



Lifestyles

琴台

08

成都日报

锦观



2024年1月18日
星期四

食物指引回家的路

每逢腊八，家家户户都会熬上一锅由米、豆等多种食材组成的热腾腾的腊八粥。“腊”寓有新旧交替的意思，一碗热气腾腾的腊八粥浸透着对未来美好的期许。

腊八节来源于古代的“腊日”。在远古时代，“腊”是我国的一种祭礼，举行冬祀的日子被称为“腊日”。早期，腊日并没有固定日期，一般在岁末的最后几天。根据《说文》记载，汉代时“冬至后三戌日腊祭百神”，而到了魏晋南北朝时期，《荆楚岁时记》中已有“十二月八日为腊日”的记载。人们常在这天祭祀祖先和神灵，祈求丰收和吉祥。

佳节总是让人欢喜，尤其在这辞旧迎新之际，许多文人墨客诗兴大发，用文字记录下喜悦的心情。“腊日常年暖尚遥，今年腊日冻全消”，唐代诗人杜甫感受到暖冬的气息，期待着归家团圆的时刻；“岁登通蜡祭，酒熟醺村翁……村村闻赛鼓，又了一年申”，明代诗人李先芳寥寥几笔渲染出浓厚的节日气氛，仿佛古人争相买酒、赛鼓擂响的情景尚在眼前。

“两乡侈各健，一粥喜遥同。”岁暮风寒，在腊八这天喝上一碗热乎乎的腊八粥，不仅是一份重要的节日仪式，更承载了大家温馨的记忆。

腊八粥，又称七宝五味粥，由多样食材熬制而成，经过多年演变，在不断传承中添加了不同的地方特色，形式更加丰富。在各类、豆类等食材的基础上，陕北人往往加入各类干果、豆腐及肉，四川人还会分甜咸、麻辣等口味，将黄豆、花生、肉丁、萝卜等一起熬煮，丰富的食材里寄托着满满情谊。清代诗人王季珠曾写下一家人喝腊八粥的情景：“团坐朝阳同一吸，大家存有热心肠”，沐浴着冬日暖阳，大家品尝着幸福的味道，暖胃也暖心。

除了腊八粥，全国各地还有一些特色习俗。北方尤其华北地区的人们会泡腊八蒜，即将去掉老皮的蒜瓣浸泡在醋中，到了过年搭配饺子来吃。在安徽黔县，有一种名叫腊八豆腐的风味特产，人们在豆腐中间挖一小洞并放入食盐，放在阳光下自然晒制而成。此外，山东地区流传“腊八扫屋”的习俗，将房子从里到外都打扫干净，以此迎接新年。

“小孩小孩你别馋，过了腊八就是年。腊八粥喝几天，哩哩啦啦二十三。二十三糖瓜粘，二十四扫房子，二十五磨豆腐，二十六去割肉，二十七宰公鸡，二十八把面发，二十九蒸馒头，三十晚上熬一宿，大年初一扭一扭。”这首民谣《腊月歌》“唱”足了腊月里的各种民俗大戏。历史学教授许纪霖说，“食物是一种交往的语言，为人们指引回家的路。”从腊八到小年，从小年到大年！当远方的游子归家了，父母的脸庞灿烂了，年就真的来了！



《我的美食向导》剧照

作者：高鹏

本版稿件未经授权严禁转载

过了腊八就是年

腊八



美食

多元迭代

近年来，“美食+”的节目模式屡试不爽，从“美食+经营”的《中餐厅》到“美食+脱口秀”的《拜托了冰箱》，从“美食+旅行”的《野生厨房》、“美食+竞技”的《中国好声音》到“美食+轻推理”的《中国有滋味》皆是成功的案例。再看当下，开发新元素融入到美食节目中，已然成为了新趋势。

CCTV-1 正在热播的大型美食文旅节目《三餐四季》是总台创新推出的大型美食文旅季播节目，寻味团每期探访一省两城，展现地方独特美食和风土人情。首期节目中，由撒贝宁、王嘉宁带领的两组寻味团前往福建省的莆田市和泉州市，一边是被妈祖文化孕育的“海滨邹鲁”，一边是海上丝绸之路的扬帆之地。节目里，泉州人为寻味团献上“最好的招待”——乡贤归巢宴，这宴席之名，也寄托着人们朴素的念想：乡情就像闽南大厝上的燕尾脊，不管游子飞出多远，总有归燕还巢的一天。

去年总台推出的《鲜生史（第二季）》，找到了历史、文学和美食的最佳结合点备受推崇，“鲜生史”其实就是“先生和美食”，节目选取了四位历史上的美食大家，去讲述他们与美食之间的故事。观众通过节目，记住的不止是食物，还有先生们的人生，以及他们所处的时代发生的故事。《一馔千年》第二季也令人印象深刻，其核心就是历史名饌走出古籍，走进生活，一个个好吃、好玩还极具历史韵味的盲盒闯进了观众的视线，也给当地留下了文旅巧思。比如节目为江苏吴江留下的礼物——“金盞玉脍”，是节目组合古籍《齐民要术》

今天是腊八节，俗话说“过了腊八就是年”，腊八已到，年味渐浓。

在传统饮食文化博大精深的中华大地，提到年味，不能不说“吃”。那个大家公认最会吃的陈晓卿导演，带着纪录片《我的美食向导》又回来了。

“看陈晓卿吃饭，太下饭了。”越看越饿的观众不止发现美食之妙，也不自觉对美食背后的地域文化风俗、城市精神产生共情。

美食是大众刚需的题材之一，也是创作的源头活水。当年陈晓卿导演拍摄《舌尖上的中国》时，或许没想到，美食类节目会因此迎来井喷，成为内容市场最“卷”的赛道之一。当然，也得益于“卷”起来的赛道，这些年美食类节目的品质和内容都有了极大的提升。从最初的“仿舌尖”风格，到现在百花齐放，都是“卷”的成果。

呈现美食本身并不困难，如何深挖美食的文化价值，让观众在美食享受之外获得更多精神满足，是对创作者更大的考验和挑战。中国传媒大学副教授周凌认为，“相比于其他的文化类型，饮食文化面向的群众范围广泛，覆盖了不同的年龄、身份、地域等，这让美食节目拥有着无限潜力，能够唤起观众对民族和家乡的归属感、认同感，对推动中国饮食文化传承起到重要作用。”

人间烟火气卷出的新赛道

美食放大情绪价值

国内对美食类综艺的探索最早可以追溯到1999年的《天天饮食》节目，进入21世纪后，以美食为话题的综艺节目数量显著增多，2012年纪录片《舌尖上的中国》彻底引爆美食类节目收视率，随着慢综艺的走热，又出现《中餐厅》《向往的生活》等多档现象级美食综艺。美食综艺虽然风格、类型各有千秋，但是在精准锚定受众、提供情绪价值等方面仍存在较大共性，中国人天然对美食的热爱使这类节目的热度始终未减。

日常烦恼皆是浮云，逛吃才是人生大事。而跟着陈晓卿寻味美食成为风潮的现象背后，有着如今大众饮食审美的意识提升：吃饭吃的不仅是菜，而是生活方式和文化特色。陈晓卿说到《我的美食向导》节目名时表示，可以从两个维度去理解，一个是带我们去找吃的那个人；另外一个就是我的美食也是我的向导。“所有的食物会带我们去更好地了解这个世界，更好地了解我们为什么会是今天这个样子。”向导中，有陈晓卿的老朋友，也有新相识。他们身份背景各异，有近代史作家谭伯牛、《中国食辣史》作者曹雨、财经作家吴晓波、音乐人何力，有哲学家、人类学家、考古学者等专业学者作精彩解读。小朋友、出租车司机等当地人也成为了不期而遇的向导，带来未知的惊喜。大家在餐厅、在街头、在田地，甚至在考古现场边走边吃，边吃边聊，吃得满嘴流油连喊加饭。

在陈晓卿看来，食物是人和人之间最好的黏合剂，所谓美食，不过是一

次又一次的相遇和重逢。对于他而言，吃什么、在哪里吃这些问题，远不如“和谁吃”来得重要，人情比美食更有嚼头。胃满足了，精神上的灵魂碰撞才刚刚开始，聊潮汕人闯南洋，丝绸之路文化交流，果然饭桌才能激发天马行空与奇思妙想。

以主视角带大家领略美食的节目在海外并不少见，《我的美食向导》甫一开播，很多观众就联想到白钟元的《街头美食斗士》以及下饭日剧《孤独的美食家》，国内也有贵州卫视文旅美食探访综艺节目《詹姆士的厨房·旅行季》。作为同样是依靠讲述者个人魅力的IP，在《我的美食向导》中，能够看到陈晓卿身上与众不同的人文气息，以及喜欢刨根问底、追溯现象背后本质的洞见力。比如已经上新集的四集中，《在我的美食向导》中，能够看到陈晓卿身上与众不同的人文气息，以及喜欢刨根问底、追溯现象背后本质的洞见力。比如已经上新集的四集中，《在我的美食向导》中，能够看到陈晓卿身上与众不同的人文气息，以及喜欢刨根问底、追溯现象背后本质的洞见力。

在全国各地逛吃的过程中，陈晓卿说了无数次“好吃”。没有地方是美食荒漠，食不厌精的官府菜与烟火气十足的浏阳蒸菜，90元一碗低调奢华的裸条与平凡却是佐餐美味的麻叶，在一方水土兼容并蓄，这大概就是令陈晓卿神往的文化多样性的魅力，这也正是观众看《我的美食向导》不仅饱眼福而且精神疗愈的原因。

专家观点

随着电视剧《繁花》的热播，让老上海风情和一群上海美食刷足了存在感，泡饭、排骨年糕、苔条黄鱼、油墩子，这些老上海人的美食记忆被再次触发，引发了市民、游客的热烈追捧。“美食”，并不是《繁花》独有的“流量”。《狂飙》中让人念念不忘的一碗猪脚面，《去有风的地方》里有颜有味的鲜花饼，也让当地美食“后劲太大了”。

“美食是重要的文化符号，它可以反映不同国家和地方的历史文化，也能展示全人类共同的智慧和创造力。具体到影视领域，美食是创作的题中应有之义。尤其是近年来，随着文艺领域掀起一股传统文化热潮，再加上影视创作理念更新迭代，越来越多的创作将美食当成重要类型元素，甚至主题内容。”中国传媒大学戏剧影视学院教授杨洪涛分析认为，从某种意义上讲，美食已成为影视作品描摹社会和人生不可或缺的意义载体。“思考如何更好地用影像书写美食里的中国味道，进而助力创作实现心灵共振、价值引领和文化传播，可为影视作品提供更多创制思路。”

杨洪涛认为，美食是人们提升获得感、幸福感和安全感的重要途径，是中国式现代化进程颇具人情味的显性表达。影视作品对美食的重视，显示了创作者对社会生活的细致观察，对民族文化的自觉归附。用影像展示中国美食、书写中国味道，要深度挖掘中华饮食文化背后的思想内涵，赋能价值引领；要研判不同美食在不同类型影视作品中可以发挥的艺术空间，用美食讲好中国故事；还应深挖美食背后的历史文化，探寻中国式现代化发展的文化根脉。具体可以从三个方面来深入解读：

一、以食为媒，传达丰富的戏剧信息。杨洪涛说，在影视作品中，食物蕴藏丰富的信息，如人物的生活习惯、价值观，故事的时代背景



等。当美食的画面配合制作享用时的奇妙声效，能激发观众味觉、嗅觉的联觉效应，从而获得心灵神会的参与感、认同感。因此，创作者经常借助美食元素塑造人物、辅助叙事、阐释主题。比如《父辈的荣耀》用几顿吃饺子的戏份串起陈兴杰的人生经历——父亲去世，母亲外出打工，高中生陈兴杰被父亲好友顾长山家收留，顾长山爱人专门包饺子欢迎他；多年后，顾长山家突发变故，已在广深成家立业的陈兴杰决定回乡创业、照顾家人，他一边吃着饺子，一边向妻子说出自己的想法；结局处，陈兴杰带着家人过上好日子，一家人围坐着包饺子……几场戏里，“饺子”成为重要意象，彰显陈兴杰与家人、林场、家乡之间的深沉情感。“以美食为媒展开生活化叙事，可以营造真实情境，让观众在日常情感体验中沉浸式感受人物的境遇，理解他们的选择。”

二、以食为介，挖掘深厚的文化底蕴。杨

洪涛说，中国人总能在重要的时间节点，选取符合时宜的食材和特有的烹饪方式制作珍馐佳肴，并在日复一日、年复一年的相聚、庆祝、纪念中，不断把民族记忆、家国情怀、乡土情结、人伦情感沁入味蕾、注入心田。很多影视创作者敏锐捕捉美食在文化发展传承上的特殊意义，纷纷深挖这一素材富矿，从一道道美食切入创作，表现中华文化的丰富多彩和中华文明的薪火相传。

比如美食元素如同多棱镜，折射不同地区的风土人情，使地域特色文化得到有力传播：《去有风的地方》里的鲜花饼表现云南的浪漫诗情，《长沙夜生活》里的米粉诠释湖南的浓烈热情，《什刹海》汇聚八大楼、八大居、八大春的名菜，将老北京的局气豁达表现得淋漓尽致。

再有，将节日文化、风俗习惯融入其中，唤起人们对中华传统文化的归属感和认同感。以端午节美食为例，纪录片《风味人间》

系列里，高邮人在餐桌上摆着十二道跟红色相关的食物“十二红”，祈愿“日子红火”。《寻味东莞》里东莞的菜篮粽、鱼篓粽等形状奇特，蕴藏着丰衣足食、风调雨顺等美好寓意。此外，纪录片《佳节》《风味人间》等，创作者讲述一顿饭人们落座的规矩、上菜的次序、夹菜的分寸。这些细节表现饮食民俗，源远流长的家风传承，与观众构筑起牢固的情感纽带。

三、以食为材，建构独特的审美空间。“对美好事物的向往是人的本能，这是美食之所以受当下影视创作欢迎的重要原因。”杨洪涛进一步认为，影视作品运用高清摄像、特写、后期调色等手段，呈现精美的视听效果，渲染诗意的意境氛围，使观众获得美的享受。纪录片《人生一串》围绕“烟火气”和“市井味”展开，用诙谐幽默的解说、写意的慢镜头和写实的移镜头，将深夜街市的闲散惬意、热辣也平凡的人生故事以及“万物皆可烤”的生活意趣娓娓道来。纪录片《沸腾吧火锅》里红色汤底咕嘟咕嘟冒着热泡，舒展开的豆皮随着水汽上下浮动，鲜嫩菌类夹杂在各类蔬菜中若隐若现，煮熟的牛肉在酱料中翻滚入味。创作者运用大量特写镜头，展示火锅这道中华美食的人间烟火气。综艺节目《一馔千年》以转盘式的空间设计连接“厨房”“演剧剧场”等场景，通过旋转“时空”，让观众于移步换景中多视角品味古代名饌的味之美、形之美、意之美。《梦华录》则在考究的镜头语言中再现茶百戏技艺和茶点，营造精致的宋风宋韵。“这些内容把美食、美景、美好生活融为一体，诠释中国人独有的生活美学。”

杨洪涛期待，更多以美食入题的优秀影视作品能够涌现出来，为饮食文化添加属于这个时代的生动注脚，也为影视艺术创新发展作出有益实践，更为中华优秀传统文化的创造性转化和创新性发展打开广阔天地。