

我有藏书而无藏书之所，当然也无所谓的书房。近年多有友人询及，告以实情，人颇不信。某日，有专寻学者书房者“突袭”至居室电脑前，除乱置杂物外，左右果然无书，遂信。然好事咨询者不绝，无奈，故袭前人为吾之“书房”命名一字曰：“乱。”北大挚友为刻印章“乱书房”赠我，鄙人又作《乱书房记》发布于世。“乱书房”之名遂与当世尊者“上书房”“尚书房”等僭妄而行。

某嗜食，积习然也，俗谓食货。古人好食者众，东坡在前，袁枚继之，均赫赫有盛名。随园袁先生有

乱书房食单小记



谢冕

食单名世，乃是业中经典。我景仰前贤，不避东施效颦之嫌，择若干小文，汇聚成札，冠以书房之名，遂成今之“乱书房食单”。《随园食单》名扬天下者，《乱书房食单》俗人妄作也。

食单之作，始于《闲话红烧茄子》，此文近日已刊于报章。后续拟写者尚有若干题，所记无龙肝凤胆之尊，皆粗茶淡饭之属，然俗而不失其真，敝帚足以自珍，不忍轻弃，随存之，期以续。

2025年5月1日于北京昌平北七家

当这场别开生面的“户外”读书会结束时，所有报名参加的读者，都幸运地获得了《陈从周说园》。只是他们并不知道，这些书竟是出版社紧急加印，并在活动的两天前刚刚快递寄到的，在这些书的背后，蕴藏着一段美好而感人的故事。

话还得从“可言读书会”说起。这个读书会，由奉贤团区委设立，旨在引导、推动青年积极参与全民阅读。沪上知名教授、学者、作家梁永安、陈圣来、马尚龙等都曾先后应邀前来。作为读书会的“领读人”之一，我曾提议将读书会办到“户外”，与时下最受青年人喜欢的“Citywalk”相结合。这一提议，立刻得到团区委的支持，于是便有了这场“边走边说古华园”的“走读”。

户外走读会

陈伟

坐落于南桥镇上的“古华园”，始建于1984年，出自“一代园林宗师”陈从周先生引领的、同济大学园林教研室主任司马轮教授之手。这回的“领读”人，邀请了同济大学李振宇教授。走读的当天，和风煦日。报名参加的读者，一路相随，跟着李教授，走过品亭曲桥，走进兴园、秋水园，踏上南塘第一桥。大家边走边听李教授的专业讲解，关于它的空间布局、建筑营造，它的叠山理水、柳暗花明，它的哲学思想、诗情画意，让随行的读者，对中国的园林艺术，多了一双能“发现美”的眼睛。

当然，“走”不是目的，“读”才是终极，本次活动给每位参加者赠予并推荐阅读中国现代园林学奠基人、同济大学前辈教授陈从周先生的《陈从周说园》，以期通过由走读而激发的兴趣，进而在陈从周先生清丽婉约的文字中，更深、更多了解、领略中国的园林艺术。该书从“说园”“游园”“园景”“园趣”四个维度，概述中国园林艺术，解析传统造园工艺，品鉴园林艺术和其他艺术形式之间的关联，深入浅出讲解中国古典园林的艺术美、造型美、文化美和意境美。

没想到，这本书的采购竟也“一波三折”。从效果考虑，此次走读招募了20位读者，也就只需购买20本，但搜遍“全网”，竟只买到了5本。焦灼中，我请教了李教授，而李教授则当即将长江文艺出版社该书的责任编辑梅若冰老师的微信转给了我。其时，已是清明放假，离活动的举办日也只有区区十天的时间。梅老师立马联系发行、查询库存，但最终，很遗憾的是，库存也已清空。让我们万万想不到的是，为了支持这场活动，远在武汉的长江文艺出版社决定紧急加印，并在印制完成后，用顺丰快递寄到了奉贤。

当每位参加者得到并打开这本《陈从周说园》时，他们欣喜地发现，在扉页上，李振宇教授以弟子的身份，以序言作者的身份，签名写下“诗情画意，我师从周”，以作推荐。正如李教授在序言中这样说，“假如问陈先生，您能不能用一句话来概括中国园林呢？先生很有可能回答说，园林就是诗情画意！”

而同样具有“诗情画意”的是，在这场以阅读为名义的走读中，一位教授、一位出版人，宛然成了一场文化的接力：接续的是文化传播，发力的是全民阅读！

豆腐的创生，中国民间多认为与淮南王刘安或《淮南子》的写作脱不了干系。在安徽淮南当地，民间盛传的豆腐起源，是刘安在组织写作《淮南子》时注重体验生活，专门组织门客方士炼制长生不老丹时发明的，由于方士们在求仙炼丹过程中使用了许多矿物和无机盐，无意中发现石膏等物可使豆乳凝固成豆腐，豆腐由此而在两千多年前被发明出来。当地又传说淮南王刘安因母亲喜欢吃黄豆，就让人把黄豆磨成细粉，用水冲成豆乳，给母亲食用，有一次刘安母亲生病，口味寡淡，于是刘安就让人在豆乳里加点食盐改味，没想到豆乳凝结成了豆花，刘安母亲吃了很可口，豆花的吃法很快就在当地流传开来，一来二去，经过不断改进，豆腐就制作出来了，跟我们现在吃的豆腐一模一样。

制作豆腐的原料是大豆。大豆在中国的古称为菽（菽在古代为豆类的总称，有时又专称大豆）。在当代黄淮地区，大豆多叫黄豆。为什么把大豆叫作黄豆呢？这大概是因为大豆的表皮多为黄色，因此当地一般即将大豆称为黄豆，这或是口语情境中一种以偏概全的语言使用方法，即只抓住事物的主要特征而不及其余，久而久之，

约定俗成，成为习惯，并不会在日常生活中引起歧义。

除豆腐的创生地在中国淮河流域外，大豆的起源中心也在现中国境内。山西侯马、河南洛阳、吉林永吉、湖南长沙、广西贵县等地，都曾出土过距今2000多年的大豆，而以东北出土的大豆为最早，约为距今2600年前后的西周或东周春秋时期。根据出土大豆的时间先后推断，栽培大豆大约最早驯化、起源于我国东北地区，然后向南扩散、传播至黄河、淮河流域，再扩散、传播到长江流域。

奇妙的豆腐

许辉

2000多年的大豆，而以东北出土的大豆为最早，约为距今2600年前后的西周或东周春秋时期。根据出土大豆的时间先后推断，栽培大豆大约最早驯化、起源于我国东北地区，然后向南扩散、传播至黄河、淮河流域，再扩散、传播到长江流域。

当代全球的栽培大豆，都是在人类历史的某个时期，从中国直接或间接扩散、传播出去的，传播的全盛期则在近代。大豆在秦汉时期传往朝鲜半岛，并通过朝鲜半岛传至日本；明清时期大豆传播至印度尼西亚和欧洲，18世纪又通过欧洲传播到北美及世界各地；俄罗斯直到20世纪初才开始种植大豆；甚至到20世纪30年代，大豆产量的90%都还在中国国内。由此可见，大豆在上古时期大约只是中国人熟知的食物，在中古时期只是中国及周边少数国家才了解

的作物，大豆在近代以前对全球人类食物选择的影响力是十分有限的。

最近几十年来，大豆的地位不断攀升，已经成为地球上强国、大国和重要国家不可或缺的战略性生活食品安全基础资源之一。这是因为大豆不仅可以作为人类的口粮直接食用，还是植物油和动物饲料的关键原材料，当某个国家发展到比较富裕的阶段之后，人们对肉类类食物的需求就会大幅上升，因而对大豆的需求也会直线升高。

从中华饮食的角度看，大豆在春秋时期的重要性，可能远不及在战国时期的重要性，这是学者们从先秦古籍统计中得出的结论。在《诗经》中，提及大豆的次数，少于麦和黍，但比稻和麻多。而到了战国时期，人们就已习惯于菽和稷连用了，这说明大豆和小米都是当时的主要口粮，大豆的重要性甚至还盖过了小米。

例如《孟子·尽心上》说：“圣人治天下，使有菽粟如水火。菽粟如水火，而民焉有不仁者乎？”这段话里的“菽”，指大豆这种农作物的果实；这段话里的“粟”，指谷子的籽实。但这只是实指。“菽粟”虚指的词义，则以具体代全体，虚指的是粮食。因此整段话的意思是说：圣人



国内最早创作榜书大字书法的，恐怕是浙江沙孟海了，1955年，杭州重建灵隐寺正殿，匾额“大雄宝殿”长8米、高3米，每个字均为超一米见方的行楷。上世纪八十年代大殿重修时，沙老已八十多岁高龄，他要求以行草重写“大雄宝殿”，上海“华联商厦”也是他手笔。

上世纪七十年代末，为了写招牌，我迷上了榜书大字。经原浙江省博物馆历史部副部长、黄宾虹先生学生张振维介绍，去杭州求教书法大师沙孟海先生。我知道，习练榜书不易，必要名师指点。沙老为人和气谦逊，看了我的书法后说，“榜书也叫擘窠大字，古代是写于皇宫庙宇城墙或高山巨川之上，字大力雄，气势压人，所以才会留芳百世。近代榜书进入平常街衢店铺人家，为世人所乐见。我也是学古

人的，但无法超前朝，还是要以古为法。”他指点我直接求法古人，但我痴迷沙老的榜书，坚持要学，不能得筋骨，得些皮毛也好！回来以后，开始练习《郑文公》《西狭颂》等古代榜书名帖。中国书法，古有“大字”有“榜书”。宋时黄庭坚说：大字无过

巨笔沪上缘

慎召民

《瘞鹤铭》。《瘞鹤铭》成了“大字之祖”。这些“大字”的“祖宗”从尺幅上讲，最大的也不过五十厘米见方。我知道自己学浅性愚，只能晨昏不怠地练习，渐有长进。不久五十厘米以上的大字也写得像模像样。上世纪七十年代末，随着改革开放经济的发展，湖州商业茂盛，写招牌的店铺也多了起来，知道我会写榜书，纷纷上门求字，如“周生记”“大通桥”“湖州体育运动学校”“湖

州市全民健身中心”等。

2000年，上海千人唐装盛会现场，我现场书写了五十平方米的“龙”字。2007年上海国际艺术节，在南京东路世纪广场现场，榜书“同歌盛世”，在豫园广场榜书“沪湖情浓”。2010年，上海市政协主办元宵晚会，在东视演播厅隆重举行，我用35公斤巨笔现场书写45平方米的“虎”字。

2014年春，接湖州市有关部门告知，沪上著名书画篆刻家韩天衡老师正筹办个人书画全国巡展，韩老师在创作一幅数十平方米的“涛声”时，试了几支大笔都不顺心，写不出自己的感觉，想借用我的大笔。第二天，我驱车将大笔送去，还目睹了韩老师大笔书写40平方米“涛声”的精彩过程。

习书六十余载，远去别国他乡也留下墨迹书香，如今和新中国同龄的我仍可操巨笔游走四方，逞书生之气，不亦快哉！



池塘新荷初发，蔷薇篱前开花。（中国画）老朋友小聚吃茶，桌上新添枇杷。

治理天下，让百姓的粮食像水和火那样充足，粮食像水和火那样充足了，民众还有不仁爱的吗？

正是由于大豆在战国秦汉时期在中国人食谱中的重要位置，才导致人们在持久和反复的饮食实践中，有意无意地改良了大豆的制作食用方法，并最终革命性地发明了豆腐这种不可思议的美味佳肴。豆腐在制作过程的不同阶段，能够产生一系列口感迥异的美食，例如在煮浆阶段可以得到豆浆，在凝结阶段可以得到豆皮（豆腐皮）和豆腐脑，还可以加入绿豆等物，使豆腐变得更有韧性，豆腐在凝结过程中还可以制作成豆干、豆泡、豆饼、千张、素鸡、豆腐制作完成后还能制作成豆腐乳，这种种与豆腐有关的现象都让人感觉十分神奇，并由此而对豆腐这种无中生有的奇妙发明佩服得五体投地。

中国人驯养了大豆，创生了豆腐，豆腐也征服了中国人的口舌和胃脘。豆腐被中国人称为“植物肉”，是中国人日常素食养生的首选，无病无灾时中国老百姓以食用豆腐为摄取丰富营养的价廉物美的佳途，抱恙生灾时豆腐又能帮助消化、增进食欲、快速补充营养物质。豆腐不仅能清热润燥、洁净肠胃、生津止渴，还能清热解毒、益气和中、调养生息。但像任何食物一样，豆腐吃得过多，也会带来一些负面作用，容易出现腹泻、腹痛等症状；尤其对痛风病人不甚友好，会引起痛风发作。

安徽淮南市作为中国人口口相传的豆腐发源地，豆腐文化十分流行，当地将每年9月15日淮南王刘安诞辰日定为中国豆腐文化节节庆日期，并定期举办大型中国豆腐文化节节庆活动。豆腐节期间，除举办各种与豆腐相关的文化展示和文娛活动外，莅临现场的中外嘉宾都能品尝到当地的全豆腐宴。豆腐宴上，各种豆腐制作的冷盘、热菜、羹汤，甚至用豆腐制作的水饺、主食、品种繁多，美不胜收。正所谓“莫道豆腐平常菜，大师烹来天下珍”。豆腐也随着时间的迁移，跟着中国人的足迹踏上异国他乡，在当地落地生根，成为用美食搭建的文化与友谊的桥梁。



力向乡村沉淀。乡村度假可以为乡村带来直接的经济收益。游客的到来不仅为民宿本身带来收入，也能促进当地餐饮、零售等相关产业的发展。不仅如此，发展度假可以吸引城市居民和年轻人回到乡村创业，带动当地就业和经济活力。年轻人回乡所带来的新观念新理念，对度假产品具有更高要求的消费者、游客对于乡村现状的互动与反馈、艺术的交流、非物质文化遗产的活化及商业化转化等等，这些都是通过对在地住宿业高品质度假产品策划引流所产生的正向的“蝴蝶效应”。

当标准化遇见在地化，当国际范邂逅东方美，正是李辉这样的“住宿策划大师们”将一幅更具质感的行业图景在我们面前渐次展开。

十日谈

新360行

责编：沈琦华

明起刊登一组《法治护航一带一路》，责编：刘芳。

例如，要找到符合国际标准的设计师、设备和服务供应商并不容易。李辉的目标是为中国的度假产业找到和搭建这样一个高水平的供应链。

他曾将四川大山深处的废弃夯土房策划、改造成“活态博物馆”。他向民宿主建议墙面保留竹编夹泥的肌理，庭院地砖嵌着当地收集的宋代瓷片，雨天会显现出古朴的冰裂纹。

文化结合产业的深耕产生了剧烈的化学反应。李辉逐渐扩大了自己的创业规模，并招募了热爱酒店的年轻人担任“试睡员”，他们不再简单对标五星级标准，而是着力构建适合中国人体型的床具数据库，研究东方嗅觉偏好的香型图谱，或从《营造法式》中解读空间美学，或将二十四节气融入服务流程。

近年来，李辉不断将自己的专业能

推开一扇窗，唤醒一片乡

王路

晨光透过古老的窗棂唤醒他时，窗台上陶罐里插着的野薄荷还沾着露水。那种“生活在别处”的感动，就像齿轮突然找到了契合的传动轴。

好的住宿策划师深谙科学、艺术、心理、社会、商业等诸多领域的内核。为测试不同海拔的床垫适应性，李辉曾在三个月内辗转云贵高原到东海之滨；为寻找最适配民宿的香氛，在法属留尼汪岛的香草种植园一住半月。日复一日，他的感官已成为精密仪器：指尖掠过床品便能判断纱支密度，鼻尖轻嗅便知香氛的前中后调是否协调。

比起更多沉迷于“享受”的酒店爱好者，李辉的志向显然更为高远。十年耕耘，随着在这行的不断深入，他渴望在中国构建一个符合高端度假标准的供应链体系。中国的度假产业刚刚起步，很多产品和服务在国内是缺乏的。