

解码苏东坡的美食人生

今日下午3点，齐东方教授带你领略宋代饮食文化

东坡大家讲

苏东坡不仅在诗词、书法、绘画等领域成就斐然，其对美食的热爱与独特见解，也为后人留下了无数佳话。从东坡肉到荔枝，从鱼鲜到蜜酒，他的饮食爱好和饮食实践，不仅是个人生活及态度的写照，更是宋代饮食文化的缩影。

5月20日下午3点，新一期“东坡大家讲”上新。著名考古学家、四川大学教授齐东方将在四川工商学院眉山校区岷江大讲堂西厅，为大家带来一场主题为《苏东坡与宋代饮食》的精彩讲座。在这场讲座中，齐东方教授将以考古学的独特视角，从苏东坡的美食人生切入，通过出土文物、文献典籍与苏轼诗文互证，揭开宋代饮食文化的鲜活图景。

东坡为引，串联宋代饮食文化

作为一名最会吃、会做的大文豪，苏轼一生创作了大量与饮食有关的诗文。他不仅将烟火气升华为诗意，更在诗文中藏着大量宋代饮食文化密码。

在苏东坡的世界里，酒占据着重要的位置。他爱喝酒，更痴迷于酿酒，其诗文详细记录了宋代的酿酒原料与过程。在《蜜酒歌》中，苏东坡与道士杨世昌交流蜜酒酿造之法，“百钱一斗浓无声，甘露微浊醍醐清”，生动描绘了蜜酒的色泽与口感，也透露出宋代已将蜂蜜作为酿酒原料，且追求酒液醇厚、口感清冽的品质。此外，苏东坡还在《酒经》中，详细记载了“投醒”等酿酒步骤，展现了宋代酿酒技术的成熟，反映出当时人们对酿酒工艺的不断探索与创新。

而在《老饕赋》里，苏东坡更是以



人物名片

齐东方

曾任北京大学考古文博学院教授，博士生导师。2022年始任四川大学讲席教授。主要从事汉唐时期考古、历史、文物、美术教学与研究。出版《唐代金银器研究》等多部学术专著，发表论文两百余篇，另有文化普及类文章百余篇。

精妙绝伦的笔触，勾勒出一幅丰盛的宋代美食画卷：“烂樱珠之煎蜜，滃杏酪之蒸羔。蛤半熟而含酒，蟹微生而带糟。盖聚物之天美，以养吾之老饕。”这些菜品不仅展现了宋代丰富多样的食材，更体现了当时高超的烹饪技艺。煎、蒸、煮等多种烹饪方式的运用，说明宋代人对美食的制作已十分讲究，追求色香味俱全。

此次讲座，齐东方教授将苏东坡的

饮食爱好与整个宋代饮食紧密联系起来。通过深入剖析苏东坡笔下的美食以及他在各地的饮食经历，去展现宋代的社会风貌、经济发展以及文化传承。

考古实证，还原宋代饮食场景

齐东方教授在考古研究领域成果卓著，在本次讲座中，他还会结合考古发现，从实物证据的角度，深入探讨宋代饮食文化。

考古出土的宋代餐具、炊具，不仅反映了当时的工艺水平，也与饮食方式、饮食习惯息息相关。如1981年江苏溧阳平桥宋代窖藏出土的一套银器中有一组共九件小银碟，九件小碟底部分别刻了牡丹、樱桃、绣球、山茶、芙蓉等九种不同花卉，制作十分精美，由此可见宋代饮食已经十分讲究。

宋代是铁锅普及的重要时期，铁器冶炼技术的提升使铁锅成为主流炊具，成为贵族乃至寻常百姓家煎炒烹炸的基础工具。1978年嘉定出土的宋代铁锅以及1987年在“南海一号”沉船发现的大量铁锅，都证实了铁锅在宋代的普及和其作为贸易商品的重要性。

通过对这些考古发现的解读，以及和文献壁画、苏轼诗词的相互印证，观众能够更加直观地感受宋代人的饮食场景，了解宋代饮食文化的物质基础。

因此，无论是对苏东坡充满敬仰，想要深入了解他生活的方方面面；还是对宋代饮食文化兴趣浓厚，渴望探索那个时代独特的饮食魅力；抑或是对考古学与历史文化的结合充满好奇，都不容错过这场讲座。封面新闻APP将对本场讲座全程直播，不能亲临现场的朋友可以关注封面新闻APP线上收看，一同走进苏东坡的美食世界，领略宋代饮食文化的独特韵味。

华西都市报-封面新闻记者 王越欣 李庆 摄影 陈羽曩

35支龙舟队州河竞渡

2025年川渝陕龙舟邀请赛暨“划遍四川”达川站活动今日开桨

“2025年川渝陕龙舟邀请赛暨‘划遍四川’达川站活动将于5月20日至21日在达州市达川区三里坪游泳基地开桨起航。”5月19日上午，达州市达川区副区长陈黎介绍，届时，来自全国6个省市的35支队伍近700名龙舟健将，将在美丽的州河联手呈现一场速度与激情交织、传统与现代碰撞的文旅盛宴。

据了解，本次龙舟赛共邀请35支队伍参赛，其中男子公开组12支、女子公开组8支、本地组15支。8支女子队伍将驾驭12人制小龙舟逐浪州河，打破传统龙舟赛事的性别壁垒，展现水上运动的女性风采，将是本次比赛中的最大亮点。

陈黎介绍，达川区借助此次赛事，联动周边景区、景点、特色餐饮，以“赛”引流、以“文”聚魂、以“旅”兴业，全方位打好文旅组合拳。同时，配套开展2025达川文体旅商融合促消费1+1+N系列活动。“1+1”即：举办一场龙舟竞渡比赛、一场民俗文化展演。“N”即：小龙虾啤酒音乐节、全民摄影挑战赛、龙舟主题趣味活动等，旨在推动消费市场持续升温，进一步激发消费市场活力，助力经济持续稳定增长。



2024年川渝陕龙舟邀请赛通川站活动。资料图

近年来，达州大力推广举办龙舟比赛，率先发起并积极发动万达开及周边地区组织举办川渝陕龙舟邀请赛，已先后在宣汉、渠县、通川等地连续举办3年，先后有50余支队伍、3000余名运动员参加比赛，现场参观群众达80万人次，取得了良好的经济效益和社会效益。

达州市文体旅游局党组成员、副局长蒋丰泽表示，通过举办龙舟赛不

仅能打响城市名片、提升文旅知名度，还能吸引大量游客前来观赛和旅游，形成“办赛、营城、兴业”的良性循环。通过配套举办非遗产品展销、啤酒小龙虾美食嘉年华等文旅促消费活动，切实促进本地特色产品销售，进一步带动相关产业的发展。通过“赛事经济”提振消费，将赛事“流量”转换为经济社会发展的“增量”。

华西都市报-封面新闻记者 罗轩

知冷暖

成都市区天气情况

今日



23-35℃

多云转晴
偏北风1-2级

明日



22-35℃

多云转小雨
偏北风1-2级

省内主要城市今明两日天气

马尔康	多云转小雨	8-26℃	小雨转中雨	9-24℃
康定	小雨	10-24℃	小雨转中雨	10-22℃
西昌	小雨	19-30℃	晴转小雨	20-32℃
攀枝花	多云转晴	22-24℃	晴	24-25℃
广元	多云	20-36℃	多云转中雨	20-36℃
绵阳	多云转晴	25-35℃	多云转小雨	22-35℃
遂宁	晴转多云	24-36℃	晴转大雨	22-35℃
德阳	多云	23-35℃	多云转小雨	21-35℃
雅安	多云转小雨	21-32℃	小雨	21-32℃
乐山	多云转晴	22-35℃	晴转多云	23-35℃
眉山	多云转晴	24-35℃	晴转小雨	22-35℃
资阳	多云	25-36℃	晴转小雨	23-35℃
内江	晴	24-35℃	多云转小雨	22-34℃
自贡	晴转多云	25-35℃	晴转小雨	23-34℃
宜宾	多云转小雨	25-35℃	小雨	23-34℃
泸州	晴转小雨	25-35℃	小雨	22-33℃
南充	晴转多云	24-36℃	多云转大雨	21-36℃
广安	晴	23-35℃	晴转大雨	21-35℃
巴中	晴	23-35℃	多云转中雨	21-36℃
达州	晴转多云	23-36℃	多云转小雨	23-37℃

同呼吸

19日空气质量

成都(17时)

AQI指数 69 空气质量:良

20日空气质量预报

成都主城区

AQI指数 112—142

空气质量等级:轻度污染

成都平原部分城市为良至轻度污染；川南部分及川东北部分城市为良至轻度污染；盆地其余城市为优或良；攀西地区和川西高原大部城市为优或良；全省首要污染物以PM2.5为主。

(数据来源:各地生态环境部门官网)

体彩

中国体育彩票5月19日开奖结果

超级大乐透第25055期全国销售373248241元。开奖号码:08、10、25、29、30、01、02，一等奖基本6注，单注奖金1000万元，追加0注。二等奖基本110注，单注奖金194591元，追加15注，单注奖金155672元。三等奖392注，单注奖金10000元。1329842896.50元奖金滚入下期奖池。

排列3第25129期全国销售45546524元。开奖号码:189。直选全国中奖16899(四川770)注，单注奖金1040元；组选6全国中奖48020(四川2487)注，单注奖金173元。56526023.39元奖金滚入下期奖池。

排列5第25129期全国销售22410320元。开奖号码:18948。一等奖104注，单注奖金10万元。137454481.26元奖金滚入下期奖池。

足球胜平负第25078期全国销售21762480元。开奖号码:0033133330111，一等奖全国中奖8(四川0)注，二等奖全国中奖198(四川7)注。

胜平负任选9场第25078期全国销售19292776元。开奖号码:0033133330111，全国中奖1810(四川103)注。

足球6场半全场胜平负第25100期全国销售1417750元。开奖号码:003013311311，全国中奖0注。

足球4场进球第25100期全国销售2829554元。开奖号码:12102200，全国中奖23(四川0)注。

本期兑奖截止日为2025年7月18日，逾期作弃奖处理。