神的活动，称之为祭社稷，以祈求国泰民安、五谷丰登。“社稷”逐渐代指国家，可见古代君主是把土地与粮食看作国家根本的。

粟，就是今天常见的小米，是原产于我国的最古老的粮食品种之一，也是古代北方最重要的粮食作物。今天我们说“谷子”，通常指籽粒为小米的一种作物。而上古时期“谷”本是谷类作物的总称，今天所说的“谷子”当时叫“禾”。战国时期，“谷”才开始作为谷子的专用名，“粟”指谷子的籽粒，即“小米”，有时也作为粮食的统称。

古人用“稷”来指代粮食，说明它在上古时代是国人最主要的粮食作物。《史记·伯夷列传》有一个“不食周粟”的故事：“武王已平殷乱，天下宗周，而伯夷、叔齐耻之，义不食周粟，隐于首阳山，采薇而食之。”伯夷、叔齐是商末孤竹君的儿子，认为诸侯伐君不仁不义，在周灭商后，誓死不做周朝的臣民，也不吃周的粮食。所谓“不食周粟”，是把“粟”作为了粮食的统称，可见粟在当时的地位。原始时代，人类依靠狩猎和采集食物的方式获取食物，但这远远不

能解决人口快速增长带来的食物需求。捕获的大型动物已经不能满足需求，只能以小动物来填补；野果也不够吃，人们只能开发更多的食物种类，诸多植物的叶子和根茎都被充当食物。一句话，人们可以吃的东西更加广泛和多样，摄取的营养也丰富起来，人脑的发育无形中提速了。

在采集食物的过程中，人们发现那些年复一年生长的植物，再生能力强、便于贮藏，果实和籽粒在经过一段时间后总会长出新的植株。根据自然界中普遍存在的“最佳觅食模式原理”，集中采集这些植物的果实便成为人类的自然选择。农业就是从这时开始的。全球同时存在着几大农业起源中心，集中在北纬30度附近的狭长地带。西亚地区的“新月沃土”，培育出了大麦、小麦、绵羊、山羊和黄牛；在中南美洲，即今天的墨西哥和秘鲁西海岸，培育出了玉米、马铃薯、红薯、花生、南瓜、西葫芦和辣椒，还有驼鸟与荷兰猪；在非洲撒哈拉沙漠的两端，则最早培育出高粱和毛驴。东亚和西亚、南亚之间，存在难以逾越的天然屏障，使农业的起源与发展保持着相对的独立性。在青

铜时代之前，一直都处于这种状态。我国农业的起源主要在黄河流域和长江流域。

考古专家利用世界考古通行的“浮选法”，对考古遗址中埋藏的植物遗存进行提取和研究，以此判断史前中国农业的发展脉络。考古证明，距今1万年左右，黄河流域已经开始人工栽培粟和黍。大约8000年前，形成了以粟和黍为主要农作物的北方旱作农业。

粟的祖先是与之相像的狗尾草。狗尾草现在依然生长在黄淮海流域等地的高台、沙地、山坡及田间，人们并不因为它它是谷子的祖先而高看一眼，常常把它当作杂草拔掉。谷子耐干旱、贫瘠，不怕盐碱，适应性很强，长时间是北方的主要粮食作物。唐朝大诗人杜甫的诗句“忆昔开元全盛日，小邑犹藏万家室。稻米流脂粟米白，公私仓廩俱丰实”，是把大米、小米并称的。晚唐诗人李绅的诗句“春种一粒粟，秋收万颗子”，也是以粟代指粮食的。到了宋朝，宋真宗赵恒《励学篇》称“富家不用买良田，书中自有千钟粟”，依然把粟作为粮食的代表。可见在宋代以前，粟都是中国人的主要粮食。