

**回味魏晋南北朝——以饮食为切入点，  
针对青少年的历史文化宣传优  
化方案**

**Taste of the Wei, Jin and North  
and South Dynasties -  
Optimization to Promote History  
and Culture for Teenager with  
Food as an Entry Point**

## 摘 要

“以铜为鉴，可以正衣冠；以古为鉴，可以知兴替；以人为鉴，可以明得失。”历史自古以来都是教育不可或缺的一部分。随着互联网时代飞速发展，短视频、热点头条新闻占据了大部分的休闲时间。而中国上下五千年历史无法与快节奏的生活方式快速融合，导致青少年对传统历史教育中繁琐的知识点感到枯燥、乏味。多数青少年对于历史了解仅限于唐、宋、清等鼎盛时期，对于纷乱较多的魏晋南北朝等时期却甚少了解。同时，青少年对于饮食、生活起居等日常生活类历史知识的兴趣可以作为切入点，吸引他们更多地通过饮食文化了解中国历史。

本文通过研读与分析相关一手文献及二手资料，并且对传媒相关的学者进行采访。本文指出，利用媒体快速传播的特点，通过青少年所感兴趣的饮食文化作为切入点，将历史文化的宣传方式进行改善，便可以激励青少年对于历史的深入探索。

关键词：饮食文化，魏晋南北朝，新媒体，文化宣传

## Abstract

"Use copper as a guide to correct your clothes; use the past as a guide to know the rise and fall; use people as a guide to understand the gains and losses." History has been an integral part of education since the ancient time. With the rapid development of the Internet, short videos and hot headlines have taken up most of our leisure time. Five thousand years of history cannot be fitted into the fast-paced lifestyle, which makes young people feel boring about the sophisticated knowledge of history in traditional education system. Most of the teenagers' knowledge of history is limited to the heyday of Tang, Song and Qing dynasties, but they know little about the chaotic Wei, Jin and North and South dynasties. Moreover, young people's interest in daily life history knowledge such as food culture can be used as an entry point to attract them to learn more about Chinese history through food culture.

This paper is supported by investigating and analyzing relevant primary and secondary resources, and interviewing media major scholars. This paper points out that, by taking advantage of the highly efficient communication characteristics of the media and using the food culture that young people are interested in as an entry point, we can improve the way to motivate young people to explore history in depth.

Keywords: Food Culture, Wei, Jin, Southern and Northern Dynasties, New Media, Cultural Publicity

## 1. 引言 / Introduction

在快节奏生活以及科技的高速发展下，青少年更愿意接受新兴事物，并没有精力、时间和精力通过去博物馆、看历史书籍等方式去了解文化与历史。根据“青少年对于历史文化的了解”的调查问卷结果表明，有 43.7%的青少年对历史的喜爱程度为“一般”和“不喜欢”，这反映了当代年轻人普遍缺少对历史文化的兴趣，在追赶潮流、被网络上的碎片化信息占据了大量时间后，没有时间静下心来研读自己民族的历史文化。此外，除了青少年自身的内部因素，外部的影响因素如学校教育等也导致了历史文化的学习在青少年群体中产生流失。具体来说，据调查，64.5%的青少年在读学校里历史并不是必修课，这也是他们不对历史文化进行了解的一大原因。

据此，我们提出的研究问题是：“如何以饮食为切入点，通过传播与媒体的方式发展对于历史文化了解的意愿？（以魏晋南北朝为例）”，意在利用如今青少年较为喜爱的媒体形式和传播媒介，以饮食作为历史文化的载体，来提高他们对历史文化的了解和学习意愿。该问题非常重要且值得研究，因为它与影响国家未来发展的新一代年轻人息息相关，同时与一个国家和社会所承载的历史文化也有紧密关联。历史文化包括了文学、宗教、民俗、衣食住行等许多方面，涵盖各个领域，与人们的日常生活极为相关。更重要的是，了解和学习自己所处族群、地域和国家的历史与文化底蕴有助于提升民族自豪感和自我认同感，增强文化自信，并使青少年能够树立社会责任感。面对大量传统文化的濒临失传，对该问题的研究对未来新生代与国家的发展都有着极大的价值与作用。同时，据调查，97.9%的青少年认为饮食与历史有很大关联，且 85.4%的青少年表示如果自己利用饮食来了解历史文化会感兴趣，该研究问题富有可实践性，“民以食为天”，饮食文化是历史文化范畴内非常吸引当代年轻人的一个领域。另外，根据已有文献，如对《魏晋南北朝时期的饮食文化研究》的研究分析，魏晋南北朝在政治上的民族大融合现象、经济上的开放局面，思想文化上传统思想的动摇，都使该时期成为我国历史上一大重要时期，值得作为一大切入点另青少年对其作为历史的一部分展开了解和认识；而《新媒体对中国传统文化的影响》则证明了新媒体在当代对年轻人深远的影响。然而，大多文献中并没有针对某种民族文化和饮食之间的牵连进行介绍和阐释，且没有细化文化传播的受众与体裁、信息之间的关系。小队将利用之后与从事媒体与信息专业的玄贺彤教练的采访来弥补这一信息缺口，进一步了解利用媒体宣传的注意事项。

该研究问题可以在一定程度上有针对性地进行改善。基于本小队成员高中生的身份和国际学校的教育背景，小队将主要面对处于小队成员所在的学校“北京鼎石学校”的青少年进行历史文化的教育与普及，并通过校内宣传和线上宣传两大主要方式从传播与媒体的角度来提高青少年对历史文化的了解意愿。校内宣传将主要包括举办历史文化展览、设立海报、售卖盲盒、餐厅现场制作朝代美食等方式，而线上宣传则包括设计线上小程序和发布微信公众号等。

## 2. 文献综述 / Literature Review

### 2.1 新媒体是现代社会文化宣传的最佳媒介。

中国文明上下五千年离不开公众的代代相传，而文化传承主要由两种方法构成，分别是民间口头传播和官方史册记载。第一种方式存在地域局限性的问题，口头传播的影响力不会很广。另外，口口相传也存在着信息表达有误这一问题，导致被传播的信息真实性与可信度逐步降低。而第二种方式则是在封建社会的皇权统治下，由朝廷官员记录的史册。但这种方式的传播范围也仅限于朝堂官员，老百姓是无法接触到的。然而新闻传媒的出现对于信息传播的涵盖面和真实度有了显著提高，信息可以快速通过互联网覆盖到世界各地，家家户户都能快速获取到最新资讯。该文献对于古代和现代的信息传播方式进行了分析与对比，但是其中所提到新闻传媒仅仅是现代传媒中的一小部分。虽然新闻传媒对于内容真实度有一定要求，但是仍然不能保证百分百的真实性，权力等众多因素也会对其内容产生影响。（李永飞，2021）

新媒体是传统媒体广播、电视、报刊之后，采用“网络技术、数字技术、移动通信技术进行信息传递与接受的信息交流平台”，也被称为“第四媒体”。由于技术的提升，新媒体让在传统文化可以通过多元的渠道，更加便捷、丰富生动地在全世界范围内进行传播，打破了传统媒体对于文化传播在时间和空间上的阻碍，使传统文化可以融入到“日新月异”的现代社会中。

然而，新媒体因为其娱乐性强、信息量繁杂，也容易对传统文化的传播产生负面的影响。它容易导致传统文化过度娱乐化、庸俗化，失去历史沉淀下的内涵。另外，互联网信息繁杂，普罗大众每天都会获得海量的碎片化信息，也会导致受众对于传统文化无法深入理解，往往只停留在表面。

对于中国传统文化的传播，新媒体必将成为重要的媒介，但是在运用过程中应该避免其劣势，将优势最大化。新媒体应该用新技术作为支撑，将具有内涵的内容向大众进行传播，以此来推动传统文化与新文化的融合。

该文献运用批判性的思考，对新媒体对于传统文化的宣传进行了客观分析以及评价，并且在文末提出了有力的解决方案。虽然该文章并没有细化文化传播的目标受众，受众不同，对传播的内容、体裁等也会有不同的偏好。但是这个文章所提出解决方案是一种较为典型的文化传播策略，不会因为文化传播的体裁、内容受限。（魏加晓，2020）

## 2.2 历史文化的多元性体现出其重要性。

了解魏晋南北朝的历史大背景是进一步研究此时期饮食文化的根基。魏晋南北朝是中国历史上政权更迭最为频繁的时期，长年战乱铸成了其自由活跃的多元文化。日本作家川本芳昭在2014年发表的《中华的崩溃与扩大——魏晋南北朝》一书中向读者展现魏晋南北朝这个夹在汉与隋唐几个大一统王朝中间的乱世。讲述了从汉末三国战乱，到统一南朝的历史，其中包括了魏晋南北朝的众多历史事件以及重要的政权经济制度。这本书可以很好的帮助读者理清魏晋南北朝的历史脉络，但因为整本书横跨了三百余年，涵盖的内容繁杂，自然无法展开细讲，主要专注于陈述史实，观点较为浅显。（川本芳昭，2014）

一个历史时期的思想文化将会渗透到社会的各个方面。魏晋南北朝时期频繁的政权更迭以及纷争不断的直接后果就是本土信仰与外来教派的冲突以及融合，这造就了思想文化活跃的时代。张荣明教授在文章《魏晋南北朝时期的思想格局和发展趋势》中讲述了魏晋南北朝时期思想呈现的两种格局，一种是儒家思想逐渐衰落，佛教及道教兴起，另一种则是少数民族思想不断衰落，儒家思想兴起。这篇文章在深层面剖析了魏晋南北朝时期的思想格局以及思想对政权的影响，但没有过多与历史事件的联系，不能很好的将思想体与历史事件所相连。（张荣明，2010）

## 2.3 饮食发展是体现历史文化变化的重要方面。

一个时代的变化是可以通过饮食文化的变化而体现出来的。刘春香在2003年发表在期刊上的《魏晋南北朝时期饮食文化的发展及其原因》中指出了在魏晋南北朝时期，饮食文化的变化体现了科技、经济、中外文化等多个维度的发展。如饮食原料市场的发展在某种程度的繁荣。这与魏晋南北朝是历史上战争

频仍，社会动荡，政局最为不安的时期，有着无法分离的关系。尽管是作者在文章中提及了大量古籍支持其不同观点，但是并没有细致的以及魏晋南北朝具体的一段历史变化对于饮食的影响。并且此篇期刊发布的时间较早，信息来源相对不够全面（刘春香，2003）

历史上民族的交融是推动饮食文化风貌变化的重要因素。《魏晋南北朝的移民与饮食文化交流》是王静在2008年发表的一篇期刊文章。其中讨论了在魏晋南北朝时期胡汉物态饮食文化、南北物态饮食文化和饮食文化在精神层面上的交流。从而得出中华饮食文化是在魏晋南北朝的移民大潮带来的交流上不断进行发展和完善。其中对于后面历史文化的影响是非常大的。其中引用了大量的史书记载内容，在三个不同方面对于魏晋南北朝这一时代的饮食文化做出来梳理，但并没有对于某一方面进行深入的研究和梳理。（王静，2008）

历史中，在民族的融合起到推动饮食文化快速发展作用的同时，饮食文化的交流也增强了民族间的文化认同感，为后世政治与经济的发展打下坚实基础。靳一星在2019年发表在报刊上的《魏晋南北朝时期的饮食文化研究——以民族融合为视角》中提出，在魏晋南北朝时期，民族迁徙之频繁、混战之乱都促进了各民族不同的饮食文化开始碰撞与交流，不仅增加了当时人们的饮食种类，提升了其饮食质量，还促进了各民族的文化趋同，增强了彼此间的文化认同感，还为后世的发展打下了基础。文章从“饮食文化的概况”、“饮食文化的碰撞与交流”以及“饮食文化交融对后世的影响”这三大方面展开了研究，分别从食物种类的丰富、食物制作方法的发展、饮食专著的涌现、胡族对汉族的影响等方面展开讨论。文中引用大量史书文献例如《齐民要术》、《梁书》等来对该时期饮食文化与民族交融之间的联系进行了梳理，作者虽然对食物的食材进行了详尽的分类，但并没有针对某种民族文化和菜品之间的牵连进行介绍和阐释。（靳一星，2019）

饮食文化作为人文社会中一大必不可少的探讨方面，对一个时代的变迁进行了充分的展现、代表了一个时期的文化符号、反映了其内在的经济、政治、文化思想等方面。赵建国1990年在许昌师专学报（社会科学报）中发表的《论魏晋南北朝时期的饮食文化》中指出，魏晋南北朝作为我国历史上一大重要时期，在政治上出现了民族大融合之现象，经济上出现了江南地区被逐渐开放的局面，思想文化上出现了儒家传统思想的动摇。这些方面都能够从该时期的饮食文化和习惯中体现出来。文章通过饮食文化全面发展的表现、饮食结构、发展原因三大方面展开讨论，并在其中详细阐述了该时期饮食风俗的形成以及记载饮食文化书籍的涌现等细节。虽然作者引用大量古籍作为例证对该时期人们的饮食结构和风俗进行了详尽的说明，但是并没有给出具体菜系和类别的例

子，同时，文章并没有对饮食文化全面发展的原因进行进一步深入的解释说明。（赵建国，1990）

## 2.4 如何通过宣传传播历史文化

纪录片通常以真实的日常生活作为创作素材，通过摄影和剪辑向观众展示真实的本质。如果要推广饮食文化的话，纪录片贴近生活以及真实的特点都可以很好地达到这一目的。对比故事性的电影短片，纪录片不需要过于复杂的布景，只需要准备一个大致的大纲，确定拍摄的流程和需要包括的内容。另外，纪录片不应该添加过多的个人情感，影响内容的客观性，应该隐晦地传达你想要表达的主要理念，不能过于明显地展露出来。

如果要拍摄饮食类的纪录片，可以从准备食材、介绍食材来源开始，到制作菜品和最终呈现的整体过程，在内容中包含历史文化的介绍，从而达到通过饮食宣传历史文化的目的。

而拍摄宣传类广告时，在脚本创作时需要考虑到受众的喜好。根据受众的喜好分辨出本产品的优点，挑选其中一两个并且放大。广告中的文案可以押韵或者使用重复性的语句，让广告更有记忆点。（玄贺彤，2022）

## 3. 研究方法 / Research Methods

再确定研究项目后，“困难总没方法多”小组的成员通过搜集大量文献资料来增加小队成员对魏晋南北朝时期的及其饮食文化的了解；通过问卷调查青少年对历史文化的了解及重视程度，同时探索传播与媒体领域，将本小队的项目成效最大化。

小队成员搜集了以下三个方面的文献：魏晋南北朝的历史文化背景，其饮食文化及如何通过传播与媒体进一步推进历史文化的传承。

组员们从历史学、文化学及传播学三个角度搜集文献。文献来源于 Google 学术、知网、线上论文和出版的实体书籍等资料，并且确保文献的准确性以及相关性。

组员将文献中的重点信息汇总和分析，不仅增强小组成员对所选主题的背景知识，加深理解，还便于成员在后续研究中查阅文献提供的有效信息。

接着，小组成员为了解青少年对于历史文化的感兴趣程度、背景知识、了解历史文化的途径及饮食文化是否可以激发青少年对历史文化的兴趣等，制作了调查问卷，以便收集这方面的资料。

我们认为选用问卷调查的研究方法非常合理。首先，问卷调查有利于收集青少年对魏晋南北朝以及中国历史文化的了解程度。我们有选择地将问卷的参与者限制为青少年，并通过年级群，朋友圈等渠道传播问卷，通过问题设置过滤掉年龄不符合调查对象的问卷。问卷中的问题帮助我们了解青少年对于历史文化的感兴趣程度，以及他们通过何种渠道获取历史文化的相关知识。我们在问卷题目的设置上尽量避免一切潜在的主管引导，并在每到选择题后面加入了一个其他选项，即问卷参与者可以根据自身情况自由填写。在提供选项的选择题之外，我们在问卷最后加入了一道具有开放性的主观题，即你觉得了解魏晋南北朝历史会有什么意义，以更加全面的了解青少年对历史文化的态度及认识程度。

我们将收集至少 40 位青少年的答案，以保证结果的有效性及代表性。鉴于调查对象与我们的年龄相仿，因此我们预测大部分青少年对历史文化感兴趣，尤其是饮食文化。但是大部分青少年并没有主动去了解历史文化，学校也没有相关的强制性要求，所以青少年对历史文化的了解程度相对有限。

在此基础上，小队还将采访一位毕业于媒体与咨询的学姐，小队将以拍摄纪录片的注意事项，剧本需要包涵的内容，以及产品宣传类短片的拍摄特点及注意事项等为主，向专业人士征求意见。此采访有助于帮助小组成员普及传播媒体领域的专业知识，最终达到成功推广我们的产品，增加产品影响力的目的。

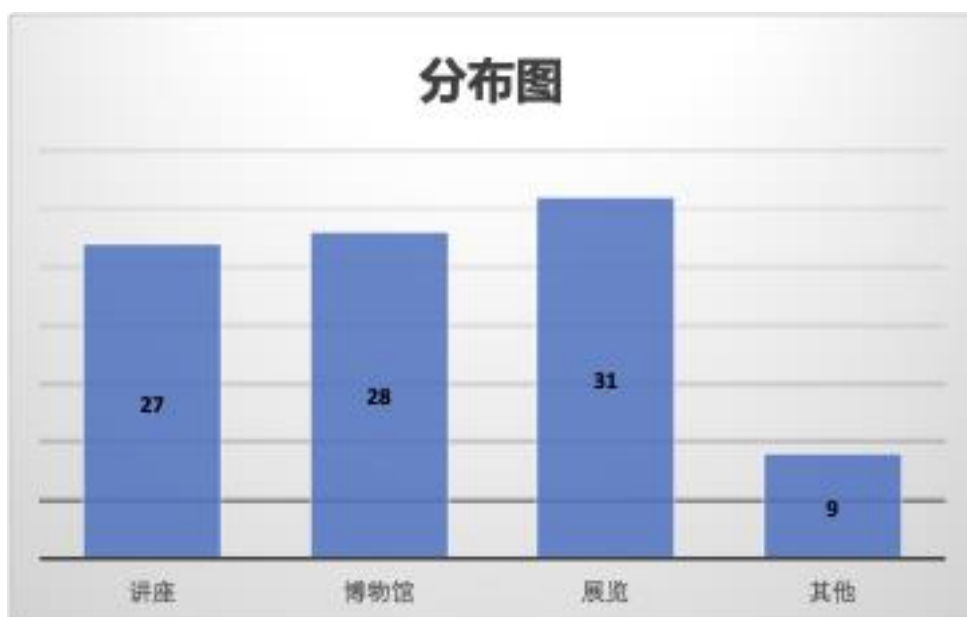
## 4. 研究分析 / Research Analysis

本小队制作调查问卷完成后，对中国国内初中在读及高中在读青少年为目标发放群体以二维码的方式通过社交媒体和群组发放了问卷调查。共收到 48 份答卷，其中初中在读学生占比 6.25%（3 份），高中在读学生占比 87.5%（42 份），有效问卷 45 份。结合问卷结果及文献综述的调查研究后，本小队在四个方面做出了以下分析。

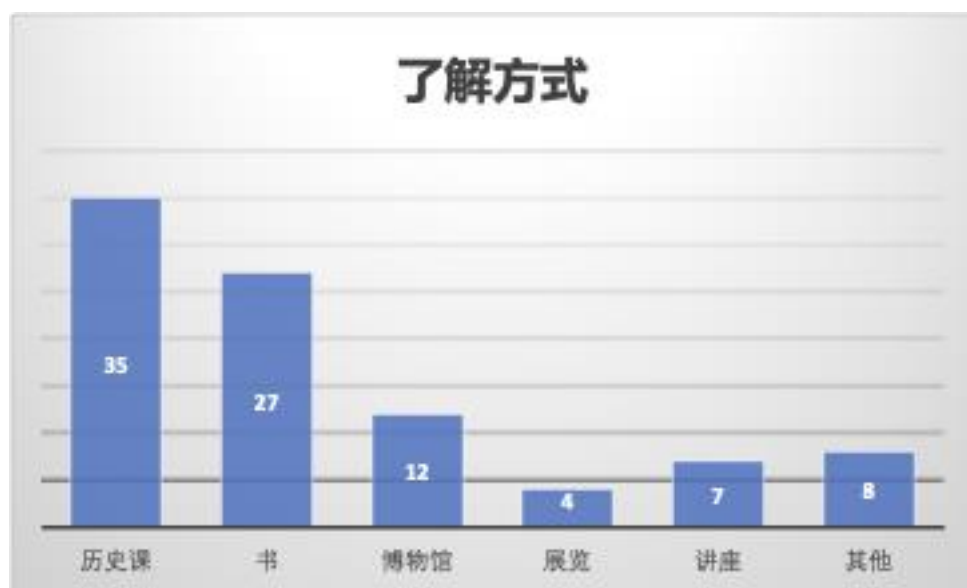
### 4.1 青少年对于历史文化有一定了解和兴趣

从数据结果可以看出，青少年对于历史文化有一定的了解及其兴趣。在 48 人中，有 27 人在学校课程之外通过讲座了解历史；28 人通过博物馆；31 人通过展览；以及 9 人通过视频，网络公众号等渠道了解历史。





除此之外，青少年们还自发的，以多种渠道额外的去了解历史。



从图中可以看出，除开历史课，青少年大多通过书籍来了解历史。从 3 人通过四种方式了解历史；11 人通过三种方式；15 人通过两种方式了解历史。我们可以了解到现如今青少年对于历史有一定程度的兴趣。

## 4.2 青少年对于历史文化的了解多限于唐、宋、清等鼎盛时期

虽然说青少年对历史这样一个整体有着相当程度的了解，但在受采访的 48 人中，青少年对于各个历史阶段的了解呈现出了断层式的分布。从数据中可以看出，青少年重点了解世界近代史，包括中国近代史（抗美援朝，鸦片战争等）以及西方近代史（工业革命，第一次世界大战等）。同时，青少年大致了

解了中国唐朝以后的历史，包括唐宋元明清以及民国历史。相反，青少年对于唐朝以前的中国历史了解甚少。在 48 位采访者中，仅有 3 位认为自己比较了解唐朝以前的历史，其中两位了解春秋战国，一位了解魏晋南北朝。

#### 4.3 新媒体是青少年课外了解历史文化的主流方式

由此，本小组认为让青少年去了解魏晋南北朝的历史是一项有意义，有益处的活动。通过让青少年了解有关魏晋南北朝的历史相关知识，可以补足青少年对于中国上下五千年历史的了解。让青少年不仅对中国最为辉煌的一段历史有所涉猎，也让其了解中国历史上存在着的诸多起承转合。

自然而然，“如何有效传播历史知识”成为了本小队思考的问题。在收集到的数据中，约 75% 的采访者通过纪录片、电影等网络途径了解历史。在排除了选择“跳过”选项的受访者外，81% 的受访者选择使用纪录片了解历史。显而易见，当下最有效的向青少年传播历史知识的途径无疑是纪录片。同时在如何了解历史的渠道图中可以看到虽然历史课和书籍作为主要的了解方式，仍然是有通过历史博主，阅读公众号文章等通过新媒体方式获取历史知识的青少年。

#### 4.4 饮食可以作为很好的切入点去了解历史文化

如果本小队要制作一部纪录片来传播有关魏晋南北朝的历史知识，要涵盖什么内容呢？在问卷调查中，65% 的受访者认为饮食和历史有着极大的联系；33% 的受访者认为饮食和历史有普遍联系。如图所示。由此，本小队认为，从饮食方面入手，通过饮食向青少年传播历史知识是一个可行，且行而有效的方式。



## 5. 研究结论 / Conclusion

本小队通过广泛的问卷发放、与媒体专业人士进行访谈沟通以及大量的相关文献阅读，本小组得出结论：饮食文化可以激励青少年主动地探索历史文化，利用新媒体传播效率高的优势，向他们推广历史文化的相关知识。在分析问卷回复后，笔者发现，青少年对于历史有一定兴趣，但是他们对于中国历史的了解多数局限于唐、宋、清等较为鼎盛时期，对于较为动乱的时期，如魏晋南北朝却没有深入了解，仅限于课本上所包含的知识。而他们表示，贴近生活的表达方式会吸引他们对于历史这门学科进行深入探索。同时，在生活中，大部分青少年会选择通过社交媒体，如抖音、哔哩哔哩等平台，通过观看科普类短片获取历史知识。

在大量的文献搜索中，我们发现，魏晋南北朝作为中国历史中政权更迭最频繁的时期，其所包含的文化多元性也在历史长河中尤为重要，不可忽视。而饮食文化会不仅可以成为吸引青少年深入了解的切入点，还可以反映魏晋南北朝的文化交融与互动。另一方面，新媒体平台会成为文化宣传的有效媒介，但是要避免过于娱乐化，导致其中所包含的知识浅显、浮于表面，保证将正确、有内涵的内容展现给青少年。在采访中我们也发现，纪录片会是最好的展现真实生活的传播方式，也符合青少年想要“贴近生活”的要求。所以在社交媒体上通过纪录片的形式记录魏晋南北朝的饮食文化，会成为高效且有吸引力的宣传方式。

但是本次研究过程中仍然有几个潜在因素会影响最终结果的可信度和普遍性。首先，本次调查问卷的回答收录数量不多，且其中大部分是国际教育系统就读学生。而公立系统与 IB、AP 等教育系统中的中国历史教育设计不同，可能会影响最终结果在全国范围内的代表性。为了更好地了解中国国内历史教育的课程设计，应该更广泛地收集不同教育体系的相关资料进行比对。另外，本次研究并没有对于魏晋南北朝时期的饮食文化产生深入地分析，比如说具体的菜品、糕点以及食材特点，仅仅是讲述了其与总体历史发展之间的联系，导致研究的方面不够完善，暂时只停留在了表面。总而言之，本次的调查研究有较强的专业度和高效性，但是其中的部分潜在因素可能会对最终结果有略微影响。总体研究假设成立：制作高质量的饮食文化宣传视频可以推动青少年对于陌生的历史时期的主动探索，达到文化与历史代代相传的目的。

## 参考文献 / References

- [1] 川本芳昭. 中华的崩溃与扩大——魏晋南北朝. 广西：广西师范大学出版社，2014.
- [2] 靳一星.“魏晋南北朝时期的饮食文化研究——以民族融合为视角.” 张家口职业技术学院学报 32.04(2019):44-46.
- [3] 李永飞.“浅谈新闻传媒对文化传播所产生的深远影响.” 产业与科技论坛 20.22(2021):73-74.

- [4] 刘春香.“魏晋南北朝时期饮食文化的发展及其原因.” *许昌学院学报* .04(2003):47-50.
- [5] 王静.“魏晋南北朝的移民与饮食文化交流.” *南宁职业技术学院学报* .04(2008):5-8.
- [6] 魏加晓.“新媒体对中国传统文化传播的影响——评《新媒体环境下优秀传统文化传播机制研究》.” *新闻与写作* .05(2020):114.
- [7] 玄贺彤.“纪录片与宣传类广告的拍摄特点.” 9 Jan. 2022.
- [8] 张荣明. 魏晋南北朝时期的思想格局和发展趋势. 河南: 史学月刊 10, 2010.
- [9] 赵建国.“论魏晋南北朝时期的饮食文化.” *许昌学院学报* .02(1990):64-69.