

# 带着春节书单出发，抵达安宁与喜悦(下)



《宴飧万年：文物中的中华饮食文化史》

《宋宴》

《和孩子聊聊人工智能》

《万物的本原：探秘元素王国》

《物理笑着学》

《深度工作》

安宁 2024 喜悦

## 历史中的美食和美食背后的历史

《宴飧万年：文物中的中华饮食文化史》  
王辉著 广西人民出版社

《宋宴》

徐鲤、郑亚胜、卢冉著 新星出版社

过年总少不了欢聚，享受美食。多了解一些关于美食的历史知识，让“吃”更有文化。

从茹毛饮血到炊煮熟食，从大羹玄酒到佳肴美饌，中国古人的餐桌见证了上万年的饮食革命和文化流变。中国古代饮食文化绵长而厚重，在其上万年的历史积淀中，不仅包含了造型精美的饮食器具、自成体系的烹饪技艺以及浩如烟海的典籍制度，还由此孕育衍化出一系列影响中华文明发展进程的哲学观念、政治智慧和科学思想。作为广西人民出版社重点打造的“何以中华”书系第一部，《宴飧万年：文物中的中华饮食文化史》，通过“让文物说话”“让历史说话”，系统阐释中国古代饮食的发展变迁与文化内涵，引导广大读者细细品味“民以食为天”的中国味道，深刻感知中华民族的血脉与生趣。

作者避免了“掉书袋”的叙述方式，故事化的讲述令人兴致盎然，如“豆腐之谜”一节以考古的专业视角和娓娓道来的叙述方式，向读者揭开了豆腐发明的神秘面纱，“古人饮料知多少”一节带领读者探寻李清照最爱喝的饮品豆蔻熟水，还介绍了紫苏熟水、玫瑰露、木樨露、冰酪等在古代广受欢迎的饮品。书中还列举了诸多名人美食家，如苏东坡、袁枚、郑板桥等的美食趣闻。

我国宋代社会，经济、文化发展程度较高。著名学者陈寅恪曾说：“华夏民族的文化，历数千载之演进，造极于赵宋之世。”当下一些学者也称宋代是“现代文明的拂晓时辰”。要想了解宋代古人餐桌的神秘面纱，可以翻翻《宋宴》这本书。它并不是一本简单的食谱，而是一部深入挖掘宋朝饮食文化的历史随笔。徐鲤、郑亚胜、卢冉三位作者凭借在各自领域的深厚造诣，共同还原了76道宋朝时期的经典美食。这些

菜肴不仅涵盖了宫廷、文人和平民三个阶层的口味，而且种类繁多，从热荤到素菜，从冷盘到羹汤，每一类都有详尽的介绍。书中通过大量的历史文献和古籍记载，将宋朝时期的市井生活、民间风俗以及文人雅士的饮食趣闻生动地展现在读者面前。每一道菜背后都隐藏着一段有趣的故事或历史典故，让读者在品味美食的同时，也能感受到那个时代的独特魅力。

除了美食本身，《宋宴》还着重展现了宋人的美学追求和审美情趣。书中收录了大量宋代的绘画、书法和器物图片，这些珍贵的历史资料不仅还原了当时的生活场景，更让读者在欣赏美食的同时，领略宋代文化的博大精深。

为了还原这些千年前的美食，作者进行了大量的古籍考据工作。宋人对于节令食材、美食器皿的讲究；宋代文人在牡丹宴、飞英会上曲水流觞的雅意都让人赞叹不已。

除了美食的制作方法和历史背景，《宋宴》还讲述了许多你可能不知道的宋代故事。这些故事涉及宋代的名人轶事、社会风俗、文化艺术等多个方面，为我们呈现了一个生动而立体的宋代社会画卷。

## 与孩子探索智能产品背后的利与弊

《和孩子聊聊人工智能》

西班牙谜题协会著 安娜·塞沙斯绘  
四川美术出版社&后浪

智能音响、手机、扫地机器人、智能导航……智能产品在我们的生活中无处不在。人工智能技术深刻地影响着我们的生活，也在某种意义上决定着未来的走向。在假期里跟孩子们聊聊人工智能，是件有趣的事情。

《和孩子聊聊人工智能》从身边常见的智能机器开始讲起，解读人工智能的定义、技术发展进程、重要的思想实验，带孩子循序渐进地了解人工智能这个看似艰深神秘但与我们息息相关的领域。

这也是一本极具思想启发性的科技启蒙读物，它用多种多样的方式启发

我们思考与科技的关系，以及我们应该如何更好地使用科技。

书中不止介绍了智能技术带来的革新，也启发读者辩证看待技术发展的利与弊，多角度地去思考智能科技可能会给我们的生活带来的影响及改变。如：人工智能对于数据的高度依赖，让我们的数据安全和隐私保护也岌岌可危；为了获得更多用户，产品设计中会使用不少吸引我们注意力的把戏，不知不觉让我们沉迷；算法总是给我们推荐我们想看的内容，反而可能让我们的世界越来越局限……唯有看到智能产品背后可能存在的偏颇与陷阱，孩子才能更负责、审慎地用好智能产品。

## 有趣的科普在轻松幽默中“涨知识”

《万物的本原：探秘元素王国》

梅溪著 温强绘 浙江教育出版社&后浪

《物理笑着学》

汤姆·惠普尔著 詹姆斯·戴维斯绘  
海峡书局

化学，既是一门中学必修必考课程，也探究世间万物的本原——所有物质都是原子组成的，小到只有一层原子的石墨烯，大到太阳和宇宙……了解化学，打下学科基础，也更深入理解世界的现象和变化。

《万物的本原：探秘元素王国》是一本写给孩子的学科科普书。梅溪是一位教授中学化学20余年的老师，教学经验丰富。他也是关心孩子成长的一位老爸，书中藏不住对孩子健康、学习、人生成长的关怀。

古时银针为何能试毒？白娘子喝下雄黄酒为何会现出原形？金缕玉衣中的金线能拉多长？花费百亿美元的韦伯望远镜的镜面是用什么材料制造的？密集有趣的知识点，陪孩子发现身边的化学、新闻里的化学、文学作品里的化学以及关于我们自己的化学——人体中的元素和营养素。无需专门购买实验套装，超市就能买到实验材料——肥皂、洁厕灵、透明胶、小苏打、白醋、易拉罐、鸡蛋……在家随时动手体验化学变化的魔法时刻，培养孩子动手

能力、观察力和耐心。

学了化学，也不能落下物理课。想象一下，当你坐在超市购物车里，使劲向后扔出一个水果罐头，结果会怎么样？你会深刻理解牛顿三大运动定律。20世纪20年代，纽约的酒吧里流行一种会发光的饮料“镭神”，一位叫拜尔斯的富豪每天都要整上一杯，三年后他的下巴掉了。因为那时候能自行发光的东西靠的是辐射。如果物理知识通过这些奇趣历史加上分析来讲解，那物理课肯定会变得非常有趣。这样的例子在《物理笑着学》这本书里还有几十个，让我们可以从全新的角度更深入也更生动地理解教材上那些定义和公式。

## 心无旁骛在信息科技时代善用脑力

《深度工作》

卡尔·纽波特著 民主与建设出版社&后浪

身处假期，我们可以从繁重的工作中暂时抽身出来。趁此机会，冷静回顾过去一年，自己在工作上有哪漏洞需要补上，哪些需要进一步提升之处，是个好做法。尤其是随着机器自动化和人工智能不断升级，我们需要什么新技能？深度工作的能力。

美国麻省理工学院计算机科学博士卡尔·纽波特的新书《深度工作》可以帮助你更好地做到心无旁骛、集中注意力，从而实现快速、高效地学习和工作。这本书告诉我们，当我们去调理自己的工作，就是在调整一个更贴近自己的“自我”。这本书会教给我们减少工作中不必要的干扰，同时增加深度工作的比例，帮我们争取到空间和时间，去充分地延展“可能的自我”。在一天天流水般的日子中，抓住属于自己的意义和价值感。

作者强调，深度工作不是一项过时的技能，而是将人们从技术垄断导致的精神异化状态中解救出来的良药。在当前这个以网络为中心的信息时代，倡导深度工作无异于呼唤一种匠人精神的回归。

华西都市报·封面新闻记者 张杰  
图片由出版社提供