

超薄阅读

随阎崇年“进宫”用膳

中国农耕文化重视节令饮食，宫廷亦不例外。宫里重视过节，除了三大节(元旦、中秋、万寿)之外，一年四季，不同节令，宫廷都有不同的过节饮食习惯。

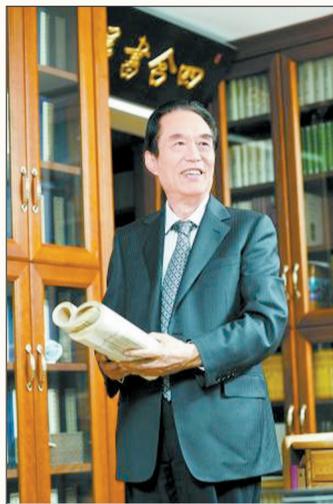
元旦 明宫正月初一，五更起床，饮椒柏酒，吃水点心，就是饺子。饺子里包着钱，图个吉利。明宫还吃“百事大吉盒”，把柿饼、荔枝、桂圆、栗子、红枣等装在一个盒里大家共食，分享吉祥。后来北京过年吃“杂拌儿”，有人认为就是由此而来的。

元宵节 宋朝以来就有在元宵夜吃煮浮圆子的习俗，所以上元节又称元宵节。明宫自正月初九起要逛灯市买灯，正月十五吃元宵。元宵的制法是用核桃仁、白糖、玫瑰为馅，洒上水，在用糯米磨成的细面上滚成，与现在的元宵相似。清官在正月十五前后，帝后、妃嫔等在晚膳中都有“元宵一品”，乾隆帝在南巡路上也是如此。

二月二 明宫各宫门撤出所设之彩妆(门神)，各家吃油炸黍面枣糕或吃黍子煎饼，名曰“薰虫”。

清明节 坤宁宫后院及东西六宫，“皆安秋千一架”。烙春饼、吃寒食。民间吃香椿芽拌面和柳叶拌豆腐。

四月四 牡丹盛开过后，即设席赏芍药花。初八即用苇叶包糯米，长可三四寸，阔一寸，味道与粽子相同。月内还尝樱桃，为本年诸果新味之始。吃笋鸡和白煮猪肉。又用各样精肥肉、姜、葱、蒜，搓如豆粒大小，拌于饭里，以大萸笋叶裹食之，名曰“包儿饭”。四月末，取新麦穗煮熟，剥去芒壳，磨成



阎崇年 (资料图片)

著名清史专家阎崇年《大故宫》三部曲已全部完成。从1月3日起，在央视《百家讲坛》连播24天。央视十套《百家讲坛》节目播出时间为：首播每天中午12:45，当日23:50重播。

细条食之，名曰“碾转儿”，为尝本年五谷新味之始。

端午节 明宫端午时，饮朱砂、雄黄、菖蒲酒，吃粽子和加蒜过水面。夏至后伏日，戴草麻子叶，吃“长命菜”，即马齿苋。清官五月初一到初五，帝后、妃嫔等用膳时都有粽子，并用粽子供神祭祖。

三伏日 明宫每年六月初六吃过水面，初伏、中伏、末伏日，也吃过水面。吃银苗菜，即藕之新嫩根。初伏造曲，以白面用绿豆黄加料和成晒之。末伏前立秋吃

莲蓬、藕。

中秋节 明宫自八月初一起，即有卖月饼者，加以西瓜、藕，互相馈赠。西苑也采藕。到中秋节，供月饼、瓜果，待月亮上升，焚香之后，大肆饮啖，有时彻夜始散宴席。中秋蟹肥，用蒲包蒸熟，大家五六成群，攒坐共食，嬉嬉笑笑，自揭脐盖，细细挑剔，蘸醋蒜以佐酒。或剔蟹胸骨，八路完整如蝴蝶式者，以为最巧。食毕，饮苏叶汤。另有大石榴、大玛瑙葡萄，此时剪下，封存缸内，可存到正月，尚鲜甜可口。

重阳节 明宫自九月初一起，吃花糕。初九为重阳节，皇帝到万岁山或兔儿山登高，吃迎霜麻辣兔，喝菊花酒。是月还要吃龙眼、喝牛奶等。

腊八节 明清宫廷自十二月初一起，便吃灌肠、油渣卤煮猪头、烩羊头、火碟铁脚小雀加鸡子、清蒸牛乳白、酒糟蚶、糟蟹、醋溜鲤鱼等，钦赏腊八杂果粥。初八吃腊八粥，用粳米、白果、核桃仁、栗子、菱米煮粥，举家皆食，亦互相馈赠。清官腊八粥用料为黄米、白米、江米、小米、薏仁米、菱角米等，外加杏仁、杏仁、瓜子仁、花生仁、榛仁、松子、莲子、栗子八样等。

中国农耕文化，重视二十四节气，每个农历节日，都有不同的文化含义。

皇帝虽能享受天下美味，但饮食结构不科学，缺乏节制，缺乏平衡，这是帝王多短寿的一大原因。

(摘自阎崇年著《大故宫3》长江文艺出版社出版)

读书故事

马桶阅读

□可人

我刚进入媒体工作时，有个电视剧叫《编辑部的故事》，里面有个情节，讨论什么样的杂志才是好杂志，结论是：人们上厕所时选择的杂志一定是好杂志。我一直觉得这个结论应该贴在所有编辑部的办公桌上。

我从小就喜欢一边吃饭一边看书，躺在床上看书，上厕所看书，在公交车上看书，唯独不喜欢正襟危坐在书桌前看书。现在，我除了把一边吃饭一边看书的习惯改成看电视外，其他“恶习”都没改，而且我始终觉得，我的习惯是我有限生命里的最大享受。有我这种阅读“恶习”的人，相信绝不是少数。

《编辑部的故事》中的结论，我认为起码80%是正确的，因为我们起码有80%的阅读时间是为了享受，而不是为了掌握真理。另外20%的阅读时间是为了追求真理，我们需要在书桌前正襟危坐，最好再焚上一炉香，以示我们对真理的敬重之情。

总结起来，适合厕所阅读的文字都有共同的特点，短小精悍以及轻松的文笔是其表面，看完尽管忘记，才是这类文字的最大特点。

有一类书千万不能在马桶上阅读，那就是侦探推理小说，一看就放不下，长此以往真会出毛病的。

侦探小说的最佳阅读地点是在旅途中，旅途中读侦探小说，实在是人生一大享受，没有俗事打扰，肚子饿了打电话让人送餐，眼睛酸了看看窗外风景，这真是享受啊！可惜这样的时间在人生中太少了。

新书速递

情商：影响你一生的社交商



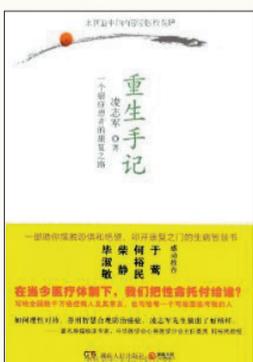
作者：丹尼尔·戈尔曼
出版社：中信出版社

社交商将决定你的心智表现，并会决定你一生的走向。

企业高管如何调动下属的斗志？办公室政治为什么让我们疲于应对？为什么别人无意间的一句话却让我们方寸大乱？如何做做一个超凡脱俗的人？你的大脑是如何作出非理性决定的？丹尼尔·戈尔曼提出的情商概念，颠覆了传统理念，给人类社会带来了极大的冲击。

如果说在职场中智商决定你是否被录用，情商将决定你能否升迁，那么社交商则会决定你在职场内外的生活质量。

重生手记：一个癌症患者的康复之路



作者：凌志军
出版社：湖南人民出版社

癌症只是一种慢性病，很多肿瘤患者不是死于肿瘤，而是死于对肿瘤的无知、恐惧以及盲目应对。

凌志军先生的这本书读来令人惊心动魄，他以自己死里逃生的人生经历，为所有人提供了极为宝贵的生命体验。你不但能从中得到关于疾病与痛楚的翔实资料，更能从苦海挣扎中看到人的精神力量的巨大作用，看到危难中的清醒与智慧，看到骨肉情谊与赤诚爱情，以及这些因素是如何集中起来共同创造奇迹的。

席殊书屋销售排行榜

- 看见 柴静 广西师范大学出版社
1942饥饿的中国 中华书局
苦才是人生 甘肃人民美术出版社
旧制度与大革命 商务印书馆
2012语录 文汇出版社
如何阅读一本书 商务印书馆
道德经的奥秘 陕西师范大学出版社
好孩子：三分天注定，七分靠教育 长江文艺出版社
刘心武评点《金瓶梅》 漓江出版社
偶尔遇见的传奇 民国才女写真 中国青年出版社

洛阳席殊书屋 特约
地址：西工区人民东路副一号
电话：63251150