

走近彩陶，领略其豪放之美

□ 杨兴化

十瓷承华夏十

仰韶彩陶、马家窑彩陶、新疆彩陶……趁暑假之旅，不妨领你从河南三门峡出发，入陕西、进甘肃、至青海，一路向西奔赴新疆，走近不同地区出土的彩陶，领略它们的豪放艺术之美，感受一下中华优秀传统文化的博大精深。

凝结的文化瑰宝：仰韶彩陶

彩陶是新石器时代我国先民独特的创举，亦称陶瓷绘画。最早发现于河南省三门峡市渑池县仰韶村的仰韶文化彩陶，就是我国古老而辉煌的实用艺术品。

1921年4月，瑞典考古学家安特生来到仰韶村，并于年末征得中国政府同意后发掘出彩陶，认为它属于新石器时代末期的同类遗存，因此命名为仰韶文化。大量出土彩陶表明，该地区自古水草丰茂，温度适宜，是部落聚落之所。仰韶文化遗址的研究由此拉开序幕。国内学者在河南、陕西、河北、内蒙古、甘肃等地区陆续发现同类型彩陶，逐渐揭开了仰韶文化的神秘面纱。

镜头回放，原始先民为生活持续奔波、寻找宜居之所，并四处传播代表着部落美好祈愿的仰韶彩陶艺术，从而形成影响广泛的彩陶文化。仰韶彩陶是在早期红陶的基础上加以红彩、黑彩，或少量白彩进行表面装饰烧制而成。其装饰图案最为独特，是早期先民世界观、生命观的集中体现。出土于河南汝州市阎村的鹳鱼石斧图彩绘陶缸，堪称伊



图为6月22日亮相中国国家博物馆的新疆彩陶。视觉中国供图

川缸中的精品，上面绘制着正衔着鱼的鹳鸟以及一把斧头，代表了先民对自然界能自由生活的动物的崇拜和向往。

入陕西，仰韶文化在这里也得到了很好的发展，出土于西安半坡村的彩陶人面鱼纹盆尽管尺寸和形制与伊川缸不同，但装饰的艺术作用相似。作为葬具类陶器，人面鱼纹的象征意义非常明显，对逝者的思念及祈祷在另一个世界丰衣足食的愿望，在装饰上体现得淋漓尽致。

远古旋律：马家窑彩陶艺术

来到甘肃和青海，丰沛的水资源使得大量氏族部落在此聚居，并在仰韶文化基础上发展出了马家窑文化。

马家窑文化自公元前3300年—公元前2000多年在中国西部盛行，良好的地域环

境，工艺技术发展的变化使得先民生活环境得以极大改善，从艺术服务于追求到艺术满足人们原始审美需要，尤其在体现艺术本质方面可谓是实现了质的变化。出土于青海民和县的同心圆圈纹彩陶盆更是马家窑彩陶高超装饰技艺的体现，围绕着同一个中心进行富于律动的线条装饰，体现了先民们高超的绘画技艺，以及对自然环境抽象模仿的审美倾向。

马家窑彩陶艺术让我们透过历史时空看到甘青地区原始部落生活的场景，张网捕鱼、狩猎耕种，相对富饶的生存环境，氏族兴盛。彩陶的装饰技法不再执着于宗教祭祀和图腾崇拜，更多的是对日常生活及自然环境的再现。彩陶纹饰除了上述几种外，植物纹、动物纹、水波纹、几何纹等数不胜数，无不体现了先民们浪漫的审美情趣。

民族文化融合的产物：新疆彩陶

彩陶文化经由中原、关中、甘青地区，一路发展至新疆，与西亚其他文明互相融合，形成了独有的新疆彩陶艺术。

新疆彩陶主要分布于天山地区，文化持续时间较长，至公元前6世纪仍有彩陶器物在应用。据考古研究，新疆彩陶主要分为以下文化类型：天山北路文化、焉不拉克文化、苏贝希文化、察吾乎文化、伊犁河流域文化。彩陶装饰明显有着仰韶文化和马家窑文化彩陶的影子，但在长期的文化交流中，逐渐形成了自己独特的风格。新疆彩陶衍生类装饰极少，比较独特的是流行于伊犁河流域的杉针纹装饰。抽象的几何纹，规整对称的三角纹、菱格纹，以及流畅的旋涡纹等是其装饰主角。

从世界各地出土的早期陶器与新疆天山彩陶纹饰对比可知，新疆彩陶很多装饰与欧亚地区有异曲同工之妙，最为典型的就是旋涡纹。特里波利文化陶器圆涡状装饰、库库特尼早期彩陶圆涡状纹饰、基克拉泽斯文化平底锅型陶器，以及土耳其安那托利亚文明陶器上均出现了圆涡状装饰。其多样化的装饰特点，与中西亚陶器异曲同工的装饰风格，是新疆早期东西方文化交流的见证，也展现了新疆地域自青铜时代至铁器时代，天山麓人群与中西亚人群之间文化交往的生动画面。

无论如何，作为西北地区独特的社会文化现象，彩陶蕴含着远古人们原始的生命观、浪漫的情怀和对美好生活向往。

(作者系河南省中原古陶瓷研究重点实验室研究员、工学博士)

营养课进行时

据统计，我国成年人每日钙摄入不足推荐量800毫克的一半，钙缺乏直接影响骨骼健康，增加骨质疏松风险。都知道牛奶补钙效果好，总不能天天喝奶啊。殊不知，人们却忽视了还有食物的钙含量是牛奶9倍以上，看看都有哪些？

钙含量超过牛奶的食物

一是石螺。每百克石螺的钙含量高达2458毫克，是牛奶的23倍。另外它每百克的蛋白含量高达12.8克，是蛏子和花蛤的1.6—1.7倍；脂肪含量则是低至0.7克；能量也不高，为90千卡，只是猪里脊肉的60%。

二是芝麻酱。每百克芝麻酱的钙含量高达1170毫克，是牛奶的11倍。虽然作为植物性食物来源，其中的膳食纤维和草酸会影响钙吸收，但好在它的钙含量足够高。再说，牛奶、田螺虽然不含膳食纤维和草酸，但每餐不可能只喝牛奶或只吃田螺，只要搭配了植物性食物，钙就会遇到膳食纤维、草酸，所以我们没必要因为芝麻酱富含膳食纤维和草酸就放弃它。

况且，如果你买的是芝麻酱，又是均匀的黄褐色，没有夹杂棕色斑点，口感还细腻不糙，也没有苦味，那多半是采用脱皮芝麻做的。脱皮芝麻酱，粗纤维和草酸含量都大幅度降低，大概是未脱皮芝麻酱的1/9和1/17，对钙吸收的影响也就没那么大了。

三是田螺。每百克田螺的钙含量为1030毫克，是牛奶的10倍。它还富含抗氧化的硒，每百克含硒高达16.73微克，是成人每日硒需求的28%。它和石螺一样高蛋白低脂肪，能量比石螺还低，每百克只含60千卡。吃法和石螺一样，一个壳还比石螺大，吃起来更有肉；1斤带壳的田螺才10元左右，可以出130克肉，两个人吃，每人就能补670毫克钙，补钙的性价比还是很高的。

四是虾皮。每百克虾皮的钙含量高达991毫克，是牛奶的9.3倍，但虾皮的钙吸收率很低，这是因为它的钙主要存在于壳里，要嚼碎比较费劲。另外大多虾皮的钠含量都很高，比如有的虾皮每百克的钠含量高达3860毫克，做汤放一小撮（10克），摄入的盐量就高达1克。有的虾皮因为采用了淡干工艺，钠含量会很低，低至1110毫克，同样吃10克，摄入的盐也就0.275克。

五是天然奶酪。中国食品成分表显示，每百克天然奶酪的钙含量高达799毫克，市售天然奶酪很多可以做到钙含量在1000毫克左右，大概是牛奶钙含量的9.3倍。吃一小块（20克）就能摄入200毫克钙。

补钙食物吃时也要讲科学

以上补钙食材，石螺、田螺和奶酪可作为第一梯队，推荐常吃。

鲜石螺，香辣或酱香的炒一下最鲜美，不过，多遍搓洗、浸泡吐沙、剪去尾部都很考验吃货的耐心。且很多地方难以买到鲜石螺，那就买干石螺肉，泡发后煲汤，或煮汤面时加一把，既提鲜又营养。要去腥，可以多放点生姜、九层塔、紫苏、胡椒等香辛料。

芝麻酱里的钙吸收率稍微差些，可以作为补钙的第二梯队，但是能量太高，适合拌凉菜时替代烹调油。

虾皮的钙吸收率差，如果喜欢虾皮的鲜美，还想其钙吸收稍微多点，又不想摄入太多盐，那就将其磨成粉来代替盐。另外，选择钠含量低一些的虾皮。

倘若不喜欢奶酪的味道，可以将其切碎，撒到鸡蛋饼上、鸡蛋饼里除了放鸡蛋和面粉，再加一些香蕉、苹果、玉米粒，这些食材的甜味能够很好地淡化奶酪的苦味，让吃奶酪补钙这事变得轻松又美味。

此外，牛奶、无糖酸奶、豆腐干、豆腐皮也都是第一梯队补钙食物，最好每天能喝2包纯奶，或1包纯奶、1盒（100—130克）无糖酸奶，再来上50克豆腐干或豆腐皮。

再有，绿叶菜如苋菜、茴香、油菜、芥蓝、小白菜、空心菜，钙含量也都比牛奶高，但是其中的膳食纤维和草酸会影响钙吸收，为了提高钙的吸收率，建议沸水焯1分钟去除大部分草酸再烹调，每天吃一些蔬菜，也可以作为补钙第二梯队的食物。

(作者系首都保健营养美食学会理事、注册营养师)

十

食在民间十

解

不

开

的

□

甘武进

南

瓜

情

结

日前去餐馆，服务员向我推荐咸蛋黄焗南瓜——不愧为一道名粤菜，由南瓜与蛋黄炒制而成，菜品外咸里甜，外酥里糯，为餐馆酒店菜单上的常见美食，烹制方法不算复杂，也适合家庭烹饪。殊不知，我跟南瓜的情结也颇深。

南瓜在我国各地都有栽种。嫩果味甘适口，是夏秋季节的瓜菜之一。老瓜可作为食料或杂粮，很多地方又称其饭瓜。记得年少时，南瓜是我家饭桌上的常见菜。每到三月，勤劳的母亲会将南瓜子种在地里，四月生苗任由瓜蔓生长，一蔓可延十多丈，节节有根，近地即着，其叶状如蜀葵而大如荷叶。黄花开后结果，果实形状各异，圆的如西瓜，长的如枕头。

当南瓜长得比成人拳头稍大时，此时采摘虽然有些浪费，但因其鲜嫩做成菜后，称得上是美味佳肴。母亲将其切成长条状，干辣椒入锅炒香，再加入南瓜条翻炒；加盐，炒至南瓜熟透时出锅装盘。夹一块南瓜条吃下，口感软嫩清甜，香辣酸咸又入味，特别是汁汤拌过的饭，成为儿时最幸福的回忆。

至九月份，南瓜熟了老了。剖开肉色金黄，十分诱人。母亲常用的做法：一是清炖。削皮去瓢切大片，放在瓦罐中煲汤，煲好后不必下糖，就已经甜得不得了。二是煮南瓜饭。老南瓜、大米各适量，南瓜削皮洗净切块，大米淘净，同入锅中，加清水适量煮至饭熟，拌匀即成。中医说，常吃南瓜可健脾益气，适用于脾胃虚弱、营养不良等。这或许就是我长得健壮的原因之一吧。

当然，南瓜粥也是我家常吃的早餐。老南瓜削皮，洗净切细备用。大米淘净，放入锅中，加清水适量煮粥，待沸时下南瓜，至熟时，入食盐调味就行了。南瓜饼则是将南瓜削皮、洗净、切块、蒸熟，而后捣匀，制成小饼，放油锅中煎至两面金黄即成。这是小孩子的最爱，尤其是大家崇尚吃得健康的今天，南瓜饼往往成为餐馆酒店必备的食品之一。

有一段时间，我对南瓜却敬而远之。原因是多年前，我在深圳打工，工厂食堂提供中、晚餐，菜为两根空心菜，两块南瓜，很少见到猪肉。打工两个月，我就吃了两个多月的空心菜和南瓜。以至于离开后，好多年都不愿再吃空心菜与南瓜。尤其是南瓜，凡是以它为原料做成的食品，我都不想吃。熟悉的人曾笑我得了“南瓜恐惧症”。

人到中年，我逐渐了解到南瓜的食疗价值，对南瓜的情感才回到从前。中医认为，南瓜性味甘、温，归肺、胃经，有补中益气、清热解毒之功效，适用于脾虚弱、营养不良、肺痈、水火烫伤。《本草纲目》称它“补中益气”。《本草再新》也赞其：“平肝和胃，通经络，利血脉滋阴水，治肝风，和血养血，调经理气兼去诸风。”《滇南本草》更不隐晦，说它“横行经络，利小便”。

据相关资料显示，南瓜还可防治糖尿病、降低血糖，富含锌有益皮肤和指甲健康，其中所含的抗氧化剂β-胡萝卜素，具有护眼、护肤和抗癌功效。不过，南瓜中含有较多的糖分，不宜多食，以免腹胀。《本草纲目》提醒：“多食发脚气，黄疸。”《随息居饮食谱》也明示：“凡时病疳疟，痘疹胀满，脚气痞闷，产后痧痘，皆忌之。”也就是说，食用南瓜时应注意。

齐白石大师有一首题《南瓜》诗：“客来索画语难通，目既朦胧耳又聋。一瞬未终年七十，种瓜犹作是儿童。”画家的诗，细细品来，闲适悠远，一股浓浓的乡土气息扑面而来，其心态，其趣味，无不令人敬仰。

说南瓜，其实就是在说田园生活，心里便涌起一种回归自然的悸动。当南瓜终成沉甸甸的果实，我们才能体会到生命本有的清凉。

藏族碉楼“顶天立地”

□ 高桃芝

非遗文化之窗

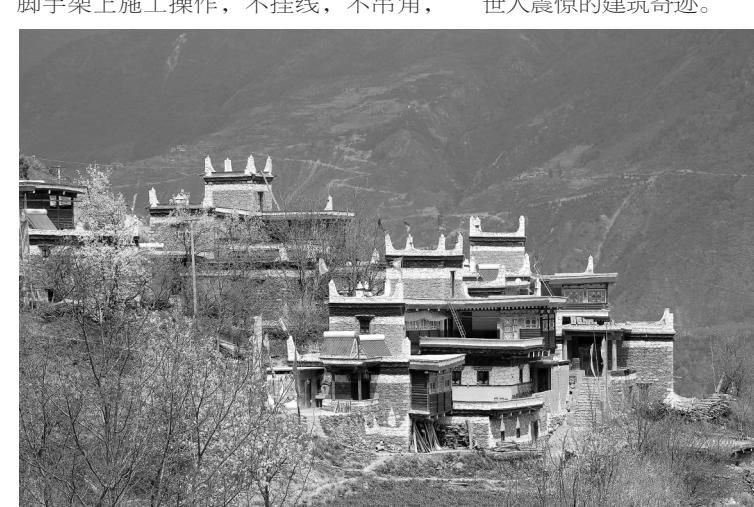
说起藏族传统民居，当以碉楼最有特色，因其形似碉堡，又称“碉房”。四川省甘孜藏族自治州丹巴县境内碉楼角分明，碉身平整，似顶天立地一般巍然矗立，或三五成群，或依山成势，看上去蔚为壮观。

藏族碉楼历史悠久，可追溯到秦汉时期，而最早对碉楼建筑加以记载的是《后汉书·南蛮西南夷传》：“众皆依山居止，累石为室，高者至十余丈，为邛笼。”邛笼，便指碉楼。隋唐以后，碉楼在丹巴西部和整个藏东地区大为盛行，源于当地盛产石材，藏族同胞善用天然石块和片石垒建房屋，并传延不绝，到明清时期最为鼎盛，曾达到3000多座。丹巴县是以嘉绒藏族为主的多民族聚居地，素有“千碉之国”美誉，境内留存数量丰富、类型多样的古碉楼群，主要集中在大小金川及大渡河上游两岸的村寨、山脊和关隘处。

广泛分布于西藏地区的碉楼，多为石木结构，外形端庄稳固，风格古朴粗犷；外墙向上收缩，依山而建，内坡仍为垂直。整个建筑角如刀锋，端正笔直，墙体光滑，墙壁厚实牢固。结构上窄下宽，石墙下厚上薄。且建筑形式多样，有四角、五角、六角、八角、十三角等，其中四角碉楼较为常见。

碉楼因地区不同而具有不同特点。建于城市的碉楼一般造型完整且装饰富丽。高度为3—5层，以石作墙，木头作柱，方木铺排作椽。楼层之间铺有木板，下层为厨房，二三层住人，并设有经堂，中间为庭院，四周为围墙，旧时碉楼可作打仗或防御之用。窗户朝庭院开，院外用小窗窄门，便于抵挡寒风侵袭。

乡间和山区的碉楼一般是依山而建，多为三层，各楼层由独木梯衔接，独木梯由整根原木做成，为防止不速来客，这种梯子可以随意挪动。其中，一层饲养牲畜；二层为人们饮食起居场所，由堂屋、厨房、储藏室、卧室构成；三层设经堂，屋顶插经幡。房屋旁有转经筒，室内供佛像、经书，经堂的梁和柱饰有图案，墙上绘以壁画并挂唐卡，给人一种神秘庄严之感。通常不用床铺和桌椅，睡卧和坐都在垫子上。屋顶为平顶，用于晾晒谷物。碉房门楣、窗楣、墙顶四角放有白石，作镇邪驱鬼之用。碉楼外墙用石灰或白泥涂上日、月等吉祥图案。一些高级住宅，在主要人口处或主要房间外侧设置一层或数层高的敞廊。



图为四川省甘孜州丹巴嘉绒藏寨民居。视觉中国供图

豆棚瓜架

在豫中乡间，茄子是乡亲们餐桌上的当家菜肴。茄子招人待见，得益于它豁达随和的脾性，蒸也可，炖也可，炒也可，煮也可。茄子，又名伽子、昆仑紫瓜、矮瓜、吊茄子、草蟹甲等。古人就很爱吃茄子，也很会做相关美食。早在南北朝我国第一部农书《齐民要术》就有煎茄子法；《遵生八笺》也有糟茄、淡茄、糟瓜茄、糖蒸茄、鹤鹑茄、香瓜茄和糖醋茄等8种烹调茄子的方法。“糟茄”也是明代宫廷时令菜肴。据《明官史·饮食好尚》载：“九月……是月也，糟瓜茄。”糟茄就是糟茄子，其制法：“每五斤盐十两，和糟拌匀，用铜钱五十文逐层铺上，经十日取钱，不用别换糟入瓶收。久翠色如新。”元代忽思慧第一个将茄子列入皇帝膳单，唐代显贵段成式把茄子作为佳蔬常食。

古人切茄子很讲究，不像现代人用铁刀，而是用骨刀或竹刀切，这样一来，茄子的剖面不会发黑。《齐民要术》载：“用

子未成者以竹刀骨刀四破之，汤炸去腥气。细切葱白，熬油令香。豆酱油，擘白与茄子俱下，焦令熟，下椒姜末。”

早年的豫中乡间，茄子品种单一，大多是圆乎乎的青茄子，泛着青绿，皮糙肉厚，一个大头，一个能炒一盘菜。也鲜有紫黑色圆茄子。紫茄子是茄子家族中的高贵王者，但凡图上画的，歌中唱的，都是这种血统纯正的紫茄子：“紫色树，紫色花，紫花开花后结紫瓜，紫瓜里面装芝麻。”至于细长弯曲如黄瓜，肉质细嫩可生吃的薄皮紫茄子，是近些年才有的品种，我从没见过，更没吃过。

北方的圆茄子与南方的长茄子，一个圆润一个颀长，对比鲜明，若是将二者放一块，自带喜感，如同舞台上形象悬殊的相声演员，看着就让人好笑。

豫中乡间种茄子的远没有种黄瓜、番茄的多，这源于乡亲喜欢生食菜蔬的习惯。生茄子有小毒，味道有些苦涩，即便用热水焯过，也不宜凉拌生调，这便是茄子与生俱来的短板，限制了其种植范围。

茄子炒菜吃，口感不怎么好，水多，软塌，尤其老茄子更难吃，一肚子籽粒，如嚼棉花套子。不过，蒜泥茄子是乡亲最爱的凉菜，先将茄子横切成片，放在热鏊

上焙，等两面焙得外焦里嫩，再切成细长条，撒上细盐，浇上蒜泥，淋上油醋，成为豫中乡间风味独特的美味凉菜，蒜香浓郁，醋香四溢，油香清冽，加上焙烤后的独有焦糊香，混合交织在一起，会对味蕾造成一波接一波的冲击，唇齿留香，久久难忘。

以茄子这个寻常蔬菜作为食材，可以做成最高档亦奢侈的菜肴，当属《红楼梦》中的“茄鲞”。刘姥姥在宴席上尝了一口“茄鲞”，怎么也不敢相信这是茄子，她说：别哄我了，茄子跑出这个味儿来？刘姥姥也想尝试，问凤姐怎么做。凤姐告诉她也不难：你把摘下来的茄子皮剥了，只要净肉，切成碎丁子，用鸡油炸，再用鸡脯肉并着香菌、新笋、蘑菇、五香腐干，各色干果子，俱切成丁子，用鸡汤煨干，将香油一收，外加糟油一拌，盛在瓷罐子里封严，要吃时拿出，用炒的鸡爪一拌就是。刘姥姥一听，吓死了：我的佛祖！倒得来十只鸡来配他，怪道这个味儿！

茄子不仅在餐桌上受欢迎，而且因其腹内多籽，谐音“多子多福”，又成为豫中乡间民俗中的吉祥物，可保佑孩童无灾无病，健康成长。

营养课进行时