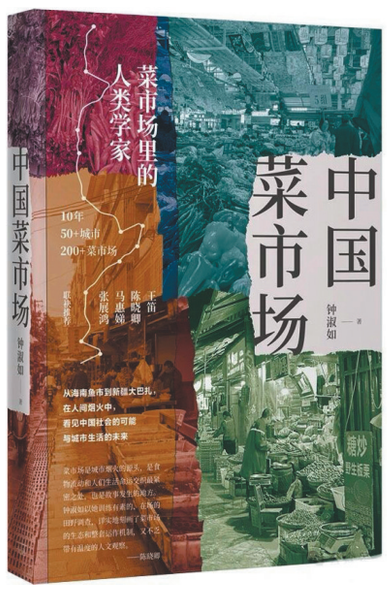
# 在菜市场里看见鲜活的朴素

华 筠

**看点** **前不久，《三联生活周刊》刊发了“北方早市，朴素中的生活本意”专题，其中提到沈阳有70多个大大小小的早市，是全国拥有早市最多的城市。早市也成为充满烟火味的网红打卡地。**

**对于不同的人群而言，菜市场的意义有何不同？他们分别在菜市场中追寻什么？菜市场在现代城市生活中扮演何种角色？人类学者钟淑如历时10年，走访全国50余座城市200多个菜市场后，写成《中国菜市场》一书，尝试从菜市场的运作密钥分析其韧性和活力，从人们逛菜市场的日常经验中寻找意义，从菜市场的转型模式中窥探城市生活的未来。**




## 承载深厚的“鲜活”意涵

《中国菜市场》书中梳理了一条清晰的线索：从南北朝民歌《木兰辞》中“东市买骏马，西市买鞍鞯”所折射的坊市制度，到唐中叶之后坊市界限的松动，再到宋代厢坊制下街市的全面兴起……中国城市商业空间经历了一场从“制度之市”向“生活之市”的深刻转型。《东京梦华录》所描绘的汴京街市，“早市、午市、夜市交替上场”，人们无须穿行于东西南北四市之间，即可在家门口完成一日三餐的采购。这一转变，意味着市场从国家治理的逻辑中解放出来，嵌入邻里日常，成为城市居民“日常生活的延长”。明清时期江南地区米市、鱼市、蔬市的专业化分工，更将这一趋势推向成熟。

钟淑如的核心关切，在于一个被大多数城市研究忽略的问题：菜市场的“鲜活”意味着什么？超市依靠冷链技术保鲜，追求统一标准化品质；中国人理解的新鲜，却根植于土地与时节。书中将菜市场的“新鲜”拆解为三个层面：即时性——从田间到餐桌的快速流转，缩短食物与消费者之间的时空距离；地方性——与具体水土和物候的联结，“本地菜”不仅是地理上的接近，更是情感和文化的依附；社会性——通过对生产者和销售者的信任来确认食物品质，新鲜成为交易双方在面对面互动中反复验证的结果。

这套“新鲜”逻辑根植于农耕文明留下的深层基因。钟淑如在书中引用了海南的例子：多达56%的海南人每天去菜市场买菜，一些人家里甚至不配备冰箱，认为生鲜冻过之后会“不新鲜”。这种建立在地缘感知、面对面交易之上的“新鲜”，无法被冷链包装复刻。中国消费者对“鲜活”的执念，本质上是农耕文明留下的基因，是我们拒绝食物变成冰冷商品的一道防线。菜市场的核心竞争力，正在于它扎根于时间、空间与自然的鲜活本身。

正是这种菜市场提供的“鲜活”，带来算法无法复制的“感官治愈”——视觉、触觉、嗅觉、听觉的同时唤醒，以及“所见即所得”的消费体验。在信息过载的时代，这种基于身体感官的鲜活判断，反而成了稀缺品。

## 社交与治愈的新场所

全书最动人的部分，是它对菜市场中不同人群的细致描摹。他们怀抱着不同的目的走进同一个空间，却各自找到了属于自己的意义。

对于社区里的老年居民而言，菜市场首先是一个日常生活的锚点。他们在这里完成的不只是食物采购，更是一套循环往复的“身体芭蕾”——到固定的摊位前挑菜、与熟悉的摊主聊几句家常、顺手捎带一把葱。这些看似琐碎的动作，构成了他们与外部世界保持连接的基本节奏。人文地理学家大卫·西蒙所说的“地方芭蕾”，在此得到了最生动的展演。

对于年轻的城市旅行者而言，菜市场则是一扇理解城市文化的窗口。“想了解一个城市，先去逛它的菜市场”这一理念在社交媒体上的流行，由此催生了沈阳小河沿早市、蒲河大集等一批“网红菜市场”。春天昆明篆新的野菜，夏天香港大埔墟的海鱼，冬天沈阳亚明市场的山货，都是大自然给予当时当地独一无二的馈赠。年轻旅行者走进菜市场，从日常生活的细节中感受城市的文化脉动，他们寻找的，是一种与城市最真实一面相遇的机会。

对于摊贩群体而言，菜市场是一个谋生与人际交织的江湖。钟淑如在海南当了14个月“鱼贩”的田野经历，使她得以从内部理解摊贩的生存智慧。他们不仅是买卖的中间人，更是信息中介与情感联结的多重角色。一个摊贩可能同时是供货商的远亲、老主顾的“食材顾问”、隔壁摊位遭遇困难时的临时帮手。这种多重身份的交叠，构成了菜市场运转的隐形基础设施。

近年来最值得关注的变化，是年轻人正将菜市场视为一种社交与治愈的场所。《三联生活周刊》“北方早市”专题，以沈阳和太原等城市为样本，描绘了北方早市作为“文旅新项目”的兴起。沈阳大大小小的早市有70多个，是全国早市最多的城市。以小河沿早市为例，举着手机和自拍杆的年轻游客、对着镜头直播的博主、特意打扮后在入口处拍照的女生——这些景象在小河沿已成为常态。菜市场不再只是买菜的地方，它正在成为一种带有社交属性的城市公共空间，年轻人在这里打卡、消费、相遇，也在喧嚣中找到一种被治愈的感觉。他们用脚步投票，选择在烟火气中重新学习如何“亲密地吃”，如何与他人、与地方、与生活紧密连接。

# 阅文悦己 书香不息

介子平

阅文悦己，最是书香能致远。阅读不仅仅是一项技能，还是众多沟通方式中的一种。凡沟通，必有媒介；凡媒介，必有发生。人们用以相互交流的媒介，塑造着世界。

出版业本质上是一部知识被复制、传播、接收的技术演化史，早期人类只能通过口耳交流，阅读与书写的出现，改变了人的意识，提升了智力所能达到的高度。2025年，数字化阅读接触率已达80.3%，纸质书阅读时长被大幅挤压，短视频已然成为销售主战场，电商首次成为图书零售的第一大渠道。然而屏幕阅读，或会丧失对文字的深度思考，阅读若消失，心智也将被重塑。

出版许可、选题备案、三审三校，编辑流程严格；整稿排版、校对清样、印刷装订，出版工序烦琐。从内容生产、质量治理，到编辑审校、营销推广……一本书的出版，涉及的人工及各个环节，未必事事尽如人意。虽然如此，作为出版方，如无独特的内容壁垒、数字化转型的能力，终难在市场上站稳脚跟。

1944年6月6日，盟军在诺曼底海滩登陆。仅仅几周后，一批图书随增援部队、武器弹药、食物药品一同运抵诺曼底海岸，分发至法国各地乃至整个欧洲。据莫里·古皮提尔·曼宁《当图书进入战争：美国利用图书赢得二战的故事》描述：“美国士兵衣兜里揣着图书，向诺曼底海岸发起猛攻，朝莱茵河挺进，解放了欧洲；他们从太平洋的一个死亡之岛跳到另一个死亡之岛，从澳大利亚的海岸进攻到日本的后方。”由此可见阅读的重要性，它给予战士精神支撑，在硝烟里稳住信念、凝聚力量，助力他们奔赴胜利。

人无远虑，必有近忧，人有远虑，近忧皆去。图书市场老死不识兵革的时代，便有智者丰干饶舌，发出危言。麦克卢汉于1962年出版的《古登堡星汉璀璨：印刷文明的诞生》一书中，即预言西方世界将进入“后文字时代”。朝得一讯，夕已陈迹，电子媒体终将取代书面文字，“文字时代将被证明是口语时代和数字时代之间的一段短暂插曲”。果然，开始是电视挤占了阅读所需的安静时间，之后是手机流量挤占了电视空间。

后文字时代，书还在卖，只是学习这件事，已不全在书中完成，此间读到的文字比以往任何时候都多，只是获取渠道已不仅仅是图书。信息过载的时代，需要浅阅读的广泛性。而深阅读的标准界定，不在于载体是纸质抑或电子，而要看内容是否有深度，阅读的当间是否进行了深度思考与思维迭代？

既然如此，说明出版不会消失，但须升级维度。出版不会亡，但若出版社一味固守传统、闭目塞听，却不得不面对死亡。行业还在，未必你还在。出版不会亡，但不去做出改变的出版社，方向不对，努力白费，终将成为过去式。适时转场，不与众偶，紧要处往往只有几步，蜕变需要勇气，还要付出代价。

围绕产业价值链，新式出版的逻辑，无非一本书多模态，一内容多渠道。人机协同形成联合主体，空间下沉，关怀下沉，推送体贴的知识服务，由此完成从知识生产，到知识传播的转换。亭廊婉转，景随人移，生活本无所属，出版因此充满可能。

# 探寻味觉背后的社会百态

柳逢霖

■提示

人们常说“八政食为首”，饮食自古就是民生乃至民族文化的重要组成部分。早在商周时期，《诗经》中便有古人对宴饮的记载：“鱼丽于罶，鲿鲨。君子有酒，旨且多。”唐诗宋词中也留下了诸如“蓼茸蒿笋试春盘，人间有味是清欢”这样歌咏美食的诗句，字字句句皆是人间烟火，呈现出味觉勾连下百态纷呈的民族文化图景。上世纪初到40年代末，同样是味蕾激烈碰撞的时代。

《饮食江湖》这本书为我们绘制出一幅独到的美食图卷。在呈现各大菜系的融合与嬗变的同时，从大量报刊、方志、档案、名人日记和旧照片中摘取吉光片羽的食事，梳理出一张美食流动的地图。让我们随着菜系流传的足迹，从餐桌的方寸之地，探寻味觉背后的社会百态。

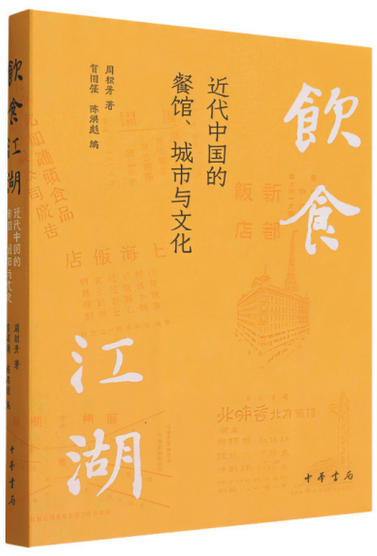
## 乡帮菜里藏着人情世故

有人的地方就有江湖，有江湖的地方就有情义与纷争。周松芳在书中为我们呈现出一个光怪陆离的“舌尖上的江湖”。那些在杯盘交错间，如同春梦无痕般难以捕捉与重构的岁月味道，在书写饮食体会的字里行间一下子鲜活起来，逐渐凝聚成“家乡”的味道。

书中摘录的一则“雪豆炒虾仁”的故事极具代表性。牟润孙先生1957年赴香港任教时，曾在当地京菜馆丰泽园点了这味“雪豆炒虾仁”。菜肴刚一入口，他便立即对侍者说：“这雪豆虾仁只有一个人做得这样好。”然后执意请求与厨师相见。厨师匆匆赶来，两人一见面，随即抱头痛哭。原来这厨子是牟先生在山东时的家厨，二人分头逃难时不幸失散，而今主仆重逢，俱是喜极而泣。1948年前后，多少故旧被时代的大潮冲散。而这盘菜，恰恰成了茫茫人海里唯一的信物。先生尝的不是菜，是一口就能认出来的“家”。流动带走了人，也带走了味道，可味道又把离散的人重新连在了一起。

江湖不仅有人情，同样也有纷争。抗战时期的大后方昆明，各大高校西迁组成西南联大。作为人员聚集之地，各大菜系的餐馆也如雨后春笋，为游子们带来一丝“家乡”的慰藉。几位湖南籍学生集资开了一家湘菜馆，取名“潇湘馆”。这让在西南联大任教的吴宓先生大为光火，上门抗议：怎么能用林妹妹香闺的名字做饭馆的名字呢？诸如此类的食事，书中比比皆是，令人忍俊不禁。

江湖中的人情，触动人心，同样，江湖中的纷争，也可爱得令人会心一笑。书中大量笔墨强调上世纪初期菜系迁徙过程中的流变与融合，就像我们今天的融合菜餐厅比比皆是。菜肴口味无须正宗，因为“在这种大迁徙之中，哪还能追求小地方的正宗口味？能保持较大区域的口味已经不错了。”然而，这本书的落脚点终究还在于“情”字。餐馆在这本书里从来不只是一个吃饭的地方，佳肴美酒与觥筹交错里，盛着的是对于故土的眷恋，以及对人间聚散的唏嘘。饮食便成了流动与迁徙中味觉的起点与归处。




## 菜系流动造就“新食尚”

上世纪初期，随着不同区域间人员的迁徙，各大菜系也在大江南北不断融合、创新。书中反复强调“流动”的概念，没有流动就没有菜系的播迁。各帮菜肴在市场竞争中互相偷师学艺、融合出新，诞生了诸如闽川菜馆、直鲁豫菜馆、川湘淮扬菜馆等诸多融合菜馆。上海本帮菜便是各帮菜肴在彼此交融、借鉴中形成的。正所谓“无外来者无时尚”，菜系流动迁徙形成的新鲜感与融合感，造就了极具历史人文特性的“新食尚”。

在这股菜系交融的热潮中，各大城市推出的城市指南、城市宝鉴及旅居向导等也层出不穷，为游人及旅居者提供了食玩的最新信息。甚至各大酒家也纷纷在《申报》《大公报》等知名报纸上刊登广告，详细历数店内的佳肴美馔、陈设装潢，乃至延请了哪位名厨掌灶，倾意欢迎各界人士光顾。

不仅如此，名家日记、文章中种草的各地餐馆更是不胜枚举。一时间兴起了诸如“从外地到上海来游玩的人，有两件事必须做到，那就是吃大菜和坐马车”“在1912年至1913年间，宴客者非在醉沤（一家川菜馆）不足阔人”“要吃西餐则有上海咖啡店承办”等打卡新景观。

名人效应也极大地推动了上世纪初餐饮业的发展。譬如当时上海的闽菜馆始于“小有天”，乃至时贤口中还诞生出“道道非常道，天天小有天”的金句，意在表达菜肴美味到令人忍不住天天光顾。四大名旦之一的梅兰芳访沪时，就餐于另一家闽菜馆——“中有天”，这一新闻见诸报端后，引得大众争相到此“打卡”，最终以物美价廉后来者居上。这无疑是名人效应带热商家的典型例子，也足见当时的民众在追星打卡赶时髦这件事上，与今日风气没什么差别。

《饮食江湖》这本书带领读者一同透过文字，在一个个乡帮菜走出本土的历程中，勾勒出了一整幅带有历史印记的美食文化图景。不论乡帮菜也好，融合菜也罢，其实吃的都是同一锅烟火气和身处异地时的乡味与情怀。

## 书市观澜

# 辨认传说深处的真实

姚雪痕

一本新书摆在案头，封面是崇山峻岭间孤独的行者，目光却望向西域旷野。那是《另一个悟空的西游记》——它不写腾云驾雾、大闹天宫的齐天大圣，而是写一个叫车奉朝的行者。他真实地走过丝绸之路，留下碑文，又消失在历史的尘埃中。

合上书页，心底浮起一个疑问：在我们熟悉的故事里，究竟有多少是后来者的层层附会？

这个疑问，正是今年一批文史读物的共同发端。它们不约而同地绕开传统通史，转向一个更小的切口——传说本身。烽火戏诸侯、楚汉争霸的天命谶言、玄奘西行……这些流传千年的故事被重新翻检、细细推敲：哪一句是真，哪一句是后人编造，哪一句又被统治者别有用心地贴上了神话的外衣？

罗三洋的《裂周》聚焦周幽王那场著名的烽火，让读者看到，家喻户晓的烽火戏诸侯故事，多半是后世为解释镐京之毁而层层叠加的想象。王朝崩塌的真实原因，藏在金文与青铜器背后一场漫长的制度危机里。《逐鹿》则把《史记》“亡秦者，胡也”的谶语轻轻揭开，还原成地缘、军事与权力的真实博弈。

这些作品有一个共同的特征：不停留在神话表相，而是带着考古的铲子、文献的放大镜，走进传说深处，辨认被故事遮蔽的另一张面孔。它们以读者熟知的古史传说为切入点，恪守文献记载与考古材料互证的考证准则，目的是剥离历代层累附会的神话外壳，打捞传说叙事之下被遮蔽的史实脉络。西周覆亡、楚汉相争、上古治水、丝路求法等构成主要选题方向，回应大众探寻“神话背后真历史”的阅读诉求，在文史非虚构大类中自成一派。因为传说自带受众认知基础，降低了内容接纳门槛，文史爱好者、文博从业者、泛文化读者与短视频平台成长起来的考据爱好者，都是这类作品的忠实读者。

那么，这类原型钩沉作品何以值得一读？

其一，怀疑精神的训练。传说太丝滑，故事太顺理成章，恰恰最可疑。当烽火戏诸侯的故事被拆解为制度危机的注脚，读者获得的不仅是新知，更是一把分辨“事实”与“叙述”的尺子。在今天的信息洪流里，这尤为珍贵。

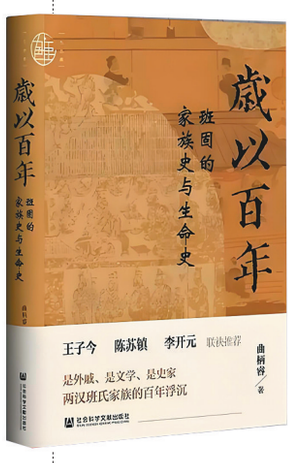
其二，历史观的成熟。神话之外并非真空，而是由制度、地缘、利益与无数普通人的选择编织而成。读《裂周》，我们窥见制度如何一点点锈蚀一个王朝；读《逐鹿》，我们看见英雄成败背后冰冷的地缘算计，明白“亡秦者胡”不过是权力对偶然性的事后修辞。

其三，想象力的解放。被附会的传说固然失真，却也提醒我们：每一代人都曾按自己的理解重写过去，而真相正因这层层遮蔽更显可贵。读这些书，既是向真相的回溯，也是对人类叙事本能的凝视——我们终其一生都在辨析，自己相信的故事里究竟有多少是后人叠加的想象？

车奉朝消失在历史尘埃里，但他的碑文留下了。这批原型钩沉作品的意义，恰在于替那些被神话遮蔽的名字，重新描摹出一张可看见的面孔。它们不提供标准答案，而是递给你一把铲子，让你自己掘进历史的土层。

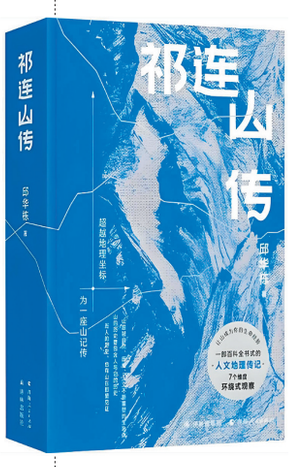
当我们学会在传说深处辨认真实，也就学会了在众声喧哗中辨认自己的坐标。

■荐书




**《岁以百年》**
社会科学文献出版社

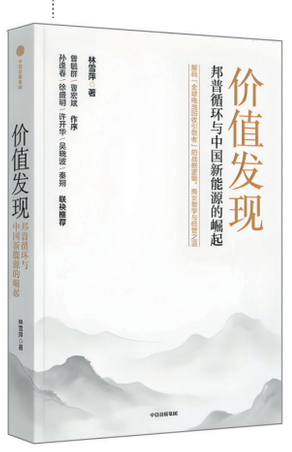
全书以班彪及班固、班超、班昭两代四人为主线，追踪班氏自西汉后期至东汉的百年浮沉。跳出单纯《汉书》研究，将史家著述、外戚身份、时代变局交织，写下班固一面执笔修史，一面周旋于朝堂的人生困境，借一个家族的命运，映照两汉之交社会、思想与政治的剧烈转型。




**《祁连山传》**
译林出版社/青海人民出版社

这是一部百科式人文地理传记。作者邱华栋数次穿行祁连山腹地，从地质、植物、动物、历史、文化、文学、行纪7个维度，对祁连山进行“环绕式”书写。

在书中，祁连山不再只是河西走廊的地理屏障，更是串联起西北生态、多民族共生与丝路文明的精神坐标。




**《价值发现》**
中信出版社

本书以广东邦普循环科技有限公司创业成长史为主线，讲述这支初创团队扎根动力电池回收赛道，攻克技术难关、布局全球资源，成长为循环经济龙头企业的历程。通过记录这家中国企业在资源再生领域的探索，让读者看见中国循环经济的产业价值。