



# 张良仁： 用舌尖感受历史的温度

历史学者张良仁

美食探店，值钱就值在那条“舌头”上。

舌头不敏锐，尝不出个门道，砸了招牌；舌头不利索，说出一二三，得罪观众。所以探店的头部网红，要么是某个门派菜系的泰山北斗，要么是某个国际酒店的行政总厨，再不然，也得是某个百年老字号的“定海神针”。借一句网络热梗，“天下英雄如过江之鲫”。

但某一天，这个赛道忽然“闯”入一位考古学家。称他“闯入者”，并非没有道理：对案，他不说味型口感；举箸，他不谈烹饪技法；推杯换盏，他更不会和店家“盘道”，到各种粉丝群里“刷脸”。谈吃、谈历史，章法不论，率性而为，却也收获了全网超200万关注者。

他就是南京大学历史学院教授、博士生导师张良仁。最近，他写了一本围绕吃的“百科全书”，《吃的中国史》。“从饮食出发，或许可以重新审视中国的历史。从远古的稻粟栽培，到清朝的满汉全席，这本小书试图描绘一幅流淌不息、波光粼粼的历史画卷。”

张良仁说，历史浩瀚，他的“初心”却简单，“希望我们能在食物的香气中感受到历史的温度，共同守护珍贵的文化遗产。”

现代快报/现代+记者  
王子扬 白雁/文  
牛华新/摄  
任雨风/视频



扫码看视频

## 颠覆认知，是考古最有意思的地方

读品：这本《吃的中国史》很特别，您过去出版的作品多以严肃、学术示人，为什么这次突然想到写一本如此“跳脱”的书？

张良仁：确实如此，我过去写的东西大部分是论文，严格按照学术规范，所以一般专业以外的人不太看得懂。而这本新书的缘起是什么呢？还不是因为我做了两年的美食博主！大概去年上半年的时候，出版社找到了我，想出一本关于美食方面的书。我也想了想，这方面确实还有很多可以写的东西。在这以前，其实有好多写过相关的题材，不过，那些书他们大部分都是从史料、史书出发的。而到我这里，因为做了这个短视频，对考古方面的材料比较熟悉，另外一点，我们做考古的有考古人的视角，从考古人的角度去看美食是不一样的。

其实这本书写起来蛮费劲的。因为它不是视频文案简单地堆砌集结，实际上是完全重写了，根据我做短视频的体会，根据我的一些理解，重新梳理了一遍。这里面除了考古材料，当然还有史料，还有文学作品、重要材料等，把能用上的都用了。另外，因为这本书是要面向社会公众，必须是一本科普读物，不能写成专著，所以在写法上也有一定的要求。

读品：就如您所说，我们在阅读时发现，这本书的“遣词造句”以及故事的“铺平垫稳”都很有技巧，这对您来说是挑战吗？

张良仁：这个对我来讲不算特别难的事，因为我以前也写过这方面的东西，不过不是写书，而是写游记，在游目骋怀的同时，讲我们考古方面的事情。十几年前写游记时，我就喜欢用故事来开头，包括我讲课也喜欢说故事，当然我的这些故事都是经过选择的，跟我的主题密切相关，同时又有一点意思。这样学生听了就不那么乏味，读者看来也不是那么枯燥。我就这么写下来，它是一个水到渠成的事情。

读品：撰写这本书的过程中，您如何从考古资料中筛选代表性饮食文化符号，是否有哪件文物或史料彻底颠覆了您对某种食物的认知？

张良仁：第一个颠覆的是面条，就是书里面讲到的青海喇家遗址的面条。以前我们讲面条在史书的记载，就是从西汉开始的。没想到这个发现，一下子把面条推到了公元前1800年。这个面条，还不是用现在我们常用的面粉制作，用的是小米磨成的面。小米，我们知道它的黏性不大、韧性不够，一般认为它磨成的粉是没法做面条的。所以，从我们学者的角度看，就很好奇他们是怎么把小

米做成面条的，这是一个颠覆性的东西。

再一个就是我们考古学上发现的酒。呃，以前我们讲史书上记载的蒸馏酒，学术有争议，有说是唐朝开始的，也有说是元朝开始的。因为蒸馏酒，它跟一般的酒不一样，它浓度更高，我今天所说的白酒，或者烧酒，就是从蒸馏酒过来的。现在我们考古发现，最早的蒸馏酒是追溯到商代，在这之前，我们最早发现的是汉代，西汉时期。在山东的墓葬里面，我们考古学者发现了铜器里面有液体，拿去分析，最后确定就是蒸馏酒。所以，我们考古有这样一个学科特点，虽然史书、史料大家都知道，但是经常有一些新发现，会颠覆我们过去的认知，这个是我觉得做考古最有意思的地方。

## i人是如何炼成网红的

读品：如今我们提到张良仁的名字，会想起“网红教授”的标签，请您聊聊“网红”是怎样炼成的。

张良仁：这个是无意的，开始我其实不太愿意当“网红”，不过现在也接受了。最早是2022年，当时我们在俄罗斯、伊朗，有国际合作发掘项目，我感到经费有些吃紧，所以想着创业支持我们的研究。当时短视频已经很厉害了，其实我那个时候是很讨厌短视频的，瞄了几眼感觉太无聊，尤其是当时还看了一些吃播，就是美女主播坐在桌前，使劲地吃，吃上一天。我当时就觉得不可思议，一个人的胃就那么点大，让我吃的话，别说几小时，十几分钟就撑了。

但那会儿我也认识到，短视频总的来讲是一种趋势，所以还是投身进来了。做美食博主，我的初衷就是把知识跟大家分享，自然而然地，我们考古圈的人，还有我们考古圈以外的人，大家慢慢地知道了我这个人。现在回想起来，我可能不是最合适做这件事情的人，因为拍短视频实际上需要几个条件，第一个是颜值啊，第二个是口才，第三个是即兴的表演能力，这三个方面我都不在行，所以做起来也是蛮费劲的。不过，我自己也在不断尝试改变自己、提升自己，要想办法让自己的知识讲得有趣，让大家愿意听、愿意看啊。

过去，我的知名度也就限于南京大学历史学院，走出校园，可能有所大学的学生会知道我，因为每年考研、考博，他们会提前关注南大有什么老师，网上会有我的介绍。但现在，不关心考硕考博的人也开始关注我了，这两年我经常去各个学校开会或者讲座，好多学生就来说是我的粉丝。这个放到以前，都是不可能的，我觉得这也是件好事，说明我讲的东西大家是感兴趣的，我分享的生活他们是愿意看的。

读品：美食探店这个领域门槛很高，



## 张良仁

南京大学历史学院教授、博士生导师。现考中伊联合考古队中方领队、中俄联合考古队中方领队，主要从事中国西北地区地区的考古。出版专著《东学西问》，参与编写《中国考古学·两周卷》，参与翻译审核《宗子维城》。致力于通俗生动的形式普及饮食文化知识，全网粉丝200万。

# 大读家

与他们的思想现场  
读书人、写作者

赛道上盘踞着很多名厨、大厨、美食家，您一个考古学家探店，有压力吗？

张良仁：有压力啊！像我们学者，本质上是处于象牙塔的，两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书。我以前工作活动的范围就是办公室、图书馆、教室，还有就是家里，跟社会上基本上是绝缘的。同时，我又不是一个外向型的人，用现在流行的说法，是个i人。

当然，我确实是喜欢吃美食，这个没问题，不管到哪里都要去找当地好吃的。而且我们做考古的，天然地需要出差，每逢出差就有机会到中国的各个城市，这就有机会接触各种名吃，所以我自认自己吃过的美食还是很多的。不过，我虽然爱吃，但没有那种特别执着的追求，比如到一座城市，一定要把这个城市所有好吃的通通吃个遍。基本都是浅尝辄止。另外，我自己是不太喜欢做饭的，也没有花心思去琢磨厨艺，所以我在面对镜头时也不是特别会说话，像个“不善言辞的老学究”。

读品：前前后后探了这么多店，哪一家最令您印象深刻，能否给我们分享一些幕后的故事。

张良仁：印象最深的有两家吧。一家是南京的，做的是江浙菜，餐厅的档次很高，装修是徽派建筑的风格，我觉得很漂亮。这家店的老板有一个宏愿，就是复刻古代的菜肴。这个挺有意思，你知道我们古代的文献记载和今天网上的教程不同，不会清楚地告诉你，什么菜放多少，具体用什么调料，大概到明代才有比较详细的菜谱出来。还有，就算现在有菜谱给你，你也不见得做得出那个味道，这确实是需要天赋的，需要有丰富的烹饪知识，难度蛮高。

第二家店是一个卖烧鹅的茶餐厅，老板原本是一个音乐人，但是他跟我讲搞乐队不挣钱，所以他就用开店挣的钱支持自己做音乐，直到今天。我拍短视频，也是为了支持考古研究，所以当时就产生了惺惺相惜的感觉。可以说，因为探店，我有机会认识到各种各样的人，算是打开了自己的眼界吧，原来我在办公室里，根本不知道外面的世界有这些。

## 用流量反哺小众学科

读品：您提到，想用探店带来的收入，带着学生们去伊朗继续完成已经挖掘了一半的遗址。这是否意味着自媒体可能会成为学术研究的新助力？

张良仁：这是有可能的。总的来讲，通过做自媒体，我发现中国的网友有旺盛的求知欲，好奇心，如果人数足够多了，集腋成裘，将是一股强大的能量。这两年，很多网络素人走向大众，并积累了可观的财富，我觉得这个逻辑同样适用于学术研究上，值得一试。

其实我觉得，追求变现没什么好羞耻的。我们有一个愿景，就是希望跑到世界各国，边考古边直播，边发论文边介绍风土人情、美食美景。我们争取明年重新开启伊朗的考古项目，到时候有机会能够将考古现场、当地美食通过短视频介绍给大家。也希望通过我的行动，引起社会各界对考古的重视。

读品：老话说人红是非多。前段时间您的同事，同样作为“网红教授”的苗怀明因为科普《红楼梦》而陷入了网暴风波。您如何看待自媒体时代“流量”的影响。

张良仁：我和苗老师都属于性子很直的人。我想第一点，苗老师的普及很值得做，而且一定要做，用我们学术界的力量来纠正一些网络上的谬误，我觉得义不容辞。第二点，我希望苗老师能尽快从这场风波中走出，面对网暴，最重要的是我们自己内心的强大，谬误就是谬误，不可能吓退有良心的学者。

我之前也在网络上指出过一些谬误，比如电影《封神》，里面放了很多的饕餮纹。饕餮纹本身是没有错的，在商代的时候就非常普遍，到处都是。但问题在于饕餮纹的风格错了，电影里放出来的是春秋战国时期的风格。另外一个点，商代是不骑马的，坐战车，所以电影里的纣王骑着马，带着一帮骑兵去打仗，显然也是不太对的。作为学者，我们还是要承担起学者的责任，用自己的流量尽可能给网友们普及知识。