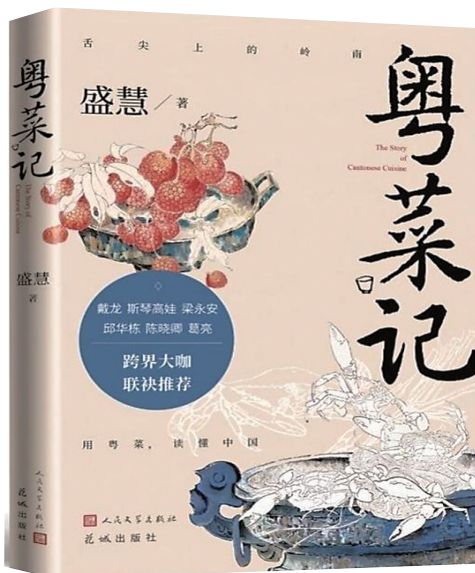


《粤菜记》

描绘粤菜经典追寻粤人文化



盛慧最新出版的《粤菜记》，被评论界认为是“一座写在纸上的粤菜博物馆”。

《粤菜记》是一部纪录片式的粤菜全景散文。用二十万字、三百种菜式、数十位名厨、十张美图，描绘粤菜经典，追寻粤人文化。写佳肴美食，也写世相人心；写粤菜行业发展变迁，更包含烟火温情与人间冷暖。该书出版前即入选广东省作协项目，多篇文字获得《人民日报》《光明日报》《人民文学》等媒体和期刊的关注。出版成书后不仅收获众多文化名家的推荐，更是登上当月“文学好书榜”，并一度飙升到当当网新书榜榜首。

中国美食那么多，为什么偏偏说“食在广州”？

粤菜是中国八大菜系之一，深藏着广东人对世界、对生活的认知与思考。它不仅是广东的“金字招牌”，也是岭南文化的重要构成，民间更是有“食在广州”的说法。《粤菜记》中介绍，广州人“会吃”的名声，最早能够追溯到明清时期。作为中国历代极负盛名的商业之都，中国乃至世界各地的商人往来广州贸易，带来了不同的饮食文化，在粤地交融、演变、发展。时至今日，粤菜的烹饪技艺和菜品已经成为代表粤港澳大湾区的重要风物，也是联系粤港澳三地的重要情感纽带。

吃货作家书写“舌尖上的岭南”

佛山作家盛慧深耕广东文坛近十年，是一位创作多面手。其散文集《外婆家》、长篇小说《风

叩门环》等对故乡的回忆性书写，文字清丽隽永，带有浓厚的地域风格，构建了富有特色的时代片段与历史记忆，也传递了作家的乡村、田园理想。

此次创作源于自称“吃货”的盛慧和粤菜的不解之缘。“写美食不光要看素材、查文献，最重要的是要亲自吃。”《粤菜记》中的三百余种菜式，盛慧在两年的创作过程中一一品尝，有些菜式甚至要反复吃上几遍。该书侧重从情感、内容、文学性和历史性等方面，对粤菜进行系统性、纪录片式的全方位表达。关注经典，也关注家常；关注大菜，也关注小吃。经典菜式的特色口味配以其独特的历史演变过程，加上对食物背后蕴含的生活温情的描绘，用细腻典雅、富有情感的笔触，写出了粤菜的性情和趣味。

美食散文爆火的背后

民以食为天。近年来，以日常食物作为书写对象，表达个人生活情趣、人生感悟，满足大众审美需要的美食散文格外受到读者欢迎。人们从最初的只是为了吃饱，到如今为美食赋予更多深刻含义，美食散文的爆火也在一定程度上反映出当代读者的阅读兴趣。从美食入手，展现美和从容的饮食态度、雅致宽松的生活趣味，进而引发出关于生活的哲思与情怀。“四方食事，不过一碗人间烟火。”通过对饮食的描述，揭示与食物相关的人、事、物的情感，各年龄段的读者在阅读这些作品时，都能找到文学的美感和情感的归属。

《粤菜记》精彩书摘

牛油果燕窝

牛油果燕窝是新派做法，先将新鲜的果肉挖尽，留壳备用，果肉手工压碎成泥，燕窝洗净先隔水蒸二十分钟，再加冰糖再蒸十分钟，与牛油果肉搅拌均匀装入壳中，点缀薄荷叶，色泽清新如抹茶，口感柔滑如乳酪，浓郁的甜美中隐隐约约带着核桃的香味，吃完之后，感觉自己如同阳光下的湖水，静寂、清澈，带着迷人的微笑。

荔枝菌

荔枝菌味殊甘绝，菌伞极滑，像某种鲜美的凝脂，一入口，便仿佛融化于舌尖，菌柄柔嫩，清爽无渣，爽脆如少女的笑声。特级荔枝菌的菌尖像收紧的小雨伞，其中，又以嫣红色荔枝菌最为珍贵，只有极简的烹饪手法才配得上它的优雅高贵，一般采用蒸、煮的方式，没有打开伞的用来蒸，打开了伞的则用来滚汤，吃上一口，身体里便会涌起一种莫名的轻盈幸福，仿佛在品尝大地深处的鲜美秘密。（田可新）

姜振宇新作解密青春期孩子叛逆真相

因解密微表情而为大众熟知的微反应专家姜振宇推出新作《每个叛逆的孩子，都只是想长大》，帮助家长拨开笼罩“青春期”迷雾，直击孩子叛逆真相。

“跨界”之作

兼有理论研究和养育经验

作为曾经《最强大脑》《非诚勿扰》等多档节目的特邀嘉宾，姜振宇一度以微表情、微反应专家的身份为大众熟知。在谈及这次向儿童心理、家庭教育的“跨界”时，姜振宇表示在由微表情延伸到人格心理学的研究时，发现了一门特别有趣的心理学基础理论——发展心理学，其中就讲到青春期是人类一生当中较为特别的一个时期。他由此开始了对青春期这个领域的大量关注。

其次是作为两个孩子的父亲，在养育孩子的十多年中有成果也有教训，在实践过程中对发展心理学的理论又有了更深刻的认知。很多青春期的孩子家长压力会天然增大，面对孩子变化太大出现的新情况，家长往往只凭感觉或者本能去应对，结果产生了一些没必要的摩擦。不但家长特别生气、无奈，而且孩子也感到委屈和压抑。

因此，姜振宇写作这本书最大的动因就是希望能够让家长解压。“把自己的经验还有宝贵的发展心理学的理论分享给大家，家长能少生闲气，

孩子能多一点儿快乐，一举两得，能让大家都幸福地度过这个特殊时期。”

调整期待值

亲子关系从宝宝级变成青少年阶段

怎么理解和应对孩子进入青春期之后突如其来的剧烈变化？比如特别关注自己的外表、变得冷漠不愿意和父母交流？

姜振宇认为，家长们应该首先正确认识到青春期其实是一个不可抗拒的生理阶段。孩子的变化，并不是因为他们学坏了或者不爱你了，而是因为脑子里装的东西多了，反应快了，关注外界的比例大了，所以才会看起来有点冷漠了。家长的期待值也应该随着孩子的成长规律而进行相应的调整，将原来宝宝级的亲子关系变成青少年所应有的亲子关系，这样就会健康很多。

青春期少年会有一个特定阶段特别在意自己的外形穿着，这是由于“假想观众”的心理特征。姜振宇说：“他们会认为全班的同学都在看我，如果我衣服上面有一些褶皱或者我穿的鞋太土气，那么我也会成为笑柄。他们错误地认为自己是所有人瞩目的焦点，所以才会高度在意。但这就是心智发育过程中的一个必经的阶段。”家长千万不要呵斥制止甚至进行道德上的谴责，而是要积极参与，帮助他们树立正确的审美。（孙珺 龙子珮）

好书推荐



扫码关注，快捷投稿

《2023年中国散文精选》

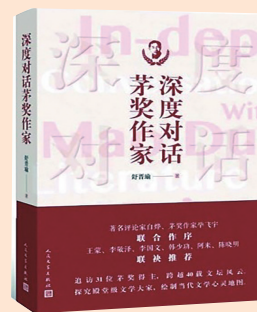
中国作协创研部 著
长江文艺出版社



本书汇集20多篇散文佳作，囊括中国南北各地区作家的优秀作品，同时反映出2023年中国散文领域的主要的创作流派、题材热点和艺术形式上的微妙变化。所选作品内容充实、质量颇高，具有很高的文学性和珍贵的史料性。文章雅俗共赏，尽可能满足广大读者的阅读期待。

《深度对话茅奖作家》

舒晋瑜 著
人民文学出版社



本书是作者追踪采访11届41位茅盾文学奖获得者的访谈录，同时收录历届茅奖评委的访谈。全书以文学创作为访谈主题，将获得茅奖作为切入点，从评奖与得奖两个角度，透析中国作家与文学界，为中国文学的深入研究提供了有力佐证，呈现了当代文学的心灵地图。

《寸心如水月》

叶嘉莹 著
中国友谊出版公司



李清照被后人誉为“千古第一才女”。她出身名门，少时成名，家学深厚，才力华赡，独创“易安体”，清新雅致，韵味悠长，被视为“婉约正宗”。她半生漂泊，饱尝战火，满腔家国情怀，守护金石文物，贡献卓著。她敢爱敢恨、无惧世俗，以女子独有的才情与柔情，书写坎坷与自由的一生，成为千年词坛的璀璨星辰。

《兵器研究》

伏奕冰 著
齐鲁书社



本书对《史记》中关于兵器的内容进行全面系统梳理，与出土文物相对照，将其放到具体的战争场景中进行分析还原，从每种兵器的起源、适用场景、制作方法、使用方式、历史典故、价值影响等方面娓娓道来。