

历史上的湘菜，与今天大不同

张志君



凤鸟纹漆盒出土时还盛装着饼状食物。

通讯员 摄

湘江观潮

前段时间，一段B站游戏主播“小明剑魔”的直播片段火爆全网。他在游戏失利后情绪失控，咆哮道：“回答我！Look in my eyes! Tell me why, why baby why!”他狰狞的表情和怒吼被网友二次创作成鬼畜视频，带火了“老祖宗回答我”的网络爆梗。近日，王羲之、李白等历史人物借助AI技术“复活”，以暴躁吐槽的姿态闯入大众视野，掀起一场古今对话的狂欢。不少官方机构也加入其中：浙江文旅借苏轼之口喊话“为什么还不来浙江玩？”，苏州博物馆则让唐伯虎狂怼流言，澄清其“风流”标签。

“老祖宗回答我”的走红，本质上是现代社会心理与技术创新共振的结果。从心理学视角看，现代人普遍承受着巨大压力，亟需寻找情绪宣泄出口。历史人物“暴躁化”的生动演绎，将人们的焦虑转化为集体笑料，实现了情绪解压。在技术层面，AI技术让静态古画“动起来”，以“古今对话”的形式拉近了历史与当下的距离。当历史人物“脱下长衫”，以更鲜活的姿态出现时，



湖南擂茶。

通讯员 摄

日前，湖南省人民政府办公厅印发《湖南省提振消费专项行动方案》，其中“提质服务消费专项行动”特别提到，要“传承发扬湘菜技艺和文化”。

湘菜，是鱼米之乡湖南的美食名片。山珍湖味、宽油猛火、热辣鲜香……都是湘菜的鲜明标签。历史造就了文明特性，锤炼了文化精神。历史上的湘菜与今天自然有许多不同之处，但在辣椒传入湖南、成为当代湘菜的“头牌”之前，湘菜已演化出颇具地方特色的独特风貌。追根溯源，我们能看到一条历史悠久、脉络清晰的湘菜传承之路。

辛追夫人的食盒里，藏着复合调味逻辑

1972年，长沙马王堆汉墓的考古发掘在考古学界和饮食文化研究领域掀起了轩然大波。沉睡了2100年的《食单》竹简重见天日。这份珍贵无比的历史文献，详细记录着103道珍馐佳肴，宛如一幅生动的汉代饮食画卷，徐徐展现在世人眼前。

这些珍馐中所蕴含的“熬兔”“炙鹿”“濡豚”等失传古法，成为了研究湘菜起源与发展的关键线索。通过对出土的30种动物骨骼细致入微地分析，人们惊讶地发现，鹿、麂等野味占比高达47%。这一数据绝非偶然，它与《楚辞·招魂》中“膾炙炮羔”的记载相互印证，确凿无疑地证实了当时盛行的狩猎传统，生动地展现出那个时代丰富多样的食材来源以及独特的饮食偏好。

后来，通过对残留物进行的高科技分析，人们又有了一个惊人的发现：辛追夫人陪葬食盒中的“盐渍梅”与“醢醢”（肉酱）存在协同使用的痕迹。这种以酸解腻、以鲜提味的复合调味逻辑，历经悠悠岁月的洗礼，至今依然是湘菜风味的核心奥秘所在。

考古学家在墓室东椁箱发现的《五十二病方》，为我们揭示了湖湘饮食背后更为深邃的智慧。其中“以鳃膏煎鱼喙”（猪油煎附子）治疗痹症的药膳配方，与当代湘西“血耙鸭”用糯米吸附附子毒素的民间智慧跨越时空相互呼应。这种将食材与药材巧妙配伍的食疗传统，在今日湖南的“伏天吃老姜炒鸡”“立冬进补当归羊肉锅”等时令食俗中依然清晰可辨，充分彰显了湖湘饮食文化源远流长的传承与深厚的底蕴。

两种“烤”法的合流，见证了南北融合

东汉时期，湖南地区迎来了农业发

展的黄金时代。一些新的香料开始登上湘菜的舞台。花椒、八角等香料的引入，为湘菜增添了别样的香气和风味。这些香料不仅能够去除食材的腥味，还能赋予菜肴独特的香味，使湘菜的风味层次更加丰富多样。随着商业活动的日益频繁，不同地区之间的调味品得以广泛交流和融合，进一步推动了湘菜调味体系的不断发展和完善，为湘菜独特风味的形成奠定了坚实基础。

南北朝时期，中国处于南北分裂的复杂政治格局之下，大规模的人口迁徙和频繁的贸易往来，使得南北文化在湖南这片土地相互碰撞、相互渗透。

湘菜中开始出现一些以羊肉为主要原料的创新菜肴，这些菜肴在烹饪方法和调味技巧上巧妙地融合了北方和湖南本地的特色，创造出了别具一格的风味。例如，厨师们在烹制羊肉时，既借鉴了北方擅长的炖煮技法，使羊肉更加软烂入味，又融入了湖南本地的香料和调味方式，增添了独特的地方风味。“烤”和“涮”这两种源自北方的烹饪方式在湖南地区得到了广泛传播和发展。“烤”法在北方少数民族中源远流长，传入湖南后，与湖南本地原有的烧烤传统相互交融，焕发出新的生机。

在一些重要的宴会上，湘菜的菜品搭配和上菜顺序开始遵循一定的礼仪规范，既体现了南方饮食文化的优雅，又融入了北方饮食文化的大气，充分展现了南北文化融合的独特魅力。

唐代的湖南人，可能已经喝上了擂茶

隋唐时期，茶文化非常兴盛，湖南作为重要的茶叶产区，茶与饮食的结合得愈发紧密。在一些高雅的宴会上，茶不仅仅是一种饮品，更成为了烹饪和调味的重要元素。厨师们巧妙地运用茶叶的独特香气，为菜肴增添了别样的风味。例如，用茶水煮鱼，茶叶的清香能够有效祛除鱼的腥味，同时赋予鱼肉一种淡淡的茶香，使鱼肉更加鲜嫩美味；用茶叶熏制肉类，茶叶燃烧产生的烟雾能够渗透到肉中，赋予肉类独特的烟熏香味和淡淡的茶香，使其口感更加醇厚。

大唐是诗歌的时代，许多文人墨客在品尝湘菜的过程中，纷纷挥毫泼墨，留下了大量赞美湘菜的诗词佳作。这些诗词不仅生动地描绘了湘菜的色彩、形态，还赋予了湘菜丰富的文化内涵，进一步提升了湘菜的知名度和美誉度，使其成为了当时社会文化生活中不可或缺的一部分。

唐代佛教盛行，“茶禅一味”的思想深入人心。岳州窑出土的青瓷擂钵，内壁独特的45度斜纹与当代湖南擂茶工具相似，这一重要发现为“擂茶三制”技艺的千年传承提供了有力的实物证据。通过对长沙窑瓷器上“茶宴”题记的深入研究和精心复原，我们仿佛穿越时空，亲眼目睹了唐代潭州士大夫们精致典雅的饮食场景。

在别具一格的茶宴中，“一茶三点”的固定程式成为了独特的文化标识。头道“芝麻生姜茶”搭配炙羊肉，芝麻的醇厚香气、生姜的辛辣刺激与炙羊肉的鲜美滋味相互交织。芝麻营养丰富，生姜驱寒暖胃，与炙烤得香气四溢的羊肉搭配在一起，不仅口感丰富多样，还具有一定的养生保健作用。

二道“陈皮绿茶”佐以腌藟头，陈皮的芬芳气息、绿茶的清新淡雅与腌藟头的酸爽开胃相得益彰。陈皮理气健脾、燥湿化痰，绿茶富含茶多酚，清热解暑、提神醒脑，而腌藟头则以其独特的酸甜口感为整道搭配增添了一份清爽。这种搭配不仅在味觉上给人带来了清新爽口的体验，还在养生方面体现了唐代人对饮食健康的追求。

三道“糯米香茶”伴同桂花糕，糯米的香甜软糯、茶香的氤氲缭绕与桂花糕的细腻绵软完美结合，将茶宴的氛围推向了高潮。糯米含有丰富的碳水化合物，能够提供充足的能量，香茶的滋润与桂花糕的甜蜜相互交融，让人在品尝美食的同时，感受到一种宁静与惬意。这种“一茶三点”的茶宴程式，奠定了湖南茶食文化的基础范式。

13世纪的衡阳鱼粉，能有多细？

宋元时期，商业经济蓬勃发展，城市繁荣昌盛，市民阶层逐渐壮大，市肆文化兴起。《东京梦华录》中详细记载的72家“南食店”里，有17家专门经营湘味美食，这一记载生动地反映了湘菜在宋元时期的受欢迎程度和市场影响力。

通过对汴梁城出土的菜单木牌深入细致的分析，我们可以清晰地了解到当时湘菜的精湛工艺和独特风味。“荆南炒雀”这道菜需用香气浓郁的茶油爆炒洞庭银鱼干，茶油的独特香味能够充分激发银鱼干的鲜美滋味，二者相互映衬，相得益彰。在烹饪过程中，厨师们巧妙地掌握火候和翻炒的节奏，使银鱼干在保持酥脆口感的同时，充分吸收茶油的香味，成为一道令人垂涎欲滴的佳肴。

“湘西腊蹄”则讲究用橘皮、稻壳混合熏制，这种独特的熏制方法赋予了腊蹄独特的风味。橘皮的清香能够中和腊蹄的油腻感，同时为其增添一份清新的果香；稻壳燃烧产生的烟火气渗透到腊蹄中，使其具有浓郁的烟熏香味，形成了一种独特的风味组合。这种工艺细节与今日的湘菜依然高度吻合。

在衡阳石鼓书院遗址发现的13世纪厨具窖藏意义非凡，其中带有鱼纹刻度的青铜漏勺为鱼粉制作的专业化提供了确凿的证据。这一精巧的工具能够精确控制0.8厘米宽的米粉厚度，确保米粉在制作过程中能够均匀一致，从而更好地吸附鲜美的鳊鱼汤汁。这种对细节的严格把控和对工艺的精益求精，反映出当时湘菜制作已经达到了相当高的专业化水平，为湘菜的品质提升和品牌发展奠定了坚实的基础。

湘江观潮

前段时间，一段B站游戏主播“小明剑魔”的直播片段火爆全网。他在游戏失利后情绪失控，咆哮道：“回答我！Look in my eyes! Tell me why, why baby why!”他狰狞的表情和怒吼被网友二次创作成鬼畜视频，带火了“老祖宗回答我”的网络爆梗。近日，王羲之、李白等历史人物借助AI技术“复活”，以暴躁吐槽的姿态闯入大众视野，掀起一场古今对话的狂欢。不少官方机构也加入其中：浙江文旅借苏轼之口喊话“为什么还不来浙江玩？”，苏州博物馆则让唐伯虎狂怼流言，澄清其“风流”标签。

“老祖宗回答我”的走红，本质上是现代社会心理与技术创新共振的结果。从心理学视角看，现代人普遍承受着巨大压力，亟需寻找情绪宣泄出口。历史人物“暴躁化”的生动演绎，将人们的焦虑转化为集体笑料，实现了情绪解压。在技术层面，AI技术让静态古画“动起来”，以“古今对话”的形式拉近了历史与当下的距离。当历史人物“脱下长衫”，以更鲜活的姿态出现时，



“文旅常州”选用苏轼的AI形象制作视频。

图源网络

人们自然更愿意主动参与传播。

这场对老祖宗的“全网爆改”，折射出AI技术与历史文化碰撞下的深刻命题：AI技术如何触发历史的现代表达？

一方面，AI技术革新了历史的教化形式，为传承和发展历史文化带来了更多可能性。通过原声克隆与动作捕捉，主播“小明剑魔”的咆哮声可以

无缝嫁接至古人，历史人物可以跳出静态画像拍桌怒吼。传统的历史教育往往是单向输出，而“暴躁老祖宗”的设定构建了古今互动场景。李白的狂放、杜甫的忧民，通过现代语言得到新的诠释。

另一方面，当古人被简单贴上“暴躁”“毒舌”的标签，他们原本丰富立体的性格形象可能会被遮蔽。王羲之的

书法成就与魏晋风骨若仅以“咆哮”为卖点，容易让公众形成扁平化的认知偏差。若强行将不合适的人物套入吐槽模板，在加速内容同质化的同时，也会消解历史的严肃性。更值得警惕的是，过度化娱乐可能会扭曲历史的真实性。为追求流量而编造的虚构内容看似幽默，实则模糊了历史与戏说的边界。

网络热梗不能仅仅停留在调侃戏谑的表层狂欢，“老祖宗回答我”的爆火终将归于平静，但它带来的启示值得深思：技术只是工具，文化传播的核心始终是价值传递。“老祖宗回答我”全网爆火，恰因它触动了现代人对历史的情感共鸣——那些被赋予“人设”的古人背后，实则是历史精神在现代社会的投射。AI技术为传统文化注入活力，但表达的边界应由人文精神界定。历史不应被单纯调侃为谈资梗概，也不该困在古籍中蒙尘。唯有在创新表达与历史尊重之间找到平衡点，技术才能真正成为文化传承的助力，让文化在对话中生生不息。



简介

蔡和森、蔡畅故居光甲堂建于清朝末年，位于湖南省双峰县井市镇，是一处典型的清末民初乡村天井民居建筑。房屋坐北朝南，背靠青山，西南望田野，平面布局呈倒“凹”字形。建筑面积550平方米，房屋基本上都是穿斗式梁架结构。由正厅、左右厢房、天井和农具房组成。为第七批全国重点文物保护单位。

1899年，年仅四岁的蔡和森跟随母亲葛健豪从上海江南机器制造局返乡，寄居在距离光甲堂不远的外婆母家桂林堂，不久蔡和森父亲蔡蓉峰也弃官还乡至此，买下了光甲堂和六十来亩田地，全家就在这里定居下来。蔡和森的妹妹——蔡畅就

是在光甲堂诞生的。

2025年3月30日，是蔡和森同志诞辰130周年纪念日。蔡和森同志是中国共产党早期的重要领导人，杰出的共产主义战士，无产阶级革命家、理论家和宣传家。他对党无限忠诚，为民族独立和解放事业不懈奋斗、艰辛探索，牺牲时年仅36岁。

2025年5月14日，是蔡畅同志诞辰125周年纪念日。蔡畅同志毕生致力于中国共产党领导的妇女运动，把马克思主义妇女观与中国实际相结合，开辟了中国妇女解放的道路，改变了广大妇女的命运，成为我国妇女运动的卓越领导者和国际进步妇女运动的著名活动家。

青砖上的年轮

程越峰



蔡和森、蔡畅故居。

通讯员 摄

推开光甲堂斑驳的木门时，檐角漏下的光恰好落在我掌心。像是某种古老的回应，门轴发出绵长的叹息，惊醒了沉睡在砖缝里的时光。这座湘中常见的合院式民居，青瓦覆盖的屋檐如展开的双臂，将百年前那对兄妹的跫音，温柔地揽入怀中。门楣上“光甲堂”三个斑驳的漆字，恍若搁浅在岁月河床上的贝壳，仍闪烁着晚清乡绅的治家理想，却始终被更炽烈的星火淬炼成另一种光泽。

青砖记事

天井的六角地砖已磨出玉质包浆，砖缝里蜿蜒着细密的青苔，像一行行未干的墨迹。幼年的蔡和森曾蹲在这里研磨草药。阳光应该能透过天井的缝隙，斑驳地洒在他的脸上。西侧墙根处斜倚着半截石磨，磨盘边缘的凿痕如同凝固的涟漪——这曾是蔡畅幼年偷读《木兰辞》的秘密角落，她将诗册藏在磨眼里，每次推磨三圈便匆匆翻看两行。

后厢房的雕花窗格外，春日里的紫藤枝条正以一种温柔而坚决的姿态试图探进窗内。童年时代，蔡畅和三哥蔡和森的感情最好，一起读书一起玩耍。蔡畅以哥哥为自己学习的榜样。无论哥哥做什么，她都要跟着去做一做，兄妹两人经常是形影不离的。在当时，曾国藩的故事是方圆几十里人们对孩子进行启蒙教育活生生的例子，所以母亲葛健豪也经常带着他们姐弟几个到七八里外的“富厚堂”玩耍、学习，给孩子们讲述曾国藩小时候是如何发奋读书、后来如何金榜题名又如何成为一代“中兴名臣”的故事，不断启发和激励儿女们要奉“曾大人”为楷模，发奋读书，光耀门庭。

后院的古井，井水依旧清冽甘甜。工作人员曾在井底打捞出半片青花瓷碗，碗底釉下藏着极小的五角星，星光在井水中荡漾了九十余年。

永恒的晨曦

蔡家书柜的铜锁早已锈蚀不堪，抽屉夹层里珍藏着《新青年》合订本，向到访游客展示一个时代的风云。相邻的木格里，蔡畅晚年捐赠的列宁勋章与母亲留下的银簪并肩而卧，它们默默絮语，讲述着两种截然不同却又血脉相连的人生。列宁勋章闪耀着革命的光芒，那是对蔡畅一生奋斗的肯定；而银簪则承载着家族的温情与传承，见证了蔡家几代人的故事。

离开发黄的门扉时，夕照正为青砖镀上一层淡淡的金，给这座古老的宅院增添了几分神秘与庄严。光甲堂的剪影在暮色中渐次清晰，仿佛一册正在合拢的典籍，记录着蔡家兄妹以及无数革命者的光辉事迹。门廊基石上的凹槽蓄满了雨水，倒映着今日的星空，那汪水镜仿佛有魔力，同时照见了1921年盛夏的银河。彼时，蔡和森在法国蒙达尔纪的阁楼上写信：“吾人之心，当如湘江之水，虽千回百转，必东流到海。”

每年春分的惊雷滚过时，漫山遍野的映山红便轰然绽放，它们以最绚烂的姿态，诠释着革命者的热血与牺牲。光甲堂沉默的梁柱间，时间正以两种速度流淌：青砖的包浆在百年间才增厚一微米，而那些觉醒的呐喊，却仍在以光速震荡着每一粒尘埃，激励着人们在新的时代里继续前行。