CCTV
官方授权

自然经手，文化过喉；舌品天下，胃知乡愁

历史、现实、人情世故中的美食找寻

舌尖上的中国

A Bite of China

光明日报出版社

图书在版编目（CIP）数据

舌尖上的中国 / 中央电视台纪录频道编. —北京：光明日报出版社，2012.6
ISBN 978-7-5112-2657-0

Ⅰ. ①舌… Ⅱ. ①中… Ⅲ. ①中华文化－研究
Ⅳ. ①G122

中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第121024号

本书收入的文字作品稿酬已委托中国文字著作权协会转付，敬请相关著作权人联系。
电话：010-65978906 地址：北京市朝阳区京广中心商务楼4层（100020）
E-mail: Chinacopyright@yahoo.cn

舌尖上的中国

编　　者：中央电视台纪录频道

出 版 人：朱　庆　　终 审 人：温　梦
责任编辑：高　迟　　封面设计：门乃婷工作室
特约编辑：齐文静　张　庆　　内文版式：孙　倩
责任校对：陈晓丹　郭慧红　　国画创作：许钦松
责任印制：曹　净　　图片创意：张发财

出版发行：光明日报出版社
地　　址：北京市东城区珠市口东大街5号，100062
电　　话：010-67078253（咨询），67078270（发行），67078235（邮购）
传　　真：010-67078227，67078255
网　　址：http://book.gmw.cn
E - mail：gmcbs@gmw.cn　gaochi@gmw.cn
法律顾问：北京市洪范广住律师事务所徐波律师

印　　刷：北京尚唐印刷包装有限公司
装　　订：北京尚唐印刷包装有限公司
本书如有破损、缺页、装订错误，请与本社联系调换

开　　本：720×1000　1/16
字　　数：274千字　　印　　张：18
版　　次：2012年6月第1版　　印　　次：2012年6月第2次印刷
书　　号：ISBN 978-7-5112-2657-0

定　　价：50.00元

版权所有　翻印必究

《舌尖上的中国》纪录片主创名单

出　品　人　胡占凡
总　监　制　罗　明

总　编　导　陈晓卿
总　顾　问　沈宏非　蔡　澜
执行制片人　朱乐贤
执行总编导　任长箴　张铭欢　闫大众
编　　导　任长箴　程　工　胡迎迎　马羽洁
　　张铭欢　刘艺乐　邬　虹　杨晓清
摄　　像　白　波　董向阳　王成龙
　　何建军　李万华　张　华
前期调研　龚　瑜
解　　说　李立宏
作　　曲　阿　鲲
音频制作　九方名座
国画创作　许钦松
平面设计　张发财
责任编辑　李　瑶　张　梵　王　超
制　　片　刘梓峰　佟一平
制片主任　李　慷

运营管理　杨海莉　刘　茜　韩　雯
包装设计　周　俊　白　晓　张　鹤
宣传推介　李艳峰　王文静　王春丽
节目营销　李京华　杜袁腾
技术支持　王　珮　刘　新
技术统筹　栗小斌　李跃山　尚德学
技术监制　徐　进

总制片人　刘　文
制　片　人　周　艳　史　岩　石世仑
监　　制　张　宁　刘　文



A BITE OF CHINA



A BITE OF CHINA

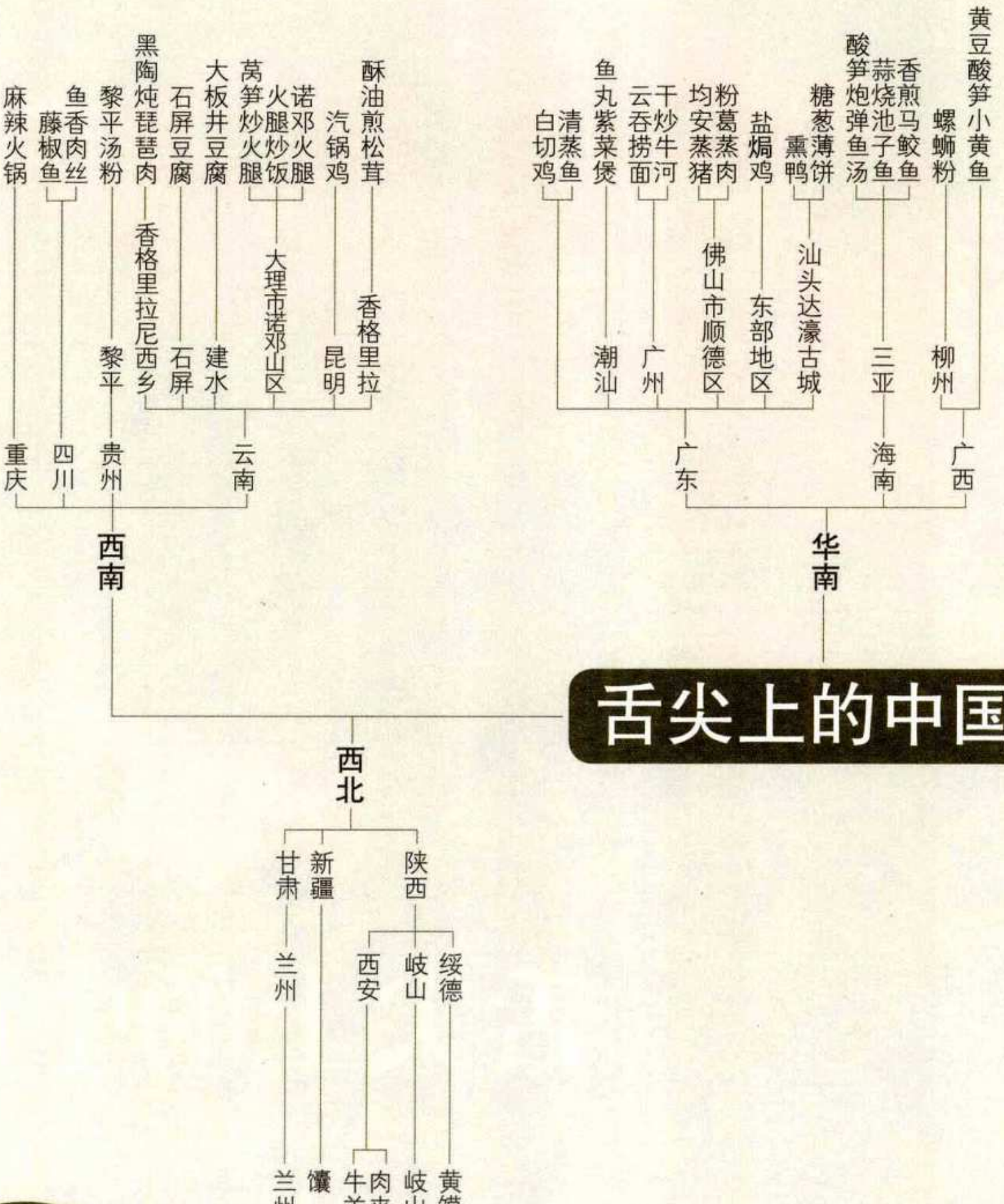


舌尖上的中国

A Bite of China

中央电视台纪录频道 编

光明日报出版社



目录

Contents

中华文化的延伸桥梁（代序）/ 006

第一章 自然的馈赠 / 010

第二章 主食的故事 / 050

第三章 转化的灵感 / 082






第四章 时间的味道 / 122
第五章 厨房的秘密 / 162
第六章 五味的调和 / 204
第七章 我们的田野 / 244






中华文化的延伸桥梁（代序）

中央电视台台长　胡占凡

一部纪录片引发全社会的追捧和赞誉确实不多见，因此，由中央电视台摄制的七集纪录片《舌尖上的中国》在综合频道《魅力纪录》栏目和纪录频道播出以后，社会各界给予它的赞美多少超出了我们自己事先的预期。事实上，这部片子在海外也产生了极大的影响力。在今年法国春季戛纳电视节中，这部纪录片同样获得了多国媒体和机构的认可和好评。与纪录片配套的图书，在经过一段时间专业紧张的制作后，终于也要与读者见面了。这部纪录片的热播，引发了我们的思考，比如，主流媒体如何弘扬先进文化，如何坚持品质、品格、品位，如何以更生动、更亲近的方式促进中华优秀文化走向世界等。

第一，《魅力纪录》是主流媒体坚持品质、品格、品位的有益尝试。在《魅力纪录》栏目首播的纪录片《舌尖上的中国》展示了内涵丰厚的中国传统文化，是一部具有民族气派的影像作品。片子播出后，一时间成了人们街谈巷议的公共话题，“舌尖体”也迅速在网络上流行起来，由这部纪录片引发的“蝴蝶效应”仍在扩散，凸显了社会主流文化作品的吸引力与传播力。从收视调查结果来看，纪录片《舌尖上的中国》大大超过了以前同时段播出的各类电视剧和综艺节目。这一现象引人深思。从2012年4月16日开始，

中央电视台在综合频道晚间黄金时段开播了《魅力纪录》栏目，取代了过去在这个时段播出的电视剧。我们的考虑是，作为国家电视台必须坚持以文化和品质为先，尤其是综合频道作为旗舰频道在栏目设计与节目编排上更要优先考虑国家风范、文化品质、社会影响、观众口碑和美誉度等指标，弘扬社会主流文化，凸显媒体的社会责任。事实上，真正坚持高品位、高品质的好节目，收视率往往也会有不俗的表现。比如，《魅力纪录》栏目开播以来，收视率反而超过原有电视剧时段30%，并且随着品牌的培育和影响力的提升，增长的空间仍然很大。《魅力纪录》先后播出了《生命》、《人类星球》、《东非大裂谷》、《天启》等国际一流水准的纪录片，提升了国家电视台的文化品格、品位和品质，优化了央视主频道的节目结构，丰富了节目形态，满足了观众多样的文化需求，尤其是吸引了越来越多的青年电视观众回归电视荧屏。《舌尖上的中国》作为《魅力纪录》栏目第一部首播的中国原创优秀纪录片，借助优质平台播出实现了经典作品的品牌叠加效应，大大提升了纪录片在全国电视观众中的传播影响力，也证明纪录片这一高端主流文化产品正在日益彰显出社会主流文化价值的凝聚力和吸引力。

第二，纪录片《舌尖上的中国》是创新中华文化对外传播方式的一次积极探索。《舌尖上的中国》不仅展示了中国改革开放以来的巨大变化，表达了中国人在新时代中积极

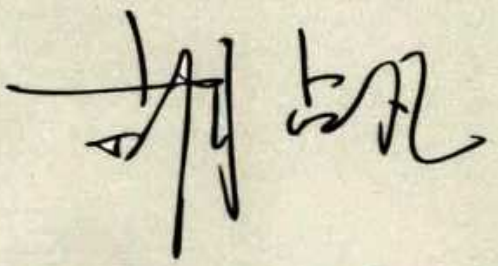
向上的精神风貌，更以独特的人文视角传递出中国的文化价值理念。因此，有境外媒体评价称《舌尖上的中国》是一次成功的文化传播范例。同时，“中国题材、世界表达”这一国际化的传播理念又一次得到了国际市场的验证。《舌尖上的中国》贴近真实，以情感人，充满浓郁的人文关怀、家国情怀和乡土情结，成功跨越了语言、社会、价值观等传播障碍，为中华文化“走出去”探索出许多珍贵的经验和启示。“口水加泪水”是观众尤其是海外观众对片中传递的爱国、思乡之情最生动的描述。

第三，纪录片《舌尖上的中国》是中央电视台现实题材纪录片创作的一次成功实践。《舌尖上的中国》通过一个人、一个家庭和一个村庄这些微观的元素来表现，其表达方式可亲，注重展现细节，温情故事穿插其间，让人有亲近感，易于接受，较好地实现了中国文化等宏大主题的当代表述。

作为国家文化软实力的重要体现和价值传播的最佳媒介形态，纪录片的社会影响和独特魅力正在日益显现。与此同时，中央电视台联合光明日报出版社和北京凤凰联动文化传媒有限公司将纪录片的文化价值延伸，推出了图书版的《舌尖上的中国》。本书不仅真实完整地呈现了整部纪录片的信息，以新颖精美的编排方式让读者耳目一新；又提供了主要食材的相关资料，如产地、选购标准、营养价值、保健功效和烹饪方法等；且精

心挑选了数十篇名家说美食的随笔散文，让读者对于中国美食有了更深入的体会。图书利用深度阅读的方式展示了纪录片的内在气质，与纪录片之间形成了独特的延伸和互补关系。

我们需要打造更多像《舌尖上的中国》一样面向国际、制作精良、品质一流、有口皆碑的精品纪录片，为传播中华文明和传统文化、传达中华文化价值发挥国家电视台应有的引领作用。



舌 尖 上 的 [illegible] A B I T E

第一章

自然的馈赠

中国拥有众多的人口，也拥有世界上最丰富多元的自然景观：高原、山林、湖泊、海岸线 …… 这种地理和气候的跨度，有助于物种的形成和保存，使得中国比其他任何一个国家都拥有更多潜在的食物原材料。人们在这片广饶的土地上采集、捡拾、挖掘、捕捞 …… 以各种方式领受这份自然的馈赠。

穿越四季，我们即将看到美味背后人和自然的故事。





Nat



A BITE OF

China





ure





在我们走进厨房、走向餐桌之前，先让我们回归自然，跟随生活在海洋、草原、山林、盆地和湖泊中的个人、家庭和族群，感受他们截然不同的饮食习惯和生活方式，寻找大自然带给我们的最初馈赠。

松茸，野生菌中的贵族



1

云南香格里拉，被雪山环抱的原始森林，雨季里空气阴凉。在这片松树和栎树自然混交林中，单珍卓玛和妈妈正在寻找一种精灵般的食物。想跟上单珍卓玛的脚步，不是一件容易的事情。

单珍卓玛在松针下找到的是松茸——一种珍贵的食用菌。这种菌只能在没有污染的高海拔山地中存活，一般走一公里的路才能找到一朵。即便如此艰难，为保证品质，单珍卓玛和妈妈也绝不会采摘伞盖已经打开的松茸。

吉迪村是香格里拉松茸产地的中心。凌晨 3 点，这里已经变成一个空村，所有有能力上山的人都已经出门去寻找神奇的松茸。单珍卓玛和妈妈也不例外。穿过村庄，母女俩要步行进入 20 公里之外的原始森林。

即使对于熟悉森林的村民而言，捡拾松茸也是一项凭运气的劳动。品质高的松茸都隐藏在土层之下，单珍卓玛的妈妈找寻到两天前亲手掩藏过的菌坑，发现沙壤土层中果然又长出了新的松茸，可惜今年雨水不足，松茸太小。

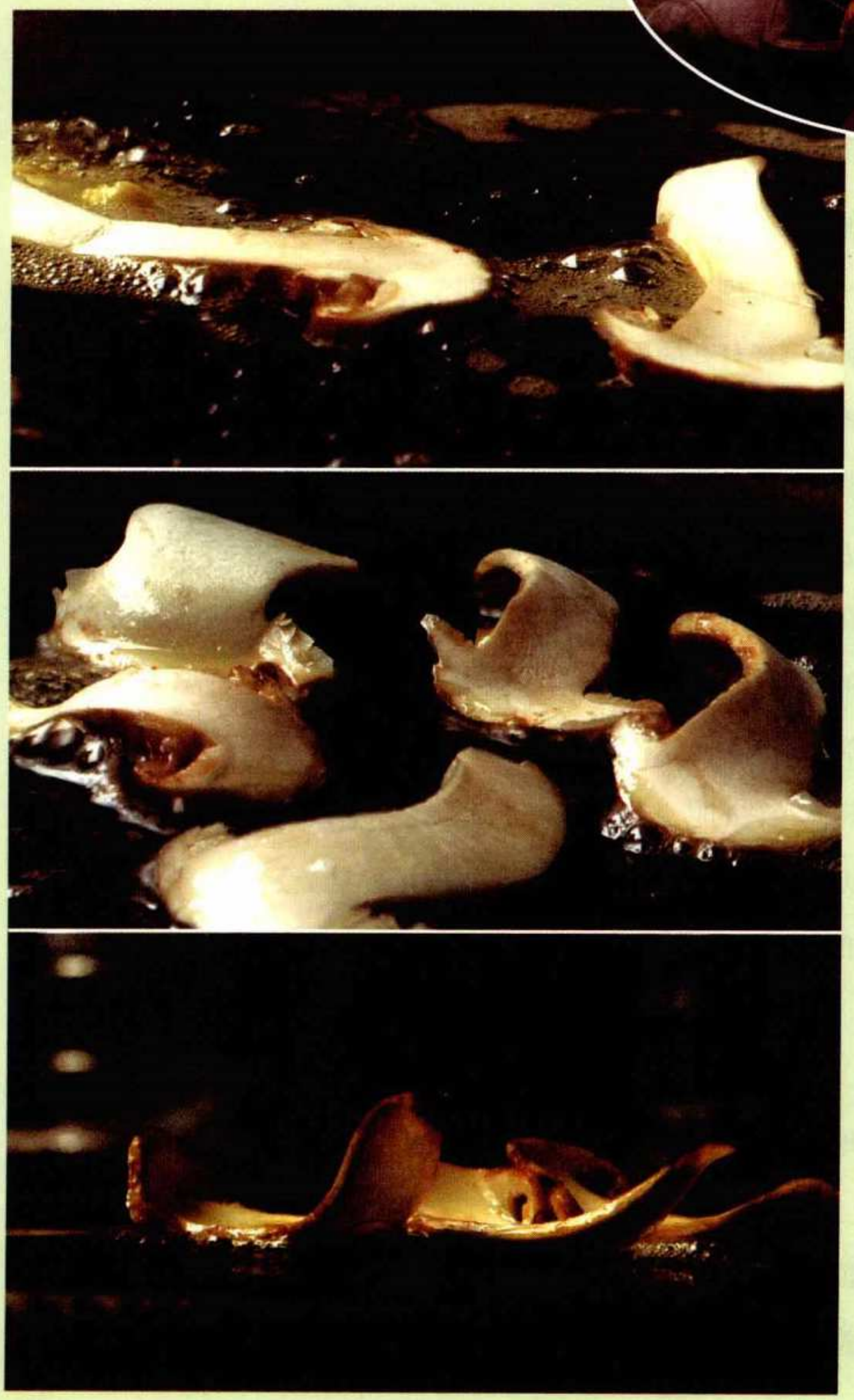
以前藏族人都不爱吃松茸，嫌它的味儿怪，那时松茸也就几毛钱一斤。可是这几年，松茸身价飞涨。一个夏天上万元的收入，使牧民在雨季里变得异常辛苦。松茸收购恪守严格的等级制度，48 个不同的级别，从第一手的产地就要严格区分。一级菌，个大，品质好，收购价格最高。此外，松茸价格还会随着产量多少发生变化，今年产量少，价格高。

松茸保鲜的期限是 3 天。商人们以最快的速度，对松茸进行精致的加工，价格也随之飞升。例如一只松茸在产地的收购价是 80 元，6 个小时之后，它就会以 700 元的价格出现在东京的超级市场中。

刚刚过去的一天，单珍卓玛和妈妈走了 11 个小时的山路，但是捡来的松茸品质一般，换回的钱很少。卓玛心里很着急，因为错过雨季的这一个月，松茸就会消失得无影无踪。全家人期待隔天的好运气。

云南只有两个季节：旱季和雨季。从每年的 11 月开始，干燥而温暖的风浩浩荡荡地吹上半年，等到次年 5 月底，雨水才抵达迪庆州的香格里拉。大雨让原始森林里的各





酥油煎松茸，在松茸产地更常见。用黑陶土锅熔化酥油，放入切好的松茸生片，热油使松茸表面的水分迅速消失，香气毕现。高端的食材往往只需要采用最朴素的烹饪方式

种野生菌都迅速疯长出来，但是杂菌引不起单珍卓玛和妈妈的兴趣。大雨是自然给的礼物，在付出相同的时候，好的运气带给单珍卓玛更多的收获。松茸出土后，单珍卓玛立刻用地上的松针把菌坑掩盖好，只有这样，菌丝才不会被破坏。为了延续自然的馈赠，藏民们遵守着山林的规矩。



松茸是野生菌中的贵族，在大城市的餐厅里，一份炭烤松茸的价格能达到1600元。松茸的香味浓烈袭人，它稍经炙烤就会被热力逼出一种矿物质的酽香。远离自然的人由此将之视若珍宝



经典菜式：松茸有一种天赐的香味，越简单的烹饪方法越适合它。常见的菜式有炭烤松茸、松茸清汤、松茸蒸蛋、松茸饭等

松茸

别名：松口蘑、松菌

产地：云南香格里拉、吉林延边

选购标准：新鲜松茸的褐色菌盖呈半闭合伞状，色泽鲜明，通体覆盖纤维状茸毛鳞片，菌肉白嫩肥厚，质地细密，香气浓郁

营养价值：含有蛋白质、脂肪、人体必需的8种氨基酸以及维生素B_1、维生素B_2、维生素C等营养成分

保健功效：提高免疫力，抗肿瘤，抗癌

储存方法：采摘后用冰袋保温，最佳保鲜期限为3天

2 厨师爱笋，曰其单纯





竹笋破土而出，见风则硬，及时采挖才能成为舌尖上的美味

松茸的味道虽然独特，但是流行在餐桌上不过 30 年。在中国的传统食谱中，还有另外一种来自山林的极品美味——竹笋。取最新鲜的冬笋切寸段，下重油，加各种调味料，即成为江浙一带最常见的家常菜——油焖冬笋。

在中国，有很多人依靠竹林生活，他们是了解竹笋的高手。在他们看来，毛竹最好单独种植，不要等桑木松木都种起来了再栽种，否则就影响了毛竹的生长，笋就挖不到了。

老包是浙江人，他的毛竹林里长出过遂昌最大的一个冬笋。冬笋藏在土层的下面，从表面上看，什么也没有。但老包只需要看一下竹梢的颜色，就能知道笋的准确位置，清楚在这一片了无生机的土层之下，哪里正有冬笋萌发。

冬笋时令性极强又难以保存，而且去掉笋衣之后，可食用的部分所剩无几。但这些缺点都不妨碍中国厨师爱笋，因为它的质地单纯，极易吸收所搭配食物的滋味，尤其是与肥腻的肉类脂肪可以形成美妙的平衡。

老包找笋，先找到竹子，顺着竹鞭挖，找到笋之后，轻刨轻取不伤根，取出笋来，再盖好土。这样就地储存冬笋，可以保鲜两周以上。

从中国东部的浙江一路向西南 1500 公里，就走进广西柳州人阿亮家盛夏的竹林。

6 月中旬到 9 月中旬是采笋的季节。通常而言，竹笋破土而出见风则硬，如果不及时采挖，竹笋的口感就会变老变涩。阿亮家的竹林里生长的大头甜笋属于夏天生的鞭笋，口感远不如冬笋鲜嫩，但这种笋正是用来制作柳州酸笋的原料。

很多广西特色菜都会选择酸笋做辅料，例如将小黄鱼事先炸透，与黄豆酸笋同炒制成的黄豆酸笋小黄鱼，吃起来非常开胃下饭。柳州当地有一种叫螺蛳粉的小吃，也是以酸笋作为最重要的辅料。

阿亮家的大头甜笋砍下来已经快两个小时了，这时候笋达到呼吸作用的高峰，4 个小时后，这两筐大头甜笋都会软化腐烂，阿亮全家人手下的速度都加快了。

阿亮每天睡觉前都要查看自家的酸笋坛子，透过光，看一看酸笋的成色。这天儿子告诉他隔天有人要来买酸笋，但是这些笋至少还要 3 天才能出缸，他打算推掉客人的订单。







用自家酸笋做成的这道黄豆酸笋小黄鱼，是广西人家家会做的妈妈菜



浙江的老包正准备制作一道家常笋汤，咸猪肉、冬笋各放一半，在柴锅中煸炒并加入高汤，咸肉的腌味和笋的鲜味相互交融。这道被称作腌笃鲜的江浙菜，主角是春笋，但是老包没这么讲究，即便是价格高出 20 倍的冬笋，在他眼里也不过是自家毛竹林中的一个小菜而已。

再过一个节气，春笋即将取代冬笋继续成就精彩的腌笃鲜。

咸肉独有的腌味和竹笋的鲜香成就了这道腌笃鲜



竹笋

别名：笋

产地：浙江遂昌、广西柳州

选购标准：鲜嫩的竹笋根部“痣”红，笋壳色泽鲜黄或淡黄中略带粉红，肉色洁白如玉，节与节之间距离较近，手感饱满

营养价值：含有丰富的蛋白质、氨基酸、脂肪、糖类、钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素等

搭配宜忌：

相宜的搭配

竹笋+猪腰：补肾利尿

竹笋+猪肉：降低血糖

竹笋+蛋：维持皮肤、消化系统健康

竹笋+牡蛎：促进伤口愈合，预防感冒

禁忌的搭配

竹笋+羊肝：营养价值降低

竹笋+红糖：易形成有害物质

竹笋+墨鱼：降低人体对钙的吸收

保健功效：开胃健脾，通肠排便，化痰止咳，增强免疫力

储存方法：鲜笋存放时不要剥壳，否则会失去清香味。笋干放入密闭的容器内，不要让太阳直射。两者均宜放置于阴凉干燥处

经典菜式：竹笋品质圆融，适于炒、烧、拌、炝各种烹饪法，尤以与肉类同炒为妙。可制成的常见菜式有竹笋香菇炒肉、春笋鱼片、春笋烧腊肉、鸡炖笋等



3 藏匿深山的礼物：诺邓火腿



其实，除了新鲜食材，有时成就美食的调味料也同样来自自然。

在云南大理北部的诺邓山区，醒目的红色砂岩中间散布着不少天然的盐井。云南人老黄和他的儿子树江正在小溪边搭建一个土灶，这个土灶每年冬天的工作就是将卤水熬制成盐。产卤水的盐井已经在诺邓村里存在了上千年，熬盐为的是制作诺邓当地独特的美味。



顶级诺邓火腿能长出完美的油花

丰富的经验能让老黄马上挑出一条成熟的诺邓火腿。火腿 3 年前上好了盐，已经彻底风干了。3 年的时间，火腿上的脂肪已经氧化成了特殊的美味。火腿要用刀解开，每个部分都有不同的吃法，贴近中间骨头的肉是最好的，3 年以上的诺邓火腿可以生吃。莴笋炒火腿是诺邓当地的家常菜，选肥瘦均匀的火腿和新鲜的莴笋同炒，放入大蒜调味，就是一盘荤素搭配的地道家常菜了。





彻底风干一条诺邓火腿需要三年时间

中午气温升高，盐井边上的土层里析出的盐分增多，吸引着附近的牲口。树江的盐已经熬了 4 个多小时，结晶渐渐形成。诺邓井盐中含钾，利于健康，而且口味清淡，是制作火腿最好的选择。盐析出后过一遍模子，重量被固定下来，这样精准的计量方式说明盐曾经是诺邓最重要的商品。

熬好了盐，老黄和儿子树江赶到集市上挑选制作火腿的猪肉。高原上的猪不是一般的大路货，顶级的诺邓火腿可以长出完美的油花。当地人常做火腿炒饭，用手将热热的米饭和肉丁趁热团在一起，使得米香肉香混合起来，趁热吃味道最好。

每年冬至到大寒，是老黄父子制作火腿的最佳时间。诺邓在海拔 1800 米左右的位置，恰好在河谷中江水转弯的地方，这种温润的气候最适合火腿的深度发酵。

诺邓火腿光腌制时间就需要一个多月。山区的气候总是变化无常，等到天晴气温低，就是腌制火腿的最佳时机。

诺邓火腿的腌制过程很简单，只需将自制的诺邓盐均匀地撒在火腿上，反复揉压。

但揉压时，手的力度、撒盐多少，都需要悟性。树江已经跟着父亲做了十年的火腿，虽然父亲教了他做法，但是他的手艺远不如父亲。

手工制盐的过程繁复，这让老黄对每一粒盐都珍惜有加。今天的人很难像诺邓人老黄一样体会到食盐的珍贵，交通和技术的进步已经使盐成为成本极低的商品，但我们仍然认为，诺邓盐是自然赐给山里人的一个特殊礼物。

海拔 1800 米的河谷渐渐温润起来，上千条诺邓火腿开始长霉——这种霉菌存在于火腿的整个深度发酵过程——藏匿在深山里的美味正在慢慢生成。



4 闪着汗水的莲藕



10 月，长江中游的两湖平原已经进入秋季，湖北省内临近长江的湖泊水位开始逐渐下降。自然的规律，使得人们有机会接近湖底的世界。叶圣武和叶茂荣是兄弟俩，每年湖水水位下降的时候，他们都会来到湖北的嘉鱼，开始一项艰苦的工作——挖藕。对兄弟俩来说，盖房和孩子读书的钱都是挖藕挣来的，新的机遇和挑战就在眼前，劳作、生存和食物，把人们的生活关联起来。

圣武和茂荣要来采挖一种自然的美味——莲藕，一种湖泊中高产的蔬菜，这种植物生长在湖水下面深深的淤泥中，要想挖到并不是容易的事。

要取出一段完整的藕，耐心和技巧都不可或缺，要先摸清楚整根藕的走势和长度，再逐段地清除淤泥。藕断了就破了卖相，灌进了淤泥就更卖不出好价钱，所以每一个挖藕人，都要小心地把藕完整地挖出来。

藕是一种饱含了人工劳动的自然食材，要想得到藕，唯一的方式就是用人来挖，无论多么大的藕田，都没有任何机械化的采藕工具。因此，附加在藕上的价值比其他蔬菜都高。

叶圣武和叶茂荣是挖藕的好手，每年采藕的季节圣武和茂荣都要从老家安徽无为赶到有藕的地方，劳作 7 个月。较高的人工报酬，使得圣武和茂荣愿意从事这项艰苦的工作。他们懂得，环境越是恶劣，回报越是丰厚。去年春节前，莲藕的价格不错，这吸引了大



挖藕是一个体力活，只有身体好，才能挣到钱



批的职业挖藕人来到嘉鱼。

常年的挖藕生涯使得他们的健康受到损害，腰疼、胳膊疼和腿酸是最常见的，还有人有胃病。每次外出挖藕，叶圣武的老婆都叮嘱他，在外面要照顾好自己。

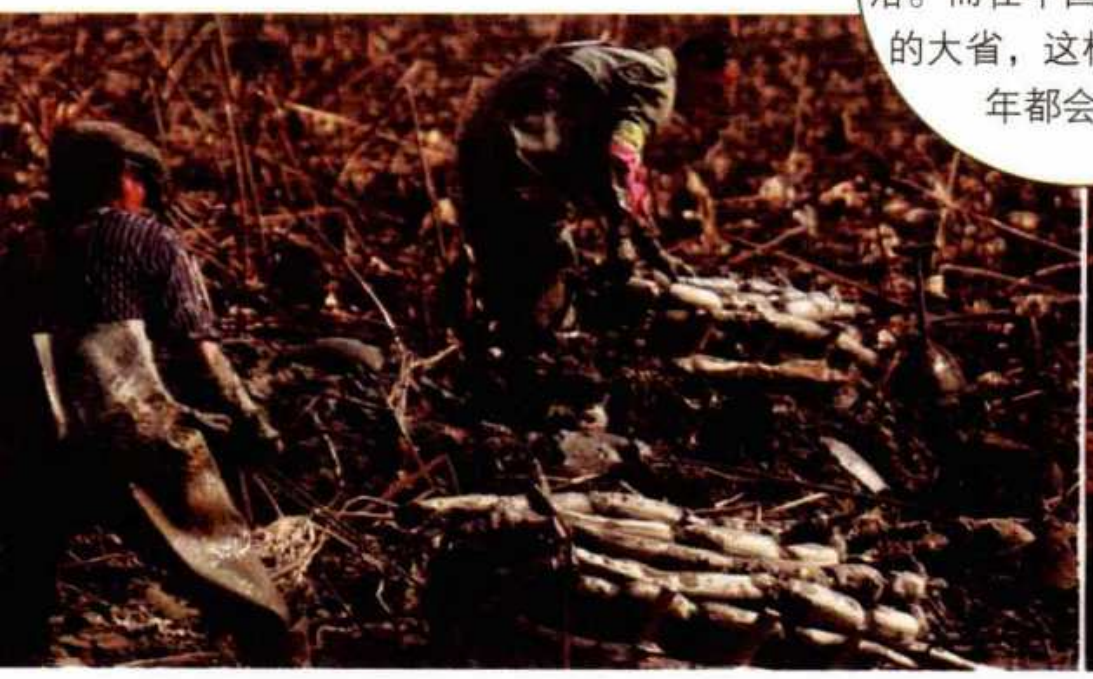
即便条件如此恶劣，挖藕的人还是喜欢天气寒冷，这不是因为天冷藕好挖，而是天气冷买藕做藕汤的人多一些，藕的价格就会涨。

藕是一种淀粉含量丰富的蔬菜。湖北产藕，湖北人更会吃藕。他们喜欢制作藕夹，把藕去皮，切成薄的连刀片，用筷子夹肉馅儿塞入藕内，使肉馅儿均匀分布，藕夹入面浆挂上面糊，温油炸至金黄。

在湖北，藕最常见的做法还有炖汤。莲藕炖排骨是武汉及鄂中一带的家常菜。在湖北，几乎所有人家每月都要煨一两次排骨藕汤。选肉厚的猪胸骨，切块放入沙锅，烧开后小火煨一小时，将新鲜的藕刮皮洗净切块入汤，先用猛火，滚开后小火煨半小时即成。

挖藕人对莲藕存有特殊的感情，他们在市场上看到藕，往往心里就有一种感觉：这个藕是我们挖出来的，由此产生一种难以言表的亲密感。

在嘉鱼县的珍湖上，300个职业挖藕人，每天从日出工作到日落。而在中国遍布淡水湖的大省，这样的场面年年都会上演












由莲藕做成的各种美食，成为百姓餐桌上最受欢迎的美味佳肴



艰苦的挖藕工作让挖藕人与藕之间建立起难以言表的亲密感

藕

别名：莲藕

产地：湖北嘉鱼、江苏苏州、湖南汉寿、广西贵县

选购标准：优质莲藕节短，藕身粗，外表皮呈黄褐色且无破损，肉肥厚且白，顶端“鹦哥头”较小

营养价值：含有多种氨基酸及钙、磷、铁等

搭配宜忌：

相宜的搭配

莲藕+莲子：补肺益气，除烦止血

莲藕+百合：益心润肺，除烦止咳

莲藕+排骨：滋阴养血

莲藕+鸭肉：清热润燥

保健功效：清热凉血，调中开胃，益血补髓，止血散淤

经典菜式：藕微甜而脆，可生食，也可做菜。常见的菜式有莲藕炖排骨、桂花糯米藕、炸藕盒等

5 冰下查干湖的渔获



北京的餐厅，后厨正在制作每天最叫座的招牌菜鱼头泡饼。精彩的大鱼头来自几百公里之外的东北，取一大锅，不用油煎，只用事先做好的高汤煮炖，大概炖 25 分钟，烙饼要刚刚烙好的为最佳，最后大火收汁儿。吃鱼头是中国人的专利，好的鱼头要比鲜鱼的价格高出很多。

数千公里之外的吉林查干湖，一批职业捕捞者等到了工作季节的开始。干燥的空气、极度的低温，使前郭尔罗斯大草原上的淡水湖早早封冻，但一场精彩的收获正酝酿在冰湖之下。

凌晨 4 点，查干湖的渔民趁夜色出发。棉袜子、毡嘎达（靴子）、狗皮帽子，夜晚赶路，向选定的下网地点出发。一段行程之后，渔民的脚下已经不是陆地，而是冰面。赶车的人最害怕遇上没有封冻的裂缝，人和马一旦踏上，落水甚至丢掉性命都是有可能的。往哪里走，谁也不敢乱说话，一场依靠经验的赌博要持续数小时。

这天阳光明媚，冰下的含氧量提高，鱼群的密度会很大，长达 2000 米的渔网很快沉入水底。这样的低温中，鱼群会聚集不动，但是定位不准，坏运气会像传染病蔓延好几天。

渔工们各自干着活，没有人讲话，焦虑和紧张的氛围弥漫在冰面上，厚重的衣服使简单的动作变得异常迟缓。

77 岁的石宝柱是当地很有名望的鱼把头，他从 15 岁开始捕鱼，一直到现在，始终没离开“渔界”。宝柱鱼把头很在意今天自己的判断是否准确，因为这关系到他在众人中的威信和面子。

冬捕者将绞盘固定在冰面上，再把大绦缠在绞盘上，通过牲口的拉力拉动冰下长达 2 公里的捕鱼大网。惊人的一幕开始了，渔网在透明的冰面下缓缓地移动，能够看到冰下走网意味着光照正好，冰层的厚度恰到好处，但是这能够预示着鱼群就在附近吗？

快过年了，按老习俗当地要有一次祭湖祭鱼的活动，游客的需求和商业的参与让眼前的仪式变得更加隆重。石把头作为主要演员也要上台表演，眼前的场面和老人记忆里的祭祀有很大差别，但他还是虔诚地祈求湖里的神仙恩赐来年的丰收。



网在冰下走了 8 个小时，终于到了收网的时候。

水底的世界被整个地打捞了起来，被上天厚爱的人群又一次获得了恩赐。令人感慨的一幕发生了，大鱼们肥美的身躯刺激着所有人的神经，但是没有人会注意到一个细节——拉上来的网中竟然没有一条小鱼，每条鱼的重量几乎都在 2 公斤以上。只有老把头知道，这正是查干湖渔民心口相传的严格规定。冬捕的渔网是 6 寸的网眼，这样稀疏





年夜饭上的全鱼宴，表达了人们对大海的感恩和年年有余的希冀

的网眼只能网到 5 年以上的大鱼。这样，未成年的小鱼就被人为地漏掉了。郭尔罗斯蒙古族有一句话叫做“猎杀不绝”，讲的就是这个道理。

刚出水的大鱼正在石把头的家里准备迎接除夕，依照老传统，年夜饭还是一桌全鱼宴。隆重的晚宴中，鱼是绝对的主角。女婿做得一手好菜，是家里的大厨，完成全鱼宴上的 14 道菜，穷尽了他的全部手艺。重头戏是侉炖杂鱼，一定要用上东北的大酱调味，先炖透胖头鱼，再依次放进几种杂鱼，混搭的感觉像极了东北人的率性和直接。家里的孩子陪着老人一起喝酒，辛苦的一年过去了。生鱼、生鱼片、银鱼、武昌鱼、鱼肉段，鱼鲜混杂的味道弥漫在查干湖渔村的夜晚。



捕鱼
人恪守心口相传的严格规定——只用6寸网眼的渔网捕5年以上的大鱼

胖头鱼

别名：鳙鱼、大头鱼、花鲢、黑鲢

产地：吉林查干湖、浙江台州、湖南华容

选购标准：优质的胖头鱼头部占身体的三分之一左右，鱼体光滑、整洁，无鱼鳞脱落，背部及两侧上半部微黑，腹部灰白

营养价值：富含胶原蛋白和多种不饱和脂肪酸，低脂肪，低胆固醇

保健功效：保护心脑血管，暖胃，美容，抗衰老

经典菜式：胖头鱼肉质鲜美细嫩，适合烧、炖、火锅等烹调方法。常见的菜式有鱼头泡饼、鱼头火锅、胖头鱼炖豆腐、剁椒鱼头等

湖水的馈赠固然养育了依水而居的人们，然而，海洋更是许多中国人赖以生存的水世界。

广西京族三岛上的渔民曾经用高跷捕鱼的方式得到浅海的鱼虾。鱼群通常在西南季风来临的清晨和傍晚活动，这时借助一副高跷，再撑开渔网作为支点，可以有效地将近海的鱼虾一网打尽。如今站在海岸线上，总会有资源将尽的感慨，以前很发达的高跷捕鱼，已逐渐成为民俗旅游项目。在京族的万浬渔村，只剩下最后5个会高跷捕鱼的人。



中国拥有长达1.8万公里的海岸线，但是对于海边的人来说，更深的诱惑还在深海之中。捕鱼的地方离开海岸越远，危险的系数就越高。每当渔民走进妈祖庙祈福，就意味着新的航行马上开始。



海南人林红旗是远洋捕捞队的船长。冬天里，林船长的渔船已经准备好柴油、食物和淡水，即将从三亚的海港起航。船上的20个人，大部分都是青壮年。不断减少的鱼群让船长林红旗承担着一无所获的风险，但是船长知道，自然的馈赠时常不遂人愿，机会还要靠自己去把握。

傍晚，林红旗捉到一条狼鱼，简单切块后，可以看到狼鱼翠绿色的骨头。只要用清水一煮，狼鱼的味道就很鲜美，配上方便面，就成了一顿可口的晚餐。但是，他的晚餐吃得

并不平静。灯光引来了鱼群，打捞了整整两个小时，拉起来的渔网却是空空的，只有一些水母。没有收获是意料之中的事情，但是压力都在船长身上，半个月之后再没有收获，林红旗就必须对船员有个交代。

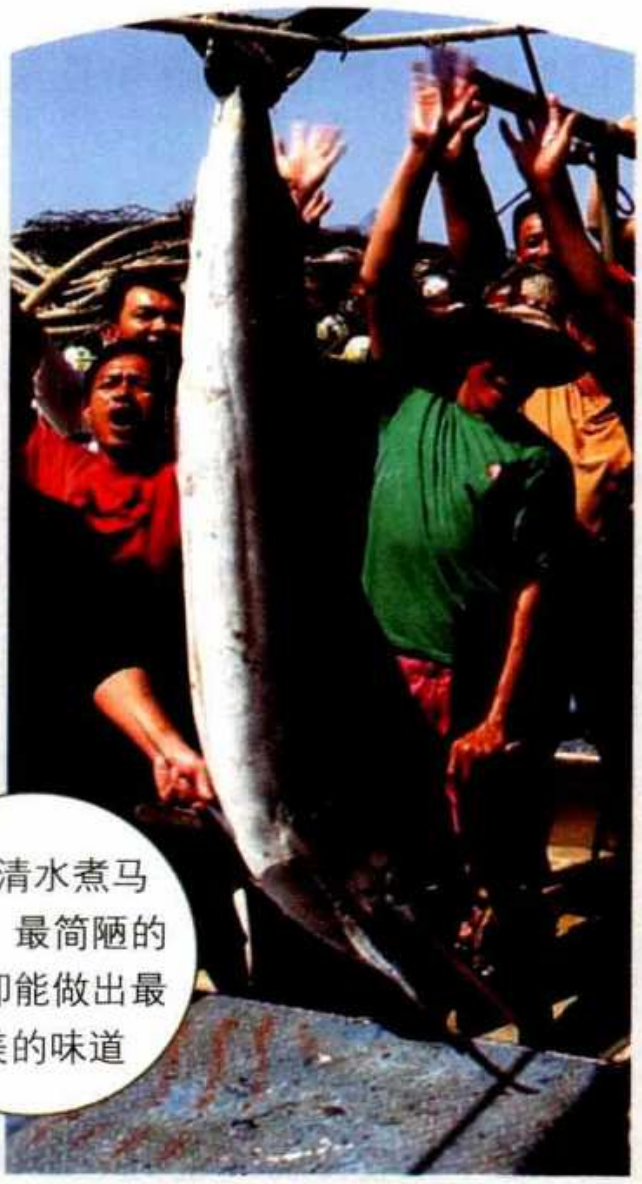
出海的时候，船员会带上一些马鲛鱼作为食物。用盐腌好的马鲛鱼可以储存很久，腌制剩下的鱼头和鱼尾加上酸菜，可以做成美味的酸菜鱼汤。

南海是中国最大最深的海洋。渔民们捕鱼，遇上恶劣的天气就要靠岸休整。远洋捕捞的成本很高，而且一年中能出海的机会只有半年，大家必须抓紧时间。今年的捕捞季节，林红旗已经出过两次海，亏损了好几万元。这次的航程已经过去了好几天，还是一无所获，他的压力越来越大。全船人都将希望寄托在林红旗身上，他是船长，鱼群的位置全凭他的判断 ……

从一无所获到一日千里，靠大海谋生的人们又一次获得眷顾：林红旗终于捕获了一网大鱼。渔民们独特的庆祝方式，就是做一顿丰盛的海鱼午宴。香煎马鲛鱼，不用添加任何多余的调料，完全原汁原味；池子鱼要跟蒜一起红烧；炮弹鱼肉质细腻，最适合做汤，要加上酸笋一起煮；船上做菜保留了海鲜最原始的鲜味。林红旗载着一船鱼回到了陆地，但他知道这只是短暂的停留。人们未来将如何适应海洋环境，只能静观其变。



无论香煎、红烧还是做汤，船上做菜保留了海鲜最原始的味道



只用清水煮马鲛鱼，最简陋的做法却能做出最鲜美的味道

马鲛鱼

别名：马高鱼、鲅鱼

产地：海南文昌铺前、海南琼海谭门

选购标准：每年的5～6月是选购马鲛鱼的最好时节。优质的马鲛鱼肚白背青，通体发亮，用手刮鱼身时不掉鳞，肚子有弹性、无裂口，鱼鳃鲜红

营养价值：富含蛋白质、多种维生素和矿物质

保健功效：补血，平喘，提神，抗衰老

储存方法：冷藏

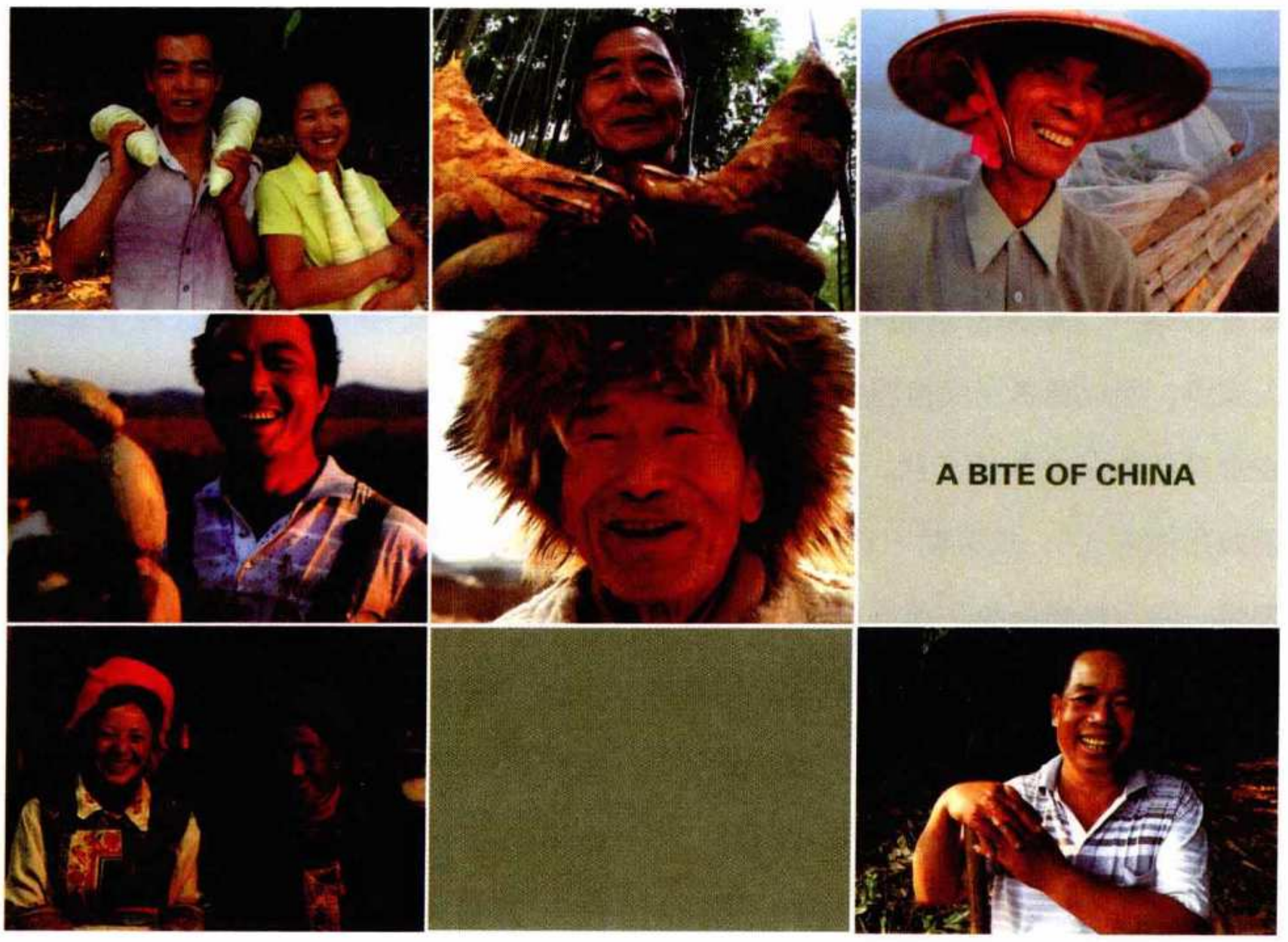
经典菜式：马鲛鱼富含脂肪，鲜肥适口，最宜红烧。常见的菜式有香煎马鲛鱼、干烧马鲛鱼、马鲛鱼饺等

为期两个月的松茸季节，单珍卓玛和妈妈挣到了 5000 元，这个收入是对她们辛苦付出的回报。

傍晚，圣武撑着船回到岸边，他要把今天采到的莲藕用苫布盖起来。

新年的第一天，石把头独自上冰，春天的 50 万斤鱼苗儿将会投放到湖里，老人仍然期待冰湖里的馈赠。

当我们远离自然享受美食的时候，最应该感谢的是这些付出劳动和智慧的人们，而大自然则以她的慷慨和守信，作为对人类的回报和奖赏。



程巢父



藕

一九六六年二月，全国文艺界人士纷纷涌向兰考。我有意在郑州打尖，为的是尝尝河南的面食，其次是观观市容，逛逛书店。饭馆里有一道炒塘菜，价同鱼肉，一问，原来就是炒藕片。那橱窗里的几节样品，皮面已生锈斑。想不到敝桑梓的这种平常物事，一入豫境，便成稀贵。我甫出楚里，自不屑顾。其时我尚属单身，黄河鲤鱼倒是吃得起；但在那“继续革命”的年代，又是去追怀焦书记，碍于两位共事者同行，怕被目为“资产阶级生活方式”，或有朝一日被举发，说“去兰考 …… 居然如何如何”，便不敢作如是之奢想。幸亏那顿饭免了那道郑州名菜，几个月后同行者中便有一位成了“头儿”，将我“揪出”；未曾一膏馋吻，倒少了一桩罪状的把柄，可谓遗憾中之大幸！

要说北方人吃藕，也不能小看。某年，保定府的一位朋友请我吃饭，他亲手做的一盘凉拌藕于我印象极深。他将藕切薄片，入开水锅略汆一下捞起，用白醋、糖、盐、生姜丝及小麻油合拌，不掺色醋、酱油，其色莹白如玉，酸甜咸皆合度，脆嫩清香，异常可口。这种吃法应属凉拌菜里的熟拌，至于生拌，则未尝试。我想，除了仲夏初长成的嫩藕适

合生拌外，别的季节的藕生拌效果是不会好的。杜甫《陪郑广文游何将军山林》十首之第七，词曰：

棘树寒云色，茵陈春藕香。脆添生菜美，阴益食单凉。

这是写士大夫游赏园林中的一顿野餐。藕入夏始长成小节可食，经秋、冬、春三季，随时可以采挖。诗云“春藕”，应是最为老熟的藕。不能生吃，揣测是“熟拌”。因是野餐布在食单上的冷盘，故仍称生菜。

藕的吃法有知堂翁的《藕与莲花》及《藕的吃法》两文所举，此不赘。我所熟悉的吃法是湖广熟食的几种。家常的炒藕丝、炒藕片，是最常见的。其中一种作料断不可少，即生姜。切丝切末均可，最好在爆油时先下姜，再下藕；边炒边点水，使藕中黏液渗出，增其醇厚。还可以加入青椒丝或红椒丝，以添色味。这道菜要炒得脆甜清淡，方称佳善。或者多加醋炒成醋熘藕，也是别具风味的一种吃法。我想山西朋友是会欢迎的。

另一种吃法则是切片夹肉裹以面粉糊或团粉糊油炸，馆子里叫炸藕夹，也叫藕盒。藕片须厚薄适中。夹肉用丸子肉或饺子馅均无不可。调面糊（或团粉糊）须稀稠合度，裹糊才恰到好处。“穿衣”太厚则蠢笨难看，不易炸透；太薄则挂不住浆，藕被炸干，失其酥甜。小时候，邻室的安伯母正在堂屋里做此菜，我走过她顺手递给我两片。热“夹”现吃，那真是鲜美绝伦！几十年里，安伯母慈祥的样子总是跟藕夹一起存在我的印象里，鲜明而深刻。近年卤炸店里亦卖此品，售价颇昂。亲手做过便知奥妙，其实用不了多少肉，一枚饺子的馅也就够夹一片藕盒了，成本并不太高。而且店卖品都是冷的，殊无风味。

我每次请客，常备此菜。俟客人开餐饮酒品尝冷菜时，便烧油开炸。端上桌都是新炸的热盒，食者赞不绝口，往往追加三四。还有不夹肉的素炸藕，是改切片为直剖，长不过一寸，粗不过小指。这是寺庙里斋食的一种，传到民间，便起了一个俗世的诨名，叫“炸鸡腿”。虽是素菜，却比关东菜炸里脊还要好吃。

藕炸品的另一种吃法是素炸藕圆子。这得有擂钵，别的工具都不能替代。将洗净去皮的整节藕在擂钵里擂成藕泥，漉去汁液，加葱、姜、盐，挤成丸子即可入锅油炸。有一年春节，朋友请客，别的菜皆类同各家，无甚特色，唯独一盘炸藕圆香酥爽口，顷间还是斯文的吃客，顿时都成老饕，片刻即将满盘藕圆分啖罄尽。桌上盛赞“好吃，好吃”，厨下则忙坏了他的老母和太太，迭番加炸，累添不止。去年菜场里有卖此物者，与油价等。以生意经故，水分过大。我常买回，午间重炸，则恰到好处。儿子很是欣赏，屡吃不厌。

藕的又一吃法是加入排骨煨汤。这是武汉及鄂中一带的家常菜。小康差赡之户，几乎没有一家不在一月中煨一两次排骨藕汤的。其特点是浓香鲜甜，富有营养，功在补中益气，祛燥清火。鄙人居鄂，于此菜之烹调略有经验，容述于下：选肉厚之猪胸骨切块入沙锅，烧开后小火煨一小时。将新鲜色白老藕刮皮洗净切块（内壁最好不沾水）入汤，先猛火，滚开后小火煨半小时即成。汤中须加生姜片，盛起后可撒入葱花、胡椒粉。以肉烂（不脱骨）藕酥为度，汤呈稀牛奶色，诱人食欲。纵使鸡汤鲜美，也不能替代甚或盖过之。社会上公款吃喝有年，海鲜高档宴席也使那些贪饕俗恶之辈吃倒了胃口；今年我听说排骨煨藕汤也登上公私筵席了，这在湖北各类餐馆酒楼的历史上是从未有过的事。

还有一种春天长出的藕芽，是细茎状的萌芽藕，呈手指粗细，颇长，农家将之扎成把卖。

可加辣椒丝素炒，脆嫩可口。在春蔬青黄不继之时，是家常下饭的好菜。元明之际的一位写汉诗造诣颇高的色目人丁鹤年，在其《竹枝词》里写道：“却笑同根不同味，莲心清苦藕芽甜”，即咏此物。

明遗民张宗子之《咏方物二十首》中有《花下藕》一题，词曰：

花气回根节，弯弯几臂长。雪腴岁月色，璧润杂冰光。

香可兄兰雪，甜堪子蔗霜。层层土绣发，汉玉重甘黄。

他在总题下有自批小注云：“自是老饕，遂为诸物董狐。”董狐者，古良史也。其词状藕颇切，可堪赏玩。其云“兰雪”指茶而非花。

记得七十年代，京中友人想吃南藕，给我写信，我托人带去一袋泥藕，保鲜护湿，未失浆液。他说味道特好，感谢不迭。梁朝刘孝威的《谢东宫赉藕启》云：

色华玉树，味夺琼浆。根出杨池，闻之僮约。子为灵散，得自庄篇。楚后江萍，秦公海枣。凡厥永羞，莫敢相辈。

近人李审言《愧生录》卷一之三十四“子为灵散，得自庄篇”案：司马彪《庄子注》（《庄子·徐无鬼》释文引）：“芡与藕子合为散，服之延年。”古人引用书注，并以本书名之，故云“得自庄篇”。

南宋诗人杨万里的《咏菱》诗云：“鸡头吾弟藕吾兄”，鸡头是芡的俗名；不知道他

是遵信庄注还是自然就爱茨、藕二物，但不管怎么说，他都算得上是一位爱食藕者。

早年汉口的水果商贩，在每年伏天要卖一次白菱藕。那藕洗得莹白晶洁，嫩得不须削皮，几乎给人望之能减三分暑、啖之则添七分凉之感。嚼来清甜无渣，确是上品！记得卖这种藕的时令，前后不过一周，年年如此。珍妃当年所爱吃的生藕，我想一定就是这种白菱藕了。■

梁实秋



笋

我们中国人好吃竹笋。《诗·大雅·韩奕》:“其簟维何，维笋及蒲。”可见自古以来，就视竹笋为上好的蔬菜。唐朝还有专员管理植竹，《唐书·百官志》:“司竹监掌植竹苇，岁以笋供尚食。”到了宋朝的苏东坡，初到黄州立刻就吟出“长江绕郭知鱼美，好竹连山觉笋香”之句,后来传诵一时的“无竹令人俗,无肉使人瘦。若要不俗也不瘦,餐餐笋煮肉”，更是明白表示笋是餐餐所不可少的。不但人爱吃笋，熊猫也非吃竹枝竹叶不可，竹林若是开了花，熊猫如不迁徙便会饿死。

笋，竹萌也。竹类非一，生笋的季节亦异，所以笋也有不同种类。苦竹之笋当然味苦，但是苦的程度不同。太苦的笋难以入口，微苦则亦别有风味，如食苦瓜、苦菜、苦酒，并不嫌其味苦。苦笋先煮一过,可以稍减苦味。苏东坡是吃笋专家,他不排斥苦笋,有句云:“久抛松菊犹细事，苦笋江豚那忍说？”他对苦笋还念念不忘呢。黄鲁直曾调侃他:“公如端为苦笋归，明日春衫诚可脱。”为了吃苦笋，连官都可以不做。我们在台湾夏季所吃到的鲜笋，非常脆嫩，有时候不善挑选的人也会买到微带苦味的。好像从笋的外表形状

就可以知道其是否苦笋。

春笋不但细嫩清脆，而且样子也漂亮。细细长长的，洁白光润，没有一点瑕疵。春雨之后，竹笋骤发，水分充足，纤维特细。古人形容妇女手指之美常曰春笋。“秋波浅浅银灯下，春笋纤纤玉镜前。”(《剪灯余话》)这比喻不算夸张，你若是没见过春笋一般的手指，那是你所见不广。春笋怎样做都好，煎炒煨炖，无不佳妙。油焖笋非春笋不可，而春笋季节不长，故罐头油焖笋一向颇受欢迎，唯近制多粗制滥造耳。

冬笋最美。杜甫《发秦州》：“密竹复冬笋”，好像是他一路挖冬笋吃。冬笋不生在地面，冬天是藏在土里，需要掘出来。因其深藏不露，所以质地细密。北方竹子少，冬笋是外来的，相当贵重。在北平馆子里叫一盘“炒二冬”（冬笋、冬菇）就算是好菜。东兴楼的“虾子烧冬笋”，春华楼的“火腿煨冬笋”，都是名菜。过年的时候，若是以一蒲包的冬笋一蒲包的黄瓜送人，这份礼不轻，而且也投老饕之所好。我从小最爱吃的一道菜，就是冬笋炒肉丝，加一点韭黄木耳，临起锅浇一勺绍兴酒，认为那是无上妙品，但是一定要我母亲亲自掌勺。

笋尖也是好东西，杭州的最好。在北平有时候深巷里发出跑单帮的杭州来的小贩叫卖声，他背负大竹筐，有小竹篓的笋尖兜售。他的笋尖是比较新鲜的，所以还有些软。肉丝炒笋尖很有味，羼在素什锦或烤麸之类里面也好，甚至以笋尖烧豆腐也别有风味。笋尖之外还有所谓“素火腿”者，是大片的制炼过的干笋，黑黑的，可以当做零食啃。

究竟笋是越鲜越好。有一年我随舅氏游西湖，在灵隐寺前面的一家餐馆进膳，是素菜馆，但是一盘冬菇烧笋真是做得出神入化，主要的是因为笋新鲜。前些年一位朋友避暑上狮头山住最高处一尼庵，遗书给我说：“山居多佳趣，每日素斋有新砍之笋，味绝鲜美，

盍来共尝？”我没去，至今引以为憾。

关于冬笋，台南陆国基先生赐书有所补正，他说：“‘冬笋不生在地面，冬天是藏在土里’这两句话若改作‘冬笋是生长在土里’，较为简明。兹将冬笋生长过程略述于后。我们常吃的冬笋为孟宗竹笋（台湾建屋搭鹰架用竹），是笋中较好吃的一种，隔年秋初，从地下茎上发芽，慢慢生长，至冬天已可挖吃。竹的地下茎，在土中深浅不一，离地面约十公分所生竹笋，其尖（芽）端已露出土壤，笋箨呈青绿。离地表面约尺许所生竹笋，冬天尚未露出土表，观土面隆起，布有新细缝者，即为竹笋所在。用锄挖出，笋箨淡黄。若离地面一尺以下所生竹笋，地面表无迹象，殊难找着。要是掘笋老手，观竹枝开展，则知地下茎方向，亦可挖到竹笋。至春暖花开，雨水充足，深土中竹笋迅速伸出地面，即称春笋。实际冬笋春笋原为一物，只是出土有先后，季节不同。所有竹笋未出地面都较好吃，非独孟宗竹为然。”附此志谢。■

舌 尖 上 的 中 国 A B I T E

第二章

主食的故事

自然地理的多样变化，让生活在不同地域的中国人享受到截然不同的丰富主食。从南到北，变化万千的精致主食不仅提供了人身体所需要的大部分热量，更影响了中国人对四季循环的感受，带给中国人丰饶、健康、充满情趣的生活。

O F C H I N A





Faith

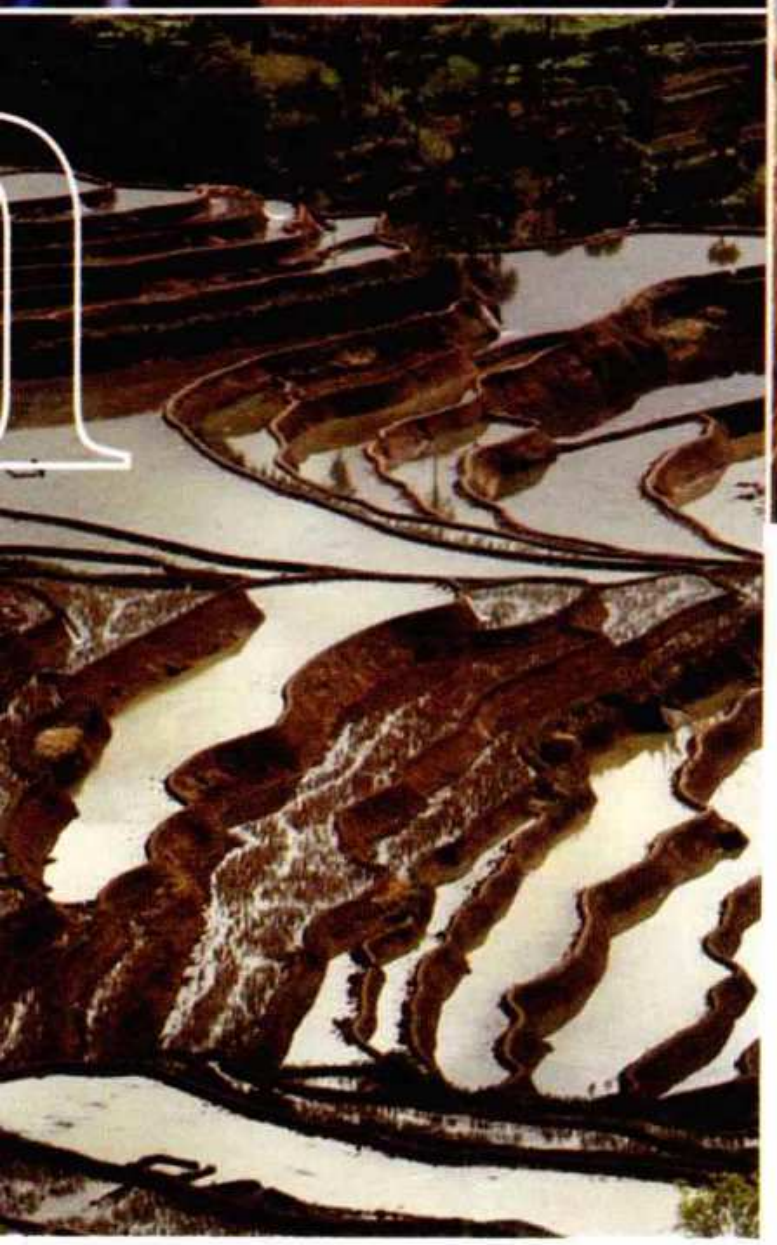


A BITE OF

China









虽然处于不同的地域，属于不同的民族，拥有不同的风貌，但人们对主食样貌、口感的追求，处理和加工主食的智慧，以及对主食的深厚情感是同样的。从远古时代赖以充饥的自然谷物到如今人们餐桌上丰盛的、让人垂涎欲滴的美食，一个异彩纷呈、变化多端的主食世界呈现在你面前。

1 温饱的信仰：五谷杂粮



山西丁村是中原最古老的村落，这里的主妇们最会制作面食，当地人把加工成粉末状的谷物都称为面。谷物加工的历史已有上万年，丁村附近曾经出土过最古老的石磨盘，至今，同一形制的磨盘还在使用。用石磨将谷物研成粉末，再用筛过滤掉粗粒杂质，真正意义上的面食才得以出现。









山西是多山少川的内陆地区，蔬菜品种少，家庭主妇们没有条件在副食上进行调剂，为了提高全家人的食欲，只好在各种面食的制作手法上变换花样，一样面食百样吃，将面食加工成餐桌上的美食。这些花样众多的精致面食，无不让人感到纤巧细手的灵动和聪明睿智的丰富想象。

当丁村的大妈们正忙着为一场寿宴精心制作花馍的时候，黄土高原上的窑洞里飘来了阵阵面香。绥德汉子老黄刚刚蒸好了满满一笼屉黄馍馍，古老的糜子经过老黄的加工，变得十分香甜可口。

从农历十一月开始，每隔 3 天，老黄都要骑一个半小时的车，到县城去卖黄馍馍。他做的黄馍馍号称是“绥德第一名”，在所有人面前他都称赞自己的黄馍馍最好吃。老黄卖黄馍馍七八年了，起步那阵儿买十个送一个，挣五角钱。由于他做的黄馍馍物美价廉，每次都很快卖完。

绥德县位于陕北丘陵沟壑地区，在今天的绥德，杂粮和小麦是餐桌上的主角，它们被陕北人变换成各种花样。



一揉，一捏，一剪…… 普普通通的花馍瞬间栩栩如生



老黄和老伴一次做700个黄馍馍，上碾、揉面、发酵，前后要花3天时间，两人每天从凌晨3点钟开始，一直要忙到晚上9点









绥德盛产糜子，黄馍馍就是用糜子面做的馒头。糜子又叫黍，因为耐旱，成为黄土高原最主要的农作物。8000 多年前，黄河流域就开始种糜子，糜子蒸煮成饭，口感略差，但是这个本土食物在过去是陕北人家最常见的主食。糜子分软硬两种，老黄将硬糜子与软糜子按 7 : 3 的比例混合，清水浸泡一夜之后上碾，还要再细细地筛一遍才能使用。老黄坚定地认为，用机器磨出来的糜子远远不如在自家石碾子上碾出来的好吃。此外，炒过的糜子会散发出自然的清香，这是老黄最引以为傲的制作秘方。糜子炒好后和成的面团要在缸里发酵一夜，经验告诉老黄，包上被子效果最好。

老黄的馍馍做得实在，人也实在，一个一块钱，从不还价。在一年中最寒冷的两个月里，老黄能卖出 15000 个黄馍馍，刨去成本，一个冬天，他的实际收入大约是 8000 元，这是真正的辛苦钱。一位农民辛勤劳作一生，最基本的愿望就是修建几孔窑洞，有了窑，娶了妻，才算成家立业。老黄把家安在窑洞里，这种中国黄土高原最古老的居住形式，可以追溯到 4000 多年前。老黄在这里养育了一儿一女，现在，孩子们都已经把家安在城市里，不再与土地打交道。然而，老黄不愿意离开，住着自己的窑洞，吃着自己种的粮食，老黄自足而踏实。

辽阔的中国北方，成熟的小麦决定了大地的基本色。小麦，从河西走廊传入到中原，因为营养丰富，经过 4000 多年的本土化历程，它成为中国北方栽培面积最广泛的农作物，这种原产于西亚的优良物种，已经成为中国人最重要的主食。

将小麦面粉发酵后，在特制的火坑中烤熟，就制成了一种含水分少、极耐储藏的圆形面饼，这就是馕，是维吾尔族人最喜欢的主食。馕的叫法出自古波斯语，至今已有 2000 多年的历史。在新疆库车，庆贺古尔邦节的时候，馕是必不可少的美食之一。

馒头最早出现的时候，也叫炊饼和蒸饼，它是中原地区最受欢迎的主食。中国人的祖先从水煮食物的原理中获得灵感，并使中国成为最早用蒸气烹饪的国家。

千百年来，中国人从五谷中获得温饱，而这种碳水化合物营造出的满足感，正是亿万个像老黄这样在土地上辛勤劳作的农民提供的



稻米之香

2

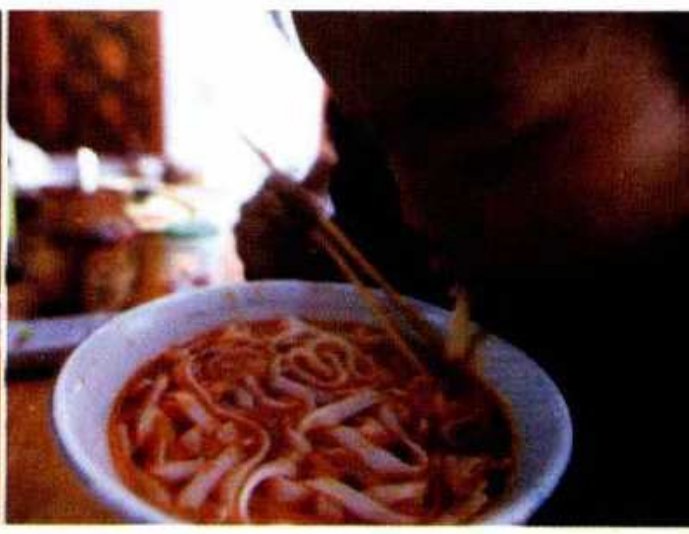


中国的五谷，始终是一个变化中的概念。大约2000年前，五谷的排序为稻、黍、稷、麦、菽，而今天，中国粮食产量的前三名已经变成稻谷、小麦和玉米。但无论如何变化，都无法动摇稻米在五谷中的首席地位。稻米的储藏在中国的任何地方，都是头等大事。

“地扪”在侗语里的意思是泉水之源。地处清水江源头的地扪村，一年中阴雨天居多。在这个潮湿的环境里，禾仓对于稻米的储藏起着至关重要的作用。木质吊脚瓦木结构的禾仓建在水上，可以防火、防鼠、防蚁虫。当地最古老的禾仓已有300年历史。吴顺玉家在禾仓里储藏的是没有脱壳的稻谷，这样储藏能长时间保持稻米新鲜的口感。今天取的米，要当做礼物，送到村头同族的一户人家。在地扪，生产完的妇女为孩子过满月那天，婆家人会把结婚时置办的彩礼送到娘家来，新家庭成立的仪式才算最后完成。同族的女眷们也会挑篮提篓，装上新米，还在新米上放上鸡蛋，表示对新生命诞生最诚心的祝福。

把浸泡后的新鲜大米磨成米浆，是杨秀霞做米粉的第一步，舀浆、上笼，米浆在沸水中用旺火蒸熟，然后晾凉，收存。在典型的中国南方米粉作坊里，洁白如玉的米粉还留有余温，在雾气缭绕中散发着独特的稻米清香。杨秀霞和丈夫配合默契，这样的每一个





米粉是贵州黎平最重要的米制品，在当地集市上随处可见。贵州黎平人最喜欢吃的是汤粉，细腻的米粉，配以火辣的肉汤，一日三餐都可以作为主食

动作，他们都重复了无数遍，经过春耕、夏耘、秋收、冬藏。

中国是全世界水稻栽培历史最早的国家，早在 7000 年前，长江流域就开始种植水稻。稻子从一丛丛青翠的秧苗，出落成为黄金稻谷，配合着各地的饮食习俗，变成吃法多样、口味丰富的米食。如今，超过 65%的中国人食用稻米。

与黎平米粉做法非常相似的，是广州人最爱吃的一种米食——河粉。这种食物 150 年前在广州沙河一带出现，也叫沙河粉。沙河粉更加薄而透明，口感更柔韧爽滑。用沙河粉作为主食，广东人最喜欢的就是干炒牛河，能否炒出美味的干炒牛河也可以测试出广东厨师的基本功。干炒牛河讲究火候，必须猛火快炒，炒匀之余，又得保证粉的完整。在习惯吃面的北方人眼里，这大概就是用米做的面条吧。





3 面食地理



1000多年前，中国以秦岭－淮河一线划分出南稻北麦的农业分布，因此造成了南方人爱吃米、北方人则离不开面食的现象。几千公里外的西安，老城区里的一家饭馆永远站满了等候的人，能够让直爽的关中人这样耐心等待的，大概只有肉夹馍了。

在西安，馍是最被当地人接受的主食，而肉夹馍则是馍的最经典吃法。肉夹馍，是两种食物的绝妙组合——白吉馍和腊汁肉。西安人吃的白吉馍用火烤制，加入30多种调料、慢火熬制而成的肉软糯浓郁，馍的平淡，更加凸显出肉的醇香。

西安人曹石和朋友组了一个用西安方言演唱的说唱乐队，他身兼大学教师、乐队作词、主唱等多种角色。他在这首描写陕西平民美食的说唱里，一连串列举了几十种诱人的美食："菠菜面营养多，绝对很浓；裤带面粗得很，挑战喉咙；浆水面连汤带水，记得擦嘴；岐山面臊子多，历史悠久；蒜沾面有点辣，小心舌头；炸酱面来一点儿，吃不了咱兜着走。对，伙计来碗面汤 ……"

历史上的西安，曾经是世界上最繁华的都市，13个王朝在这里建都，全世界的人都汇集到这里，带来了各地不同的美食。直至今日，这里依然是中国人的主食天堂。

泡馍也是从馍变化出来的一种西安主食，每个人根据自己喜好的口感，掰出大小形状不一的馍块。对西安人来说，这个举手之劳是一个弥足享受的过程。

在西北，主食和汤的完美融合，除了牛羊肉泡馍，还不能漏了兰州牛肉面。兰州人的早晨，是从一碗牛肉面开始的。这个黄河穿城而过的城市，有着1000多家清真拉面馆，每天要消耗100万碗以上的牛肉面，柔韧、滚烫的口感是兰州拉面令人赞不绝口的关键。

100年前，回族人马保子把煮过牛羊肝的汤兑入锅中，清香扑鼻的热锅子面大受欢迎。牛肉汤的清与浊，是检验牛肉面是否正宗的秘籍之一，一碗绝佳的牛肉拉面应该具有汤汁

从南到北，中国人以丰富的想象力和创造力让面食呈现出千姿百态的样貌与变化无穷的口感

清爽、萝卜白净、辣油红艳、香菜翠绿、面条黄亮五个特点。马保子又在和面时创造性地加入了蓬灰水，使得面团更加富于弹性。拉面的全部工序要靠手工操作，想拉出粗细不同的大宽、韭叶、毛细、荞麦棱子，不但要臂力过人，对力道的控制也要刚中带柔。同样的麦子，磨成同样的面粉，却可以做出不同的面条，表现出不同的精彩。

对于面条的口感，南方人和北方人的要求也有着天壤之别。广州人喜欢的细面与兰州拉面的口感完全不同，爽脆弹牙，韧性十足。华南地区的广东，尽管稻米一年能熟两到三季，也并不妨碍广东人爱吃面。

和这种面用的是鸭蛋。用传统方式和好面团之后还要碾压，而关键的是压面时的力度。用毛竹碾压面团，利用人体弹跳的重力，让面团受力均匀，压薄的面皮便可以用来制作面条和云吞皮。这样压出来的面具有独特的韧性，配上用猪骨、大地鱼、虾籽等材料熬制 3 个小时以上的汤头，就是一碗鲜美无比的云吞捞面，这是岭南人的最爱。广州人把这种传统方法制作出来的面条叫做竹升面。这种古老的压面方式，广东人世世代代沿用至今。

同样是做面，广东人用毛竹，中原人用的则是擀面杖。擀面，是中原女孩子成长中必须掌握的生活技艺。早面午席，是丁村人做寿请客的习俗，为了老伴的 70 大寿，卫大妈早早地就为宴席上要吃的面食做起了准备。中国人称这碗特地为生日准备的面为长寿面。

为什么过生日要吃面？面条是怎么成为中国人贺寿的象征





在丁村人的寿宴上，寿星公会借由一碗长寿面接受全村人的祝福

的呢？有一个说法是，面条的形状长而瘦，谐音“长寿”，于是面条当仁不让地成为讲究讨口彩的中国人最喜爱的生日主食。

在丁村人的寿宴上，有一项仪式必须由全村人共同完成。吃面之前，挑出一根最长的面条，放在寿星公的碗里，要等他吃下这碗带着全村人的长命百岁祝福的面条，一场寿宴才算圆满。

陕西岐山人过寿也吃面。每逢老人做寿，岐山人都会聚在一起，请来秦腔剧团搭台唱戏，这时候一碗热腾腾、酸辣可口的岐山臊子面是绝不可少的。吃臊子面最讲究的要数流水席，早上天刚亮，吃面的流水席就开了。据当地的史志记载，岐山臊子面起源于3000年前，只吃面不喝汤是当地人约定俗成的饮食规矩。陕西人把肉丁炒制的配料叫臊子，岐山臊子的制作更为讲究，肉丁要切得薄而匀，干煸至透明状，再配以醋和秦椒辣面，文火慢炒，上等的臊子应该色泽鲜红纯正，口感酸辣突出，这样一勺色泽油亮、辣而不燥的红油臊子正是岐山臊子面的精髓所在。臊子面的配菜讲究五色，木耳豆腐寓意黑白分明，鸡蛋象征富贵，红萝卜寓意日子红火，蒜苗代表生机勃发，红黄绿白黑五种颜色代表了岐山人对生活的美好祝福。几千年来，臊子汤在岐山村村落落的面锅里翻滚着，岐山臊子面更成为一种精彩绝伦的艺术品。



4 团圆与记忆的味道：年糕与饺子



岐山臊子面既是饭也是菜，这种饭菜合一的方式，在中国人的米食中也随处可见。嘉兴人踏实放心的一天，就是从一个个热腾腾的肉粽子开始的。位于太湖流域的嘉兴，素以天下粮仓而著称。如今，快节奏的生产和生活方式，使几千年来一直都具有节令气质的粽子，变成一种日常的主食。每年农历五月初的端午节，为了纪念 2300 年前投江的诗人屈原，中国南方的家家户户都要浸糯米、洗粽叶、包粽子。

刘光荣是从四川来嘉兴打工的裹粽师，他每天会完成 3000 只粽子。他平均每分钟裹 7 个粽子，每一个粽子用的时间不到 10 秒钟。在标准化的车间里，一只粽子 36 道工序，每个工作日会有 100 多万只粽子被生产出来。来自中国各地的年轻裹粽师们在这里用手的温度，呵护着传统食物的生命力，让这种古老的主食呈现出另一种时代风貌，但手工制作的魅力依然包裹在其中。











从农耕文明走到工业文明，技术的进步使得粽子不再局限于地域和时令，但是对中国人来说，顺应自然，亲手做合适的食物，更意味着对传统生活方式的某种延续。

晚稻成熟之后，就到了宁波人做年糕的时候。对于 5 岁的宁宁来说，最好玩的游戏，就是跟着曾祖外婆一起做年糕。

井头村三面环海，顾姓是村里最大的姓。祖祖辈辈在这里生活的顾阿公，今年 78 岁。顾阿婆欧秋霞嫁到这里，生活了半个多世纪，他们养育了 4 个儿女，带大了一群孙辈。如今，他们已经开始照顾家里的第四代了。

年糕是宁波人庆贺新年的一种传统食品。宁波水磨年糕，用当年新产的晚粳米制作，经过浸泡、磨粉、蒸粉、揉捣，稻米的分子得到重组，口感也得以改善。揉捣后的米粉团，还要在铺板上使劲揉压，之后一条最普通的脚板年糕就成型了。以前的宁波家庭，要在新年之前做好上百斤年糕，把这些年糕储藏在冬水里，可以从腊月一直吃到来年。下田干活，宁波人用年糕当饭，可以节省时间。而用年糕来搭配蔬菜，既是能吃饱的主食，又是美味的菜肴。梭子蟹，这个原本清淡的米制品，在人精巧的制作下幻化出另一种滋味。



用年糕、大米、蔬菜做成的菜肴，有一种浓郁的江南味道








顾家的厨房里蒸气腾腾，饭香四溢

临近岁末，孩子们约好，全从宁波回到村里。孙子们都已经长大成人，有了自己的家庭，四代同堂的一家人，像今天这样围坐在一起的日子，一年只有难得的两三次，阿公阿婆特别高兴。在颇为丰盛的餐桌上，自然少不了孩子们最喜欢吃的年糕。孩子们长大了，家里打年糕的次数越来越少，但老两口依然沿袭着旧时年糕的传统做法。在这里，做年糕是一件非常隆重的事情，每到此时，左邻右舍都会相互帮忙。当地人又称年糕为团子，取团团圆圆之意。外婆把春天储藏的艾草，混入蒸好的米粉团中，一揉一翻之间，碧绿的艾草汁与米香混为一体，揉捣成软糯的青色年糕。刚做好的年糕温润软黏，撒上金黄色的松花粉，带有清淡却悠长的青草香气，简直让人欲罢不能。

短暂的家庭聚会之后，孩子们带着阿公阿婆亲手做的年糕回到城市。等宁宁长大，她可能不会记得年糕的做法，但那种柔韧筋道的口感，承载着家庭的味道，也许会留在宁宁一生的记忆里。





一样年糕百样吃，顾家阿婆把最普通的食物做成了色美味佳的艺术品

春节对中国人来说，是一个属于家庭的节日。2012 年春节，白波跟全家人一起在北京过年。从小在山西长大的白波，大学毕业后留在北京，把自己的父母、妹妹和岳父母一起接到北京的家里过春节，十年来，这还是第一次。

白波有一对 5 岁的双胞胎女儿，小名叫吉祥和如意。作为一名职业摄影师，白波常年在各地摄制组工作，吉祥、如意和妈妈生活在外婆家。一年中，也只有在过年这样难得的日子里，女儿们能回到父亲身边。

饺子是过年时餐桌上不可缺少的主食。擀好的面皮中放上馅，捏成月牙形，就成了一个既简单又讲究的饺子。饺子寓意更岁交子，无论一年过得怎样，除夕夜阖家团圆吃饺子是任何山珍海味都无法替代的年终盛宴。

白波至今记得，小时候，奶奶总会在饺子里包上各种各样的东西。看着饺子在锅里





煮得咕嘟咕嘟的，白波就由衷地欢喜。中国人传统的家庭观念延续不断。如今，一对 5 岁的双胞胎女儿已经知道长大后要给爸爸妈妈包饺子了。在她们幼小的心灵，已经埋下了一颗种子。无论她们走到哪儿，无论飞得多远，她们都会想起爸爸妈妈，都能想起家里那盘热气腾腾的饺子。白波也是如此，他觉得最好吃的就是妈妈做的焖面。从小吃惯什么东西，就一直会留在身体里面，永远都忘不了那个味儿。无论在什么时候再吃，都会觉得好吃，那种好吃难以言表，或许只是因为那是妈妈做的。

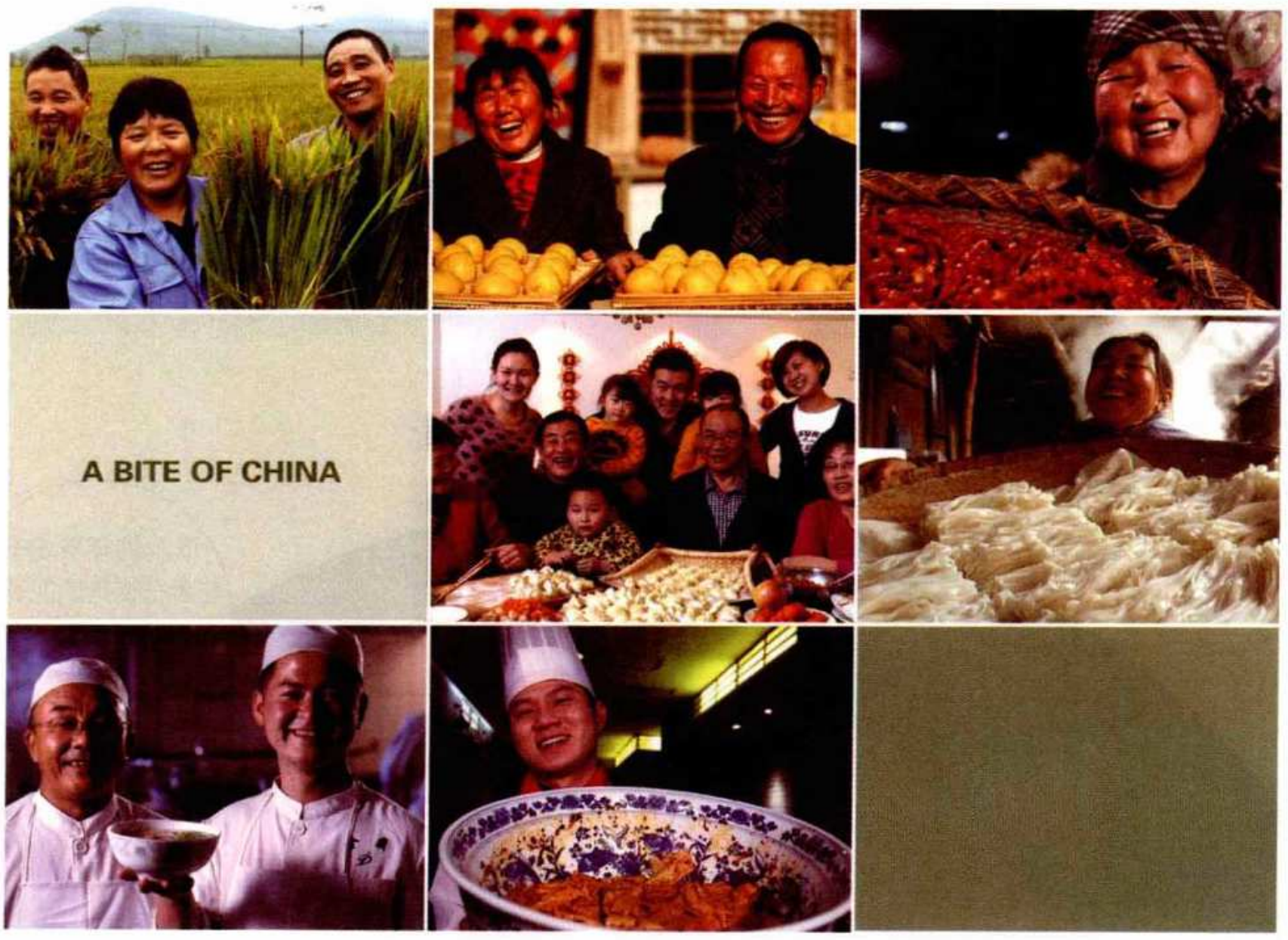
中国人的传统家庭观念代代相承，他们传承给下一辈的东西，下一辈也会继续传承下去。就像饺子，这就是中国人一辈子代代相传的一种记忆，一种食物的记忆。



浓浓的年味总是与象征吉祥的龙和充满亲情的家宴联系在一起

对于白波和他的家人来说，这一刻是一年中最幸福的时光。其实在这样一个晚上，吃的是什么并不重要，没有什么比跟家人在一起更重要了，这是他们全部的希望。

当众多的手工食品被放到流水线上复制，中国人，这个全世界最重视家庭观念的群体，依然在各自的屋檐下，一年又一年地重复着同样的故事。这就是中国人，这就是中国人的传统，这就是中国人关于主食的故事。



唐鲁孙

吃饺子杂谈

从前北方人拿饺子当主食，南方人拿饺子当点心，自从抗战军兴，前后方民众来了个大流徙，在饮食习惯方面，于是有了绝大的变化。年轻的一代因为长居川黔云贵，对于辣椒都有了偏嗜，拿面食当主餐的人也渐渐多了起来。现在台湾无论哪个县市，大街小巷随处可见饺子馆，足证饺子已经成为社会上最大众化的食品了。

饺子有蒸煮之分，所以煮的叫水饺，蒸的叫蒸饺。满洲人管水饺叫煮饽饽，黄河两岸有的地方叫扁食，最特别的是山东菜管煮水饺叫“下包”，外乡人初履斯土，听说“下包”时常被弄得莫名其妙。

当年北方乡间民情淳朴，生活节约，除了逢年过节才吃一顿白面饺子外，平素多半是吃荞麦面、高粱面、豆面、带麸皮的黑面包的饺子。至于谈到饺子馅，有荤有素。荤馅儿除了猪牛羊肉之外，还有鸡肉、虾仁、鱼肉、三鲜等；荤馅儿还有配上大白菜、小白菜、菠菜、韭菜、韭青、大葱、茴香、西葫芦、冬瓜、南瓜、荠菜、扁豆的，有的人甚至拿萝卜缨儿、掐菜须做馅儿的。虽然属于废物利用，却别具一格，偶或吃一次，倒

也另有风味。素馅儿是白菜、菠菜、粉丝、豆腐、金针、木耳、冬笋等等，要是加入鸡蛋、金钩、韭黄那就成为花素了。另外有用南瓜、鸡鸭血、金钩做馅儿的，亦荤亦素，也非常香腴适口。

包饺子，分拌馅儿、和面、擀皮、包捏、煮熟五部曲。在北方有句俗语是："舒服不过倒着，好吃不过饺子。"饺子人人爱吃，我想不外是饺子馅儿种类繁多，变化多端，所以才能让人多吃不厌。饺子好吃不好吃，端视馅儿拌得好不好来决定。饺子馅要分剁、切、擦三种，何者应剁，何者应切，何者用刨子擦，都有一定之规的，总之松腻粗细适中（如用绞肉味道就差了）方属上乘。调配料如果调配得当，饺子入口，觉得咸淡恰好。用油多寡更为重要，要能松腴柔润，不结不腻，才算高手。和面虽然不算什么难事，可是用水多少也非常重要，面要和得软硬适度，那就看揉面用水多寡得当不得当了。饺子皮分压跟擀两种，压皮快而不圆，擀皮虽圆而慢，自然擀皮的饺子比压皮来得整齐美观，不过包捏手艺到家，饺子煮熟，吃起来是不容易分别擀皮压皮的。

包饺子又叫捏饺子，饭馆做的多半跟家庭包法不同，叫"挤"，一挤一个，手法非常之快。北方还有个老妈妈论，三十晚上包饺子，接财神的时候无论男女老幼，都要包上三两只。说是包几个饺子，可以把小人嘴捏住，可免小人胡说八道，招惹些是是非非出来。吃财神饺子里面要包小钱，恐怕饺子捏不牢，破了会漏财，于是财神饺子都捏上花边，虽然费点事，可是绝不至于饺子咧嘴散馅儿露财。

煮饺子一锅不能煮太多，如果饺子在锅里翻不过身来，不但不容易煮熟，而且易粘易破，熟馅儿点一次水，就可以煮熟，生馅儿可能要点两三次水，馅儿才能煮熟，那要看馅儿的大小、皮的厚薄而定，所以煮饺子也是有门道的呢！

北方人吃饺子讲究薄皮大馅儿才能解馋。笔者认为馅儿的大小无关宏旨，反而馅子填得太多，失去了皮跟馅儿中和的滋味，倒是边窄、皮薄是吃饺子的唯一条件。假如边宽皮厚，再加上口淡，就难以下咽了。笔者虽是有名馋人，但是向不挑嘴，有一年在国外有位东北朋友请我吃水饺，每个饺子大有两寸，皮子厚逾铜板，馅儿更是大如肉丁馒头的肉粒，我当时真想把“好吃不过饺子”这句话改为“最难吃不过饺子”，所以从此增加了几分戒心，凡是不十分熟识的人请我吃饺子，我总是逊谢不遑的。

北方新郎新娘拜完天地入洞房，首先要由家人包几只饺子给新郎新娘吃，这种饺子用一根筷子填馅儿，饺子包起来非常小巧，煮熟也不过像大蚕豆一般，北方人叫它子孙饽饽，大概是最小的饺子了。

饺子的馅儿，以笔者个人爱好来说，荤馅儿以冬笋猪肉馅最好吃，冬笋切细粒与肉末同炒做馅儿，味宜稍淡，笋粒要够细方不致把饺子皮戳破，此为冬令饺子中妙品。素馅儿以菠菜、小白菜各半，摊鸡蛋切碎，上好虾米也切碎。虾米多用不妨，取其鲜咸，可少用调味料。有韭菜胡萝卜时分别加入少许提味配色，比一般馆店加豆腐、粉条、金针、木耳，真所谓食唯韭薤，味清而隽也。

谈到最会吃饺子，那就不能不佩服逊清贝勒载涛啦。有一年数九天下大雪，他忽发雅兴，到东安市场东来顺，要吃羊肉白菜饺子，指明羊肉要用后腿肉。等饺子上桌他尝了一口，立刻大发雷霆，指责跑堂不照吩咐去做。敢情灶上看见一块羊里脊又细又嫩，就把那条里脊剁了馅儿了。谁知那位美食专家舌头真灵，居然吃出不对劲儿来，真可谓神乎其技了。

南方人吃饺子似乎没有北方人来得讲究，可是有一次在上海怡红酒家吃过一次灌汤

水饺，一盂两只，现煮上桌，齑脍融浆芬濡不腻。可贵处五羊面点一律使用澄粉，而灌汤饺是用纯粹面粉而不用澄粉，又是水煮而不上蒸笼，虽然价格比一般面点高一倍，实在还是难能可贵的。后来在上海、广州、香港各地广东酒楼，就没见有这种灌汤饺出售了。

南北筵席的点心，很少有用水饺的，偶或用鸡汤煮小水饺，饺子皮大多厚而且硬，不能适口。倒是酒席上的蒸饺（北方叫烫面饺）南胜于北，吃过几回颇为不俗的蒸饺。在上海老伴斋吃过一次翡翠蒸饺，据说是扬州富春茶社主人陈步云的传授，后加以改良的。他把小青菜剁碎成泥，和糖为馅儿，碧天溶浆，其甘如饴。汉口大吉春有一种豌豆泥蒸饺，他家本来是不轻易做来奉客，那位白案子师傅，来自安徽宣城旧家，是老板的亲家，碰他酒后兴足才一展身手。笔者倒是碰巧躬逢其盛，骨润芳鲜，确属妙馔。现在武汉旧友有时餐叙，谈到汉口大吉春的豌豆泥蒸饺，还不禁馋涎欲滴呢！北平北城有个推车卖烫面鼓的，他有一种三鲜馅儿饺子，珍洁精芳，特别鲜美，可惜要尝珍味，必须依车进食，方能尽情恣享。

去年岁尾大扫除，偶检旧策发现了旧藏广东省造三分六厘小银角子十余枚，系当年在大陆吃财神饺子，包饺子所用小银钱。儿孙辈对于吃包有小银钱的财神饺子极有兴趣，于是把十几枚小钱全部包在饺子里，吃出多寡虽然不同，可是人人有份儿，皆大欢喜，于是把所知包饺子的一鳞半爪写出来。我想，要吃饺子，而自己不太会做的朋友，能按上面所说五部曲琢磨一下来做，必定可以有一餐适口充肠饺子来吃了。■

赵珩



西安稠酒与泡馍

古都西安的美食不胜列举，不但味道醇厚，而且大多源远流长，能有许多说道。动辄远溯汉唐，时间最近的，也能追到清末慈禧、光绪西遁长安那一年。像南院门的葫芦头、教场门的饸酪、辇止坡的腊羊肉，以及葫芦鸡、酸汤饺子、玫瑰饼、岐山面、柿子饼、锅盔种种，都是极具特色的。近年来名噪古都的贾二、贾三灌汤包子，虽然历史最短，但颇有后来居上的架势。我曾四次去西安，最近一次是在 1993 年，正是贾家弟兄灌汤包子最负盛名时，当时我住在丈八沟的陕西宾馆，特地坐了一个小时的汽车到钟楼，步行到马家十字，去贾三店中吃牛肉灌汤包子和大麦米的八宝粥。虽已过饭口，楼上楼下仍是座无虚席。贾三汤包果然名不虚传，味道鲜美。后来贾三汤包制成速冻半成品，在许多城市出售，口感和味道就实在不敢恭维了。

在西安的众多美食中，最令我喜欢和回味无穷的，要算是羊肉泡馍和黄桂稠酒了。

西安羊肉泡馍最有名的两家馆子当属同盛祥和“老孙家”。这两家字号都有多年的历史，且以曾有许多历史人物光顾而负盛名。当地人对两家的特点自有评说，但对我来说

却难分轩轾。前几年同盛祥打入北京，在王府井南口开了店，生意极为红火，尤其在秋末冬初，中午和晚间人满为患，要拿号等候，如果是一两个人用餐，往往要与他人合拼一桌。听听四周口音，确有不少陕西乡党，一碗热气腾腾的泡馍端上桌来，会引起那些客居北京的乡党多少思乡之情。

同盛祥与老孙家泡馍馆的牛、羊肉泡馍用料考究，羊肉要选肥嫩新鲜的绵羊，牛肉则要选四岁口的牛，而且只取前半截，这样才能保证肉的质量，煮出的肉肥而不腻，瘦而不柴。煮肉时要先剔净后使肉、骨分离，然后肉骨同入一锅，肉切大块儿，骨头垫底，猛火煮后再经小火煨，肉嫩而不散。作料是各有配制的秘方，装入布袋与肉同煮。泡馍的馍也叫饦饦馍，是用精粉烙制，绝对是无可替代的。

吃泡馍的第一道程序是由顾客自己完成的，也就是自己动手将馍掰碎，过于讲卫生的人往往过不了这一关。在西安任何档次的泡馍馆，很少见有先洗手再掰馍的，一般是落座后服务员送上大海碗和饦饦馍，附带一个有号码的纸条。于是大家动手掰馍，一面山南海北地聊着天。有耐心的能将两个饦饦馍掰上半个时辰，馍被掰得细如米粒。急性子的人往往不到十分钟即掰完两个馍，状如指甲盖儿大小。我曾请教过内行，馍掰成多大最为相宜，人家告诉我可根据个人口味而定，指甲盖儿那么大的块儿是太大了，而小如米粒也不见得就好，一般掰到玉米粒大小正相当。掰好的馍请服务员收走，碗里要放上有号码的纸条，以便入锅时“验明正身”。泡馍馆无论多么忙乱，泡好的馍各就其位是不会错的，绝不会错吃别人掰的馍。

泡馍的工序是用现成的老汤一勺放入炒勺内，对入两倍清水，使老汤化开，大火烧开后，将一碗掰好的馍和几大块羊肉或牛肉倒入炒勺，再加粉丝和作料，将馍翻滚煮透，

最后淋入少许腊羊油即成。煮成的馍必盛入原来的碗中，有人曾用红笔在碗的下部做了个记号，看看泡好的馍是否是物归原主，结果一点儿不错。

在西安吃泡馍，可以事先告诉服务员个人的要求，实际也就是汤的多少，可以分为“口汤”“涝汤”和“水围城”三种。“口汤”的汤最少，一般吃到最后仅剩一口汤。这种泡法就是要时间稍长，让馍将汤大多吃入吸干。“涝汤”是最普通的泡法，吃到最后尚余汤数口。如果事先不嘱咐服务员，大多采取“涝汤”的形式。“水围城”则是先将馍把汤吃透吸干，放入碗内，嗣后另外浇入肉汤，汤是最宽的。此外，也有称为“干爆”的一种，是令馍将汤完全吃透，再另外在炒勺中淋油翻动，反复几次，使之完全无汤。这种吃法稍腻，很少有人问津。

由于馍的品质特殊，加上泡制的技术，任你将馍掰得细如碎米，泡出来也不会糟、不会烂，粒粒可辨，吃起来很筋道。无论汤多汤少，味道香腴可口，瘦中有肥的大块牛羊肉又香又嫩。吃泡馍要配以香菜和辣椒酱，另放在盘中，可以自己添加。糖蒜也是必不可少的，起到爽口和解腻的作用。

无论在同盛祥还是老孙家泡馍馆，吃泡馍的气氛总是热烈的。掰馍时的谈笑，服务员穿梭似的往来，大海碗中冒出的热气，以及弥漫在店堂中的牛羊肉汤和糖蒜的味道，浑然一体。三秦子弟淳朴憨厚，你在桌旁与人搭讪，绝不会遭到冷遇，如果请教泡馍吃法，乡党们更是滔滔不绝，如数家珍。一碗泡馍下肚，大汗淋漓，酣畅至极。

黄桂稠酒也是西安特产，它的起源可以追溯到远古，商周时祭神，祭祖先的醴就是稠酒。《诗经 · 周颂 · 丰年》“为酒为醴，烝畀祖妣”中的醴就是此物。后来也作为款待客人的食品，因此《诗经 · 小雅 · 吉日》又说：“以御宾客，且以酌醴。”醴虽属酒类，

醇的含量却很低，大约只有两三度，不会喝酒的人也能喝上一壶。汉代楚元王刘交很敬重大夫穆生、申公等人，经常与他们饮宴。穆生性不嗜酒，因此每到刘交设酒请客，都要为穆生特别安排醴酒，就像今天在宴会上给不会喝酒的人预备可乐或雪碧、果茶一样。后来刘交去世，他的孙子刘戊即位，开始时也为穆生设醴，慢慢地就逐渐淡忘了。穆生感到不妙，说："可以逝矣！醴酒不设，王之意怠，不去，楚人将钳我于市。"后来"醴酒不设"的典故就专指恩宠渐衰的征兆了。

稠酒的味道类似江南的米酒和四川的醪糟，但与之相比，更胜一筹。一是绝无杂质，二是质地醇厚，不似米酒和醪糟那样稀薄。我也是性不嗜酒，但对稠酒却情有独钟。在陕西宾馆开会，每饭必有稠酒，开始每桌置两壶，顷刻即罄，后来关照厨房，撤去一切饮料，只上稠酒，直到大家尽兴。

西安的黄桂稠酒是以桂花为辅料，除了米酒的清醇之外，还有一点淡淡的桂花香气。黄桂稠酒在西安以"徐记"最为出名，但现在各处均以"徐记黄桂稠酒"为招牌，也就真假难分了。真正的好稠酒应该是倒出来质如淡淡的牛奶，乳白色中略显微黄。盛稠酒的器皿最好是锡壶，酒要喝热的，锡器传热快，温起来便利。

泡馍与稠酒是我最喜爱的两样西安特产，可惜"鱼与熊掌不能兼得"，想在吃泡馍时佐以黄桂稠酒，在西安几乎是不可能的。因为西安泡馍馆大多是回民所开，西安回民泡馍馆绝不卖稠酒。吃泡馍就稠酒的享受只有过两次，一次是去北京新街口的西安饭庄楼上，泡馍是好的，而稠酒是装在玻璃瓶中，喝一瓶开一瓶，且是冷的。另一次是在西安，因去陕西考古所公务，主人坚持请我吃饭，盛情难却，但我提出绝不去大饭店，只愿去吃羊肉泡馍，无奈只得主随客便。从考古所出来，往大雁塔方向步行，有一泡馍馆，倒也干净，

掰馍聊天之余，偶然瞥见墙边有一木架，上面摆列了一排锡壶，有大小两种，试问服务员可有稠酒，答称有现成热稠酒，于是欣喜过望。一大碗油脂羊肉泡馍，一大锡壶黄桂稠酒，吃得大汗淋漓，胜似多少山珍海味。

吃泡馍、喝稠酒、听秦腔是去西安的三大乐事。八十年代我第二次去西安时，在钟楼附近的同盛祥楼上吃过优质泡馍（也称油脂泡馍，汤肥肉嫩，价格略高于楼下）之后，又在街角喝上一碗黄桂稠酒，再过马路到钟楼邮局后面的易俗社看一出秦腔《火焰驹》，实实在在地做了一次关中子弟、三秦乡党。■

舌 尖 上 的 中 国 A B I T E



第三章

转化的灵感

在吃的法则里，风味重于一切。中国人从来没有把自己束缚在一张乏味的食品清单上，人们怀着对食物的理解，在不断尝试中寻求着转化的灵感。

O F C H I N A





Transfo



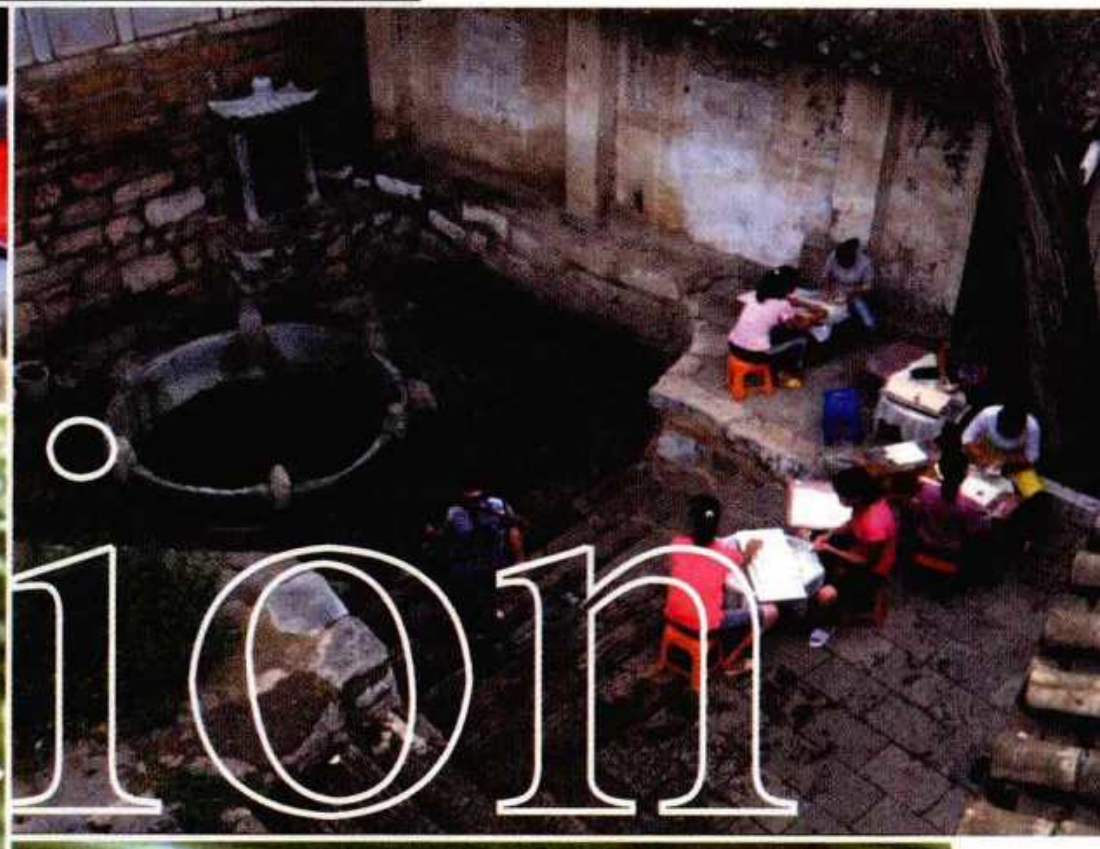
A BITE OF

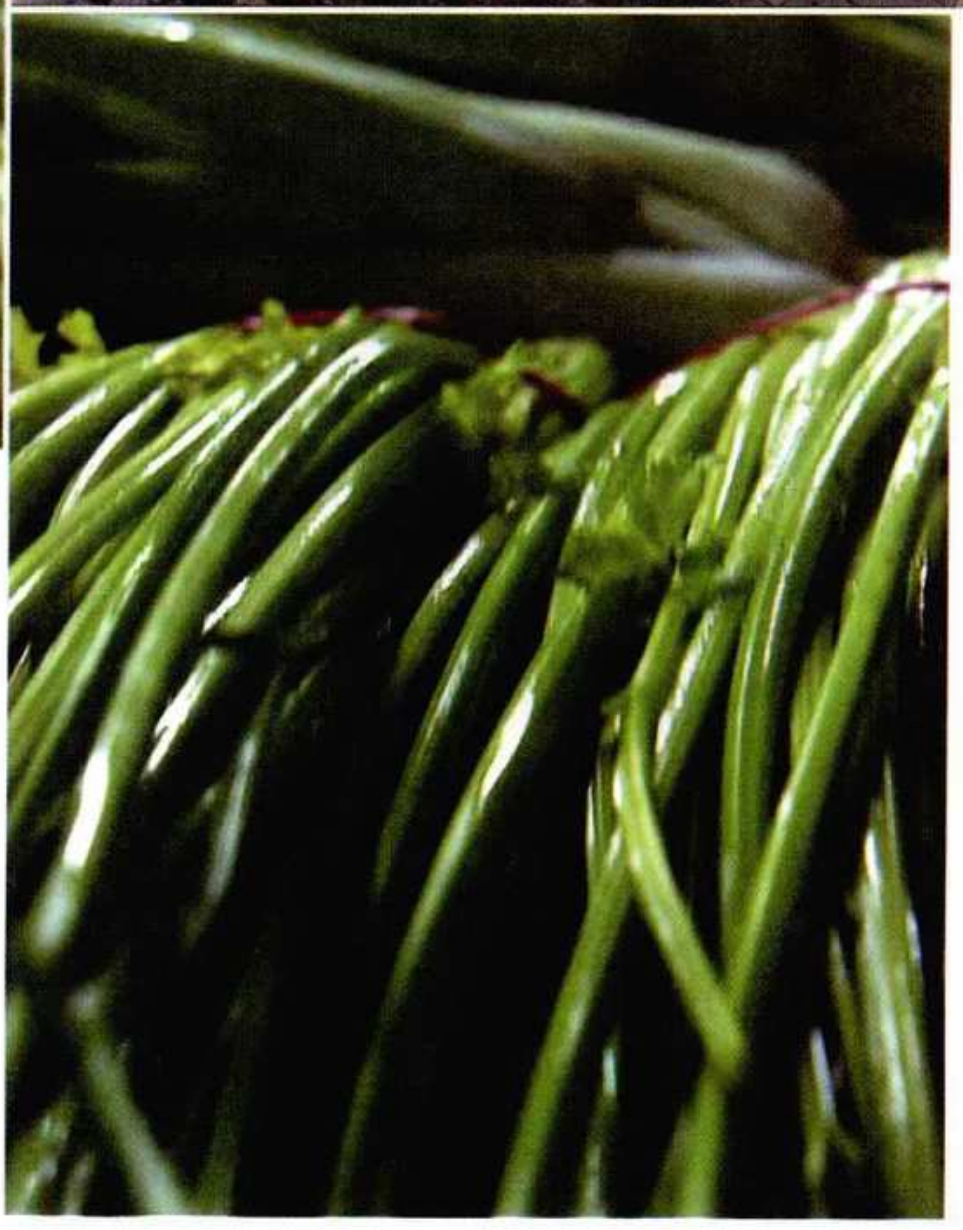
China



rmation







腐乳、豆豉、黄酒、泡菜，有一个共同点，它们都具有一种芳香浓郁的特殊风味。这种味道是人与微生物携手贡献的成果，而这种手法被称作“发酵”。中国人的老祖宗，用一些坛坛罐罐，加上敏锐的直觉，逾越障碍，营造条件，把握机缘，经历挫败，由“吃”激发出最大的智慧，打造了一个食物的新境界。

1 黄豆对豆腐的漫长寻找



位于云南红河地区的建水古城，古称临安。在1200年间，这里一度是中国西南的重镇，但如今时间已经让其炫目的荣耀褪色。和云南的许多小城一样，建水是一个多民族的聚居地，各种文化的掺杂，形成了特有的氛围和格局。

天一放晴，姚贵文就把盛满豆腐球的竹匾搬到天台上。这些豆腐球是他和妻子几天的劳动成果。有些豆腐已经略显微黄，但这种程度的改变远远不够，姚贵文还要再耐心等待几天。干瘪坚硬以及黑褐色的表皮，才是成熟的标志，这种变化来自自然发酵。

王翠华用小块的纱布，把不成形的嫩豆腐紧紧包裹起来，挤压出水分后，让豆腐成形。如果不抓紧时间，新鲜的豆腐很快就会变馊，这意味着她必须包得飞快，容不得片刻的休息。

一盆烧得恰到好处的炭火，是姚贵文下午工作的关键。炭火的热力让坚硬的豆腐迅速膨胀，这很容易让人联想到发酵的面团。建水人很会享用这种由风干和发酵打造出的特殊味道。蘸豆腐的调料各有不同，但是对姚贵文来说，豆腐本身的质地才是最重要的。

河谷地区的温暖很容易让豆腐发酵，而适度的干燥又让它们不至于腐败，对于风、水、阳光和豆腐之间的微妙关系，姚贵文比任何人都要敏感。

大板井在建水很著名。在水井旁，女人们单靠手指的合作，就构建起一条制作豆腐的流水线。始建于明代初期的大板井，直径达到罕见的3米，几百年后依然不失活力。做豆腐的各个环节都和水密不可分，大板井的水是天然的软水，甘甜并且富含矿物质，周围的豆腐坊因此受益。

虽然远离大板井，但是姚贵文的豆腐也用大板井水，因为建水有专门的送水人。也因为尽管自来水是现代生活的标志，可建水人依旧偏爱井水。拥有128口水井的建水人很懂水，他们相信，水能滋养人的灵性和觉悟。这一点就仿佛水对豆腐的塑造，两者间有一种不可言喻的共通。



在距离建水不到40公里的古城石屏，豆腐在气质上却大为不同，成形的豆腐体积大得惊人。最难得的是它们极富韧性，几乎不会破损，而少许的盐就可以最大程度地助其保鲜。









擅长烹饪的中国人，将无限的想象空间赋予豆腐，演绎出各地独特的气质

30 年来，姚贵文的豆腐摊上很少冷清过。吃一颗豆腐，投一粒玉米，用这种方法计数，买卖双方十分默契。

从豆腐摊回家要走 30 分钟，几乎横穿老城。社会的飞速发展，改变了建水的很多事情。在漫长的时间里，一些变量消失了，一些变量被修改，还有新的变量加入进来，但总有一些经得起时间的磨砺，保留了下来。

姚贵文和王翠华围绕着豆腐的生活，清淡辛苦。在这对夫妇眼里，每一颗豆腐都很珍贵，它们能够帮助自己抚养子女，过上幸福安稳的生活。

云南不是大豆的主要产区，但这不妨碍这里拥有悠久的豆腐历史。在 1000 多年里，伴随着北方民族的数次迁入，豆腐代表的中原饮食文化，已经深植于西南边陲的这片富饶之地，并且演绎出自己独特的气质。

那些一脉相承的制作细节，让人联想到几千公里外的中原腹地。在那里，中国的豆腐从诞生到兴盛，一路走过 2000 年。

胡学兵正赶往县城，他要在早市上卖掉今天的豆腐。寿县是安徽省北部一座古老的小县城，这里的人们对豆腐的感情非同一般，他们坚信，自己的祖先就是伟大的豆腐发明者。

10 月中旬，皖北地区的黄豆早已收获归仓。在中国几千年的农耕史中，大豆一直占据着重要的地位。在已知的豆科食物中，大豆是蛋白质最丰富并且最廉价的食物来源。可它早年的境遇一度尴尬，煮熟的大豆无法引起人们的食欲，并且会使肠胃大量胀气，人们迫切需要寻找到进食大豆的最佳方式，最终发明了豆腐。

石膏是把豆浆点化成豆腐的关键。胡学兵对于石膏的纯熟运用，和他的祖先如出一辙。在煮沸的豆浆中，变性的蛋白质和石膏相遇后迅速发生胶凝作用。这种变化如此巨大，以至于在瞬间就可以觉察到。遥远的年代里，石膏常常出现在中国术士们的秘籍之中，而它和豆腐的渊源，据说也恰恰与此相关。

很多人相信，2000 多年前，正是热衷炼丹的淮南王刘安，在八公山中用豆浆培育丹苗时，碰巧加入了石膏，于是无意间促成了豆腐的诞生。不管事实是不是真的那么富有



戏剧性，中国人必定经历了漫长的摸索，才让豆腐最终成为一种了不起的食物。

豆腐的诞生彻底改变了大豆的命运，而且在民间豆腐被衍生出各种变身，它们呈现出不同地区的人的口味和性情。

豆腐无限包容的个性，给擅长烹饪的中国人创造了极大的想象空间。那些原本让大豆尴尬的不利因素——胰蛋白酶抑制剂、不能被吸收的糖以及植酸，在中国人古老的转化手段中，都被自觉或不自觉地消除了。豆腐的出现，让人体对大豆蛋白的吸收和利用，达到了一种高峰。中国的厨师对豆腐的理解，往往会让人大吃一惊。或许可以说，中国人用豆腐表达了自己柔软变通的适应性。所有的这些，让一粒黄豆得到了升华。



由豆腐制作而成的各种美食彰显出中国人的饮食智慧





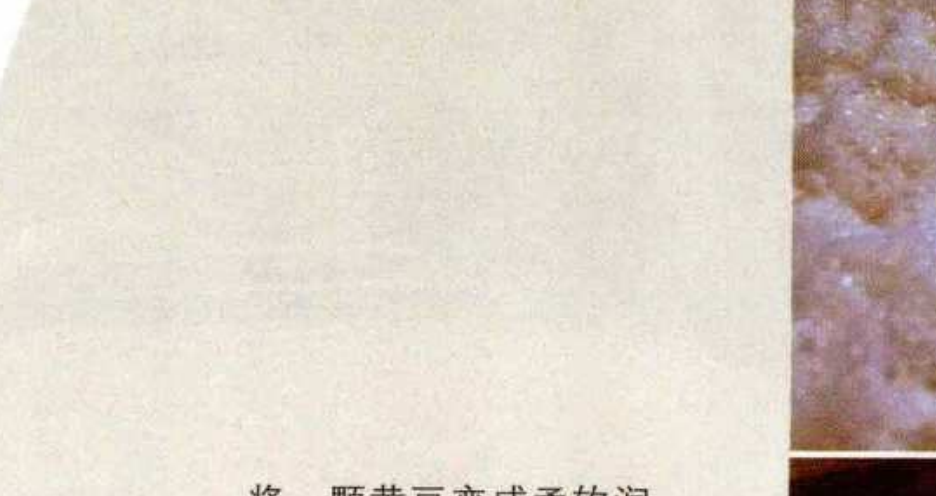












将一颗黄豆变成柔软润滑的豆腐脑，中国人以这种方式演绎着包容与变通

2 远隔万里的默契



在中国北方的辽阔草原上，蒙古族的牧民也被一种流淌的美味滋养着。9 月下旬，乌珠穆沁草原已经褪去了绿色，孟克和家人抓紧时间，赶在严冬之前进行最后的出场放牧。

草原的深秋充满寒意，干燥的牛粪可以让炉火烧得更旺一些。炉火上翻滚着乳白色的浆液，令人浮想联翩，这是蒙古族早餐永远的主角——奶茶。砖茶、黄油、炒米以及鲜奶是一锅奶茶的重要内容。草原上的人离不开奶茶和奶豆腐，无法靠蔬菜和水果来补充的维生素和矿物质，都可以从这里获得。草原有着神奇的化繁为简的能力。

孟克的牛“木犊”正处在哺乳期，孟克的妈妈要想顺利从母牛那里获得鲜奶，得先过小牛这一关。鲜奶已经不像天气暖和时那样容易发酵了，妈妈要抓紧时间赶制酸奶豆腐，为漫长的冬天做准备。

表皮的酸奶油先被小心地舀出来，这是很珍贵的部分。发酵的牛奶结成块状的凝乳，蛋白和乳清在火力下分离开——乳清不会被浪费，它们最适合喂牲畜。需要不停地搅动，奶团才不会粘在锅底。当最后的乳清被彻底耗干时，奶团被趁热盛进模具中。

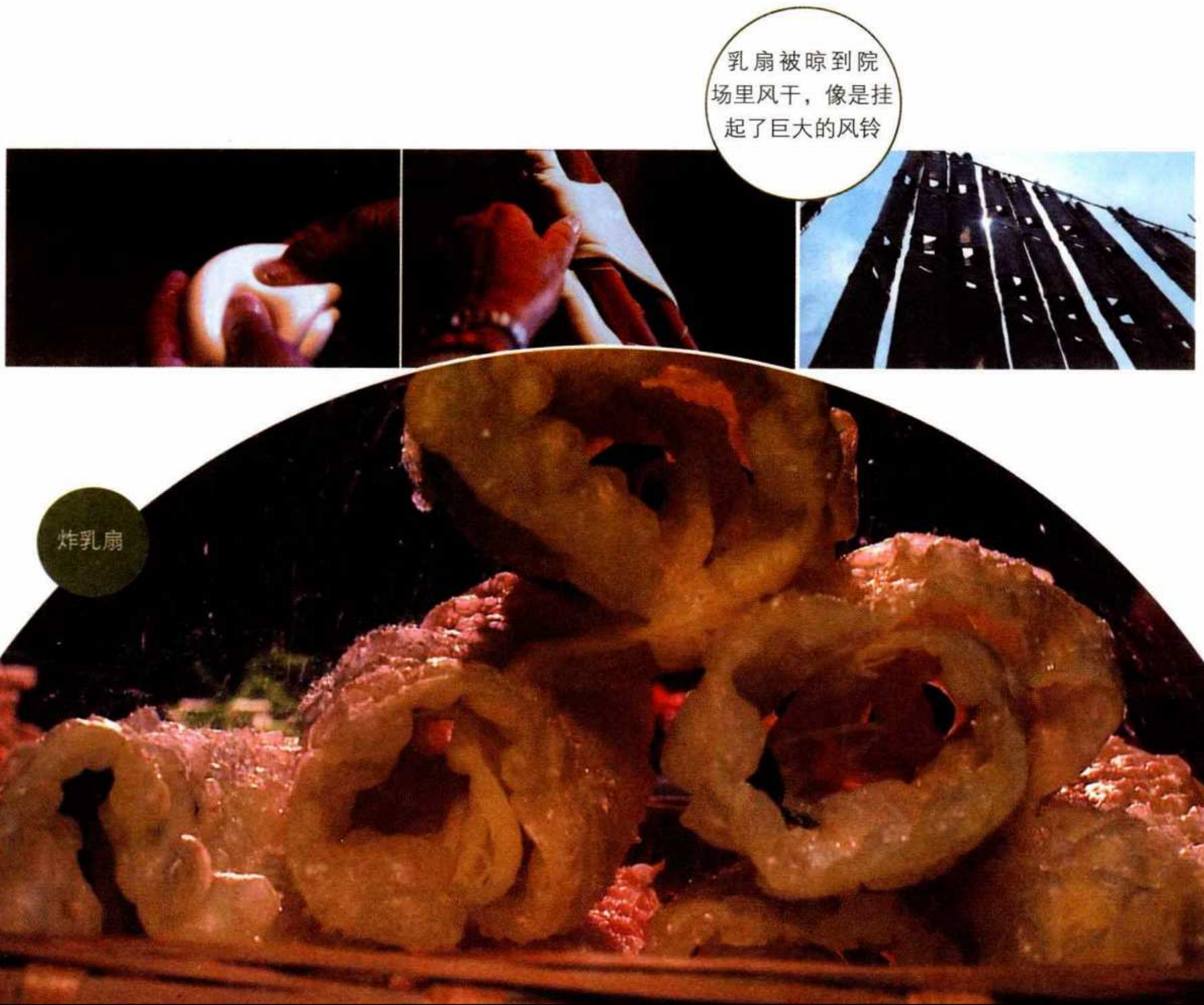
新鲜的奶豆腐一做好，孟克最先递到爷爷面前，那是最好的美食。





一直向南，几千公里外的云南几乎是同样的情形。粗重的木筷被灵活地使用，一个光滑的牛奶团子很快就被揉了出来。三两下后，奶团子被拉扯成片，卷上墙边的竹架。在远离北方草原的云南大理，白族人家用相似的手法转化这里的牛奶。

这种远隔万里的默契，或许要追溯到蒙古人开疆拓野的年代。在 800 多年前，蒙古人远征到云南，定居在此的蒙古人带来了遥远家乡的奶食味道。他们不会想到，这种转化的手法一直被流传下来，至今生机勃勃。



北京市区有一座大型的蒙古餐厅，美味的烤羊背成为食客们的首选。它很容易让人联想到远方草原上那种粗犷的生活方式。但是对于那些身处草原腹地的人们来说，这些奶食才更贴近他们原本的生活。

孟克的妈妈从木盒里取出已经结实的奶豆腐。风干的奶豆腐可以保存很久，草原上的人并不经常吃肉，因为牲畜太宝贵了，各种奶食几乎成为草原上的主食。

雨让气温降到了冰点，二姐在灌木里发现了走失的羊羔。这些牛羊是家庭的财产，也是牧人生命的一部分。

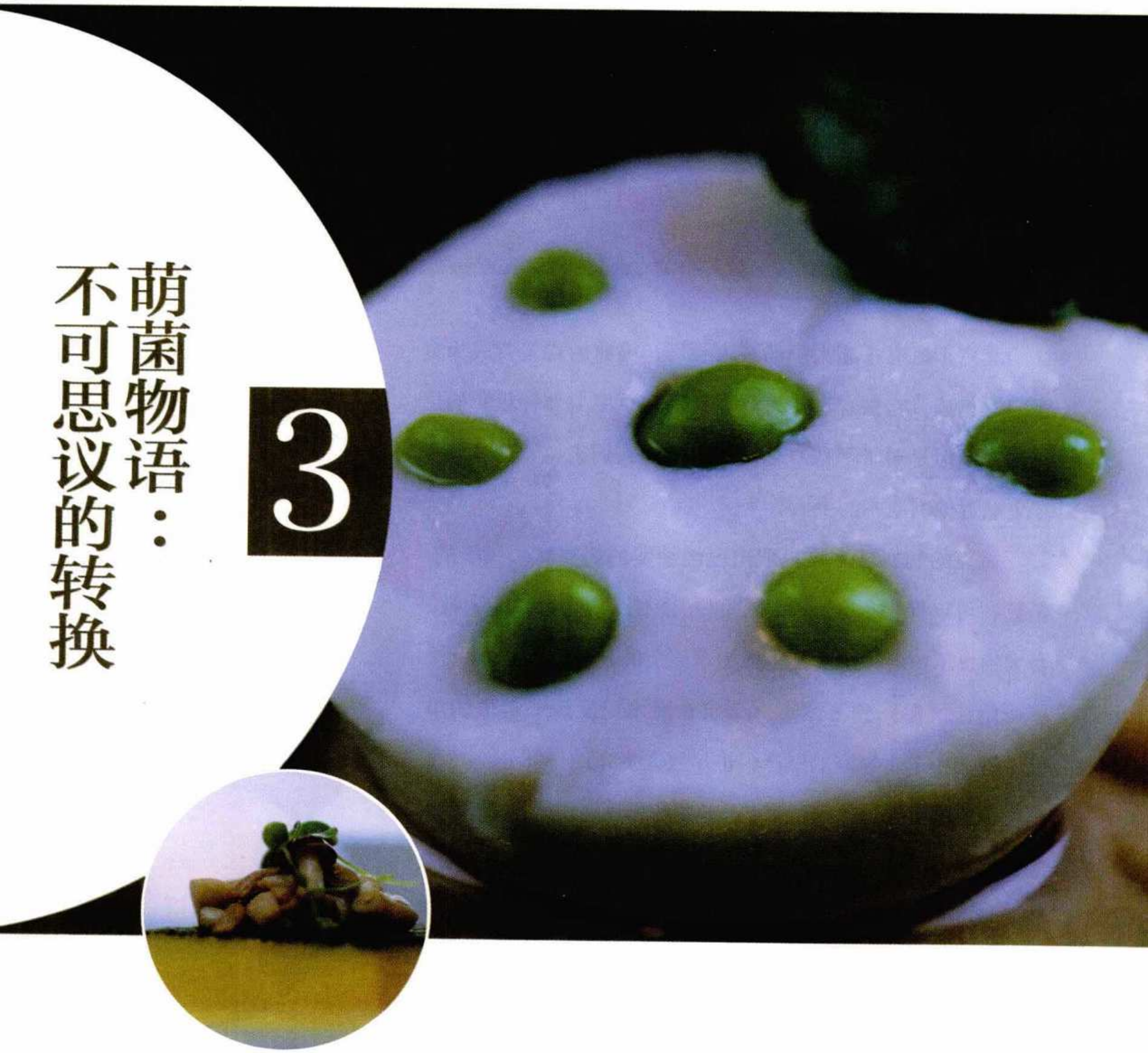
孟克换上了过冬的新袍子，热茶和奶豆腐让孟克并不觉得冷。这些奶食将持续不断地提供热量，足够支持他一上午的放牧。孟克 3 岁时失去父亲，他从小跟着爷爷学习放牧。爷爷告诉孟克，能做好一个牧民就很好了。手持套马杆，纵身跃上马背，孟克觉得自己充满力量。

奶是牧民的营养源泉。在长期的游牧生活中，蒙古族创造了独特的转化方法，使这种宝贵的营养得以长时间保存。人们在鲜奶的发酵中，额外获得了更丰富的营养。



香甜的酥油茶陪伴草原人迎来每一个清晨，送走每一个黄昏

3 萌萌菌物语：不可思议的转换



草原之外的地区，游牧被农耕取代，人们没有条件大规模地放牧牛羊，有限的土地首先被用来耕种，这使得乳制品最终没能在中原的厨房占得一席突出之地。农耕文明中的人们选择将目光投向另外一种植物资源，去获取宝贵的蛋白质。

另辟蹊径地在植物范畴寻找到了蛋白质的支持，这对历史上缺乏肉食的中国人来说，既是智慧，也是一种幸运。

在浙江天台山的古老寺庙中，僧人们正准备开始他们一天中重要的一餐。修行者的食谱是全素的，他们的生活很清苦，即便是进餐，也是一种功课。事实上，只有中国的汉地佛教，才真正将食素作为一种戒律来遵守，这在1000多年间促成了中国人的素食传统。

来源于植物的豆腐，既符合严苛的心理戒律，同时又能在营养上给予身体最大的支持





在蛋白质的提供上，大豆食品是唯一能够媲美肉类的植物性食材。对于素食者来说，这相当完美。中国的豆腐在清寡中暗含了某种精神层面的气质，古人称赞豆腐有“和德”，吃豆腐的人能安于清贫，而做豆腐的人也懂得“顺其自然”。

独特的地理环境和温润的气候，促成了安徽南部的人们恬淡保守的气质，也孕育出了特有的食物。那些附着有白色菌丝的奇特食物，它们的实质是豆腐。还没到能够大量生产的季节，方兴玉家的毛豆腐奇货可居，在中午之前就会售罄。

豆腐上浓密的绒毛带给人们丰富的联想，比如说动物。这里的确有生命，白色的细丝是毛霉菌的菌丝，是它们赋予豆腐新的活力。

如今，方兴玉把豆腐坊的大部分工作交给了大女儿。作为家中的长女，妈妈把她和豆腐坊的未来联系在一起。



徽州人的餐桌上总少不了用豆腐做成的精致美食

豆浆的表皮渐渐凝结，这是大豆富含油脂的表现，但是对于制作毛豆腐而言，油脂是多余的。油豆皮被晾晒在竹筷上，风干后成为毛豆腐的副产品，它们是另一种质感的美食。制作毛豆腐的关键，在于用自制的发酵“酸水”来点卤，酸性物质同样可以让大豆蛋白凝固。但是“酸水”更大的意义在于，其中的微生物随着点卤流入，像种子一样被埋植进豆腐当中。

方兴玉是不会在湿热的夏天做毛豆腐的。“桑拿天”里，人们很难控制豆腐发酵的走向。但是在其他的季节里，徽州温润的环境，却能引导微生物们走上发酵的正轨。毛豆腐上绒毛的状态是判断霉菌、酵母菌等菌类是否和谐生长的重要指标，也关系到发酵的进程和最终味道的鲜美与否。方兴玉希望与这有关的一切，自己的女儿都能够学习和领悟到。

深谙美食的徽州人是毛豆腐的知音，吃法可繁可简。在老徽州人眼中，一点辣酱就






豆浆、油豆皮、豆腐、毛豆腐，一颗颗黄豆就这样在徽州人手里演绎前世今生

可以让炭火上的豆腐锦上添花了。发酵后的豆腐内部已经大为不同了，毛霉菌分泌蛋白酶，让大豆蛋白降解成小分子的胨类、多肽和氨基酸。这一系列转化，赋予了豆腐异常的鲜美，这种浓郁的风味，被徽州人称作家乡的味道。

菌丝间细小的颗粒是散落的孢子，那是毛豆腐成熟的标志。聪明的中国人，对这些微小生物的运用得心应手。事实上，这种转化的智慧，在更为久远的年代里，就已经熠熠生辉了。



酿酒，应该是人们利用微生物进行食物转化的最早案例了。用稻米酿出的黄酒，是世界上最古老的酒类之一。

立冬的清晨，绍兴的天空开始下起小雨，这对酿酒师傅们来说是个好征兆。酵母菌喜欢江南冬季这种绵长而又不剧烈的冷。

在酒厂的老车间里，师傅们进进出出，准备着祭祀用的贡品。这天是请酒神的日子，没有人怠慢。即便是最好的酿酒师傅，也无法保证年年都能酿出好酒，因为有捉摸不定的天、风、空气，还有菌。每一年的请酒神仪式都是酿酒师们对自然表达的一种尊重。仪式结束后，绍兴的黄酒冬酿即将开始。

在和绍兴处在同一纬度线上同属古越地区的安徽省休宁县，73 岁的程进顺也在忙着酿造自家的糯米酒。对于老人来说，做酒算不上一件难事。富庶的江南地区，稻米是生活中不可缺少的部分。年前正是农闲，做几坛米酒祭神敬祖、招待客人、犒劳自己，都是自然不过的事。

蚕茧般的酒曲是酿酒的灵魂，可以把它理解成“接上了菌的种子”。这些稻粉和辣蓼草的混合体里面沉睡着形形色色的发酵菌，等待合适的时机苏醒。酒曲是中国人了不起的发明，是人们试图捕捉和驯化微生物的最古老而有效的尝试。它们是酿酒中最重要的一步，将带来转化中最神奇的部分。

程进顺把碾碎的酒曲和糯米均匀地拌在一起。拌好的糯米被拨出一个深深的酒窝，再把指缝间的每一粒米都抹进缸中，撒上最后一把酒曲，之后的一切都要交给时间了。那些霉菌，将会把糯米中的淀粉变成糖，而酵母菌们负责把糖变成酒精。



糯米黏软又有弹性，吃起来能体味到刚柔相济的醇美

糯米

别名：江米

产地：江苏丹阳、安徽休宁

选购标准：优质糯米大小均匀，颗粒饱满，呈乳白色，生尝微甜

营养价值：含有丰富的蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、B族维生素

搭配宜忌：

相宜的搭配

糯米+红枣：健脾益气

糯米+莲子：益气和胃，补脾养肺

禁忌的搭配

糯米+苹果：容易导致恶心、呕吐、腹痛

保健功效：补中益气，健脾养胃，止虚汗

经典菜式：因糯米香糯黏滑，所以常常用来制作风味小吃。以糯米为原料制作的常见食物有糯米酒、粽子、牛奶红豆糯米糍、糯米藕片等

在黑暗中，仿佛传来发酵菌们欢快的歌声，

时间越久，酒越醇香。黄酒绵长而厚重，中国人可以从这一种饮品里，同时品味出“柔”和“刚”两种境界。

饮黄酒的绍兴人不温不火，他们对传统的固守，也有滋有味地流淌在舌尖上。

绍兴自古就是繁荣富庶之地，如今许多人家仍然乐于枕河而居，过着闲适的日子。绍兴基本上家家户户都备有酱油。

绍兴红烧肉要用酱油，酱鸡酱鸭都要用酱油，酱鱼干也要用酱油，什么都可以酱一酱再吃，足够的盐度让食物在潮湿的环境里久放而不坏。在酱油里翻滚过的任何食物，都被赋予了浓重的酱香味，它们被本地人称作家乡菜。

绍兴城外的安昌古镇，街市临水而建。正是做腊味的季节，长短的竹竿上彰显出富足。安昌的腊肠在江浙一带很有名气，腊肠浓厚的滋味很大一部分要归功于本地酿造的酱油。



绍兴人离不开酱油，这几乎成为绍兴最醒目的一种味觉标记

4 酱缸文化之本义



酱园里，露天的空场上，排列着上百只硕大的酱缸。56 岁的丁国云依然身手矫健。酱料黏稠、厚重，只有人力定时地上下翻动，酱缸内的发酵才会均匀。这些酱缸是微生物的世界，它们互相制约，此消彼长。

酱缸修修补补，用了几十年。阳光的暴晒能够激发菌的活力，但是雨水可能会搞砸一切。酱缸的帽子不时被拿下来、扣上去，时间就在这反复的声响里流走。

中国的酱在人类的发酵史上独树一帜，数千年间，它成就了中国人餐桌上味道的基础。

在中国的北方，酱的意味更加直接。

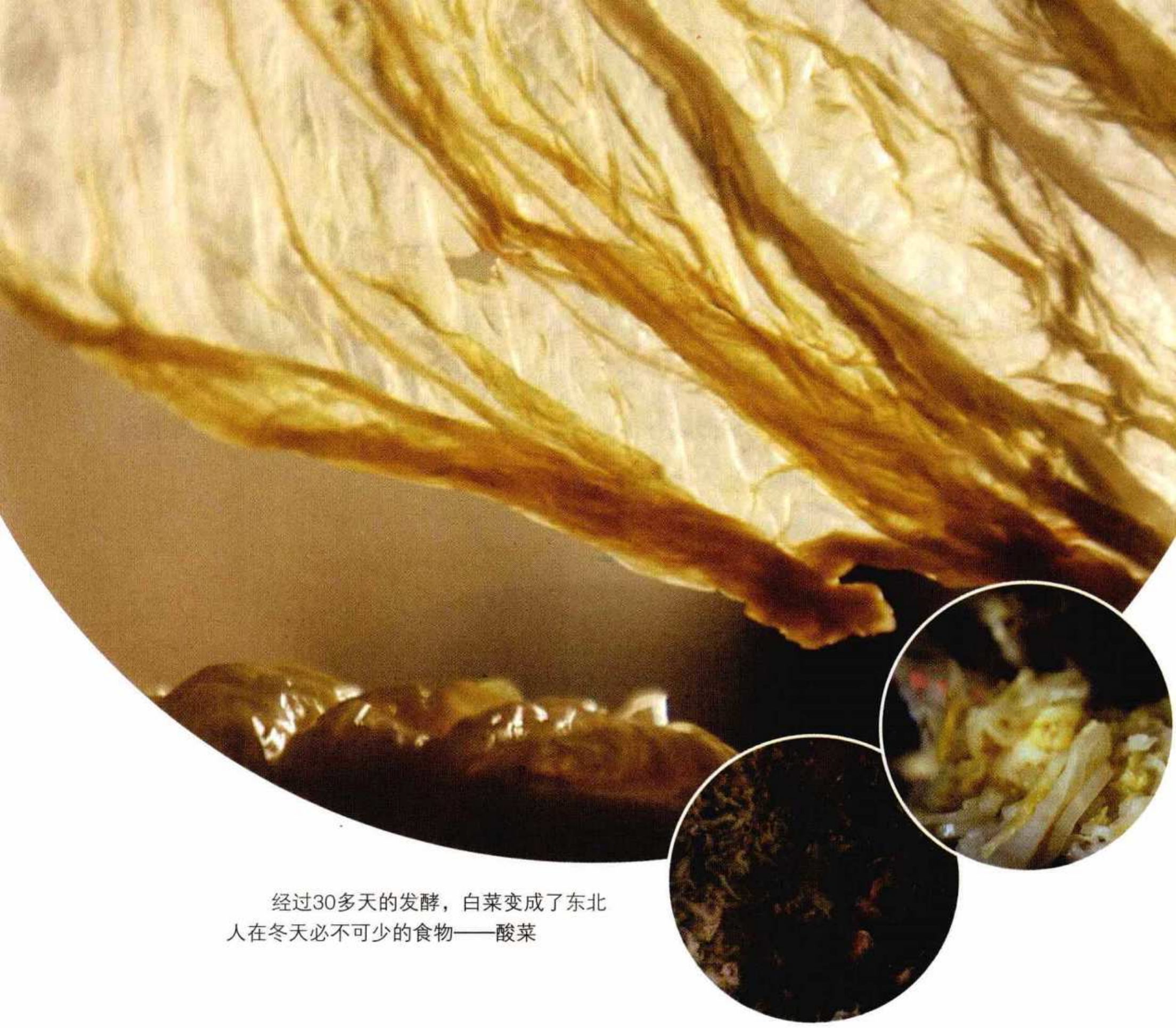
王月英家的酱缸里，只剩下一层缸底。足够的盐度，让酱在严寒中也不容易结冻。在寒冷的东北，长久以来，盐以酱的形式成为人们身体和心理的一种依靠。再过 3 个月才是下新酱的时候，但是准备的工作却要从现在开始。





庄立云是王月英的女儿，今天，妈妈要为明年准备新酱坯，已经出嫁的她要回去帮一把手。做酱是东北人家的大事情，邻居也赶过来帮忙，煮熟的黄豆在锅里直接被捣烂。在中国的东北地区，人们做酱只用大豆这一种材料，这样的单一也是一种奢侈。





经过30多天的发酵，白菜变成了东北人在冬天必不可少的食物——酸菜

黑龙江有中国最肥沃的黑土地。这里的耕种和收获急促而短暂，却能产出最好的大豆。温暖的火炕上，6 只手合力把豆泥堆砌成型，捆绑结实的酱坯被挂上墙，在之后的两个月里，它们静静地发酵，等到来年春天，再开始更深入地转化。

寒冷会改变很多事情。冰点下的速冻，给食物内部带来不小的物理变化，而这种改变将带来独特的风味。冻豆腐内部出现细小的风穴，久炖不烂，韧劲十足。即便在寒冷的天气里，豪爽的北方人也习惯于用冻食开胃。在将近半年的严寒里，人们的作息围绕着温暖的火炕进行。

冬季，在强大的蒙古高压的笼罩之下，北方的寒冷甚于中国其他地区。面对严寒，人总有办法变通。在腌菜缸中，经历 30 多天复杂的发酵进程，白菜获得了重生。人们用

力攥出菜叶中发酵的酸水，一来去除苦涩的味道，二来使酸菜本身的质地更加脆韧。

北方人对酸菜的情感毫无造作，在近 7 个月的寒冷时间里，这种腌菜几乎代表了一种生活的方式。在每年，孩子们回家看望父母，一顿酸菜馅的饺子将成为很多家庭餐桌上的主角。时间流转，生命红火，一年就这样过去了。



在最寒冷的7个月，酸菜代表了东北人的一种生活方式

酸菜

产地：东北三省、山西雁北

选购标准：优质酸菜的菜帮微白透明，菜叶带一点黄，质地脆韧，有一股自然的酸香味

营养价值：富含维生素C、氨基酸、膳食纤维、乳酸菌等营养物质

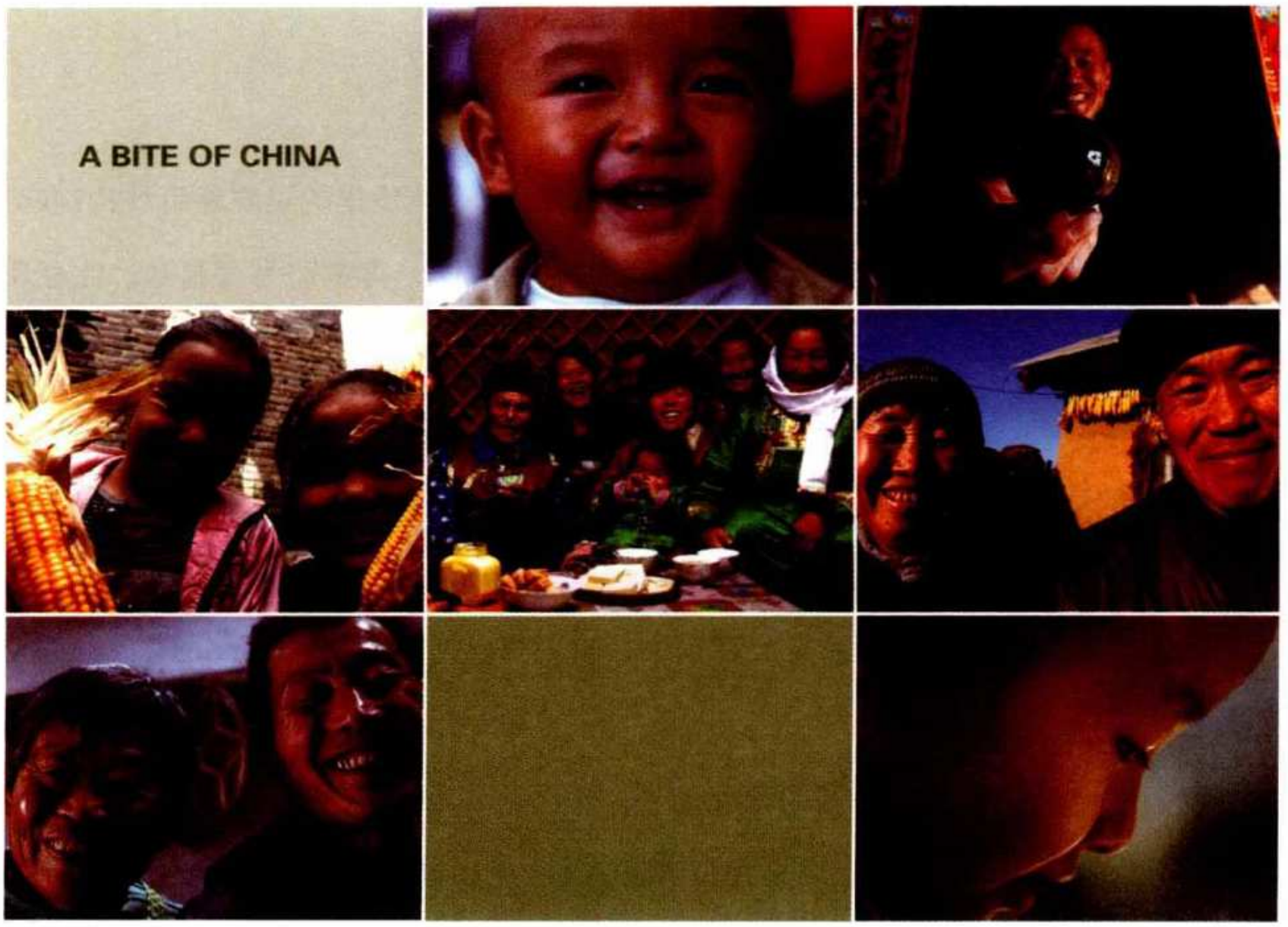
保健功效：开胃生津

储存方法：密封，避免接触到空气和油

经典菜式：酸菜酸香味醇、清淡爽口，尤以与肉类搭档为佳。常见的菜式有酸菜炖猪肉、酸菜鱼、酸菜饺子等

酸菜散发出令人愉悦的开胃的酸香味，那是乳酸的味道。发酵后，草酸被分解，蛋白质水解后产生了肽和氨基酸，这一切都带来鲜美的风味。对于酸菜来说，绝佳的搭配是和猪肉在一起，酸菜巧妙地化解了猪肉的油腻。东北人柴锅里的食物，不流于精致的外在形式，它们有如东北人的性格——豪爽大方。

所有这些充满想象力的转化所打造出的风味和对营养的升华，令人叹为观止，并且形成了一个叫做文化的部分，得以传承。



汪曾祺



豆腐

豆腐点得比较老的，为北豆腐。听说张家口地区有一个堡里的豆腐能用秤钩钩起来，扛着秤杆走几十里路。这是豆腐么？点得较嫩的是南豆腐，再嫩即为豆腐脑。比豆腐脑稍老一点的，有北京的“老豆腐”和四川的豆花。比豆腐脑更嫩的是湖南的水豆腐。

豆腐压紧成形，是豆腐干。

卷在白布层中压成大张的薄片，是豆腐片。东北叫干豆腐。压得紧而且更薄的，南方叫百叶或千张。

豆浆锅的表面凝结的一层薄皮撩起晾干，叫豆腐皮，或叫油皮。我的家乡则简单地叫做皮子。

豆腐最简便的吃法是拌。买回来就能拌。或入开水锅略烫，去豆腥气。不可久烫，久烫则豆腐收缩发硬。香椿拌豆腐是拌豆腐里的上上品。嫩香椿头，芽叶未舒，颜色紫赤，嗅之香气扑鼻，入开水稍烫，梗叶转为碧绿，捞出，揉以细盐，候冷，切为碎末，与豆腐同拌（以南豆腐为佳），下香油数滴。一箸入口，三春不忘。香椿头只卖得数日，过此

则叶绿梗硬，香气大减。其次是小葱拌豆腐。北京有歇后语“小葱拌豆腐——一清二白”，可见这是北京人家家都吃的小菜。拌豆腐特宜小葱，小葱嫩，香。葱粗如指，以拌豆腐，滋味即减。我和林斤澜在武夷山，住一招待所。斤澜爱吃拌豆腐，招待所每餐皆上拌豆腐一大盘，但与豆腐同拌的是青蒜。青蒜炒回锅肉甚佳，以拌豆腐，配搭不当。北京人有用韭菜花、青椒糊拌豆腐的，这是侉吃法，南方人不敢领教。而南方人吃的松花蛋拌豆腐，北方人也觉得岂有此理。这是一道上海菜，我第一次吃到却是在香港的一家上海饭馆里，是吃阳澄湖大闸蟹之前的一道凉菜。北豆腐、松花蛋切成小骰子块，同拌，无姜汁蒜泥，只少放一点盐而已。好吃么？用上海话说：蛮嵚格！用北方话说：旱香瓜——另一个味儿。咸鸭蛋拌豆腐也是南方菜，但必须用敝乡所产高邮咸蛋。高邮咸蛋蛋黄色如朱砂，多油，和豆腐拌在一起，红白相间，只是颜色即可使人胃口大开。别处的咸鸭蛋，尤其是北方的，蛋黄色浅，又无油，却不中吃。

烧豆腐大体可分为两大类：用油煎过再加料烧的；不过油煎的。

北豆腐切成厚二分的长方块，热锅温油两面煎。油不必多，因豆腐不吃油。最好用平底锅煎。不要煎得太老，稍结薄壳，表面发皱，即可铲出，是名“虎皮”。用已备好的肥瘦各半熟猪肉，切大片，下锅略煸，加葱、姜、蒜、酱油、绵白糖，兑入原猪肉汤，将豆腐推入，加盖猛火煮二三开，即放小火咕嘟。约十五分钟，收汤，即可装盘。这就是“虎皮豆腐”。如加冬菇、虾米、辣椒及豆豉即是“家乡豆腐”。或加菌油，即是湖南有名的“菌油豆腐”——菌油豆腐也有不用油煎的。

“文思和尚豆腐”是清代扬州有名的素菜，好几本菜谱著录，但我在扬州一带的寺庙和素菜馆的菜单上都没有见到过。不知道文思和尚豆腐是过油煎了的，还是不过油煎的。

我无端地觉得是油煎了的，而且无端地觉得是用黄豆芽吊汤，加了上好的口蘑或香蕈、竹笋，用极好秋油，文火熬成。什么时候材料凑手，我将根据想象，试做一次文思和尚豆腐。我的文思和尚豆腐将是素菜荤做，放猪油，放虾子。

虎皮豆腐切大片，不过油煎的烧豆腐则宜切块，六七分见方。北方小饭铺里，肉末烧豆腐是常备菜。肉末烧豆腐亦称家常豆腐。烧豆腐里的翘楚，是麻婆豆腐。相传有陈婆婆，脸上有几粒麻子，在乡场上摆一个饭摊，挑油的脚夫路过，常到她的饭摊上吃饭，陈婆婆把油桶底下剩的油刮下来，给他们烧豆腐。后来大人先生也特意来吃她烧的豆腐，于是麻婆豆腐名闻遐迩。陈麻婆是个值得纪念的人物，中国烹饪史上应为她大书一笔，因为麻婆豆腐确实很好吃。做麻婆豆腐的要领是：一要油多。二要用牛肉末。我曾做过多次麻婆豆腐，都不是那个味儿，后来才知道我用的是瘦猪肉末。牛肉末不能用猪肉末代替。三是要用郫县豆瓣。豆瓣须剁碎。四是要用文火，俟汤汁渐渐收入豆腐，才起锅。五是起锅时要撒一层川花椒末。一定得用川花椒，即名为“大红袍”者。用山西、河北花椒，味道即差。六是盛出就吃。如果正在喝酒说话，应该把说话的嘴腾出来。麻婆豆腐必须是：麻、辣、烫。

昆明最便宜的小饭铺里有小炒豆腐。猪肉末，肥瘦，豆腐捏碎，同炒，加酱油，起锅时下葱花。这道菜便宜，实惠，好吃。不加酱油而用盐，与番茄同炒，即为番茄炒豆腐。番茄须烫过，撕去皮，炒至成酱，番茄汁渗入豆腐，乃佳。

沙锅豆腐须有好汤，骨头汤或肉汤，小火炖，至豆腐起蜂窝，方好。沙锅鱼头豆腐，用花鲢（即胖头鱼）头，劈为两半，下冬菇、扁尖（腌青笋）、海米，汤清而味厚，非海参鱼翅可及。

“汪豆腐”好像是我的家乡菜。豆腐切成指甲盖大的小薄片，推入虾子酱油汤中，滚几开，勾薄芡，盛大碗中，浇一勺熟猪油，即得。叫做“汪豆腐”，大概因为上面泛着一层油。用勺舀了吃。吃时要小心，不能性急，因为很烫。滚开的豆腐，上面又是滚开的油，吃急了会烫坏舌头。我的家乡人喜欢吃烫的东西，语云：“一烫抵三鲜。”乡下人家来了客，大都做一个汪豆腐应急。周巷汪豆腐很有名。我没有到过周巷，周巷汪豆腐好，我想无非是虾子多、油多。近年高邮新出一道名菜：雪花豆腐，用盐，不用酱油。我想给家乡的厨师出个主意：加入蟹白（雄蟹白的油即蟹的精子），这样雪花豆腐就更名贵了。

不知道为什么，北京的“老豆腐”现在见不着了，过去卖“老豆腐”的摊子是很多的。“老豆腐”其实并不老，老，也许是和豆腐脑相对而言。“老豆腐”的作料很简单：芝麻酱、腌韭菜末。爱吃辣的浇一勺青椒糊。坐在街边摊头的矮脚长凳上，要一碗“老豆腐”，就半斤旋烙的大饼，夹一个薄脆，是一顿好饭。

四川的豆花是很妙的东西。我和几个作家到四川旅游，在乐山吃饭。几位作家都去了大馆子，我和林斤澜钻进一家只有穿草鞋的乡下人光顾的小店，一人要了一碗豆花。豆花只是一碗白汤，啥都没有。豆花用筷子夹出来，蘸味碟里的作料吃。味碟里主要是豆瓣。我和斤澜各吃了一碗热腾腾的白米饭，很美。豆花汤里或加切碎的青菜，则为“菜豆花”。北京豆花庄的豆花乃以鸡汤煨成，过于讲究，不如乡坝头的豆花存其本味。

北京的豆腐脑过去浇羊肉口蘑渣熬成的卤。羊肉是好羊肉，口蘑渣是碎黑片蘑，还要加一勺蒜泥水。现在的卤，羊肉极少，不放口蘑，只是一锅稠糊糊的酱油黏汁而已。即便是过去浇卤的豆腐脑，我觉得也不如我们家乡的豆腐脑。我们那里的豆腐脑温在紫铜扁钵的锅里，用紫铜平勺盛在碗里，加秋油、滴醋、一点点麻油，小虾米、榨菜末、

芹菜（药芹即水芹菜）末。清清爽爽，而多滋味。

中国豆腐的做法多矣，不胜记载。四川作家高缨请我们在乐山的山上吃过一次豆腐宴，豆腐十好几样，风味各别，不相雷同。特别是豆腐的质量极好。掌勺的老师傅从磨豆腐到烹制，都是亲自为之，绝不假手旁人。这一顿豆腐宴可称寰中一绝！

豆腐干南北皆有。北京的豆腐干比较有特点的是熏干。熏干切长片拌芹菜，很好。熏干的烟熏味和芹菜的芹菜香相得益彰。花干、苏州干是从南边传过来的，北京原先没有。北京的苏州干只是用味精取鲜，苏州的小豆腐干是用酱油、糖、冬菇汤煮出后晾得半干的，味长而耐嚼。从苏州上车，买两包小豆腐干，可以一直嚼到郑州。香干亦称茶干。我在小说《茶干》中有较细的描述：

> ……豆腐出净渣，装在一个小蒲包里，包口扎紧，入锅，码好，投料，加上好香油，上面用石头压实，文火煨煮，要煮很长时间。煮得了，再一块一块从蒲包里倒出来，这种茶干是圆形的，周围较厚、中间较薄，周身有蒲包压出来的细纹……这种茶干外皮是深紫色的，掰了，里面是浅褐色的。很结实，嚼起来很有咬劲，越嚼越香，是佐茶的妙品，所以，叫做“茶干”。

茶干原出界首镇，故称“界首茶干”。据说乾隆南巡，过界首，曾经品尝过。

干丝是淮扬名菜。大方豆腐干，快刀横披为片，刀工好的师傅一块豆腐干能片十六片；再立刀切为细丝。这种豆腐干是特制的，极坚致，切丝不断，又绵软，易吸汤汁。旧本只有拌干丝。干丝入开水略煮，捞出后装高足浅碗，浇麻油酱醋。青蒜切寸段，略

焯，五香花生米搓去皮，同拌，尤妙。煮干丝的兴起也就是五六十年的事。干丝母鸡汤煮，加开洋（大虾米）、火腿丝。我很留恋拌干丝，因为味道清爽，现在只能吃到煮干丝了。干丝本不是“菜”，只是吃包子烧卖的茶馆里，在上点心之前喝茶时的闲食。现在则是全国各地淮扬菜系的饭馆里都预备了。我在北京常做煮干丝，成了我们家的保留节目。北京很少遇到大白豆腐干，只能用豆腐片或百叶切丝代替。口感稍差，味道却不逊色，因为我的煮干丝里下了干贝。煮干丝没有什么诀窍，什么鲜东西都可往里搁。干丝上桌前要放细切的姜丝；要嫩姜。

臭豆腐是中国人的一大发明，我在上海、武汉都吃过。长沙火宫殿的臭豆腐毛泽东年轻时常去吃，后来回长沙，又特意去吃了一次，说了一句话：“火宫殿的臭豆腐还是好吃。”这就成了“最高指示”，写在照壁上。火宫殿的臭豆腐遂成全国第一。油炸臭豆腐干，宜放辣椒酱、青蒜。南京夫子庙的臭豆腐干是小方块，用竹签像冰糖葫芦似的串起来卖，一串八块。昆明的臭豆腐不用油炸，在炭火盆上搁一个铁篦子，臭豆腐干放在上面烤焦，别有风味。

在安徽屯溪吃过霉豆腐，长条豆腐，长了二寸长的白色绒毛，在平底锅中煎熟，蘸酱油辣椒青蒜吃。凡到屯溪者，都要去尝尝。

豆腐乳各地都有。我在江西进贤参加土改，那里的农民家家都做腐乳。进贤原来很穷，没有什么菜吃，顿顿都用豆腐乳下饭。做豆腐乳，放大量辣椒面，还放柚子皮，味道非常强烈。广西桂林、四川忠县、云南路南所出豆腐乳都很有名，各有特点。腐乳肉是苏州松鹤楼的名菜，肉味浓醇，入口即化。广东点心很多都放豆腐乳，叫做“南乳 × × 饼”。

南方人爱吃百叶。百叶结烧肉是宁波、上海人家常吃的菜。上海老城隍庙的小吃

店里卖百叶结：百叶包一点肉馅，打成结，煮在汤里，要吃，随时盛一碗。一碗也就是四五只百叶结。北方的百叶缺韧性，打不成结，一打结就断。百叶可入臭卤中腌臭，谓之“臭千张”。

杭州知味观有一道名菜：炸响铃。豆腐皮（如过干，要少润一点水），瘦肉剁成细馅，加葱花细姜末，入盐，把肉馅包在豆腐皮内，成一卷，用刀剁成寸许长的小段，下油锅炸得馅熟皮酥，即可捞出。油温不可太高，太高豆皮易煳。这菜嚼起来发脆响，形略似铃，故名响铃。做法其实并不复杂。肉剁极碎，成泥状（最好用刀背剁），平摊在豆腐皮上，折叠起来，如小钱包大，入油炸，亦佳。不入油炸，而以酱油冬菇汤煮，豆皮层中有汁，甚美。北京东安市场拐角处解放前有一家肉店宝华春，兼卖南味熟肉，卖一种酒菜：豆腐皮切细条，在酱肉汤中煮透，捞出，晾至微干，很好吃，不贵。现在宝华春已经没有了。豆腐皮可做汤。炖酥腰（猪腰炖汤）里放一点豆腐皮，则汤色雪白。■

郭 风



关于豆腐

《浪迹续谈》卷四有《豆腐》《面筋》二条。《面筋》中引《梦溪笔谈》《老学庵笔记》有关记录，得知豆腐、面筋自古为文人所重。“仲殊性嗜蜜，豆腐、面筋皆用蜜渍。”至于梁章钜自己，此公自称：“余每治馔，必精制豆腐一品，至温州亦时以此饷客，郡中同人遂亦效之，前此所未有也。”

我亦嗜食豆腐。但得申言之，绝非附庸雅人清兴。豆腐之成为我的嗜好，一如我的嗜食稀饭，大概是自幼为家乡一般居民的生活习惯所养成。此外，此中也许与个人癖性有关？每食，喜清淡，视豆腐为佳品，或因它为食品之清淡者？刚才提到家乡，家乡在莆田，旧与仙游同属兴化府。以下几段文字，谈论豆腐的故实，皆与兴化有关。

我的祖宅在一条冷僻的小巷，曰书仓巷，传闻元代有隐士及古籍收藏家居此巷，因此得名；其遗迹已不可寻访。只是巷内的民居、龙眼园，园内的大多数果树，大都具有上百年历史了。譬如，我的祖宅，三进，每进三厅八房，最初为翁姓所居，至我的七世祖迁居此宅时，当在康熙年间。巷内有土地庙、社公庙、观音庵、三教祠，年代均已不

可考。出巷南，可见城墙，石造，明建。出巷北，则是一条小街，曰塔寺前，街后为古凤山寺及其木塔所在，因以得名。这条叫塔寺前的小街上，有一家卖葱、青菜以及茴香豆、花生的小铺；有一家卖冥纸、香烛的小铺；一家杂货店，售黑木耳、红菇、蛏干、蛎干以及薏米、绿豆、粉丝、兴化米粉等；还有一家小米铺。除此之外，数步之间，却有两家豆腐店。这些小店，足够供应附近居民之日常必需食物了。当然，如果要买鱼买肉以及购买布料、中药等，则要到文峰宫（路）、鼓楼前（路）。那里有始建于宋的古谯楼和妈祖行宫（即文峰宫）以及明代的石碑坊等。这两条街算是大街了，也有好几家豆腐店。

特别是小街(譬如上面提及的塔寺前)，店铺几乎都没有店号。这些小店往往是夫妻店，又往往以店主人之名为店名。譬如，“到阿Ma(兴化方音，抓一把之意)那里去买一点韭菜！”又如，“到阿树那里去买豆腐！”阿树，人家也称他为豆腐阿树。

7月普度节，家乡风俗是：于傍晚时，让儿童穿上新衣，携一只小竹篮到小店里去“行乞”。我记得阿Ma会Ma（抓）一把小白菜给我，阿树会把两块豆腐放在我的小竹篮里。“行乞”归来后，记得母亲便带我在家门口路边地上，点上一支又一支的香，把豆腐、小白菜以及兴化米粉等，排在地头，供奉地藏王菩萨。当夜，我家（其他各户亦如是）便以供佛的小白菜、豆腐和兴化米粉一起煮起来，每人一碗，以作晚餐。

思乡时，有时会念及那里的豆腐店以及普度节，目前会出现某种文化气氛和民俗趣味，那样的亲切、古老、祥和，已经是那样地辽远了。

十岁左右，即我由私塾转入小学就读时，每日凌晨，母亲给二三枚铜元，这是早点的费用。除非大风雨，在微明中（有时会见天上有一钩黄色的晓月、几颗星），走出巷北，到塔寺前阿树的豆腐店里喝豆浆。有时来得早，会遇及两位盲人夫妇（四十余岁）正从豆腐店里走出来。男的盲人用竹竿探路，走在前面，女的扶在男人肩上，跟着走。他们是阿树豆腐店的短工。如果遇到生意大忙时候，譬如逢年过节时候，我会见到男盲人还在店内推磨，女的坐在一旁把豆加在石磨的洞孔内，两人配合得很协调。店内幽暗，还点着一盏煤油灯，悬在灶头。这是很大的土灶，灶火通红，灶上置两口大锅。阿树坐在

锅前一只高脚竹凳上，一边用竹棒子在锅面收豆腐皮，一边用鲎壳做的勺子给围在灶前的顾客倒豆浆，一勺刚好一瓷碗，记得一碗一个铜板。大家就站在店内喝豆浆。大都是老人。有的泡油条喝，有的泡兴化米粉喝，有的另外加钱，在碗内泡了豆腐皮喝。这些老人站在店内边喝豆浆，边谈一些古今逸闻逸事。有一位名叫三七生的老人，能讲阎（锡山）冯（玉祥）大战事，有如说《三国》。有一位老太婆也常到店内喝豆浆，往往迟到；她来时总往衣兜内取出一个鸡蛋，说是刚下窝的，还暖和。她请阿树用豆浆泡了鸡蛋，一口一口喝下去。周围的老人都喜欢取笑她，给她一个善意的诨名，曰维新嫂。我现在要说明一下，这里所述有关喝豆浆的故实，出在20年代末叶。当时，虽然已经有不少出洋回来的留学生，而在民间，男女来往还很不自在；维新嫂却能自如地进豆腐店喝豆浆，便显得不俗。

我自己往往喝两碗豆浆。喝过以后，老人们大都也散了。店内的煤油灯被吹熄，街上稍见明亮了。这时，我便跑到附近的城墙上，登上城垛玩耍；有时还带书本来温习功课。城上空气新鲜、透明。在那里有时会见到城下护城河上的小船。看到空中盘旋的老鹰。城头石隙间长出青草，开出蒲公英和雏菊的花朵；又常见蚱蜢在野花野草间跳来跳去。这些情景给我留下深深的印象，后来竟然写入我的散文或童话中来。

至少在讲兴化方言的地区，在莆田、仙游以及惠安北部、福清南部、永泰与莆仙交界的地带，即风俗习俗和语言大体相同的这些地区，早餐均用稀饭，而佐饭必有豆腐，甚至几乎只有豆腐而已。不过，我要说清楚，在乡下，特别是偏僻山区，未必每日能吃到鲜豆腐，他们佐饭的往往是用盐腌过的豆腐，或者豆腐乳，有时连腌豆腐也吃不到，只有腌菜。在城镇，在中等的家庭，每晨佐饭的鲜豆腐，用开水烫后放在碟上，其旁有一小盅酱油，并滴点麻油。此外佐饭的，还有油条。这实在是传下多少代的家常便饭了。而且，每户几乎天天如此，几乎成为一种饮食习惯或风俗，其中似乎表达一种普遍的俭朴家风。

我有一个印象，兴化地带的居民，俭朴而又好客；加上此一地带，特别是莆田，看

来因闽中较为富饶，所以，在一般的中等家庭，如有客人以及遇到喜庆的日子，早餐桌上佐饭的菜肴颇见丰富。首先，是一大瓷碟的鲜豆腐，除了一盅上面浮着麻油的酱油外，豆腐上面还涂了芝麻酱；除此之外，有油炸紫菜、油炸花生等，这都是素菜了。荤菜有一碟海虾、一碟羊肉。我顺便说一下这两道荤菜。以莆田而论，西北高山雄踞，东南临兴化湾，又临湄州湾，更有内海，如东门外阔口桥下的海涂，离城不过三四里。大约为了“保鲜”，从近海或内海刚捞上的鱼虾（兹不论及鱼），有的就在海滩就地用传统的烹调方法（一般是“蒸”）煮熟后放在特制的竹筐内，由渔人快步挑至鼓楼前鱼摊贩卖。这种“蒸”熟后的海虾，其色白，其触须、虾眼以及甲壳，似都发出一种清新的海鲜味。至于羊肉，大约也为了“保鲜”以及做出特殊风味，也有一套传统烹调方法。这便是，在深夜里宰羊，剥皮后，整只羊放在大锅内文火煮熟，然后退火，此熟羊又整夜浸在此大锅的熟汤内，至次天清晨捞起，挑到鼓楼前大街的羊肉摊上，切片出售。这种切片后的熟羊肉，无腥味，极鲜嫩。此上所述，包括涂上芝麻酱的鲜豆腐在内等若干兴化早餐的菜肴，似乎可以代表一种独特性的饮食——早餐文化？它至今遗存在民间。前不久，我回到家乡莆田，在一位亲戚家做客，这些兴化豆腐、兴化熟羊肉、海虾以及炸紫菜、花生居然一一都吃上了。

豆腐的烹调方法甚多，我无力细表。我想谈一谈一种兴化（即莆田、仙游一带）有关烹调豆腐的方法。莆田城关鼓楼前，过去（譬如20年代以至40年代）除了鱼肉摊外，有卖羊杂、牛杂、海蛎、海蛏以至北方煎包的小摊、小担。这种小吃大抵具有地方性风味。我最喜欢吃的是“贡”豆腐。所谓“贡”，用的是莆田方言谐音，看来是融化焖和煮于一起的一种烹调方法，它似乎主要用于烹调豆腐。或谓，此“贡”豆腐，当是一种通俗的、平民化的食物，现在还可记得的情景是：在古谯楼下的石墙前，露天搭一布棚，棚下排着木桌、木长凳；棚前置一大木架，架上排着大炉、大锅，炉内火光融融，锅内“贡”着豆腐，其上有冬笋、香菇等。到了午前九、十点钟时分，那些山民挑进城来出卖的木炭、柴木等已脱手，那些渔民挑来的海鲜已脱手，乃各在长木凳上找一座位，坐下，要一碗

“贡豆腐”。小时，我有时也挤在他们中间吃“贡豆腐”，只觉碗中的豆腐，脆而松软，汤中有淡淡的香菇以及冬笋的甜香，我一边吃，一边听山民、渔民讲故事，非常有意思。如，某山民家的母猪，一窝产 28 只小猪；如，看见一只老虎叼一只山兔一下跳过山涧，以及在海上抓到一只海和尚（大概是小海豚）；等等。

兴化炸豆腐，其色浅黄、鲜嫩，看来这要依靠善于掌握火候，但一般妇女均能做出很好的炸豆腐。冬天，以炸豆腐焖山东种大白菜（当地出产）为佳肴。豆腐的副产品、加工产品种类甚多，如豆乳、豆干等等。兴化有一种豆腐加工品，是把豆腐压得薄如一张浅白色的连扣纸，把它切成丝状、线状，与豆芽菜一起炒，亦为佳肴。在湄州湾或兴化湾的内海，淡水与海水交流的海泥中，产一种鱼，当地名之曰跳跳鱼，大目、细鳞，夏时往往做鱼汤下饭，味鲜美。有一道菜，把跳跳鱼和豆腐一起放在蒸笼中，急火猛蒸；跳跳鱼痛得要命，往豆腐里乱钻，如此做出的一道菜，闻亦为名菜。小时，喝过一口汤，不知怎的，感到恶心，此后就对此菜感到敬畏。这里顺便提及此菜，旨在说明，有关豆腐的菜肴，并非都能令人感到适意。■

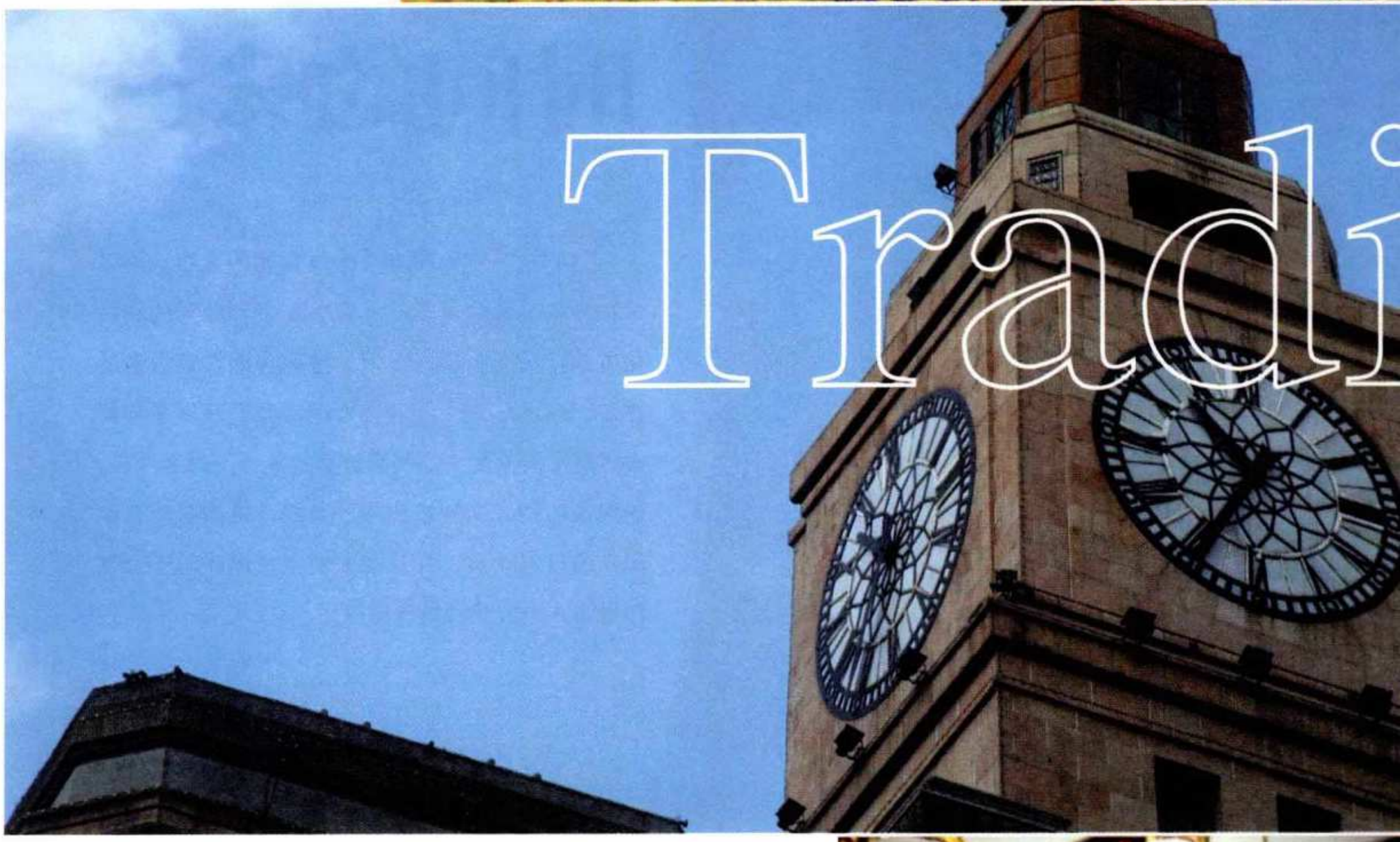

Chianti

第四章

时间的味道

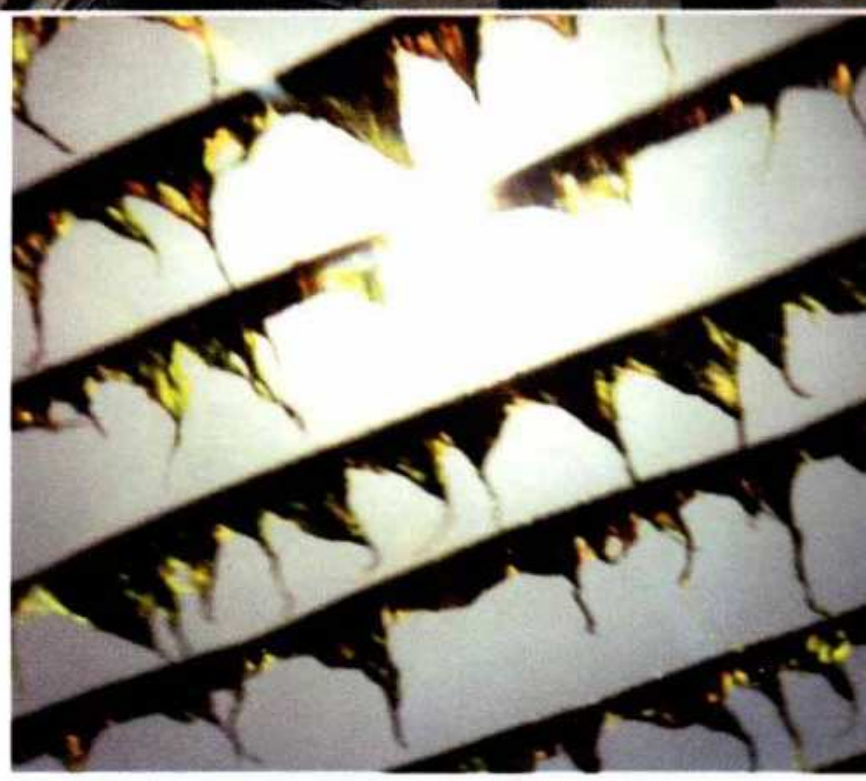
时间是食物的挚友，也是食物的死敌。为了保存食物，我们虽然已经拥有了多种多样的科技化方式，然而腌腊、风干、糟醉和烟熏等古老的方法，在保鲜之余，也意外地让我们获得了与鲜食截然不同甚至更加醇厚鲜美的味道。时至今日，这些被时间二次制造出来的食物，依然影响着中国人的日常饮食，并且蕴藏着中华民族对于滋味和世道人心的某种特殊感触。

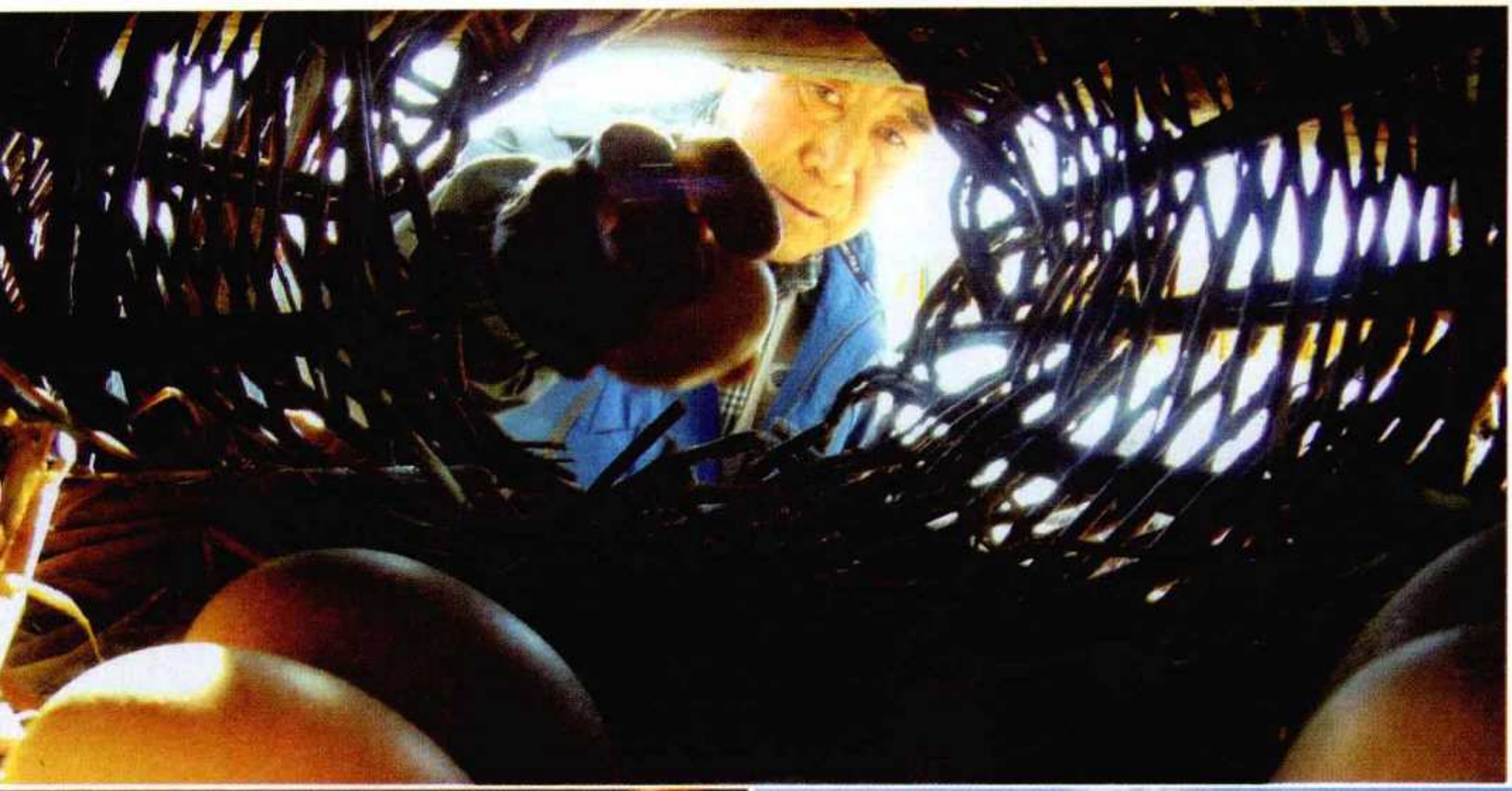


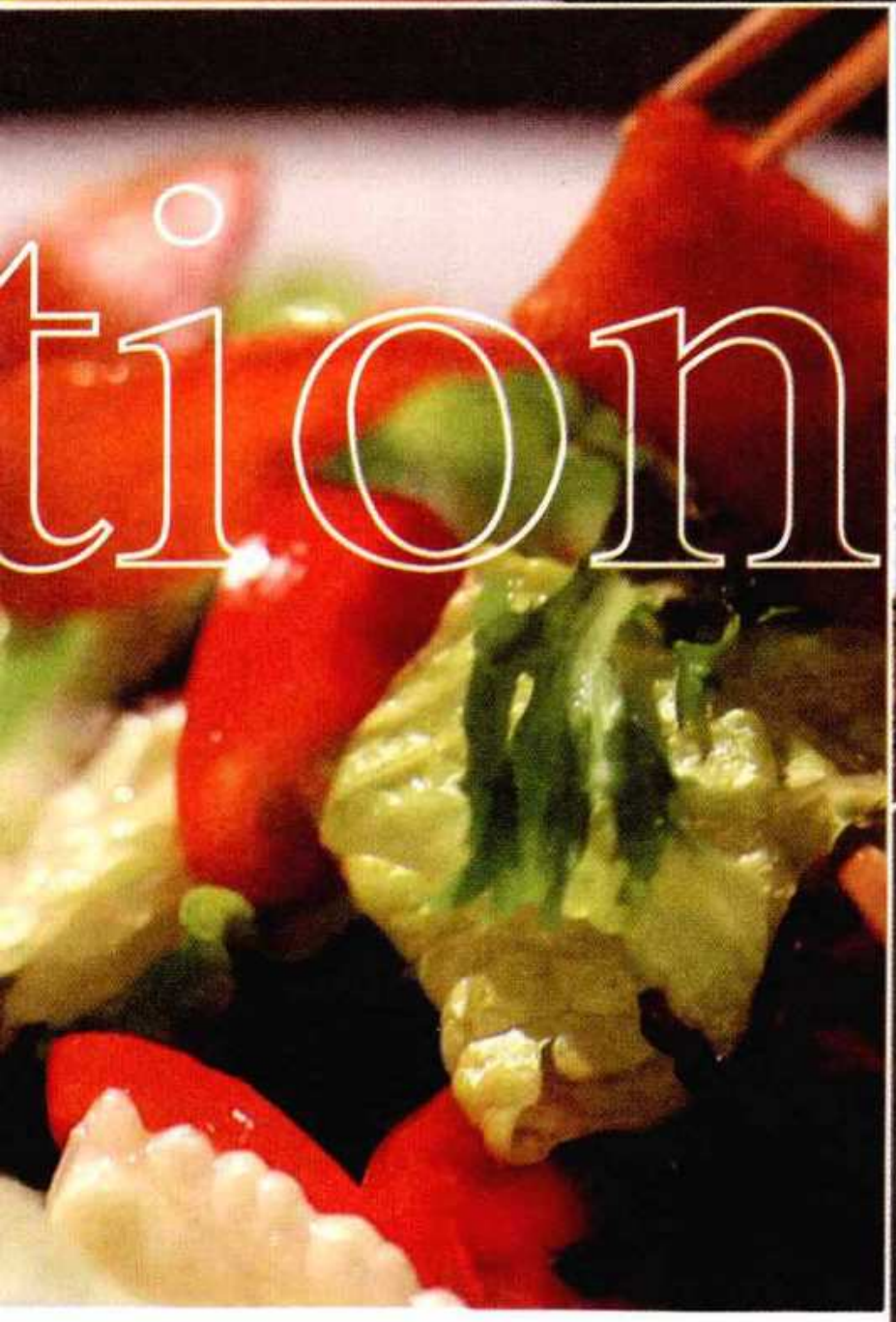


Tradi

盐渍、糖渍、油浸、晾晒、风干、冷冻等不同的食物保存方法，成就了腊肉、火腿、烧腊、咸鱼（腌鱼）、泡菜这些中国人喜爱有加的食物。储藏食物从早先的保存食物方便携带，发展到人们对食物滋味的不断追求，保鲜的技术中蕴涵了中国人的智慧、情感与文化意象。

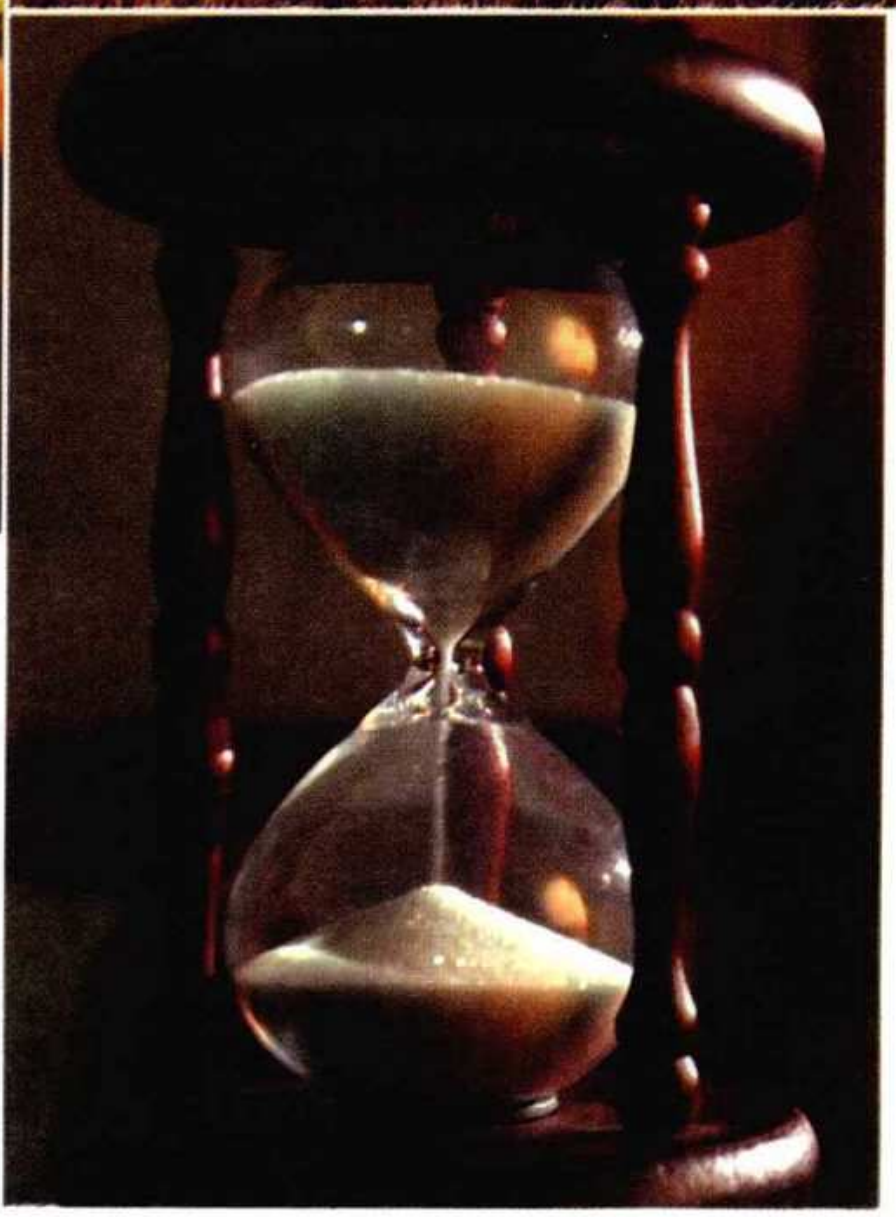






tion





A BITE OF

China

有泡菜：一千个主妇就会有一千种味道

1



秋日的清晨，发源于小兴安岭的呼兰河水流过原野，蜿蜒曲折地注入松花江。这条古老的河流，千百年来滋润着松嫩平原东部这片广袤的土地，养育着这里的居民。9月，两岸肥沃的黑土孕育出中国最优质的稻米。在金秋的丰收之后，这里很快又将被冰雪覆盖，成为一片寸草不生的白色海洋。

在漫长的冬季，当地人习惯存储大白菜以备过冬。朝鲜族习惯将大白菜腌制成辣白菜，并将之称为“冬季半年粮”。如今在冬季虽然不难获得新鲜的蔬菜，但是这种风味独特的腌制泡菜，已经成为一种让本地人难以割舍，甚至正在走向全球的风味美食。

金顺姬从小在呼兰河边长大，她现在生活在北京。对她来说，故乡，就是这种让她魂牵梦系的泡菜的味道。

在呼兰河边，金顺姬的父母已经共同生活了四十余年。由于冬季里鲜菜匮乏，所以过去每到秋末，东北人都习惯把鲜菜制成干菜、腌菜储藏。如今，母亲会把菜园里的菜晾晒、腌制后，寄给在大城市里生活的孩子们。

菜园里的白菜是母亲每年7月头伏时种下的，白菜选用的都是心紧叶嫩的品种，这也是制作辣白菜的上等食材。今天，女儿第一次和妈妈学习做泡菜。首先，得把外边的菜叶子择掉，然后切开，虽然只是切这样简单的动作，如何下刀也是有讲究的。切好的白菜要先用盐水渍出多余的水分，然后放入缸内，再压上石头。由于年年腌泡菜，这些用来压盖子的石头已经变得无比光滑。

做泡菜是全村人在入冬前的头等大事，一大早，各种准备工作就陆续开始。

涂抹调料是做辣白菜最重要的步骤。调料包括辣椒、苹果、白梨、鱼露和虾仁等。调料的多少可根据口味选择，只有现磨的干辣椒粉必不可少。

朝鲜族凡喜庆之日必食打糕。将糯米蒸熟，用木槌反复锤打直至黏润。香甜软糯的打糕配合清新爽口的辣白菜，就成了最完美的组合。

左邻右舍的妇女们早有默契，轮流帮助每一个家庭制作泡菜。小院里弥散着鲜辣的味道。







做泡菜是朝鲜族女子必须掌握的一项技艺







村子里家家户户都有自家的菜窖。半个月后，经过乳酸静静地发酵，每一棵成熟新鲜的白菜都将变成合格的泡菜。

尝鲜的愿望是永恒的，但时间久了，吃习惯了，这种被腌制出来的滋味，也许就变得比新鲜还要诱人。在这些大大小小的坛坛罐罐里，岁月愈久，味道愈浓。

很多时候，泡菜是晚餐的主角。朝鲜族泡菜品目繁多，而且即便只是一个品种，也可以呈现出多种不同的味道：凉食的清爽，加热后的鲜香。每个主妇都认为自己的手艺最棒。

经过主妇的巧手搭配，朝鲜族泡菜成了吃不厌的佳肴，萝卜泡菜和打糕更是朝鲜族人心中最完美的组合







如今冬季虽不难获得新鲜蔬菜，但呼兰河人无法舍弃泡菜这种世代相传的味道

泡菜

别名：坛子菜、泡酸菜

产地：黑龙江呼兰河畔

选购标准：颜色玉白或微黄，心紧叶嫩，有质嫩感为最佳，有香味

营养价值：含有丰富的维生素和钙、磷等无机物

保健功效：助消化，可预防动脉硬化等疾病

储存方法：不能长期存放，要随泡随吃。坛口水槽要保持清洁，并经常换水注满

经典菜式：泡菜味道咸酸，口感脆生。常见菜式有泡菜饼、泡菜汤、泡菜炒五花肉等

2

时间修炼出的腊味灵魂



金顺姬的父母在呼兰河畔忙着腌渍各种蔬菜的同时，在4000公里之外温润的南国，每当秋风初起，那里的人们也会被另一种时间的味道所吸引。

南方的天气和水土都与北方大不相同，因此，南方人储存食物的方法以及他们所迷恋的滋味，也和北方人迥然相异。

“秋风起，食腊味”，腊味是南方人在入冬后必备的传统美食。制造腊味的初衷，是为了能在南方的湿热天气里，更好地储存那些容易变质的新鲜肉类。如今，腊味既能成为家常小菜，也能登大雅之堂。

煲仔饭是腊味最经典的吃法之一，烹制这道美食是一项复杂而辛苦的工作。厨师必须严格掌握火候，才能做出恰到好处的煲仔饭。正宗的煲仔饭，最好是用收获后3～9个月的半新米，还必须用瓦煲来做盛器。生米煮，猛火烧，煲熟后，再转到炭炉上慢慢烘，让藏在腊味里的肉汁完全渗入米饭。温暖香糯的煲仔饭，一直是最适合在冬天吃的美味。

阿添和家人一起经营着自家的腊味店。每天早上，他都是店里最忙碌的人。和兴腊味家有着60年的历史，以用料新鲜、考究，在顾客中建立了良好的信誉和口碑。如今，阿添和他的父亲、大伯一起，打理店里的一切。做这份工作，他已经有了10年的经验。



利用腊味做出的菜色、香、味俱全，令人垂涎欲滴





舌　尖　上　的　中　国



腊味，是时间、盐、阳光、烟火、调料、汗水和人心创造出的精华

南安腊鸭是老一辈香港人几乎都会垂涎的美味，肥润甘香，骨脆肉嫩，是制作荔芋腊鸭煲的上好食材。在中国香港几乎可以吃到来自全世界的各种食物，但是，绝大部分香港人对于食物都会有一份腊味的情谊。

每到秋冬，阿添家的腊味店简直就是一座“腊味大观园”，而这里最出名的要数店里自制的腊肠。

为了控制品质，老店的工厂一直设在离店铺不太远的香港岛内。在工厂里，制作腊肠依然沿用传统的全手工制作方法。

制腊肠的肠衣要存放一年才能使用。灌成腊肠之后，还要用钉耙刺破肠衣，挤走多余的空气。然后用水草绳和麻绳将灌肠分小段分扎，只有经验丰富的老工人才能把这道工艺做得整齐美观。

从前，腊肠制成后都要放在太阳下晒干，然后储藏。现在，因为天气比以往潮湿，腊肠难以自然干透，所以几乎全都要在工厂里烘焙。一周之后，迷人的咸香之味就会在整个工厂里弥漫。

做腊肠的过程，时间要掌握得很好，因为天气、水分、环境不同，一旦把握不好时间，腊肠很容易变质。

做腊肠的时候，阿添工厂里的师傅和其他同事会很繁忙，而在最热的夏天他们会更加辛苦。

经营腊味店很累，现在很多年轻人不愿做那么辛苦的工作。阿添的爷爷和爸爸以及大伯都花了很多心思在这个行业上，这让他有动力继续做下去，他不想辜负这样一段历史。中国的味觉史，就这样在腊味中延续着。

腊味，是时间、盐、阳光、烟火、调味料和人心创造出来的精华，它是食材在众多因素下发生复杂变化的结果，正是这种变化，让它们已经超脱出它们的躯壳，让缓慢的反应修炼出迷人的灵魂，而这个灵魂才是腊味吸引人的本质，也是中国人民聪明才智的完美化身。

腊肉

别名：酱油肉、风干肉、烟熏肉

产地：中国香港、湖南靖州、湖北恩施

选购标准：优质的腊肉色泽鲜明，肌肉呈鲜红或暗红色，脂肪透明或呈乳白色，肉身干爽、结实、富有弹性，并且具有腊肉应有的腌腊风味

营养价值：含有丰量的磷、钾、钠，以及脂肪、蛋白质、碳水化合物等

保健功效：开胃，祛寒，消食

储存方法：春季做好后在常温下保存，农历三月拿出洗净，用保鲜膜包好，放在冰箱冷藏

经典菜式：质量好的腊肉会散发出腊制品独有的香味。常见菜式有藜蒿炒腊肉、腊肉煲仔饭、腊肉萝卜干等



腊鸭

别名：板鸭

产地：中国香港、江西南安、广东仁化

选购标准：优质腊鸭皮色白嫩光润，肉质结实、富有弹性，有腊香味

营养价值：含有多种维生素，以及蛋白质、脂肪、碳水化合物等

保健功效：健脾、开胃、补虚

储存方法：用保鲜膜包好，放入冰箱冷藏



经典菜式：腊鸭蒸、扣、炒皆宜。常见菜式有香辣腊鸭片、笋干焖腊鸭、腊鸭蒸香芋、腊鸭萝卜汤



3 味蕾的记忆



湘西位于中国东西结合部，在这里你可以领略到更加古老、更为原始的味道。这里山川险峻，交通闭塞。龙毅出生在里一处偏僻的山村，她从小就渴望走出大山。

农历八月，稻田里的禾花开了，又到了苗族人制作腌鱼的传统时节。做腌鱼讲究选用禾花鱼，除此之外，还要有一个非常好的腌桶。腌桶的主材料是质地坚硬的杉木，它的制作非常讲究，必须用竹篾箍紧，以防食盐的腐蚀。

禾花鱼就是农家在稻田里放养的鲤鱼，因鱼喜欢吃飘落在水面上的禾花而得名。禾花含糖，所以鱼长得很快，肉质特别鲜美，也很甜。

在龙毅的记忆里，小时候最快乐的事情就是吃禾花鱼。妈妈每年都会做蒸鱼吃，小孩子每人拿着一条热气腾腾的禾花鱼啃，甘甜的鲜鱼让孩子们大快朵颐。

制作腌鱼，首先要将糯米炒熟，这是必不可少的调味料之一。其他调味料是刚从地里摘的新鲜上好的红辣椒、生姜、山奈、木姜子，还有盐。在鱼腹内塞入这些调料，然

后将鱼放入腌桶，层层重叠压紧，再压上重石，一个月后即可开桶食用。

现在，每次重返山寨，对龙毅来说都是一次心灵的回归。在她读书期间，妈妈每年都会腌上许多腌鱼和腊肉，龙毅上学时用玻璃瓶装上一大瓶，有时全是腌鱼，有时腌鱼里放黄豆，或者是腊肉炒萝卜条，一瓶就可以吃上好几天。那种味道，龙毅至今忘不了。

湘西冬日高寒，每到冬季来临之前，村子里家家户户都要熏制腊肉。把肉均匀地切成块状，然后抹上盐，再用苗家自己酿的米酒把盐溶掉，腌制腊肉的步骤就完成了。

湘西木材丰富，熏烤腊肉的燃料以硬木为佳，如茶树和杨梅树。熏烤时，要把腌制好的肉挂在取暖做饭的火塘之上，不断地将松果、茶壳、桔皮等放入火塘，这样熏烤出来的腊肉，就会带着茶果的香味。

储藏腊肉的最佳地点，就是谷仓的稻谷堆里，这里既避光又干燥。

腊肉食用前，先用炭火烧皮，然后用淘米水洗净。因为用来烧皮的树质地特别结实，烧出来的火子就很多，通红的火子熏出来的腊肉黄黄的，用苗家的话说，“腊肉就是亮晶晶的”。

将腊肉和萝卜干一起炒，是苗家最常见的食用方法之一。

对纯朴的苗家人来说，腌鱼腊肉，不仅仅是一种食物，而且是被保存在岁月之中的生活和记忆。每天三四













点钟起床，妈妈带着腌鱼腊肉送龙毅上学的场景，永远留在了她心中。

腊肉和腌鱼陪伴着苗族少女走出一片新天地，而同样穿行在崇山峻岭中的徽州人对腌鱼却有着自己的心得。

徽州是徽商故里和徽文化的发祥地。包括徽派建筑、徽剧、徽菜和徽雕在内的徽州文化，在中国传统文化中独树一帜。由于古徽州地少人多，居民们不得不背井离乡，走出深山去闯世界求生存，而他们在路途之上的食物，也不得不经过风干和腌制，以便于保存和携带。比如徽菜里的腊八豆腐，虽然像铁饼那样坚硬，但保质期可以很长。食物放久了终究会发酵变臭，不过久而久之，腐败竟然也成为味道的一种，比如臭豆腐，比如更为极致的毛豆腐。嗜臭，于是也成为徽菜一个独有的特征。

鳜鱼是中国独有的淡水鱼之一，俭朴智慧的徽州人则发明了用腌制和发酵这两种方法来再次制造美味的魔法。

臭鳜鱼是徽州菜的代表。臭鳜鱼的制作在选鱼方面相当讲究，一定要选用三四月份桃花盛开季节的鱼，这个季节的鳜鱼是最肥的，肉质也最鲜美。



臭鳜鱼闻起来臭，吃起来香，和臭豆腐异曲同工

臭鳜鱼腌制好以后，鱼的表面变成铜绿色，鱼鳃发红，闻起来臭，但吃起来特别香。用筷子把鱼肉拨开，它是呈蒜瓣状的，细嫩而且无比鲜美。

徽菜的另一道代表菜“刀板香”中的鲜肉腌制后，省略了烟熏的程序。咸肉切片，放在上等的香樟木板上，耐心地等待香樟木板慢慢吸走咸肉的油腻，既保持肉的咸鲜，又油而不腻，这才是真正的“刀、板留香”。



腐败是徽菜的一种标志性味道，如毛豆腐、刀板香

4 腌货·中国味觉纪念馆



今天的黄山地区农家后院里，依然晾晒着火腿和咸肉。在叶师傅看来，家乡的农家火腿是世上最美味的火腿。当然他也一定知道，在距古徽州不远的浙江金华，有一种更加著名的火腿，它肌红脂白，香气浓郁，滋味鲜美，那就是金华火腿。

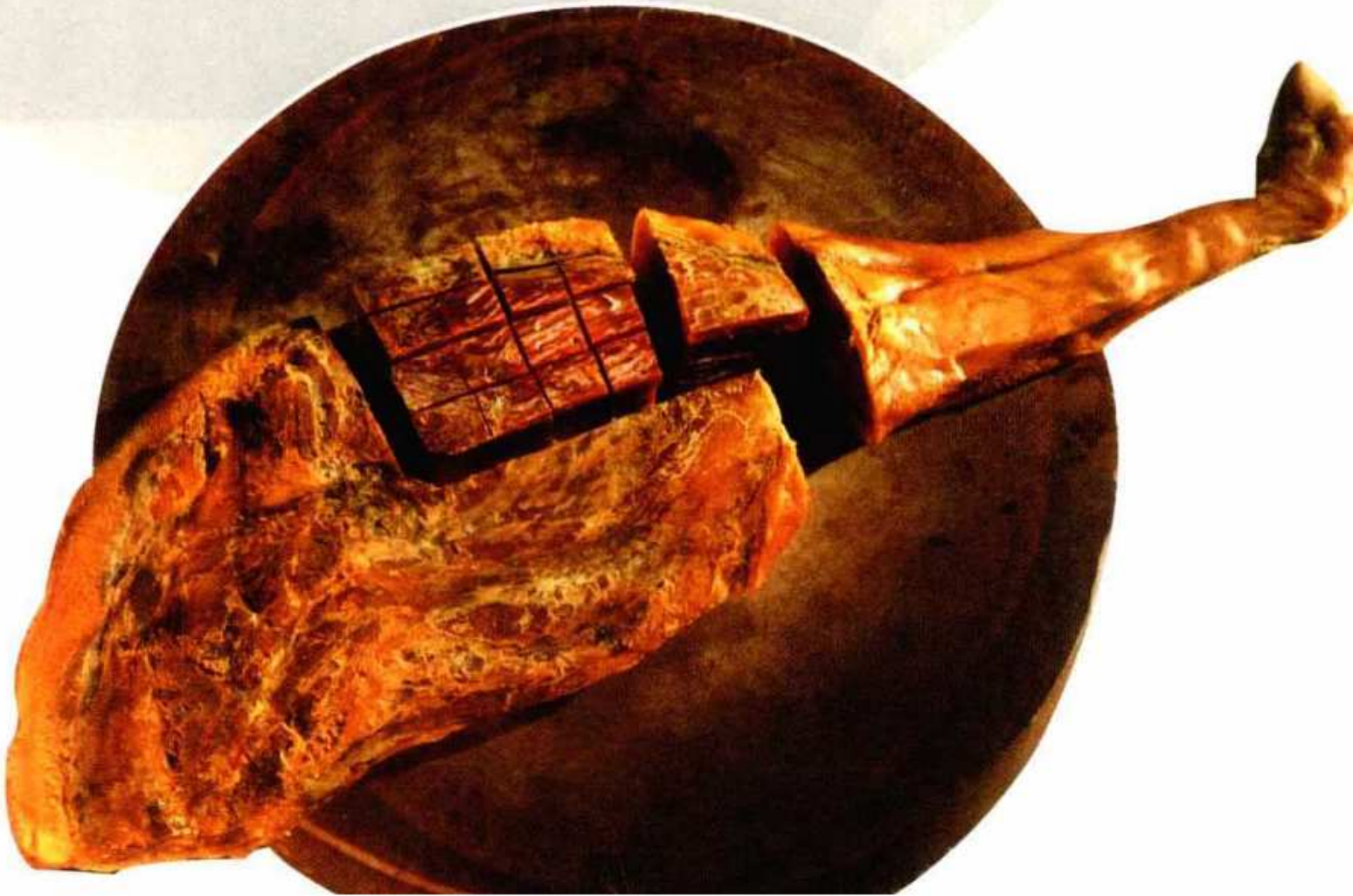
金华火腿，通常被细分为五个部分：上方、中方、火瞳、火爪、滴油。

“上方”是肉质最好的部位，江浙传统名菜“蜜汁火方”中的“火方”，指的就是金华火腿的上方。这道菜费工、费料、费时间，咸香的火腿浇上事先烧酥的蜜汁，咸甜交织，回味无穷。

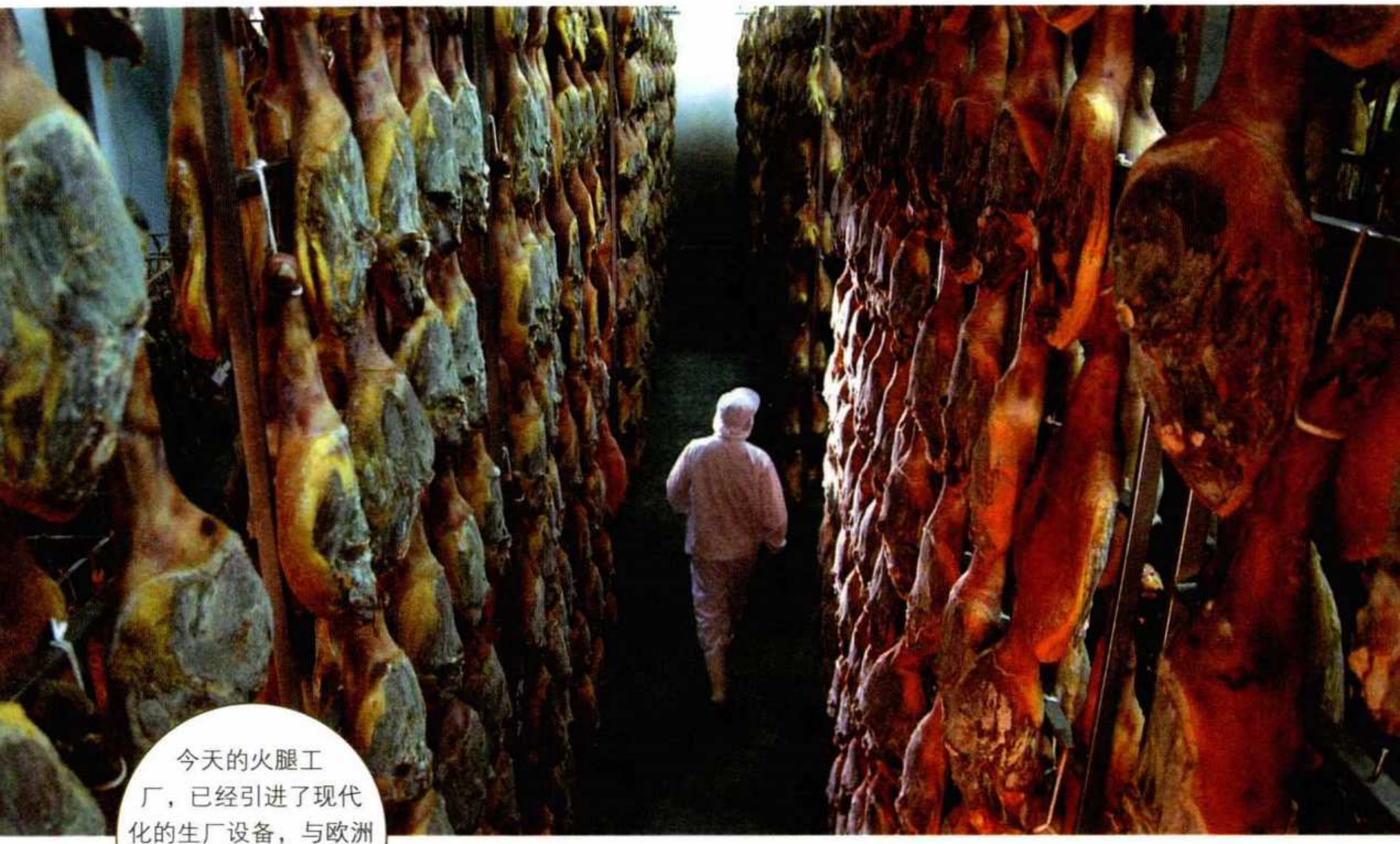
“中方”通常可以切丝，与蹄筋、海参搭配，成为传统宴席当中的高档火腿菜。

“火瞳”“火爪”和“滴油”可以用来炖汤，伴以鲜猪蹄时，又称“金银蹄”。用金华火腿吊出来的汤，构成了一切江浙菜乃至传统粤菜的底味。

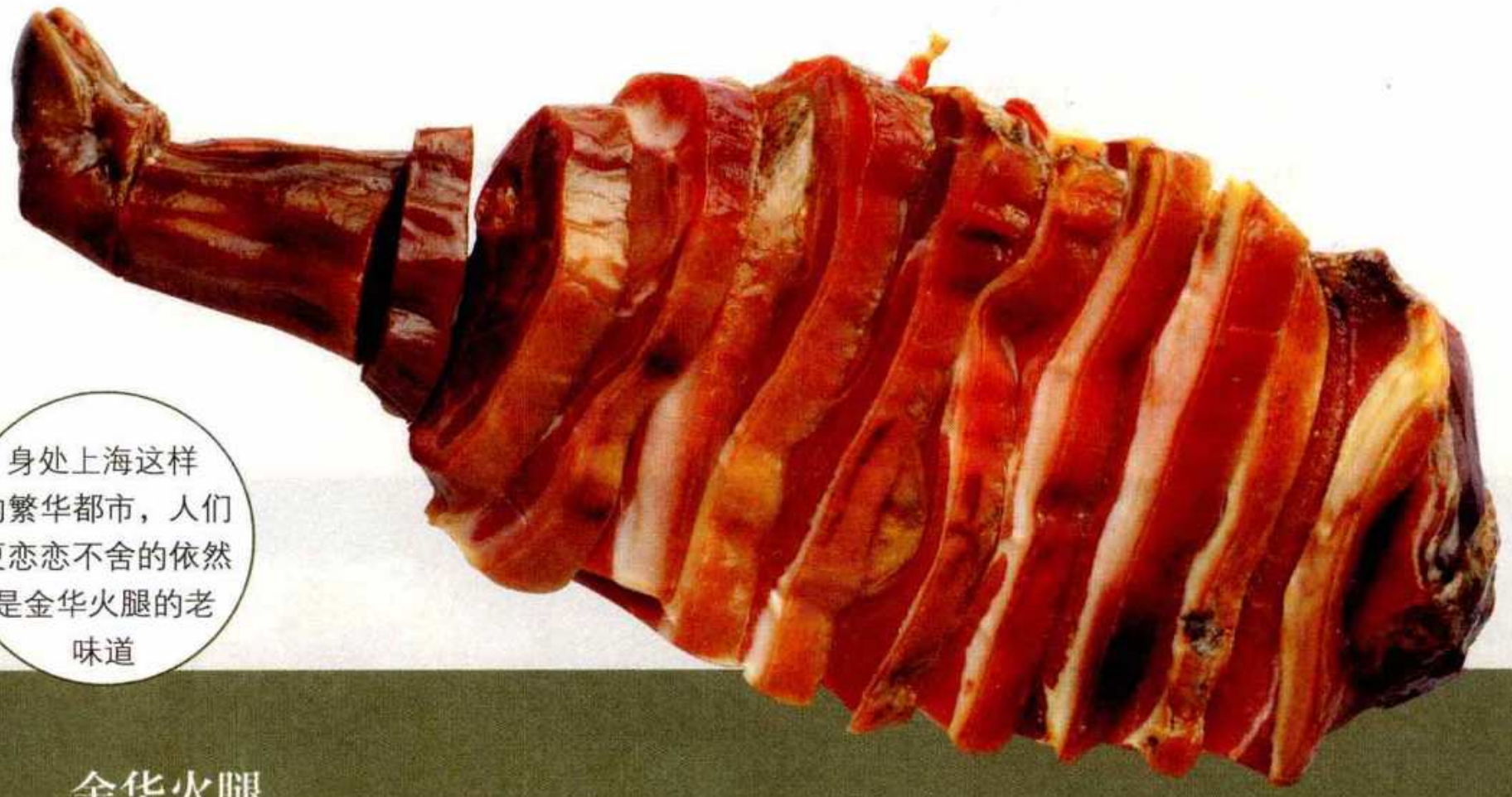
火腿的传统制作工艺受自然条件影响很大。金华四面环山，气候和地理环境与古徽州极为相似，这为火腿的腌制提供了天造之利。因此也有人推论，徽菜里的“刀板香”是金华火腿的雏形。但也有民间传说认为，金华火腿起源



A BITE OF CHINA



今天的火腿工厂，已经引进了现代化的生厂设备，与欧洲合作生产具有中西混合风味的火腿新品种



身处上海这样的繁华都市，人们更恋恋不舍的依然是金华火腿的老味道

金华火腿

别名： 火瞳

产地： 浙江金华

选购标准： 特级火腿爪弯，脚踝细，腿形饱满，脂肪的厚度不超过2厘米，将3根锥子形的竹签插入火腿的特定部位，三签都会有很好的香味。此外，火腿上会有用五倍子（中药名）的汁水打上的印章

营养价值： 富含丰富的蛋白质和脂肪，含有多种维生素和矿物质

保健功效： 养胃生津，益肾壮阳，固骨髓，健足力，愈创口

储存方法： 用保鲜纸包扎密封，放冰箱冷藏，不宜冷冻

经典菜式： 金华火腿皮色黄亮，鲜美可口。常见的菜式有金银蹄、火腿鲜笋汤、火腿娃娃菜汤、香菇火腿蒸鳕鱼等

于 1000 年前的宋代，因为便于携带，易于保存，它还曾经是抗击外族入侵时的一种军粮。

火腿的传统制作过程，通常需要三到六年。

每条猪腿原料都要经过按摩处理，以保证它在后续过程中充分呼吸和发酵。

上盐过程中，通过控温和控湿，在确保猪腿吸收恰到好处的盐量的同时，也降低了盐的含量，以适应今人对健康饮食的要求。

长达 30 个月以上的窖藏发酵之后，在酶的作用下，最终制造出最浓郁的异香。

对金华火腿做品质鉴别，只需要使用三支竹签，把它们分别插入火腿的上、中、下三个部位，特级的火腿，每一签都会散发出一股扑鼻的异香。



用火腿不同部位烹饪出来的每一道菜，都是食客们的心头好

今天，火腿菜在传统的基础上也进行了改良，低盐火腿被切成薄片，更加符合健康的饮食潮流；也有可以生食的火腿新品种，让传统的食客领略到异域风情。

与时俱进，金华火腿正在与金华这座小城一起在时代中演变。而在上海这样的繁华都市里，人们更为恋恋不舍的，似乎还是记忆里的那些老味道。

三阳南货店是上海老辈人熟知的土特产商店，江浙地区的各式干货在这里都能买到。2012 年的一个春节，这里就卖掉了 13000 条金华火腿，每一条都是传统的、旧式的。



黄鱼鲞是浙江人用来招待客人的一道地方名菜

腌腊柜台组的组长侯师傅，1975 年就开始在这里工作。侯师傅笑言，他一年四季都不用擦手油，因为每天他们的手上都有火腿油，“油水很足”。

南货店里出售在江浙地区广受欢迎的各种腌腊食品，比如杭州人家家户户都会自制的酱鸭，上海人做腌笃鲜时必不可少的咸肉，温州人走到哪里都会怀念的黄鱼鲞，作为宁波菜“百搭”的笋干，霉干菜烧肉里的绍兴霉干菜 …… 在某种意义上，像这样的南货店，其实就是上海这个移民城市的一座座味觉纪念馆。

在上海，没尝过汪姐手艺的，可能很难以顶级老饕自居。汪姐是一个入骨三分的厨艺迷恋者，她爱逛商场，但更爱逛菜市场，常常在商场逛着逛着就窜到了菜市场。她从小住在上海的弄堂里，对厨艺的爱好正是她幼年从十几户街坊邻居的厨房里孕育出来的。无论是宁波菜、绍兴菜，还是浓油赤酱的上海本帮菜，比如酱汁肉、红焖虾、煎鲳鱼、油焖春笋和面拖蟹等，汪姐样样拿手，样样精通。但最受朋友欢迎的，还是汪姐最拿手的醉蟹。中秋将至，又到了蟹肥菊黄的时节，汪姐该做醉蟹了，她的醉蟹配料随心所欲又自成一格，已经达到了出神入化的境界。

江浙一带，自古就用酒渍来保存食物，后来也逐渐成为调味成菜的一种方法，例如醉蟹，例如江浙居民最喜欢的下酒菜醉虾，都使用了这种方法。

上海人喜欢吃糟货，比如糟猪蹄、糟鸡翅膀，醇香的味道特别醉人。糟货制作，关键是要在罐中加入黄酒里榨出的酒糟。

糟、醉其实就是酒渍。它不仅是保存食品的手段，也变化出另一种比鲜食更加醇厚鲜美的味道。脱水干制也会起到同样的作用，例如干贝和香菇等。只有经过彻底的脱水，它们才能变得芳香浓烈。相比之下，新鲜的东西竟然显得黯然失色。



汪姐做醉蟹的技艺已达到了出神入化的境界



5 才下舌尖，又上心头

在种种干货里面，紫菜是一种被中国人广泛使用的食材。在福建的各色风味小吃中，都不难发现这种来自海洋的风味。

霞浦，闽东最古老的县份。漫长的海岸线为这里制造出众多的天然港湾，大海已然成为种植紫菜的水上农场。

霞浦渔民林仁灼从 18 岁起就开始种紫菜，至今已经 28 年。他要给自家的水上农场架设毛竹。从山上砍来的毛竹要经过预先处理——把里面的竹节疏通，以方便把毛竹插入海底。毛竹每根长 16 米以上，把它架设在海里，不是一件轻松的工作，有风浪的话会更辛苦。

在田间地头巡视管理，是老林每天必做的工作。

潮水一落，网帘悬于海面以上，紫菜苗进行光合作用，享受阳光空气；涨潮时，紫菜苗浸入海水中充分吸收养分。潮涨潮落间，又到了紫菜收获的季节。



紫菜的味道是靠烘烤产生的，加热使紫菜的色素和细胞发生变化，这就是烘烤后的紫菜味道更加芳香浓烈的原因。

收获的季节结束了，但林仁灼的工作并没有结束。在这里，自然与人工的合力演变出变化万千的视觉景象。

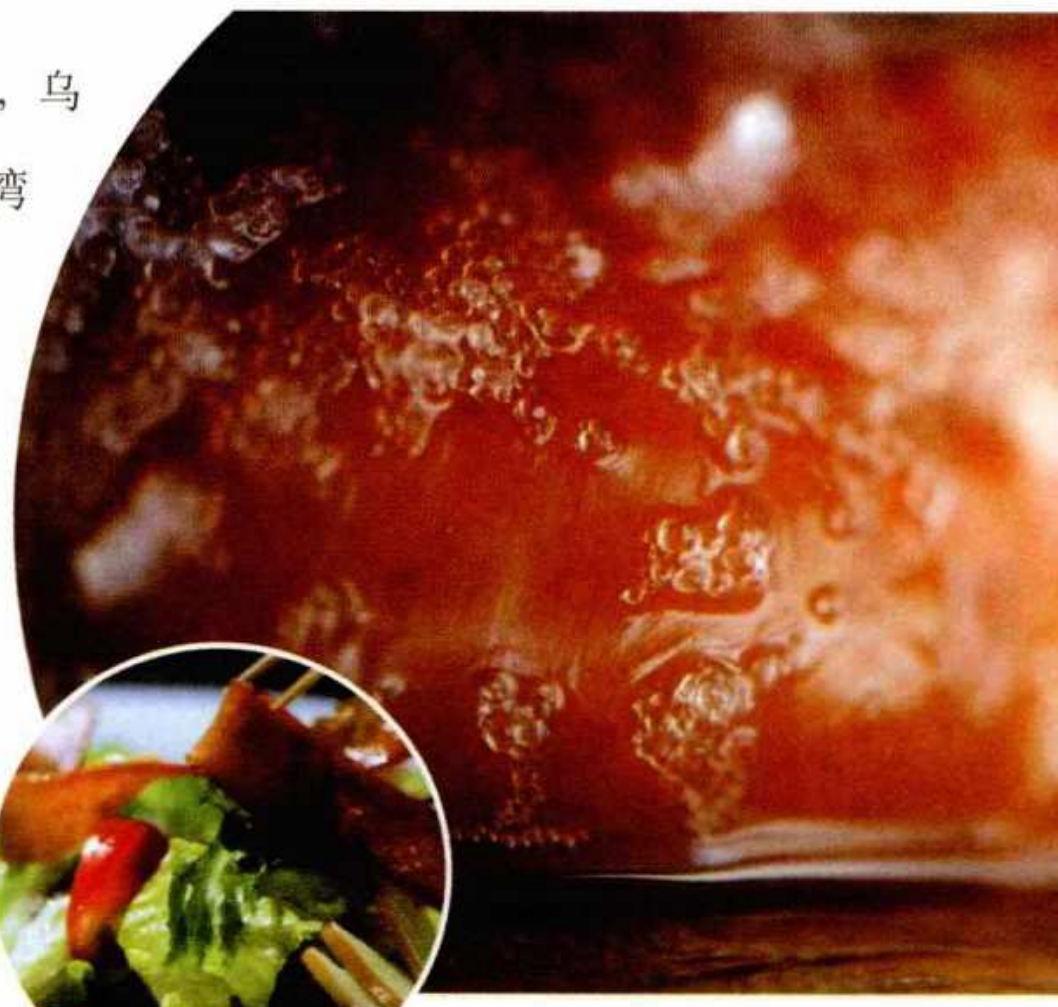
与霞浦隔海相望，台湾云林县口湖乡的渔民迎来了决定他们一年生计的关键时刻。

乌鱼子是台湾西南沿岸的特产，取乌鱼卵腌制而成。由于形状像中国的墨，日本人把乌鱼子称为“唐墨”，并把它视为世界三大美食之一。

三百多年来，乌鱼子一直是台湾最贵重的渔获之一。每年冬至的前后 10 天，成熟的乌鱼一定会从大陆北方沿海，南下到温暖的台湾西南部海域产卵。最近 10 年，因鱼汛减少，台湾沿海各地开始人工养殖。乌鱼子利润丰厚，乌鱼丰收的季节也被渔民们称为“黄金季节”。

在云林县口湖乡，乌鱼需要养殖 3 ～ 4 年，乌鱼卵也因此大而肥美。现在，这里已经成为台湾岛内最大的乌鱼子产地。

取出鱼子后，以食盐渗入各部位盐渍 4 ～ 5 个小时，板压脱水，再经过日晒、风吹的过程，才能制成优质的乌鱼子，它的外形厚实饱满，色泽橙黄通透。



乌鱼子的吃法很多，遵循古制的香烤，最能发挥它的天然原味。炙烤之前，先要撒上米酒，而炙烤的时间很重要，差上几秒，口感就会大相迥异。烤至双面金黄时，香气四溢。入口之后，通过轻微的黏牙感，可以感受到它无比细腻的质地。再配上甘甜微辣的白萝卜和鲜辣的青蒜，可最大程度彰显乌鱼子绵密、软糯的原味。除了最传统的香烤吃法，许多餐厅也开始推陈出新，将它与蔬菜和乌鱼肉等食材混搭。



在中国台湾和日本，乌鱼子一向被视为餐桌上的高档美味

乌鱼子

别名：鲻鱼

产地：台湾云林

选购标准：优质的乌鱼子颜色均匀、对称，卵粒大小厚薄一致，外观干净无残肉，色泽透明，软硬干湿适中

营养价值：富含蛋白质及脂质

保健功效：养血，通经，催乳，补脾，益肾，滋阴，调经，止带

储存方法：用多层报纸及纸盒包装，再套入塑料袋，放在冷冻室中保存

经典菜式：乌鱼子本是乌鱼卵，常常经烘烤后，蘸以酱油，伴以姜葱，佐酒而食。常见的菜式有香烤乌鱼子、金黄乌鱼子卷、鱼子蒸水蛋等



遵循古制香烤而成的乌鱼子会散发出最天然的香味

曾有美食家断言，世界上最难吃的东西，就是忘了放盐的食物。

事实上，盐不仅能为食物提鲜，还是全人类在食物保存上最为通行的方法。曾有学者推论，人类的历史都是在嗅着盐的味道前行。

大澳偏居中国南海一隅，早年因盛产海盐而闻名。自家腌晒的各式咸鱼，是这里的传统土产，更延续着水乡美食的传奇。然而随着一代人年事渐高，这些古朴的味道也渐行渐远。盛极一时的制作技术，怕是也难以为继。

比咸鱼更让大澳人骄傲的是虾膏和虾酱。尤其是虾膏，历来都是炒菜和蒸肉的绝佳辅料。

76 岁的郭少芬是大澳本地人，她做虾酱已经有 50 年以上的经验。据她介绍，每年出海捕虾的季节是从农历四月初八开始。虾膏与虾酱在味道方面而言，虾酱味道香，而虾膏味道鲜。虾膏最好是切片食用。虾膏和虾酱的原材料都可长时间储存。

郭少芬 20 岁嫁到郑家，从此与先生一起经营一间百年老店，直到 2011 年相濡以沫的丈夫去世。现在，店铺完全靠郭少芬和她的儿子两个人打理。在追求低盐饮食的当下，地处没落渔村的百年老铺，还是踩着自己不变的步伐前进。

大澳是中国香港观赏日落最理想的地方，在这里，指的也许不仅仅是风景。






无论虾膏还是虾酱，制作的主料和辅料其实就是再简单不过的盐和银虾，制作方法也无非就是把虾和盐搅碎后放在竹筛上晾晒

虾

产地：香港大澳、山东威海

选购标准：优质的虾虾体完整，甲壳密集，外壳清晰鲜明，肌肉紧实，身体有弹性，体表干燥洁净

营养价值：含有丰富的蛋白质和矿物质（如钙、磷、铁等），海虾还富含碘质

搭配宜忌：

相宜的搭配

虾+香菜：益气抚痘

虾+韭菜花：补益肝肾

虾+白菜：益气润燥

虾+油菜：补益肝肾，清热消肿

禁忌的搭配

虾+猕猴桃、红枣：可能引起中毒

虾+南瓜：会引起痢疾

虾+番茄：可能引起中毒

保健功效：增强免疫力，补肾壮阳，抗早衰

储存方法：把虾须和虾枪剪掉后整齐地码在保鲜盒里，不用放水，盖好盒盖，保证没有缝隙，然后放入冰箱速冻

让大澳人最骄傲的是用鲜虾制成的虾酱

经典菜式：虾的味道非常鲜甜，而且肉质肥美。常见的菜式有虾膏、蒜香椒盐虾、奶油烤大虾、蒜蓉开边虾等



冬天来了，金顺姬在北京的家里种下了从呼兰河老家带来的种子，电冰箱里也被来自家乡的各种味道塞得满满当当。但是不管有多少这样的存货，也基本上都舍不得吃。她决定要自己做泡菜了。

这是盐的味道、山的味道、风的味道、云的味道，这也是时间的味道、人情的味道。这些味道，已经在漫长的时光中和故土、乡亲、念旧、勤俭、坚忍等情感和信念，混合在一起，才下舌尖，又上心头。



梁实秋



蟹

蟹是美味，人人喜爱，无间南北，不分雅俗。当然我说的是河蟹，不是海蟹。在台湾有人专程飞到香港去吃大闸蟹。好多年前我的一位朋友从香港带回了一篓螃蟹，分飧我两只，得膏馋吻。蟹不一定要大闸的，秋高气爽的时节，大陆上任何湖沼溪流，岸边稻米高粱一熟，率多盛产螃蟹。在北平，在上海，小贩担着螃蟹满街吆唤。

七尖八团，七月里吃尖脐（雄），八月里吃团脐（雌），那是蟹正肥的季节。记得小时候在北平，每逢到了这个季节，家里总要大吃几顿，每人两只，一尖一团。照例通知长发送五斤花雕全家共饮。有蟹无酒，那是大煞风景的事。《晋书 · 毕卓传》：“右手持酒杯，左手持蟹螯，拍浮酒船中，便足了一生矣！”我们虽然没有那样狂，也很觉得乐陶陶了。母亲对我们说，她小时候在杭州家里吃螃蟹，要慢条斯理，细吹细打，一点蟹肉都不能糟踏，食毕要把破碎的蟹壳放在戥子上称一下，看谁的一份分量轻，表示吃得最干净，有奖。我心粗气浮，没有耐心，蟹的小腿部分总是弃而不食，肚子部分囫囵略咬而已。每次食毕，母亲教我们到后院采择艾尖一大把，搓碎了洗手，去腥气。

在餐馆里吃“炒蟹肉”，南人称蟹粉，有肉有黄，免得自己剥壳，吃起来痛快，味道就差多了。西餐馆把蟹肉剥出来，填在蟹匡里烤，那种吃法别致，也索然寡味。食蟹而不失原味的唯一方法是放在笼屉里整只地蒸。在北平吃螃蟹唯一好去处是前门外肉市正阳楼。他家的蟹特大而肥，从天津运到北平的大批蟹，到车站开包，正阳楼先下手挑拣其中最肥大者，比普通摆在市场或摊贩手中者可以大一倍有余，我不知道他是怎样获得这一特权的。蟹到店中畜在大缸里，浇鸡蛋白催肥，一两天后才应客。我曾掀开缸盖看过，满缸的蛋白泡沫。食客每人一份小木槌小木垫，黄杨木制，旋床子定制的，小巧合用，敲敲打打，可免牙咬手剥之劳。我们因是老主顾，伙计送了我们好几副这样的工具。这个伙计还有一样绝活，能吃活蟹，请他表演他也不辞。他取来一只活蟹，两指掐住蟹匡，任它双螯乱舞，轻轻把脐掰开，“咔嚓”一声把蟹壳揭开，然后扯碎入口大嚼，看得人无不心惊。据他说味极美，想来也和吃炝活虾差不多。在正阳楼吃蟹，每客一尖一团足矣，然后补上一碟烤羊肉，夹烧饼而食之，酒足饭饱。别忘了要一碗汆大甲，这碗汤妙趣无穷，高汤一碗煮沸，投下剥好了的蟹螯七八块，立即起锅注在碗内，洒上芫荽末、胡椒粉，和切碎了的回锅老油条。除了这一味汆大甲，没有任何别的羹汤可以压得住这一餐饭的阵脚。以蒸蟹始，以大甲汤终，前后照应，犹如一篇起承转合的文章。

蟹黄蟹肉有许多种吃法，烧白菜，烧鱼唇，烧鱼翅，都可以。蟹黄烧卖则尤其可口，唯必须真有蟹黄蟹肉放在馅内才好，不是一两小块蟹黄摆在外面做样子的。蟹肉可以腌后收藏起来，是为蟹胥，俗名为蟹酱，这是我们古已有之的美味。《周礼 · 天官 · 庖人》注：“青州之蟹胥。”青州在山东，我在山东住过，却不曾吃过青州蟹胥，但是我有一家在芜湖的同学，他从家乡带了一小坛蟹酱给我。打开坛子，黄澄澄的蟹油一层，香气扑鼻。

一碗阳春面，加进一两匙蟹酱，岂止是“清水变鸡汤”？

海蟹虽然味较差，但是个子粗大，肉多。从前我乘船路过烟台威海卫，停泊之后，舢板云集，大半是贩卖螃蟹和大虾的，都是煮熟了的。价钱便宜，买来就可以吃。虽然微有腥气，聊胜于无。生平吃海蟹最满意的一次，是在美国华盛顿州的安哲利斯港的码头附近，买得两只巨蟹，硕大无朋，从冰柜里取出，却十分新鲜，也是煮熟了的，一家人乘等候轮渡之便，在车上分而食之，味甚鲜美，和河蟹相比各有千秋，这一次的享受至今难忘。

陆放翁诗：“磊落金盘荐糖蟹。”我不知道螃蟹可以加糖。可是古人记载确有其事。《清异录》：“炀帝幸江州，吴中贡糖蟹。”《梦溪笔谈》：“大业中，吴郡贡蜜蟹二千头，大抵南人嗜咸，北有嗜甘，鱼蟹加糖蜜，盖便于北俗也。”

如今北人没有这种风俗，至少我没有吃过甜螃蟹，我只吃过南人的醉蟹，真咸！螃蟹蘸姜醋，是标准的吃法，常有人在醋里加糖，变成酸甜的味道，怪！■

王世襄



从香糟说到“鳜鱼宴”

世界上有许多国家都用酒来调味，不同的酒味有助于形成各地菜肴的特色。香糟是绍兴黄酒酿后的余滓，用它泡酒调味却是中国的一大发明，妙在糟香不同于酒香，做出菜来有它的特殊风味，决不是只用酒所能代替的。

山东流派的菜最擅长用香糟，各色众多，不下二三十种。由于我是一个老饕，既爱吃，又爱做，遇有学习机会决不肯放过。往年到东兴楼、泰丰楼等处吃饭，总要到灶边转转，和掌勺的师傅们寒暄几句，再请教技艺；亲友家办事请客，更舍不得离开厨房，宁可少吃两道，也要多看几眼，香糟菜就这样学到了几样。

其一是糟熘鱼片，最好用鳜鱼，其次是鲤鱼或梭鱼。鲜鱼去骨切成分许厚片，淀粉蛋清浆好，温油拖过。勺内高汤兑用香糟泡的酒烧开，加姜汁、精盐、白糖等作料，下鱼片，勾湿淀粉，淋油使汤汁明亮，出勺倒在木耳垫底的汤盘里。鱼片洁白，木耳黝黑，汤汁晶莹，宛似初雪覆苍苔，淡雅之至。鳜鱼软滑，到口即融，香糟祛其腥而益其鲜，真堪称色、香、味三绝。

又一味是糟煨茭白或冬笋。夏、冬季节不同，用料亦异，做法则基本相似。茭白选用短粗脆嫩者，直向改刀后平刀拍成不规则的碎块。高汤加香糟酒煮开，加姜汁、精盐、白糖等作料，下茭白，开后勾薄芡，一沸即倒入海碗，茭白尽浮汤面。碗未登席，鼻观已开，一啜到口，芬溢齿颊。妙在糟香中有清香，仿佛身在莲塘菰蒲间。论其格调，信是无上逸品。厚味之后，有此一盘，弥觉口爽神怡。糟煨冬笋，笋宜先蒸再改刀拍碎。此二菜虽名曰“煨”，实际上都不宜大煮，很快就可以出勺。

自己做的香糟菜，和当年厨师做的相比，总觉得有些逊色。思考了一下，认识到汤与糟之间，有矛盾又有统一。高汤多糟少则味足而香不浓，高汤少糟多则香浓而味不足。香浓味足是二者矛盾的统一，其要求是高汤要真高，香糟酒要糟浓。当年厨师香糟酒的正规做法是用整坛黄酒泡一二十斤粮，放入布包，挂起来慢慢滤出清汁，加入桂花，澄清后再使用。过去的高汤是用鸡、鸭、肉等在深桶内熬好，再砸烂鸡脯放入桶内把汤吊清，清到一清如水，自己做香糟菜临时用黄酒泡糟，煮个鸡骨架就算高汤，怎能和当年厨师的正规做法相比呢？只好自叹弗如了。

但我也有过一次得意的香糟菜，只有一次，即使当年在东兴楼、泰丰楼也吃不到，那就是在湖北成宁“干校”时做的“糟熘鳜鱼白加蒲菜”。

1973 年春夏间，“五七干校”已进入逍遥时期，不时有战友调回北京。一次饯别宴会，去窑嘴买了十四条约两斤重的鳜鱼，一律选公的，亦中亦西，做了七个菜：炒咖喱鱼片、干烧鳜鱼、炸鳜鱼排（用西式炸猪排法）、糖醋鳜鱼、清蒸鳜鱼、清汤鱼丸和上面讲到的鱼白熘蒲菜，一时被称为“鳜鱼宴”。直到现在还有人说起那次不寻常的宴会。

鳜鱼一律选公的，就是为了要鱼白，十四条凑起来有大半碗。从湖里割来一大捆茭白草，

剥出嫩心就成为蒲菜，每根二寸来长，比济南大明湖产的毫无逊色。香糟酒是我从北京带去的。三者合一，做成后鱼白柔软鲜美，腴而不腻，蒲菜脆嫩清香，恍如青玉簪，加上香糟，其妙无比，妙在把糟熘鱼片和糟煨茭白两个菜的妙处汇合到一个菜之中；进餐者吃得眉飞色舞，大快朵颐。相形之下，其他几个菜就显得不过如此了。

其实做这个菜并不难，只是在北京一下子要搞到十四条活蹦乱跳的公鳜鱼和一大捆新割下来的茭白草却是不容易罢了。■

舌尖上的中国 A BITE

第五章

厨房的秘密

要想在数量上统计中国菜的品种，在地域上毫无争议地划分菜系，在今天，这几乎是一件不可能完成的事。除了食材，更重要的是烹饪。火候的拿捏、作料的配比、刀工的精妙，在中国的厨房里藏匿了太多的秘密。

O F C H I N A

与西方“菜生而鲜，食分而餐”的饮食传统文化相比，中国的菜肴更讲究色、香、味、形、器。中国的厨师个个都像魔术大师，把“水火交攻”的把戏玩到炉火纯青的地步。这是8000年的修炼，在这漫长的过程中，中国人经历了煮、蒸、炒三次重要的飞跃，至今世界上懂得蒸菜和炒菜的民族也仅此一家。











gician

A BITE OF

China



1 尼西乡的黑陶罐



在扎西家阴干陶器的小屋里悬挂着腌肉，藏族人叫它琵琶肉，它们已经晾了大半年。在这里新鲜食材弥足珍贵，许多食品都像这样处理，便于长期保存。

午餐是为了犒劳邻居们。每年的 11 月份，尼西乡的人们都要给青稞地施肥，为了不错过最佳时机，各家互相帮忙。在今天，他们的耕种方式、生活习惯依然保持着原样。

扎西是个黑陶匠。尽管有些黑陶会被出售给外来的旅行者，但它们并不是工艺品，而是每家厨房的秘密所在。

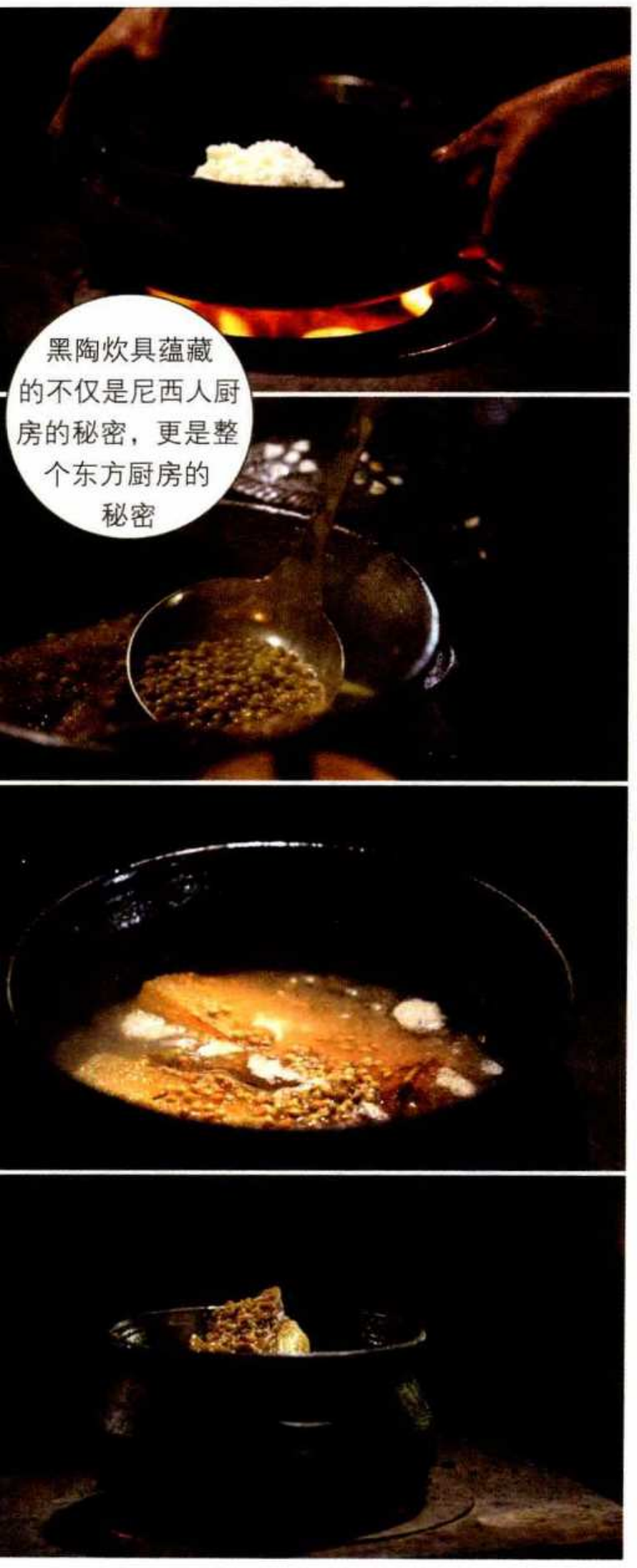
虽然新的炊具已经进入尼西人的生活，但他们平日蒸饭、炖菜、煮汤、打酥油茶用的器具依然是尼西黑陶。

尼西位于香格里拉，是气候最为宜人的所在。在村民心里，周围的山都是神山，他们能轻易地开采到泥料，这是自然的恩赐。

扎西的大儿子汉语名字叫李小龙，在外面闯荡几年之后他又回到了这个村庄。这些年黑陶又开始畅销，年轻人变得愿意继承这手艺。李小龙每周会去县城的小学教孩子们



“煮”这种烹饪方式与陶制炊具的诞生息息相关。尼西黑陶相对年轻，却也有3000年的历史



打鼓和做黑陶。他的愿望是在县城里开个陶艺吧，不过目前正是农忙时节，他要参与家里的农活。

扎西和其他匠人原封不动地传承了3000年前祖先们的制作工艺。黑陶的煅烧是在平地上聚拢柴堆，烧到一半，盖上松针、锯末。成品是黑色的，这是藏族最推崇的颜色，是碳分子与泥料产生的化学反应。当代的厨房，陶制炊具并不能担纲，但尼西黑陶却像是个活的标本。

在青铜器被引入厨房之前，陶制炊具是中国厨房的绝对主角。陶器诞生之前，人们无法想象在烧和烤之外，还有另外一种让食物变熟的方法，这是一次惊喜的飞跃。

这里的人们有着自己的生活哲学，他们并不追求过于精致的生活，简单的食物、简单的烹饪几乎是他们饮食的全部。

黑陶能承担的烹饪方法就是煮。作为水和火之间的媒介，它将温度传给食材，让美味释放，看似简单的沸腾下却蕴藏着尼西人厨房的秘密。这个秘密流传了几千年后，当初的“惊喜”已经变成日常的烹制手法。

2 蒸煮两相悦





正宗的汽锅鸡味道清清纯纯，一片鸡香

离香格里拉不远的省城昆明，可以见到用另一种结构更为复杂的土陶炊具做的佳肴——汽锅鸡。这是一种介于煮和蒸之间的烹制方法，高汤化成蒸汽，顺着汽锅中心的通道蒸腾到每一层锅里，再次液化成汤，一边蒸一边煮，活跃的蒸汽使得鲜味在每一层的汤与食材之间循环，能将两者的美妙滋味最大程度地激发出来。中国人最早将“蒸”带入厨房，创造了海量的蒸制菜肴。

鸡肉

选购标准：新鲜的鸡肉色泽白里透红；表面微干或微湿，不粘手，有亮度，手感光滑；肌肉切面具有光泽

营养价值：含有维生素C、维生素E、蛋白质、磷脂等营养物质

搭配宜忌：

相宜的搭配

鸡肉+栗子：健脾补血

鸡肉+木耳：益气养胃

鸡肉+油菜：护肤美容

鸡肉+海参：补血益脑

禁忌的搭配

鸡肉+菊花：易引起中毒

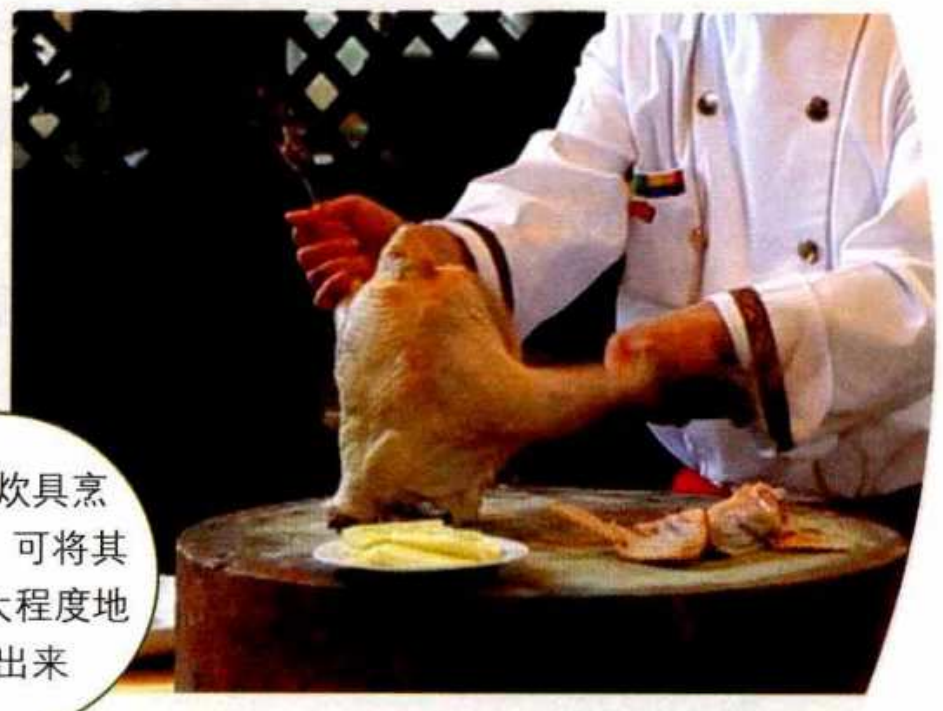
鸡肉+兔肉：易引起腹泻

鸡肉+鲫鱼：易生痈疮

保健功效：益气养血，补肾益精

储存方法：冷冻

经典菜式：鸡肉口感鲜嫩，是人们日常生活中普通的食材。常见的菜式有汽锅鸡、小鸡炖蘑菇、叫花鸡等



用土陶炊具烹制鸡肉，可将其美味最大程度地激发出来

在中国，美食常常和感恩联系在一起，这是对劳动者的奖赏。重阳节的前后几天，在顺德均安镇里，年轻人抬着关公像，老人们头戴茱萸，比新年还热闹。这一天是欧阳广业的 40 岁生日，可他并没有时间庆祝，因为一场大型的乡村宴会正等待着他。

顺德是美食之乡，这看上去毫无秘密可言的流动厨房，却要满足全广东最挑剔的食客。欧阳知道，食材是今晚村宴能否成功的关键之一。

在 100 多万顺德人里，像欧阳广业这样的村宴厨师有不下 300 位。无论红白寿诞，还是大型节庆日，人们更愿意聚合在一起品尝这些村宴厨师们带来的实惠美味。

节日期间，村宴每天在不同的村子上演，红色的桌布不知已经出现在多少个喜庆的场合。连续几天的热闹反复提醒着年轻人尊老敬老的意义。

流动厨房很快搭好了，按照勤快熟练的标准，欧阳广业提前找好了一些家庭主妇负责大量的准备工作。

这时，露天厨房真正的秘密才会揭开。整猪刚刚宰杀好，欧阳广业和帮手们需要加快动作，否则就失去了新鲜的彩头。50 公斤的猪被清洗后，再把盐、糖、香粉、芝麻、白酒等调料均匀抹在上面，开始长时间的腌制。缺了这个步骤，完美的口味就无从谈起。

中国人喜欢吃热腾腾的菜肴，所以越是长时间腌制，就越需要精确计算距离开席的时机。

蒸菜永远是村宴的主角。粉葛蒸肉类似扣肉，却因为粉葛的加入而大为不同，这种淀粉食物能将肥肉中的油腻化解到自身当中，使甜味和肉香完美中和，入口即化。粉葛蒸肉化整为零，相比之下，均安蒸猪难度要大得多。

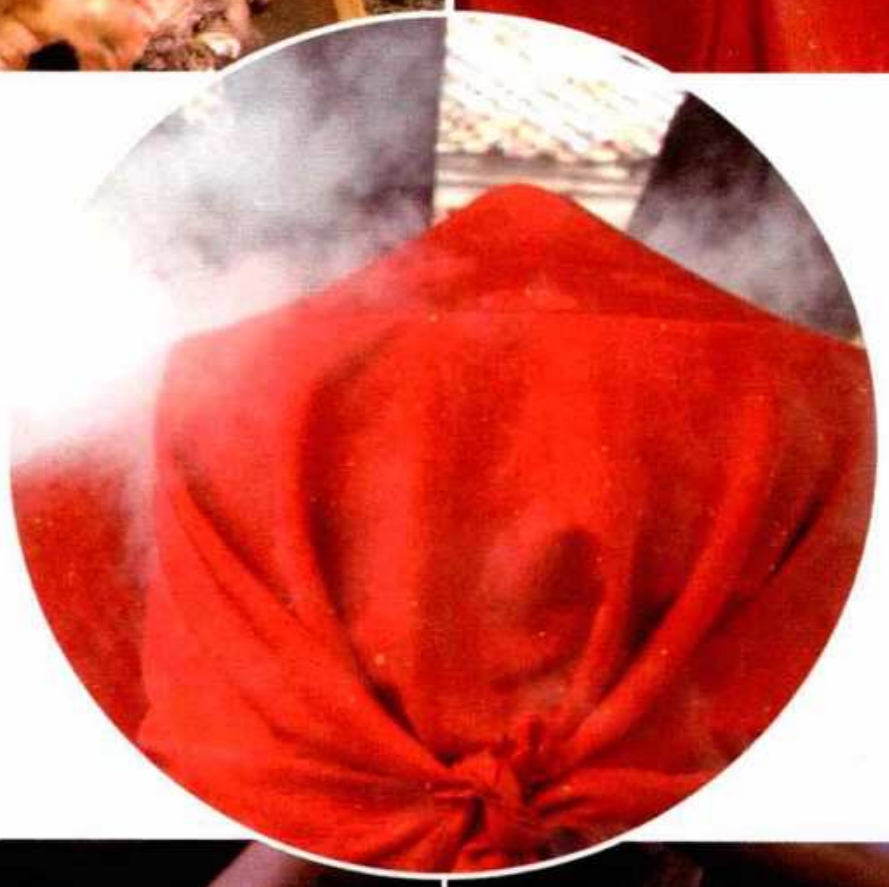
3 小时后，再次浇上白酒，欧阳把整片猪放入特制的蒸柜里。把已经淋湿的红布盖在蒸柜上，不仅是图吉利，也能更好地隔绝蒸汽。

蒸是中国菜的基本烹饪法之一，历史上的“蒸”和“祭”同义。祭品要保持完整形状，水蒸气的运作使热量均匀弥散，也使得蒸一整头猪成为可能。

村民们陆续来到这片红色会场，可蒸猪才做好了一半。此时，要用特制的钉刷在猪







红布和蒸猪永远是
乡村宴席上的绝对主角




皮上均匀扎出小洞，以便多余的油脂流出，多出点油，吃起来更爽口。

然后，淋上冰水，再蒸一阵子。冰水冷激，让猪皮上的小孔剧烈收缩，口感将更加筋道。被冰水化解的蒸汽将在接下来的 20 分钟内重新聚拢、循环，使整只猪完全熟透。

宴会的主角自然是老人们。作为礼物，他们会收到年轻一辈赠与的红包和祝福。从最初的祭祀到庆祝活动，这样的宴席以美味为载体，把大家的情感联络在一起。

蒸猪是宴席的压轴菜，要想使 1000 人分享到最佳的口感，欧阳和帮手们必须趁着热乎劲儿，迅速把整只猪切成块。但即使时间紧迫，也少不了要往肉上撒第三道芝麻，再淋上香油。

欧阳已经是很有名望的厨师，均安人都知道他做的村宴品质并不比酒楼差。作为一场成功的村宴，口味只有本地人能够把握，这就是厨房的秘密，美味和团聚缺一不可。

大汗淋漓之后，对于刚满 40 岁的欧阳而言，乡亲们的一句“好好味”，就是他最好的生日礼物。



3 大烫干丝的不能承受之轻





在中国人的厨房里，蒸，除了可以制作菜肴，更多的是用于制作主食，包子就是其中的一种。用面皮裹上各种馅料，在蒸熟内部的同时，还能保证包子表皮的完美。

扬州的包子精致可口，汤汁饱满。不过，第一次品尝扬州包子的人，也许会吃得很狼狈。

离开故乡 25 年后，72 岁的居长龙从日本回到扬州，回到熟悉的冶春茶社，和老友一起再次品味熟悉的味道。早茶桌上除了包子之外，一定会有大烫干丝。这道淮扬看家菜看似平常，却对厨师有着严苛的要求。这里，中国厨房的另一大秘密——刀工的作用最受关注。



自从2000年前中国人发明豆腐，它就有了诸多变种。上乘的白干细腻紧实，不易断，但即使是这样，想把一块白干切成几百根干丝也绝非易事。刀法是第二位的，更为重要的是内心的平静。没怎么用过刀的学徒，在切干丝时手指上的皮被削掉是常有的事。

千百根干丝直到浸入水中才真正散开，褪去自身的些微生苦，准备迎接各种鲜味的包裹。清鸡汤和各种鲜味配菜多管齐下，使得每一根干丝都成了营养和极致鲜味的载体。











白干

产地：江苏扬州、湖北武汉、湖北恩施

选购标准：上乘的白干细腻紧实，不易断，片形整齐，具有豆腐的香味

营养价值：含有丰富的优质蛋白、卵磷脂和多种矿物质

保健功效：预防心血管疾病和骨质疏松

经典菜式：白干质地较硬，可切成极细的丝。常见的菜式有大烫干丝等

4 对一道菜的永恒追求











1000 年前，厨房开始兴起用煤。从木柴时代起，中国的厨师就养成了珍惜热量的习惯，这就要求厨师将食材料理成恰当的形状，以配合不同的制作方法。西餐的厨师，每个动作都有相应的刀具；中餐厨师手中的一把刀，却能行出无数刀法。

葵花大斩肉运用的是最常用的平刀法。葵花大斩肉就是俗称的狮子头。为了取得极致的松软口感，厨师将五花肉细细地切成石榴子大小的颗粒，肉粒正是由于大小适宜，才容易在厨师的双手中抱团、上劲儿。将肉团放在事先吊好的鸡汤里，用小火慢炖将近两个小时，肉团依然能保持完整的形状。这并不是结束，在融合了猪肉和鸡汤的鲜美滋味后，撇去浮油，放入另一锅鸡汤，一道清炖狮子头才算完成。

有追求的中国菜厨师深知，刀锋上分毫的差异会直接影响到舌尖、唇齿间敏锐的感受。中国菜从来都不以单纯的成熟为标准。

剞刀法常见于水产类菜肴的切制，这种刀法使食材的受热面积陡然增大，却大体仍保持完整的形状，让食物迅速成熟的同时，也让深藏于食材内部的滋味更多地渗出。中国菜的刀法之所以如此丰富，正因为它从来都不是简单的“化整为零”。

清炖狮子头是淮扬菜中最具代表性的美食，其制作过程非常复杂





素汤



紫炝虎尾





酒酿火方

刀法的分毫差异会直接影响到菜肴的样貌及舌尖、唇齿间的敏锐感受

5 文思豆腐的物我两忘





细如毛发的豆腐丝在清水中润开，仿佛一幅山水画

扬州曾经是京杭大运河最重要的一站，它给扬州带来了南北融合的文化风韵，留下的则更多是对历史的无尽回忆。

已经是中餐国际名厨的居长龙回到故乡扬州是缘于淮扬菜博物馆的邀请。几百年前，扬州是中国食盐集散中心，大批的商人来到这里，靠食盐贸易发家。他们同时带来的还有各自家乡的厨师、食材、口味，造就了淮扬菜甜咸适中、南北皆宜的风味。由于富有盐商没有政治地位，他们只能攀比花园和家厨的手艺。

今天，在一些菜品上我们还能领略一二，要想像胡萝卜一样将柔软脆弱的内酯豆腐切成毛发粗细，考验的不只是手、眼、刀的配合，而是要心手合一，这就是文思豆腐。

下刀时，要依左手食指后退速度相应起伏。先切片，再切丝，整个过程必须一气呵成，容不得半点闪念。细如毛发的豆腐丝被放入清水中润开，这种云雾般的形态常常被形容成中国山水画。但在今天看来，相对于口感，这道菜更像是对厨师的考较。

19 岁开始，居长龙用 3 年的刻苦将一把刀运用到纯熟。刀工对年龄有着苛刻的要求，不过一位成功的厨师并不只依赖青春，更仰仗丰富的经验。例如鉴真素鸭，用油豆皮包裹冬笋和双椒，上油锅煎。煎是介于炸和炒之间的一种烹饪方法，食材与锅底之间仅隔着一层薄薄的油，油脂升温迅速，过一分就煳，欠一分就生。不过，一旦掌握了火和油的秘密，就会变成一个饶有趣味的游戏。





煎和炸两种厨技考验的是厨师对火候、分寸的掌握，过一分就煳，欠一分就生





6 油的艺术

无论动物类油脂还是植物类油脂，中国厨师在施展他们最拿手的炒技时都离不开油。油温高于水温，可以使食材表面迅速脱水。成熟之余，也带来焦香的风味和脆爽的口感。

每一天，周赛群都会穿着干净的厨师服，但她工作的内容并不是给顾客做菜，而是授业传道，她试图把 30 余年的经验悉数教给学生们。但仅靠背诵和做题是学不到厨艺的，厨师学校的课程更像是实验课，没有哪个人能够绕过笨拙的作业一举成为高手。

此时，周赛群的女儿打算为一家人烹制饭菜，也曾是厨师的外婆和妈妈一起给她打下手，时时指点她。女儿并没有学过做菜，但她自诩遗传了外婆和妈妈的天分。







刨刀法常用于切制水产类菜肴，这种刀法使食物迅速成熟，且保持完整形状

这是典型的中国家庭厨房，油脂几乎运用在所有的菜肴里。

周赛群不会用专业的味蕾去评价女儿业余的手艺，对于中国人来说，家中的菜肴无须炫技。

女儿杨礼菁是一名电视台的化妆师，同样是靠双手吃饭，她的辛苦却体现为不规律的生活。不过，至少她的工作环境相对舒适和光鲜一些。

在中国，女厨师并不多见，做红案、掌勺的更是少之又少。杨礼菁从来没向往过妈妈的职业。杨礼菁经常带父母逛街购物，她发现妈妈的审美总和自己很不一致。妈妈总是表示，漂亮衣服和油烟是不搭界的。

当今的中国，每座城市看上去都很相似，城市之间能被用来区分的似乎只有饮食习惯和弥漫在街市上空的气味了。

湖南人的口味就像当地的



常握了火和油的秘密，烹饪就成了一个追逐趣味的游戏

花鼓戏一样，浓烈、刺激、草根性强。

湖南菜留给外地人的印象主要是“香”和“辣”。“辣”并不是味道，只是辣椒给口腔造成的强烈刺激。“香”则主要来自油脂以及油脂和蛋白质被热力催生出的化学反应。中国古人用油脂来对食材迅速加热，这无疑是节省燃料的好方法。

油脂的运用是中国人对烹饪的莫大贡献。悠闲的生活，伴着美食的回味，这双重的快乐散发着浓重的人间烟火气。

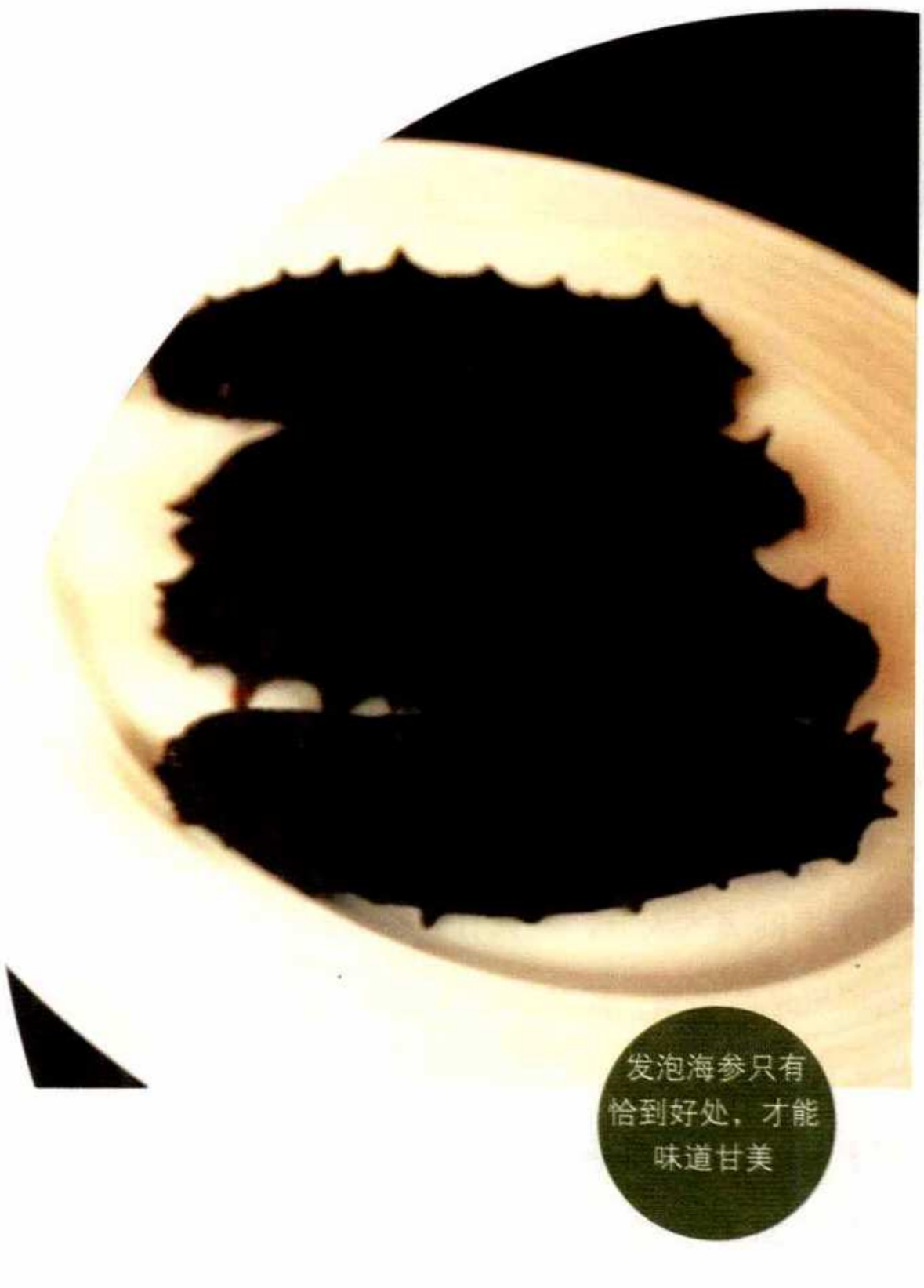
想要赋予菜品可观的卖相，如果没有更多的美术天分，就只有靠临摹。尽管如此，做菜是不可能看会的。厨师学校的这个培训班是两年制，周赛群必须尽快把更多的市面流行菜品教给学生，因此教授内容并不拘泥于湘菜。

区别于传统的师徒间手口相传，任职于厨师学校的周赛群知道，学生们必须尽快学会更多，才能增加就业的砝码。这些孩子大都 20 岁上下，对于他们中的大多数人来说，做菜将会是一门谋生的手艺。在成为掌握厨房秘密的魔法师之前，等待他们的会是一条漫长的路。

名厨董振祥也是美食家。一道新菜品能否出现在菜单上，完全由他定夺。他对火候、调料的用量、食材的处理都有着精准的把握。

招牌菜“葱烧海参”是一道鲁菜经典，想要做好这道菜，每一个环节都极其重要。

发海参比较复杂，海参不能发得过大，也不能过小，只有恰到好处，做出来的海参才能味道甘美。比如，一斤干海参正好发到六斤，里边没有水往外走，才能更入味。



发泡海参只有恰到好处，才能味道甘美

海参

别名：海男子、土肉、海鼠、海瓜皮

产地：山东威海、辽宁大连

选购标准：好的海参皮质清晰，颜色自然，肉刺及腹部的管足比较完整，肉质劲道，吃起来有弹性

营养价值：富含矿物质及蛋白质、维生素等五十多种天然珍贵活性物质，且精氨酸含量很高

保健功效：补肾益精，养血润燥，滋阴健阳，抗瘤抗癌

储存方法：干海参放在通风干燥的地方即可；发泡好的放在冰箱里冷冻保存

经典菜式：海参口感滑润，可凉拌，也可红烧、葱烧等。常见的菜式有葱烧海参、海参粥、海参木耳煲排骨汤、海参羊肉汤、红烧海参、海参炖鸡翅等

7 火候——中式厨房的机密



在一家高级酒店的厨房里，厨具一应俱全，名厨梁子庚却打算用这些厨具来做一样不起眼的美食——咸鸭蛋。多年前他就已经不需要亲自掌勺，偶然的一次乡间采风，再次激起了他炮制美食的意愿。



如今，梁子庚开设了一家创意餐饮工作室，用他的国际背景和多年的厨艺经验，在世界各地全程参与高级餐厅项目。具体地说，就是把自己掌握的厨房秘密传授给他人。

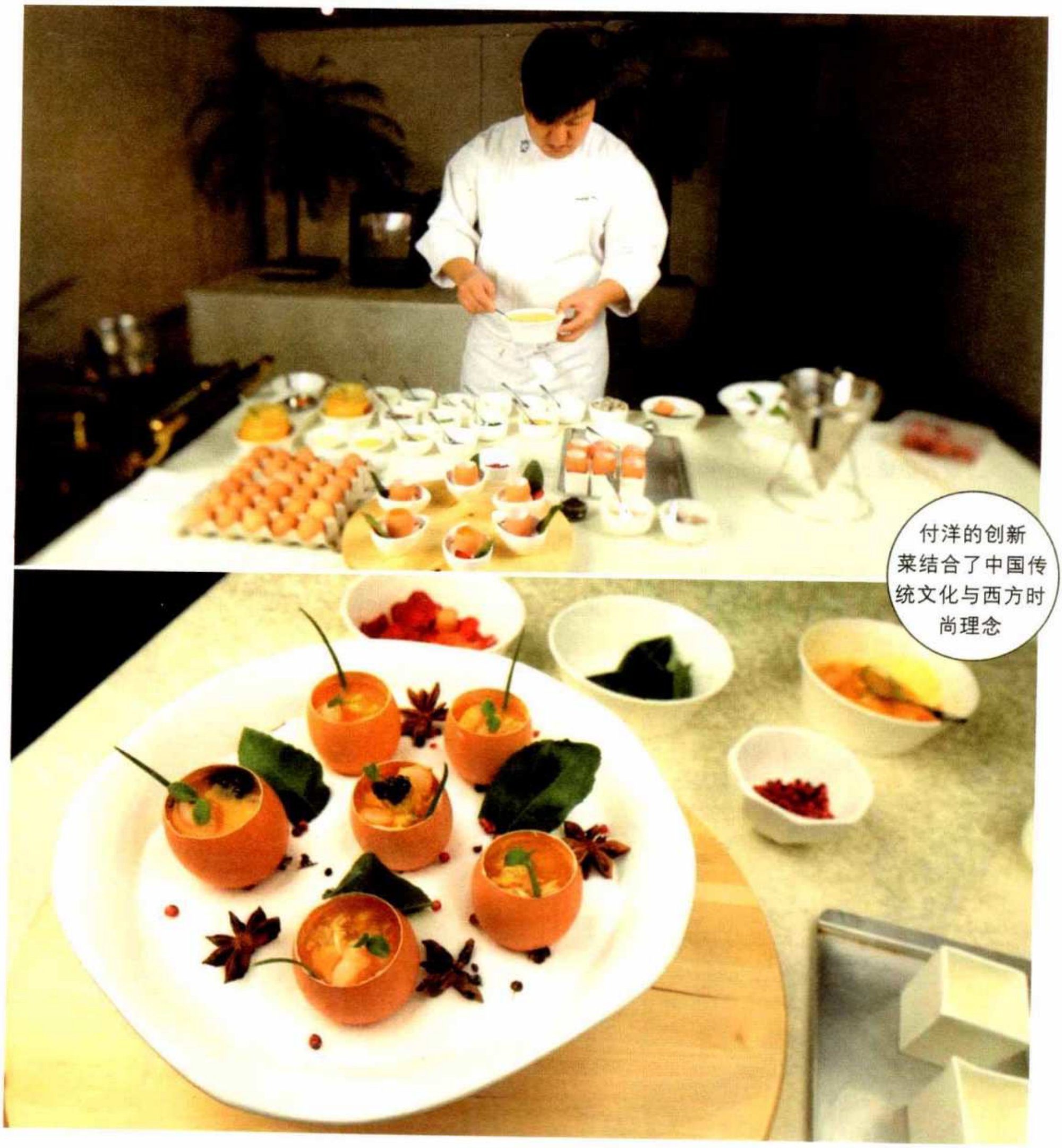
他和太太苏宁常常结伴在世界各地穿梭，也到乡间采风，至于做菜则是发自他内心的热爱。梁子庚是新加坡出生的华裔，他很年轻的时候就以“创新菜”成名，但也因为对中西方烹饪的化学式理解，他反而更愿意尊重传统的精髓。

杭州的一家中餐厅也是由他的团队管理的，总厨叶宝荣是他的老友。两人搭档做了一道新版的杭州菜——西湖醋鱼。

火候永远是中式厨房的一个重要秘密，开始和结束的时机、每个阶段的火力、不同食材与油和水的配合，都是极其微妙的学问。西湖醋鱼正是一道对火候要求非常高的菜。他们将一条鱼剖成两半，一半汆水，一半过油，两种做法都需要在恰当的时机将鱼下锅和出锅，否则会直接影响到醋鱼特有的鲜嫩口感。

食材和厨师不同，并不分档次，小小的一枚咸鸭蛋照样能难倒一位名厨。梁子庚将精心腌制了1个月的咸鸭蛋拿来和朋友们分享，才发现这次的咸鸭蛋腌制得并不成功。

对于好奇心重的厨师来说，永远会有未知的美味等待他来解密。



付洋的创新菜结合了中国传统文化与西方时尚理念

草鱼

别名：鲩、油鲩

产地：杭州西湖、广西官垌、湖南东江

选购标准：新鲜的草鱼表面有透明黏液，鳞片有光泽且与鱼体贴附紧密，饱满凸出，角膜透明清亮，鳃丝呈鲜红色，腹部不膨胀，肛孔呈白色、凹陷

营养价值：含有丰富的不饱和脂肪酸、蛋白质和硒元素

保健功效：防治肿瘤，抗衰老，养颜

经典菜式：草鱼味美鲜嫩，在烹饪中宜保留原有的鲜味，不用加放味精等提鲜调料。常见的菜式有红烧草鱼、西湖醋鱼、水煮鱼

鸭蛋

产地：湖北洪湖、河北白洋淀

选购标准：品质好的咸鸭蛋外壳呈青色，光滑圆润，没有裂缝，轻摇蛋体有轻微的颤动感觉

营养价值：富含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、钾等

保健功效：滋阴养血，润肺养肤

储存方法：鸭蛋宜放入冰箱保存，放置时注意大头朝上，小头在下，这样有益于保证鸭蛋的质量

经典菜式：鸭蛋的做法非常丰富，常见的菜式有咸鸭蛋、三色蒸蛋、卤鸭蛋、肉饼炖蛋







8 妈妈菜的人生況味



厨房的秘密是专业厨师一生的财富。而对于普通人来说，厨房的秘密则更多地和他们的青春、情感、记忆联系在一起。

和所有的大都市一样，中国香港醒得很早。并不需要列好要买的清单，李羡有早已了然于心。做了一辈子菜，她手中也掌握着独到的厨房秘密。

梁以瑚，画家，同时是一个慈善组织的带头人。创作对她来说不是刻意为之，而是有感而发。这就像她对美食的理解，相比技法被注入饭菜里，那种难以言表的爱意才是点睛之笔。两年前，她的公益组织发起一项活动，请长者回忆他们年轻时的拿手菜肴以及菜肴背后的故事，故事集结成了一本书，貌似是烹饪指南，却包含了每一位长者或甜或苦的人生滋味。

这一天是周末，但李羡有的午餐不是给子女准备的，他们总是太忙。老人这次要招待的是老朋友梁以瑚。

每次见到老人们，梁以瑚都备感亲切。除了笑容，他们表达关爱的方式，一定还包括亲手煮好的一碗汤。

书籍的出版让老人们感觉到仿佛自己也成了美食讲堂的大厨。在梁以瑚看来，美食就是艺术，就是一段粤曲，毫无章法的舞蹈都有着连接内心的力量。

用鸡蛋液将肉馅儿封在柚子皮里，先煎再煨，这是李羡有的独创。虽然对老人的创新能力印象深刻，但梁以瑚每次都能收获新的惊喜。

她每天炖的汤、烧的菜，既没有精美绝伦的卖相，更没有出神入化的手段，然而，这并不妨碍大多数中国人对“妈妈菜”的眷恋。

作为亚洲重要的贸易中心，中国香港将世界各地的美食积聚起来，又使中国菜漂洋过海而去。

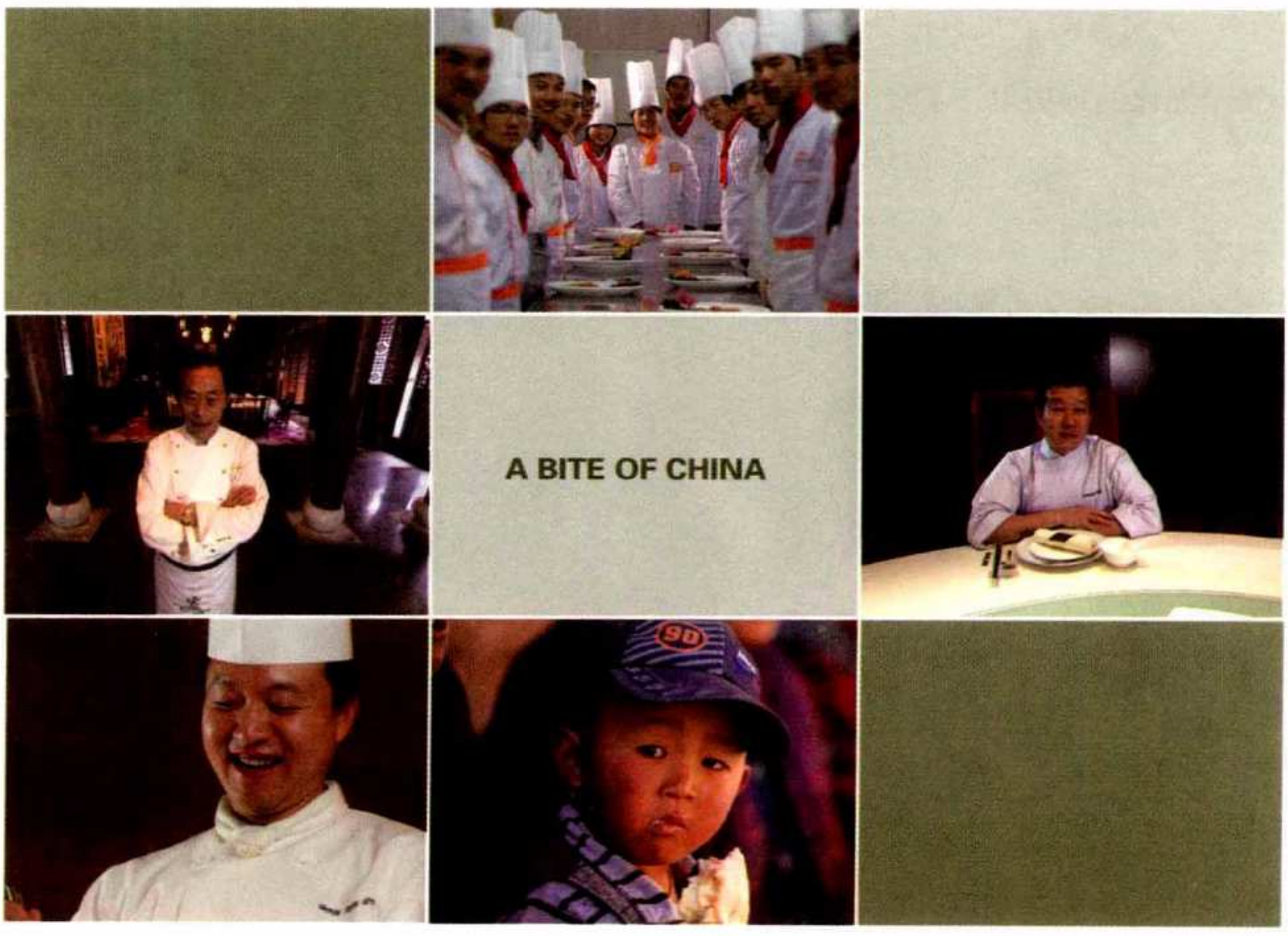
好友相聚，唱起过去一同唱的歌，品着熟悉的美食，他们觉得很开心。好久不见，他们依稀记得这位陪他们玩、陪他们聊美食的白发妹妹。尽管味蕾正处在退化阶段，他们依然可以对家乡的美食如数家珍。

李羡有的子女不在身边，梁以瑚的到访和陪伴也让她感受到温馨。在那间狭窄无比的厨房里，亲情也许就是李羡有掌握的全部秘密。



厨房的秘密究竟是什么？是黑陶匠人煮的一锅琵琶肉，还是扬州刀客令人叫绝的刀法？是让国际名厨偶然失手的一坛咸鸭蛋，还是香港婆婆手里的一碗羹汤？厨房的秘密，表面上是水与火的艺术，说穿了，无非是人与天地万物之间的和谐关系。

因为土地对人类的无私给予，因为人类对美食的共同热爱，所以，厨房的终极秘密就是没有秘密。



洪丕谟



难忘扬州煮干丝

在菜肴中，我最爱吃蔬菜和豆制品。还在十几年前，曾去扬州游览，在富春茶社用早点，那桌上的扬州煮干丝，干丝白嫩，和着笋丝火腿丝的鲜美，从嘴里直沁心脾，使人至今难忘。近来到学院附近的华航饭店就餐，见有扬州煮干丝，与玉珍坐下来要一盆，亦复白白红红，色彩丰富，氤氤氲氲，热气送香，虽然不及富春茶社的鲜美正宗，然而品味解馋，也足以过把干丝之梦的瘾了。

扬州煮干丝，原来叫九丝汤。当年，乾隆皇帝六次下江南，来到扬州，那地方官便聘请当地厨师，制作精美菜肴，其中一菜，用豆腐干丝、鲜笋丝、火腿丝等，加进鸡汤煨成，吃得乾隆皇帝眉开眼笑，满肚皮都是高兴，这道菜肴，就是九丝汤。

九丝汤本属地方菜肴，只因为是受到皇上赞扬，从此就身价不凡，沸沸扬扬，名气便渐渐洒响开去。后来，由于九丝汤里的干丝切得细细白白，吸足火腿和鸡汤的鲜味，在九丝汤用料中显得非常地出挑，于是就有人开始把九丝汤改称为煮干丝。从名称上看，煮干丝让外行人一听便知，是由于干丝担了菜的主角；而九丝汤则模糊哲学，使人闻名

而不知就里。由此之故，日长久时下来，这煮干丝的名称就取代了九丝汤，而成其为妇孺皆知的扬州名牌菜肴了。

据说，扬州煮干丝的主料新鲜干丝切好以后，要浸两次水，撂去豆腥，然后再加鸡汤、开洋、黄酒同煮。煮好后的干丝白白嫩嫩，胖胖的，吸足了开洋、鸡汤的鲜味，这时又加进原先准备好的鸡丝、火腿丝，要是鲜笋上市，还不要忘了加进鲜香的笋丝。接着是用少许豆苗放干丝汤里一烫，就可乘热装盘了。装盘后的煮干丝，周围镶上一圈豆苗绿边，在火腿红、豆干白中，再来一点豆苗青，那色、香、味就全都绝了。

扬州是我国著名的旅游古城，杜牧所谓“二十四桥明月夜，玉人何处教吹箫”，姜夔词大赞“淮左名都，竹西佳处”。随着改革开放，经济升腾，扬州煮干丝的大名，自清朝末年以来，非但响彻大江南北，亦且远渡重洋，被碧眼老外们所纷纷称誉为“东南名肴”。

价不在高，质佳则名。扬州煮干丝的特点，在于在寻常菜肴里做足文章，这就给人在品味煮干丝的同时，受到这样的启发：在破瓦堆里发现黄金，在普通老百姓里留意人才，在不显眼的事物中寻找真理 …… 世界上的一切伟大，原是植根在平凡里的。 ■

汪曾祺



过桥米线·汽锅鸡

这似乎是昆明菜的代表作，但是今不如昔了。

原来卖过桥米线最有名的一家，在正义路近文庙街拐角处，一个牌楼的西边。这一家的字号不大有人知道，但只要说去吃过桥米线，就知道指的是这一家，好像“过桥米线”成了这家的店名。这一家所以有名，一是汤好。汤面一层鸡油，看似毫无热气，而汤温在一百度以上。据说有一个“下江人”司机不懂吃过桥米线的规矩，汤上来了，他咕咚喝下去，竟烫死了。二是片料讲究，鸡片、鱼片、腰片、火腿片，都切得极薄，而又完整无残缺，推入汤碗，即时便熟，不生不老，恰到好处。

专营汽锅鸡的店铺在正义路近金碧路处。这家的字号也不大有人知道，但店里有一块匾，写的是“培养正气”，昆明人碰在一起，想吃汽锅鸡，就说：“我们去培养一下正气。”中国人吃鸡之法有多种，其最著者有广州盐焗鸡、常熟叫花鸡，而我以为应数昆明汽锅鸡为第一。汽锅鸡的好处在哪里？曰：最存鸡之本味。汽锅鸡须少放几片宣威火腿，一小块三七，则鸡味越“发”。走进“培养正气”，不似走进别家饭馆，五味混杂，只是

清清纯纯，一片鸡香。

为什么现在的汽锅鸡和过桥米线不如从前了？从前用的鸡不是一般的鸡，是“武定壮鸡”。“壮”不只是肥壮而已，这是经过一种特殊的技术处理的鸡。据说是把母鸡骟了。我只听说过公鸡有骟了的，没有听说母鸡也能骟。母鸡骟了，就使劲长肉，“壮”了。这种手术只有武定人会做。

武定现在会做的人也不多了，如不注意保存，可能会失传的。我对母鸡能骟，始终有点将信将疑。不过武定鸡确实很好。前年在昆明，佧佤族女作家董秀英的爱人，特意买到一只武定壮鸡，做出汽锅鸡来，跟我五十年前在昆明吃的还是一样。

甬道街鸡纵。鸡纵之名甚怪。为什么叫“鸡纵”，到现在还没有人解释清楚。这是一种菌子，它生长的地方也怪，长在田野间的白蚁窝上。为什么专在白蚁窝上生长，到现在也还没有人解释清楚。鸡纵的菌盖不大，而下面的菌把甚长而粗。一般菌子中吃的部分多在菌盖，而鸡纵好吃的地方正在菌把。鸡纵可称菌中之王。鸡纵的味道无法比方。不得已，可以说这是“植物鸡”。味似鸡，而细嫩过之，入口无渣，甚滑，且有一股清香。如果用一个字形容鸡纵的口感，可以说是：腴。甬道街有一家中等本地饭馆，善做鸡纵，极有名。

这家还有一个特别处，用大锅煮了一锅苦菜汤。这苦菜汤是奉送的，顾客可以自己拿了大碗去盛。汤甚美，因为加了一些洗净的小肠同煮。

昆明是菌类之乡。除鸡纵外，干巴菌、牛肝菌、青头菌，都好吃。

小西门马家牛肉馆。马家牛肉馆只卖牛肉一种，亦无煎炒烹炸，所有牛肉都是头天夜里蒸煮熟了的，但分部位卖。净瘦肉切薄片，整齐地在盘子里码成两溜，谓之“冷片”，蘸甜酱油吃。甜酱油我只在云南见过，别处没有。冷片盛在碗里浇以热汤，则为“汤片”，也叫“汤冷片”。牛肉切成骨牌大的块。带点筋头巴脑，以红曲染过，亦带汤，为“红烧”。有的名目很奇怪，外地人往往不知道这是什么部位的。牛肚叫做“领肝”，牛舌叫“撩青”。“撩青”之名甚为形象，牛舌头的用处可不是撩起青草往嘴里送吗？不大容易吃到的是“大筋”，

即牛鞭也。有一次我陪一位女同学上马家牛肉馆，她问："这是什么东西？"我真没法回答她。

马家隔壁是一家酱园。不时有人托了一个大搪瓷盘，摆七八样酱菜，放在小碟子里，藠头、韭菜花、腌姜……供人下饭（马家是卖白米饭的）。看中哪几样，即可点要，所费不多。这颇让人想起《东京梦华录》之类的书上所记的南宋遗风。

护国路白汤羊肉。昆明一般饭馆里是不卖羊肉的。专卖羊肉的只有不多的几家，也是按部位卖，如"拐骨"（带骨腿肉）、"油腰竹"（整羊腰，不切）、"灯笼"（羊眼）……都是用红曲染了的。只有护国路一家卖白汤羊肉，带皮，汤白如牛乳，蘸花椒盐吃。

奎光阁面点。奎光阁在正义路，不卖炒菜米饭，只卖面点，昆明似只此一家。卖葱油饼（直径五寸，葱甚多，猪油煎，两面焦黄）、锅贴、片儿汤（白菜丝、蛋花、下面片）。

玉溪街蒸菜。玉溪街有一家玉溪人开的饭馆，只卖蒸菜，不卖别的。好几摞小笼，一屋子热气腾腾。蒸鸡、蒸骨、蒸肉……"瓤（读去声）小瓜"甚佳。小南瓜挖去瓤（此读平声），塞入切碎的猪肉，蒸熟去笼盖，瓜香扑鼻。这家蒸菜的特点是衬底不用洋芋、白薯，而用皂角仁。皂角仁这东西，我的家乡女人绣花时用来"光"（去声）绒，绒沾皂仁黏液，则易入针，且绣出的花有光泽。云南人却拿来吃，真是闻所未闻。皂仁吃起来细腻软糯，很有意思。皂角仁不可多吃。我们过腾冲时，宴会上有一道皂角仁做的甜菜，一位河北老兄一勺又一勺地往下灌。我警告他：这样吃法不行，他不信。结果是这位老兄才离坐席，就上厕所。皂角仁太滑了，到了肠子里会飞流直下。■

梁实秋



狮子头

狮子头，扬州名菜。大概是取其形似，而又相当大，故名。北方饭庄称之为四喜丸子，因为一盘四个。北方做法不及扬州狮子头远甚。

我的同学王化成先生，扬州人，幼失恃，赖姑氏扶养成人，姑善烹调，化成耳濡目染，亦通调和鼎鼐之道。化成官外交部多年，后外放葡萄牙公使历时甚久，终于任上。他公余之暇，常亲操刀俎，以娱嘉宾。狮子头为其拿手杰作之一，曾以制作方法见告。

狮子头人人会做，巧妙各有不同。化成教我的方法是这样的——首先取材要精。细嫩猪肉一大块，七分瘦三分肥，不可有些许筋络纠结于其间。切割之际最要注意，不可切得七歪八斜，亦不可剁成碎泥，其秘诀是“多切少斩”。挨着刀切成碎丁，越碎越好，然后略为斩剁。

次一步骤也很重要。肉里不羼芡粉，容易散碎；加了芡粉，黏糊糊的不是味道。所以调好芡粉要抹在两个手掌上，然后捏搓肉末成四个丸子，这样丸子外表便自然糊上了一层芡粉，而里面没有。把丸子微微按扁，下油锅炸，以丸子表面紧绷微黄为度。

再下一步是蒸。碗里先放一层转刀块冬笋垫底，再不然就横切黄芽白作墩形数个也好。把炸过的丸子轻轻放在碗里，大火蒸一个钟头以上。揭开锅盖一看，浮着满碗的油，用大匙把油撇去，或用大吸管吸去，使碗里不见一滴油。

这样的狮子头，不能用筷子夹，要用羹匙舀，其嫩有如豆腐。

肉里要加葱汁、姜汁、盐。愿意加海参、虾仁、荸荠、香蕈，各随其便，不过也要切碎。

狮子头是雅舍食谱中重要的一色。最能欣赏的是当年在北碚的编译馆同仁萧毅武先生，他初学英语，称之为“莱阳海带”，见之辄眉飞色舞。化成客死异乡，墓木早拱矣，思之怃然！ ■


舌 头 上 的 中 国 A B I T E

第六章

五味的调和

不管在中餐还是在中文里，神奇的“味”字，似乎永远充满了无限的可能性。除了味觉和嗅觉，在中国文化里，对于“味道”的感知和定义，既源于饮食，又超越了饮食。也就是说，能够真真切切地感觉到“味”的，不仅是我们的舌头和鼻子，还包括我们的心。

O F C H I N A





Collo

A BITE OF

China





Creation

中国饮食素有“味”是灵魂之说。不同的原材料，不同的调味品，不同的调制手法，不同的调味大师，共同引领食物进入日臻美味的境界。咸鲜、甜咸、酸甜、酸辣、麻辣、香辣、苦香、鲜香……每一种美食，经过中国人的精心烹饪，呈现出不同的味型与气质，传达着中国人的真情实感。

1 超越了『甜』的糖



和全世界一样，汉语也用“甜”来表达喜悦和幸福的感觉。这是因为人类的舌尖最先感受到的味道，就是甜。这种味道往往来源于一种物质——糖。

糖葱薄饼是潮州著名的传统甜食，阿鸿制作糖葱薄饼的手艺是祖传的。对于阿鸿来说，糖不仅表示着甜，更意味着一切。

一早，炉火已经烧得很旺，阿鸿准备开始熬糖。阿鸿准备多做一些糖葱，因为第二天就是当地隆重的节日——冬节。

阿鸿家的饼食店在达濠古城的苏州街上。时光大致保留了这座小城质朴的颜色和缓慢的节奏。

离达濠不远的峡山，阿植的鸭脯店今天十分忙碌，熏鸭用的木桶里，炭火一直在燃烧。从阿植记事起，门前这个木桶散发出的甜蜜烟熏味，一路伴随着他长大。阿植家一直保持着最传统的熏鸭古法，这种方法已经有 300 年的历史。阿植从父亲那里继承了独门秘方。

酱料是熏鸭最关键的部分，潮汕人根据自己的独特喜好，用红糖、五香粉、醋、盐，制成了这种独特的酱料。

红糖是从甘蔗中简单提取的粗糖，由于没有精加工，它几乎保留了蔗汁中的所有养分。在中国，红糖通常被当做营养品，而潮汕人则偏爱用红糖来腌腊食物。

把腌渍好的鸭子整齐地挂在木桶内壁，用木炭火烘烤 40 分钟后，酱料充分浸润到鸭肉内部，烟熏的时候到了。

而更让人称奇的是，熏鸭用的燃料居然是甘蔗渣。甘蔗渣里面有少许的糖分，用它来熏鸭可以使鸭皮有甜味，也可以使鸭子本身的颜色深一点儿。

店里每天要用掉大约 40 公斤的甘蔗渣，要找到这些材料并不难，在距离阿植家不到 20 公里的山脚下，近千亩的蔗林正在蓬勃生长。

北回归线穿过这片肥沃的土地，充足的阳光和湿润的空气，使中国的岭南地区成为甘蔗的主要产区。蔗糖的甜味来自分子中的葡萄糖和果糖，这是太阳的光合作用带来的。隆冬的雨季，甘蔗悄悄积聚着糖分。这种物质，不仅能为我们补充体能，更能在缺乏日



照的寒冬里抚慰我们的心灵。

当然，蔗糖也为中国多个地区的美食提供了甜味的基础。距达濠古城 1000 多公里的古城无锡，工商兴旺，生活富足，虽然这里从来都不是蔗糖产区，但在口味上，无锡人却执著地选择了“甜”。当地人认为，酱排骨最能代表无锡的美食。除了在选料和烹饪方法上的讲究，最负盛名的，还是它浓重的偏甜口味。

老字号“三凤桥”酱排骨，用的糖来自广东。传统做法里，食糖几乎占到排骨重量



潮汕有一句话，做糖葱要练到铁手铜指，才会不怕烫





的十分之一，这在中国其他地区的吃客们看来，实在难以想象。

只有经过文火慢炖，各种调料的味道才会渗入到排骨的肉质纤维里。骨香浓郁、咸中带甜，奠定了传统锡帮菜的基本风味。

鱼米之乡无锡历来物产丰富，但这里唯独不是蔗糖产地。无锡人嗜甜的原因，至今是一个他们自己都难以解开的谜。

在蔗糖产地的阿鸿看来，温度是熬糖的关键。过滤后的糖汁需要继续升温，仅靠手指，阿鸿就可以准确判断糖的火候，这门抓糖的绝技需要练习 3 年以上。

糖浆熬得恰到好处，倒入一个广口锅中轻轻旋转，既可以降温，又可以利用离心力





挤压出糖浆中的气泡。然后经过反复拉动，棕黄色的糖才能变成白色，趁着糖的温度再反复拉动，糖葱就做成了。

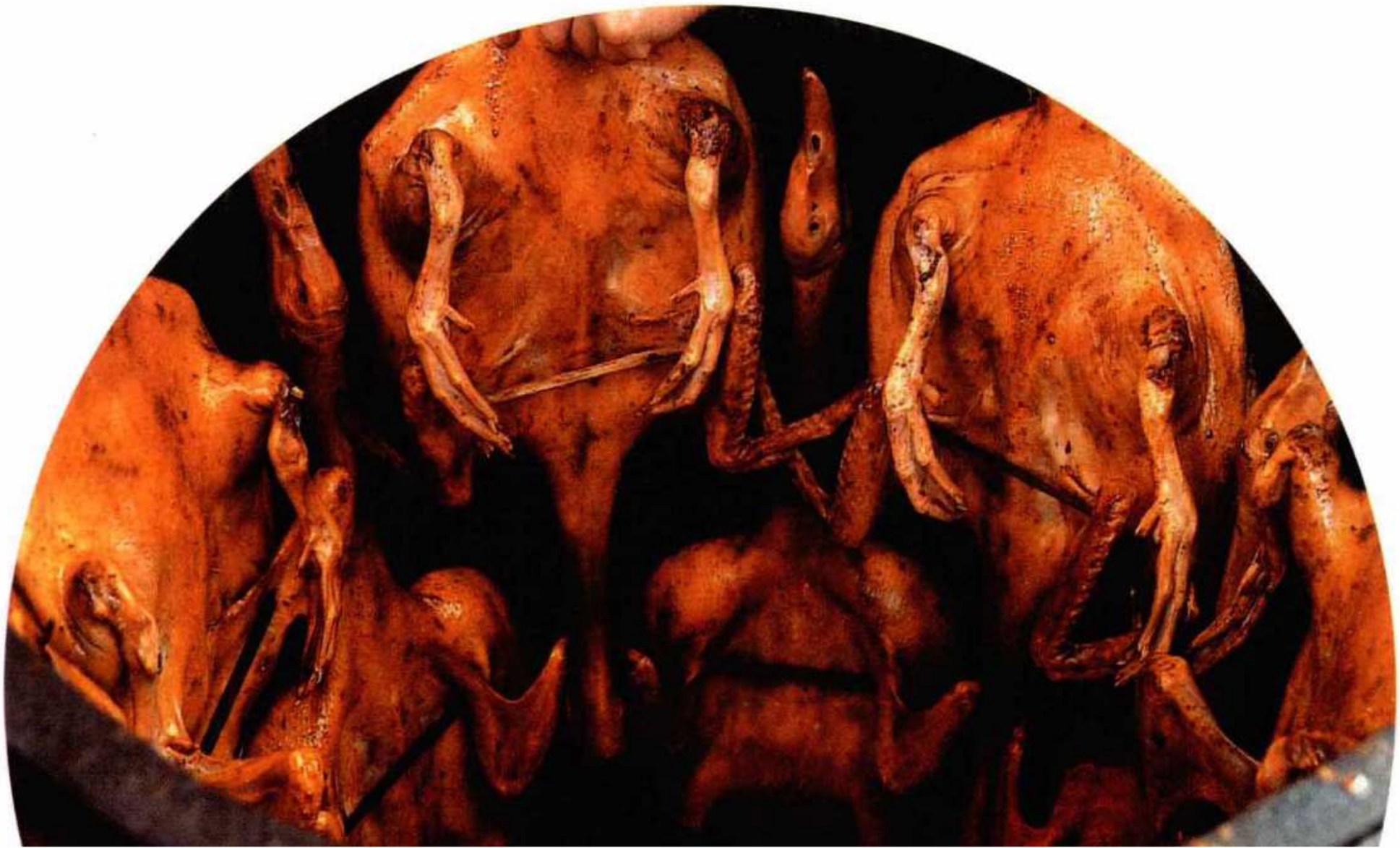
阿鸿的糖葱，每一个大孔周围都均匀分布着 16 个整齐的小细孔，闻着喷香，吃起来更是酥脆。

一股甜香弥漫开来，今天阿植的最后一批熏鸭该出炉了。用古法制作的熏鸭味道浓郁，入口有一股甜甜的暗香。

生意前所未有地好，食客们甚至等不及墙上的熏鸭晾干。而远处，冬节的脚步也如约而至。

祖祠中，随着大戏的开场，人们怀着敬意，把各种色泽艳丽的甜品奉献给祖先，同时为自己的生活祈福。

阿鸿的心愿，是他的传统手工技艺能继续为整个家庭带来富足。年轻的阿植希望能找到合作伙伴，把店面扩大。尽管每个人的心愿不同，但甜味是一成不变的，这是幸福的味道，也是对未来美好的祝愿。



2 苦之辨证







中国人在品尝生活的甘甜之时，似乎也很善于欣赏苦。懂不懂欣赏苦味，成了中国美食家的入门标准。人类感受苦味的味蕾在舌根部，虽然藏得够深，却异常敏感。中国人善于“吃苦”，是因为苦味的背后蕴涵着更加丰富的味觉感受，这种味道不只在食材，还存在于各种各样的调味品中，比如陈皮。

从曾祖父那一代起，陈柏忠一家就做陈皮生意。在广东新会，像他这样靠陈皮谋生的人家很多。

陈皮就是新会人的一条根，它不单单是一种谋生工具，更是一种情感。新会人的这种传统，一代人一代人流传下来，慢慢形成了风俗。

10 月的果园，茶枝柑由青转黄，气味芬芳。味道甘醇的新会陈皮就出自这些饱满的果实。刚刚采摘下来的茶枝柑，只取新鲜的果皮，果肉则弃之不用。选择一个晴朗干燥的天气，人们把果皮翻出橘白。

从新皮到 5 年之内的皮，每一年基本上都要晒一次，等它的水分、糖分、油分基本上挥发出去了，陈皮的性质就比较稳定了，也就不用再晒了。

储存年份的长短决定了陈皮的等级和价值。时间越久越昂贵，储藏 80 年的陈皮，100 克售价甚至超过 10 万元。

中国人喜爱陈皮苦中回甘的芳香，这一点有些像绿茶——只有中国人才能体会出



其中的奥妙。

陈皮首先是一味古老的中药，但这并不妨碍厨师们用它来做菜、煲汤，甚至制作甜点。

在南中国，陈皮甚至能决定一家餐馆的兴衰。

澳门是东西方文化融合的城市。路环孤悬于澳门半岛之外。傍晚 6 点，阿伦进完货回到店里，他是这家海鲜餐厅的主人。餐厅以阿伦祖父的名字命名，半个多世纪以来，生意很少冷清，秘密就在于餐馆的招牌菜——陈皮鸭。

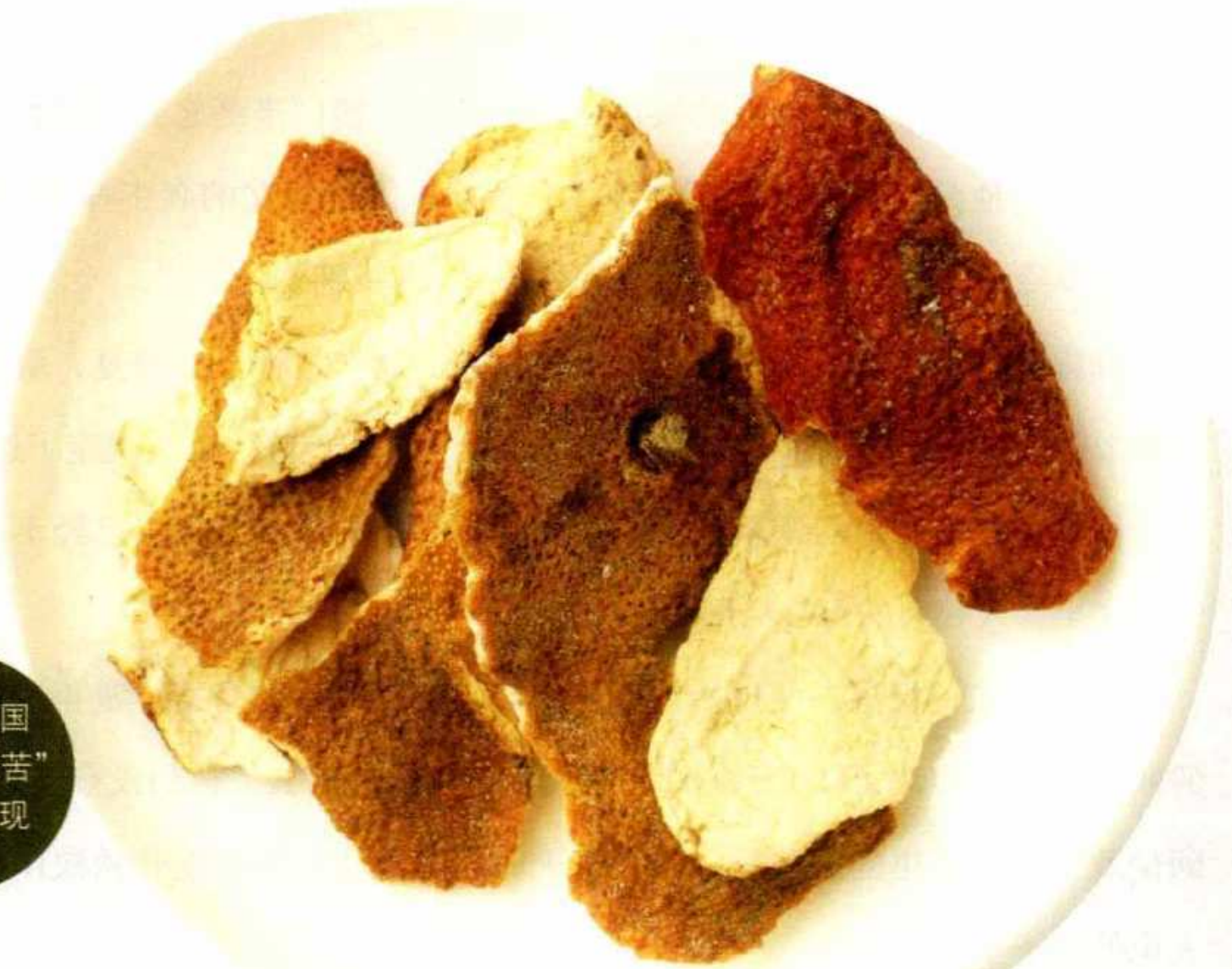
陈皮鸭的手艺传自阿伦的祖父。陈皮鸭的制作过程十分繁复，用各种调味料把鸭子腌制 10 小时后，过油略炸，炸好的鸭子需要进一步调味。陈皮决定了这道菜的独特风味。盘子里加适量的水，回锅蒸两小时。经过长时间的高温，陈皮已经不见踪影，但它的香气却完全渗入鸭肉的每一个细胞。

在阿伦的记忆里，父母始终只是在店里日夜忙碌的身影。童年给他留下的，是辛苦的回味。小时候，父母忙于生计，整天在店里忙来忙去。他们没有钱请服务员，8 岁的阿伦就当上了店里的服务员。帮父母干完店里的活，他才能开始做作业。穷人家的孩子早当家。

陈皮飘香里，时光仿佛过得很快。如今，阿伦已经有了稳定的工作和收入。每一个时代，每一个时期，都有不同的变迁，在他看来，50 年的生活经历，辛苦，当然是肯定的，但是另外有一种满足的感觉，对工作，对他的自我表现有一种认同的感觉，这是他最开心的。如果用一句话来概括，最准确的，莫过于“苦尽甘来”。



陈皮鸭酥烂绵软的口感，浓郁甘香的味道，全都归功于陈皮



陈皮是中国人善于“吃苦”的一种展现

陈皮

别名：橘皮、贵老、红皮、黄柑皮

产地：广东新会、广东四会、重庆

选购标准：好的陈皮外皮深褐色，皮瓤薄，手感轻，易折断，同时还发出香味，一般由冬柑的皮晒制而成

营养价值：含有挥发油、橙皮甙、B族维生素、维生素C等成分

保健功效：理气健脾，调中，燥湿，化痰

储存方法：置阴凉干燥处，防霉，防蛀

经典调味：陈皮味道芳香，且有极高的药用价值。以陈皮为调味料制作的常见食物有陈皮鸭、陈皮炒猪肝、陈皮排骨、陈皮肉丸粥等

3 盐，一位平衡大师



苦尽甘来，是中国人在味觉上对“苦”的辩证，更是在逆境中习惯坚持的信念。他们相信，最完满的人生，总是五味杂陈的。然而，不管是甜蜜还是苦涩，能够调和这一切的，就是咸。

咸的味觉来自盐。它是人体不可缺少的物质，以钠离子和氯离子的形式，维持着人体内水量的恒定，也激发并且平衡着每道菜肴里的各种味道。

在中国菜里，盐更重的使命是调出食物本身固有的味道，改善某种肌理的质地。在中国的烹饪辞典里，盐是百味之首。





不下雨的日子里，阿刘每天都要在盐田里忙碌。池子里的结晶还不够，阿刘决定灌入新的海水继续蒸发。这一天吹起了北风，这是一个好兆头。

阿刘的家在粤东海边，村民世代以晒盐为生，他们至今沿用着古老的制盐方法。用海水晒盐的盐田法，可以追溯到 400 多年前的古代中国。而中国人发明海水煮盐，则早在 5000 多年之前。

阿刘的盐田一共有 17 块，这里离大海只有一公里之遥。4 岁的刘滔滔每天最开心的事就是跟随父亲来盐田。

晒盐的海水储存在水井里，井下有暗渠通向大海。海水晒盐依赖阳光和流动的空气。

水分逐渐蒸发，盐度饱和，食盐开始结晶。这一切发生得平静而自然。

阿刘生产的是未经加工的大粒盐，天然的盐晶莹透明，是粤东沿海人家厨房调味罐里的必备品。

叶叔是粤东的客家人，他制作的是最传统的盐焗鸡。焗，是广东方言，有“烤”的意思，这种烹调方法，可以牢牢锁住食物的香味。

包好砂纸的鸡埋在炒热的海盐中慢慢焗熟。大粒海盐疏松的结构，能充分吸收鸡肉散发出来的水分。

盐焗鸡的吃法分手撕和切块两种，叶叔认为，手撕这种客家人的传统吃法，最能避免鸡肉纤维受到破坏。

只消一把海盐，就能使鸡肉变得紧致而富有弹性，同时也能把隐藏在鸡肉深处的浓郁鲜美激发到极致。

盐焗鸡的美味归功于客家人这个特殊的族群，以及他们特殊的历史。上溯千年，因战乱和饥荒，客家人的祖先从中原腹地出发，开始陆续大规模南迁，最终定居在南方山区。在漫长而艰辛的旅途中，能帮他们保存和储藏食物的，只有盐。这种高度依赖盐的饮食习惯，也成为他们的味觉基因一代一代流传下来，并变幻出无尽的美味。

晒盐是一件十分辛苦的工作，收入微薄，一年不到 10000 元。阿刘和妻子小勤的第二个孩子即将降生，他还要做电工和捕鱼贴补家用。村子里的人大多外出打工，大片的盐田已经荒废，阿刘依然选择留守。对阿刘来说，选择留守就是选择了保护历史。

4 酸，在味蕾绽放时



咸只能靠味觉发觉，而“酸”是一种奇妙的味道，不仅舌头能感觉到，我们的鼻子也对它十分敏感。酸味物质解离出的氢离子，在口腔中撩拨我们的味蕾，这种味觉就是酸味。

中餐里的酸味，大多由醋带来。中国人以谷物酿醋，由于原料和工艺的不同，各地的醋，口味也会相差甚远。

山西老陈醋，醇厚浓郁，一如北方人的豪放。而江南人的灵秀则赋予醋以另一种性格。

镇江醋的最大特点在于微甜，适合调拌凉菜，蘸食小吃。镇江人吃蟹黄小笼包时，要把香醋倒入包子的汤汁内，他们相信，只有这样，才能吃出最正宗的美味。



镇江人更不能想象的是，如果离开了香醋和姜丝，“肴肉”究竟还能不能被称为一道镇江名菜？

要获得如此美味的酸，必须经历平静漫长的等待。与山西醋使用高粱不同，镇江香醋的原料是糯米。浸泡过的糯米经过高温蒸煮，淀粉十分黏稠，再用冷水冲淋降温，让饭粒收缩，有利于微生物繁殖。拌入酒曲，使淀粉糖化，发酵成酒醅。接下来是制醋的关键工序——醋酸发酵，这决定了香醋的产量和质量。醋酸菌在适宜的环境中安静生长，酒精慢慢发酵，微观世界里，历经 21 天的演化，产生酸味。再进入长达一个多月的酯化阶段，这个过程就是产生香味的秘密。

酸味能增加菜肴的鲜香。尤其在烹制肉类时，酸味加速肉的纤维化，肉质更加细嫩。仅仅“酸”味本身，也能促进消化，增进食欲。





好泼辣 5



除了酸，还有一种味道可以增进人类的食欲，那就是辣。

刚下过一夜雨，山路很滑，素琼一家开始了一天的劳作。夫妇俩要赶在天亮之前，把地里的辣椒送到早市上。

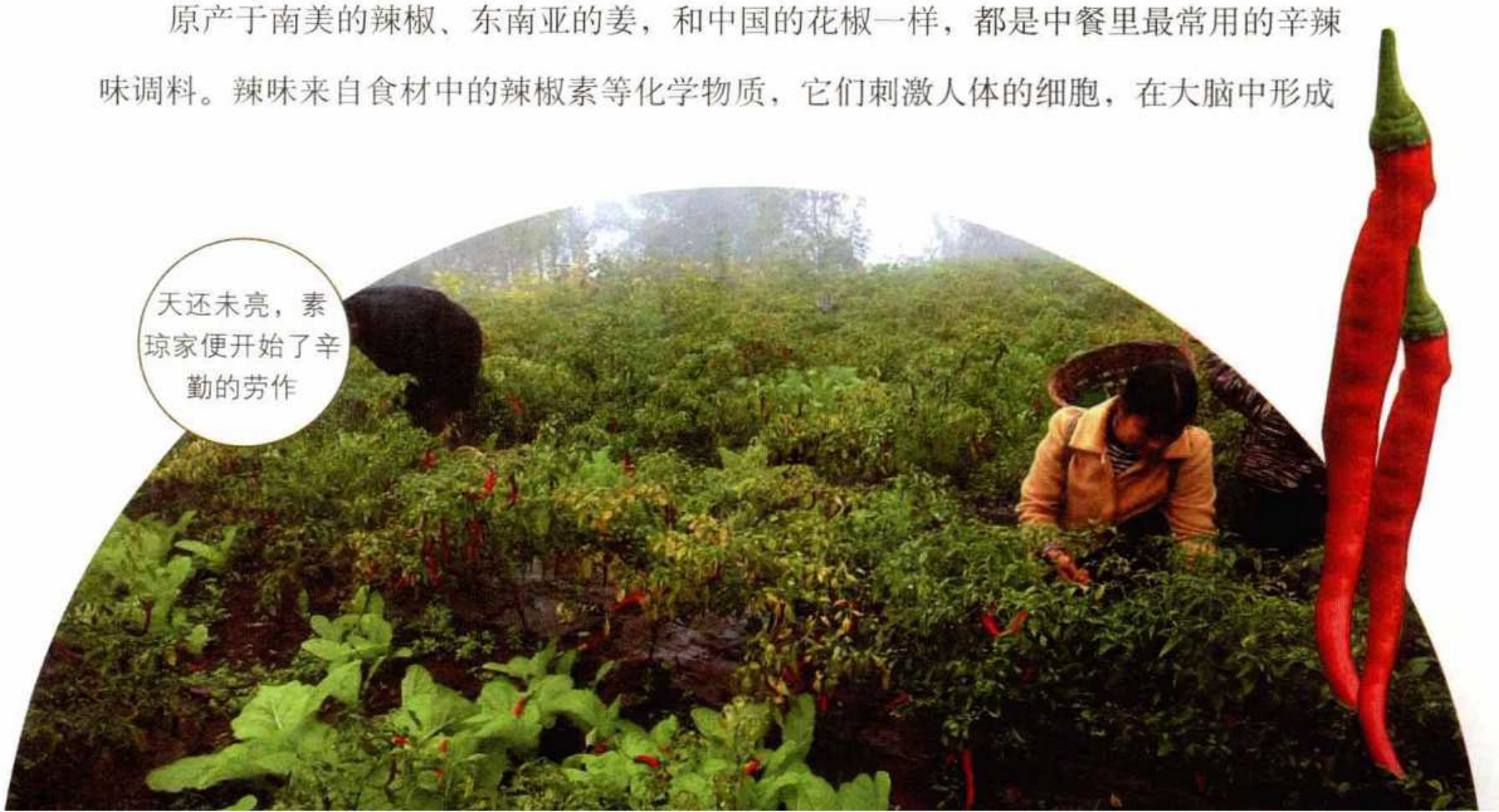
进入冬季，辣椒已不像刚成熟时那样鲜嫩肥厚，但这并不影响人们对它的热情。

素琼是个菜农，也是绝对的一家之主。在四川，许多妇女都像素琼这样开朗、坚韧、果断，汉语里，人们用“泼辣”来形容这种性格。

15 世纪末，哥伦布的海船把辣椒从美洲带回欧洲。100 多年后，这种能散发出奇异气味的植物，辗转来到了中国。四川盆地气候潮湿，多阴雨，正需要辣椒的刚猛热烈。

严格地说，“辣”并不属于味觉，而是口腔的一种焦灼感。“五味”里的“辣”，原本是“辛”，泛指一切刺激性的味道。

原产于南美的辣椒、东南亚的姜，和中国的花椒一样，都是中餐里最常用的辛辣味调料。辣味来自食材中的辣椒素等化学物质，它们刺激人体的细胞，在大脑中形成



类似于灼烧的微量刺激。这种感觉停留在舌头上时，食欲得以激发。

在川菜中，无论是做主料、辅料还是做调味料，辣椒都是宠儿，它给川菜烙上了鲜明的印记。红油，来自辣椒面，是川菜中的基本味和基本色。无论是凉拌菜还是红汤菜，都要靠红油来亮出汤色。

四川盆地生活着中国最闲适的人群，他们对味道的追求尤为独特，对辣椒的理解也各有心得。

秋末冬初，四川人让辣椒自然脱水，而在素琼的菜地里，辣椒仍然闪着鲜亮的光泽。素琼特意推迟了这一季辣椒的种植和采摘，果然在冬季里卖出了更好的价格，这种精明让她丈夫十分佩服。新鲜辣椒也招来了老主顾。

刘俊杰今年 64 岁，川菜特级厨师。两年前，他从美国回到家乡，结束了在国外多年的厨师生涯。

老刘精心地泡了一坛辣椒，隔天换一次坛口的水，用来隔绝杂菌。泡椒是四川人创造性使用辣椒做出的经典菜品之一。酿在坛子里的辣椒，经过神奇的化学反应，变得随和温婉，不再那么咄咄逼人。泡椒的发明更催生了川菜中著名的味型——鱼香。鱼香肉丝就是其中经典的菜式。四川厨师对复合口味的运用堪称经典，酸、甜、麻、辣的交叉运用手法可谓炉火纯青。

在刘俊杰看来，泡椒是得心应手的烹饪调味料，更是远隔万里也挥之不去的乡愁。



辣椒

别名：番椒、海椒、辣子、辣角、秦椒

产地：四川威远，重庆

选购标准：辣椒的品种较多，挑选时注意其果形与颜色

营养价值：富含丰富的维生素

搭配宜忌：

相宜的搭配

辣椒+虾：开胃消食，壮阳，增强人体免疫力

保健功效：降脂减肥，杀菌解毒，防癌

储存方法：埋藏法，窖藏法，塑料薄膜气调储藏法

经典调味：辣椒以其独特的辣味得到了很多食客的青睐。以辣椒为配菜制作的常见食物有鱼香肉丝、剁椒鱼头、辣子鸡等



我们已经被辣椒带来的焦灼感培养成了重口味

辣椒的另一个华丽转身，同样凝结了四川人浓厚的乡情，这就是用一种高产的豆科植物做的辣椒酱，四川人称之为豆瓣酱。

陈婆婆把霉好的蚕豆瓣倒入剁碎的新鲜红辣椒里，她要抓紧时间调味，趁着好天气晾晒发酵。





每年，陈婆婆都要给自己的子女们每人准备满满的一坛。辣椒在坛子里静静地发酵，美味的辣酱即将大功告成。

四川辣酱鲜辣浓香，辣味温和敦厚，是川菜依赖的重要调味料，用来炒菜，提色生香。吃豆花、蘸白肉、做红烧肉、蘸馒头，只要有那么一两勺豆瓣酱，所有的食物都美味无比。

豆腐的寡淡与辣酱的浓香之间形成的强烈对比，最能调动起我们的全部感官，那种滚烫的、滑嫩的质感滑过舌尖、流向喉头的享受，正是四川菜得以征服全中国乃至世界的绝技。



豆瓣酱

产地：四川郫县

选购标准：好的豆瓣酱颜色呈红褐色、棕红色或黄色，油润发亮，鲜艳而有光泽；黏稠适度，无霉花，无杂质；具有酱香和酯香气味；滋味鲜美，入口酥软，咸淡适口

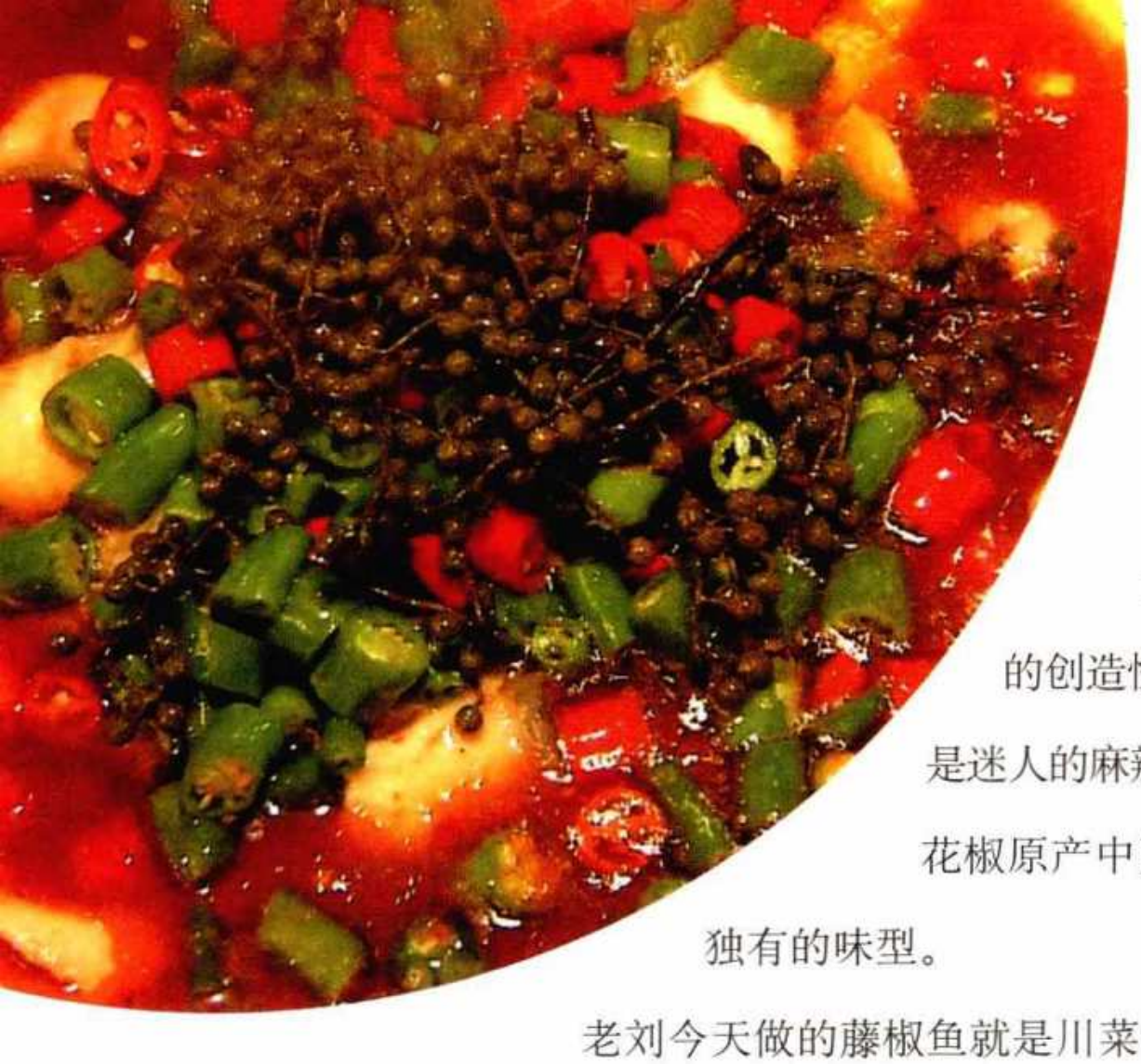
营养价值：富含蛋白质、维生素A、维生素E以及数十种微量元素

保健功效：补中益气，开胃健脾，健脾利湿，止血降压，防癌

储存方法：底油放多一些，加葱姜炒熟，炒完后装在瓶子里密封

经典调味：豆瓣酱是常用的调料之一，味道鲜美独特。以豆瓣酱为调味料制作的常见食物有麻辣豆腐、萝卜烧牛肉、回锅冬瓜





如果说泡椒和豆瓣酱，是四川人对辣椒的创造性使用，那么真正让川菜风靡中国的，则是迷人的麻辣。这是四川人对辣椒最为卓越的创造。花椒原产中国，是最传统的调味料。麻辣味是川菜独有的味型。

老刘今天做的藤椒鱼就是川菜中麻辣味的经典菜。他觉得，只有回到本乡本土，用最地道的原料，自己才做得出如此完美的味道。

要想找到辣椒与花椒结合得更好的范例，需要到另一个城市。红亮的干辣椒是重庆麻辣火锅的主角，每一颗干辣椒都要剪成段，与各种调味料一起，炒制成味道浓厚的火锅底料。

在重庆，每家火锅店都有自己炒制底料的秘方。每个重庆人都能根据自己的喜好调整火锅的口味，他们的性格也如麻辣火锅般率真泼辣、风风火火。

从原料、汤料的采用到烹调技法的配合，麻辣火锅使荤与素、生与熟、麻辣与鲜甜、清香与醇厚恰如其分地结合在一起。这也正是中国人对五味调和的理解。

中国的烹饪，手段千变万化，滋味层出不穷，既能像麻辣的川菜一样如此凶猛地侵略我们的味觉，也能润物细无声地让我们的舌尖领略鲜味的美好。



麻辣川菜在刺激和滋润之间找到了微妙的平衡





重庆的德庄火锅是世界上最大的火锅，一桌可以围坐六七十人

花椒

别名：青花椒、狗椒、蜀椒、红椒、红花椒

产地：四川、重庆、山西运城

选购标准：好的花椒干燥，有油润感，无梗，皮细，颗粒均匀，口开籽少，麻味纯正

营养价值：其果皮含有挥发油等多种化合物

搭配宜忌：

相宜的搭配

花椒+豆腐：促进排出体内废物，帮助生长发育

花椒+猪瘦肉：有助于改善缺铁性贫血

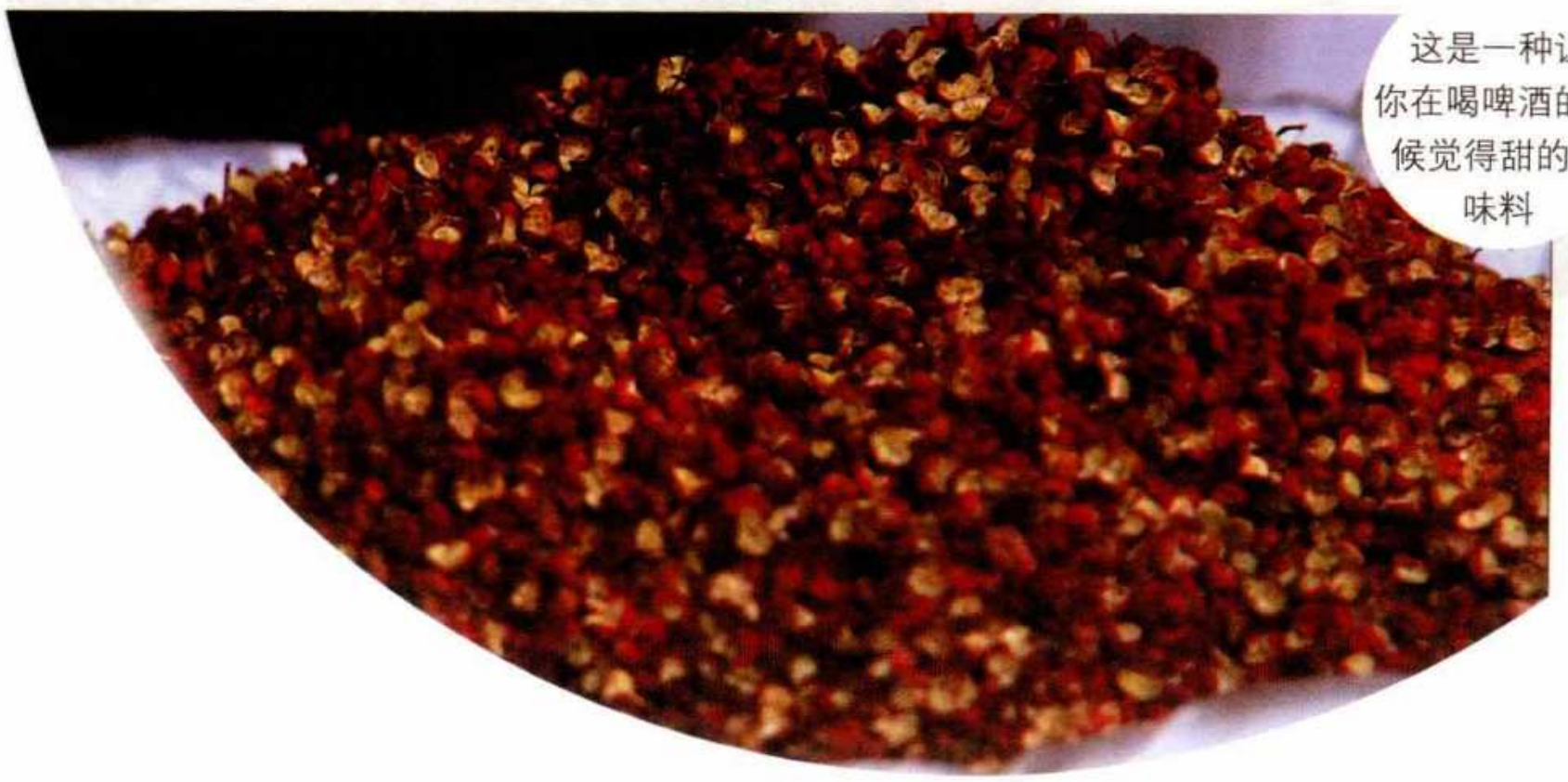
禁忌的搭配

花椒+羊肉：容易造成便秘

保健功效：增加食欲，除湿止痛，杀虫解毒，止痒解腥

储存方法：用自封袋封住，放在冰箱里。注意防潮防霉

经典调味：花椒是川菜中使用最多的调料，有去膻增味的作用。以花椒为调味料制作的常见食物有藤椒鱼、花椒鸡、水煮鱼、花椒油泼鲜笋



这是一种让你在喝啤酒的时候觉得甜的调味料

6 鮮可道，非常道



食物中的鲜味主要来自畜禽和水产的肉质以及某些植物，尽管在现代的实验室里，“鲜”的主要成分早已被确定为氨基酸，但是，中国人对它的形容却一向很模糊，而且，我们似乎也乐于让它停留在这种状态。

12 月，汕头达濠东湖村海边的气温降至 5 摄氏度，这是一年当中最冷的日子。对渔民老李来说，也到了他最繁忙的季节。

在他的脚下，生长着一种普通却不寻常的美味——紫菜，它是滨海地区常见的一种藻类植物，是大自然赐予老李的财富。野生紫菜生长的周期短，需要及时采摘。采摘后反复冲洗干净，放在特制的竹垫上干燥脱水，鲜味就在这时产生了。在中国，吃紫菜已经有 1000 多年的历史，最常见的吃法是用来做汤。

鲜味的秘密来自紫菜中富含的谷氨酸、丙氨酸等多种呈味氨基酸，它们藏于植物蛋白中，干紫菜的蛋白质含量高达 25%以上，在食盐的激发下，氨基酸能让我们的味蕾感受到极其鲜美的味道。

鱼丸紫菜煲是潮汕著名的美食，这道菜把动物和植物的鲜味融合在一起，鲜味便成倍增加。

这种出自天然的鲜美滋味来之不易。

浪退下去的时候才能采紫菜，这样才安全。水涨高起来采是非常危险的，如果站不稳的话，人就会摔到海里去。为了得到更多的收获，老李需要多冒一些风险。



紫菜

别名： 海洋蔬菜、海苔

产地： 广东汕头、福建平潭

选购标准： 优质紫菜表面光滑滋润，紫褐色或紫红色，有光泽，大小均匀，入口味鲜不咸，质嫩体轻，身干，无杂质

营养价值： 含碘量很高，富含胆碱、钙、铁元素

搭配宜忌：

相宜的搭配

紫菜+卷心菜：更好地发挥营养功效

紫菜+鸡蛋：补充维生素B_{12}和钙质

紫菜+海带：利水祛湿，降脂减肥

禁忌的搭配

紫菜+柑橘：易导致胃肠不适

紫菜+柿子：影响钙的吸收

保健功效： 预防甲状腺炎，防瘤防癌，增强免疫力

储存方法： 存放于干燥处

经典菜式： 紫菜汤、紫菜散、鱼丸紫菜煲、紫菜相思卷等



而对更多的人来说，要获得鲜的味觉享受，早已是举手之劳。100 年前，日本科学家从另一种藻类植物海带中提取出谷氨酸结晶体，也就是俗称的味精。

尽管味精的使用已经非常广泛，但今天的中国人对它的看法却莫衷一是，尤其在南方，人们更喜爱纯天然食材经过烹饪带来的鲜味。

采摘季过后，老李每天的休闲方式就是钓鱼，一杯酽茶，一块烤紫菜，生活恬淡而宁静。

“鲜”字，在中文里最初的意思是指未经人工烹饪的生鱼的滋味。而对于习惯熟食的现代人来说，要在用火烹饪的前提下得到食物的鲜味，最有这种智慧的，莫过于广东人了。

早晨是广州黄沙市场最繁忙的时候，这里集中了来自世界各地的美味海鲜。庄臣常来这里寻找最好的食材。



清蒸可以最大限度地保存鱼肉的鲜美

清蒸鱼是一道传统的广东菜。蒸鱼需要猛火，时间必须把握精准，鱼的大小不同，蒸的时间也不一样。高温迅速抑制了鱼肉中汁液的流失，锁住了鲜味。鱼皮在高温下爆裂开来，这说明鱼极为新鲜。

庄臣，出生在广州西关的一个粤剧世家，最终却与美食结缘。18 岁时，他进入中国最早的五星级酒店，成为一名厨师。

西关是广州的旧城，这里保留着广州最传统的美食。2000 年，庄臣辞去餐饮总监的职务，成为职业美食家、广东饮食文化的推广者。他认为，在烹饪中保持食材的原味，是一种素面朝天的鲜美。

广东菜的命根是它的原材料。庄臣一直很推崇这种清淡美食，它们是自然的美食，是原汁原味的美食。

白切鸡是粤菜的另一道看家菜。烹鸡需要慢火。水温控制在 90 摄氏度，这是为了保持鸡肉的鲜嫩，15 分钟后把整只鸡放入冰水中降温。这样的烹调方法，使得白



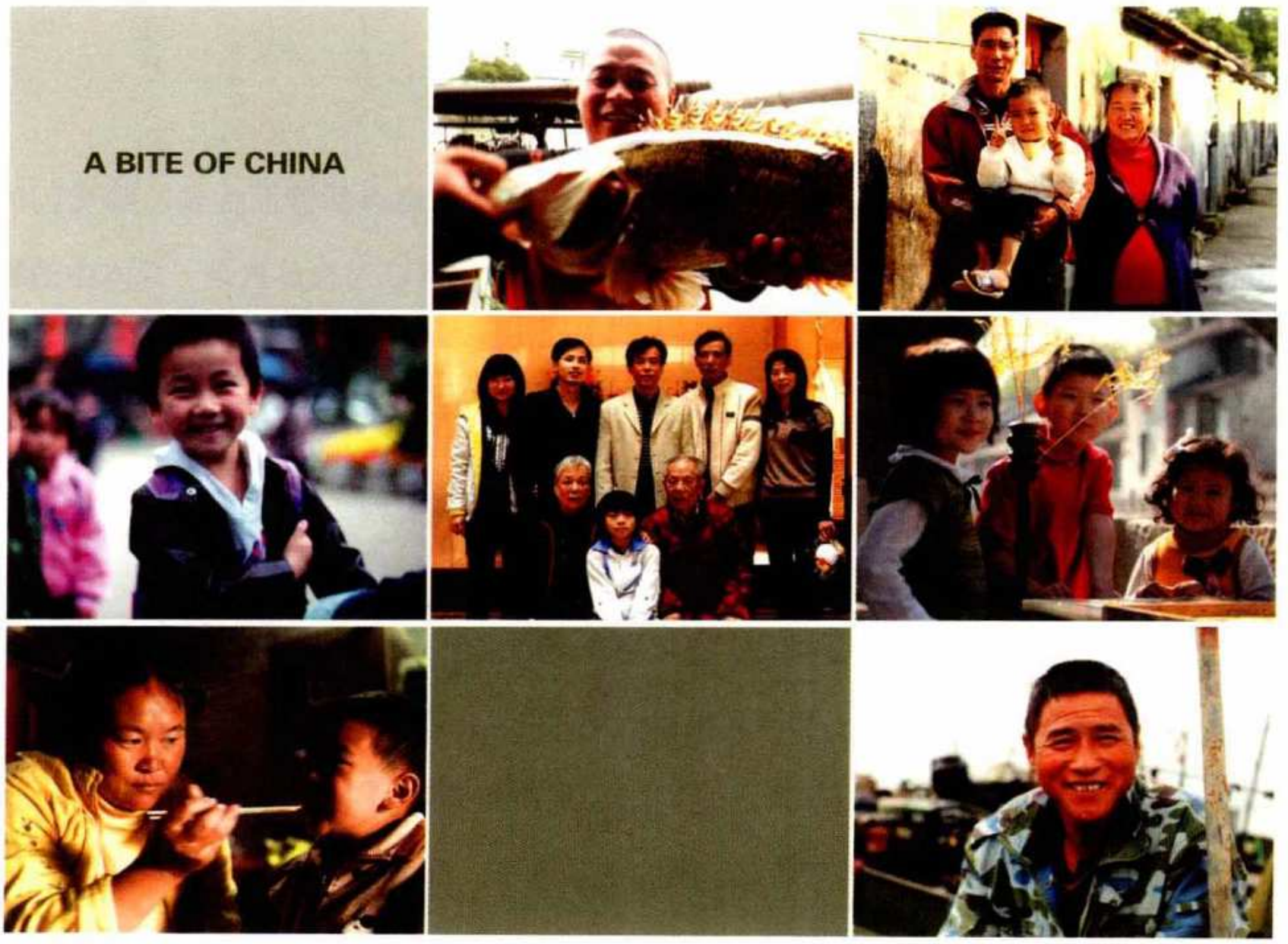
切鸡鸡皮爽脆，肉质清淡鲜美，原汁原味。

鲜是只有中国人才懂得并孜孜以求的特殊味觉体验，鲜是中国人的语言里面最伟大的一种表达方法。它具备了两种元素，fresh（新鲜），还有英文里说不了的那种只能够用“好味”（delicious）来表达的神奇味道。

保持原汁原味的健康烹饪，回归质朴本真的平淡生活，这种理念经常重复在庄臣的节目和美食专栏中，更是他多年来对美食、对人生的总结。



五味使中国菜的味道千变万化，也让中国人在品味他们各自的人生况味时，找到了一种特殊的表达语境。在中国人的厨房里，某种单一味道很难独自呈现，五味最佳的存在方式是调和以及平衡，这不仅是中国历代厨师不断寻求的完美状态，也是中国人在为人处事甚至在治国经世上所追求的理想境界。



古清生

[redacted]

龙门武昌鱼

有时候做梦，梦中有一条武昌鱼在空中飞，它飞翔的姿态恬静而优雅，鳞光闪闪，宽扁的身体划过湛蓝天空。好多年了，这样的梦反复地做，我以为武昌鱼是一只水中的蝶，它吹起的水泡，像一串珍珠的叹息。那拂摇的绿藻，是柔波的彩裙。

北京的武昌鱼，身份总有些不明，原来的武昌鱼，生态圈是十分地小，便是在湖北鄂州的梁子湖至长江矶口段。秋末时，武昌鱼浩浩荡荡从梁子湖一路下水经矶口入长江越冬，穿越两岸金黄的水稻；春天柳丝吐绿，苦艾青青，武昌鱼逆水而上，到梁子湖繁殖、成长；很抒情的样子度过悠游的夏季，饮着起源通山的高河清凉透澈的水，秋末复返长江。现在，这个生态圈好像有了问题，那便是矶口大闸，它阻止了武昌鱼从湖到江的迁徙路线。鄂州旧时叫武昌，也称吴都，更早时还是鄂国，是山西的鄂国人与长江的扬越人共同经营的地盘。北京的武昌鱼，显然不是梁子湖的武昌鱼了，鄂国不是，楚国也不是。

梁子湖的武昌鱼，是宜于清蒸的，它的鳞是白色的，清秀且有几许调皮的模样，它们其实不知道自己的名字，它们只识得水藻与清冽之水。被渔网追捕的时候，它们选择

飞翔，划破晨光中的朝霞，让渔人捕一网霞光。清蒸的武昌鱼，清甜鲜嫩，有葱姜相佐，细的盐末化于肉质之内，可以精细地吃。但是，北京的武昌鱼，都是黑鳞，就有些许侠客的气质。

烹制北京的武昌鱼，选择了多种方式，我觉得最好的形式，仍是醋烹。所谓醋烹，便是热锅，用压榨花生油（当今制油工艺分两种，一是物理法的压榨法，一是化学法的浸出法，浸出法制油会有残余溶剂）小火微煎，至武昌鱼两面微黄，大火淋醋烈烹，佐一些致美斋老抽酱油，然后是葱姜蒜盐，可以勾上薄芡，令醋挥发以驱除泥腥。这样烹制的武昌鱼，酸鲜柔嫩，而那挥之不去的泥腥味也就没有了。若是喜欢辛辣味道，热油时搁几粒花椒和一两个干红辣椒。

民以食为天，食以味为先，味以酸为首，酸甜苦辣咸。北京的醋，王致和旗下的龙门米醋为老品牌，始创于 1938 年，以今日之工艺酿制的米醋，体态清亮，酸味柔和，以其烹武昌鱼，便是南鱼北味，适合在北京这个地方发生一些品饮事件，故也就取二者之名合而为一，叫做龙门武昌鱼，实际也是武昌鱼亦能跳龙门么，北京这个地方，才是一个真正的龙门呢。但是粗浅地看上去，或者研究鱼类的终极去处，真正的龙门还是人的嘴巴，跳进了多少鲤鱼和多少武昌鱼啊？真是繁不胜数的了，人不知，鱼也不知。■

叶灵凤



狮子头和镇江肴肉

前些时候曾谈起过国内运来的速冻熟食新品种：烟鲳鱼与五香猪排。简直像昙花一现一样，买了一次，第二次想去再买，做本地人所说的“食过番寻味”之举，不料早已被知味者抢购一空，各家都卖至断市。据说至快要下月才可以有新货来。

同期运来的“狮子头”和“镇江肴肉”则还有现货供应。

狮子头是扬镇名菜，即广东人所说的猪肉饼。国产速冻的狮子头，是已经用油炸过半熟的，每盒四个，以本港大华国货公司的售价来说，每盒售一元四毫，这几天大减价，还有一个九折。三毫多钱就可以买一枚有新会橙那么大的猪肉饼，实在价廉物美。

这种狮子头的调味，完全是扬州菜镇江菜的调味，肉也选得极精，买回来自己加工，加一些白菜或是腐竹，将它煮得透透的，又松又软，那滋味可以向这里任何一家外江菜馆所售的狮子头挑战。至于价钱相差之远，那更不用说了。

当然，真正的扬州狮子头，每一个都要做得有小饭碗那么大的。可是作为货品，每一个都做得那么大，未免不合销路。将它改小了，这是合理的。

至于同期运来的镇江肴肉，我在未买之前，本来寄以最大希望的，买回来一看，不待送到嘴里去尝，就已经令我感到失望。我不知这一批货物当初定货的过程是怎样，我怀疑若不是我买错了，那一定是货物来错了，因为这根本不是镇江肴肉。

这是普通的五香猪肉，或是未加红曲酱汁的白汁猪肉，绝不是镇江肴肉。首先镇江肴肉一定是用猪腿肉制的，从不用第二种肉。现在所售的镇江肴肉，却是五花肉，即广东人所说的腩肉，这就根本不是那么一回事。这就好比制火腿不用猪腿一样。试想，如果不是用“腿”制的，怎样可以称为“火腿”呢?

在镇江人口中,肴肉就称为“肴”,没有这个“肉”字的。在茶楼酒馆的招牌上,则称“京江蹄肴”。请注意这个“蹄”字，已经说明“肴”必然是用猪腿肉制成的。

再有，镇江的“肴”，是要先经过腌制过程的，腌的时候还要用“硝”，这是一项重要手续,而且是秘密所在。用“硝”腌制的猪腿肉,煮熟成了“肴”,肉质紧凑,近于“曝腌咸肉”，而且有一种特殊的香气，绝不是那么一块用五香煮的白汁五花肉。■

第七章

我们的田野

中国人说，靠山吃山，靠海吃海，这不仅是一种因地制宜的变通，更是顺应自然的中国式生存之道。中国人获取食物的非凡智慧无处不在，从肥沃的冲积平原到富饶的江河湖泊，从严寒荒芜的高原到高楼林立的都市，哪里有绿色的生机，哪里就有天与人的和谐。



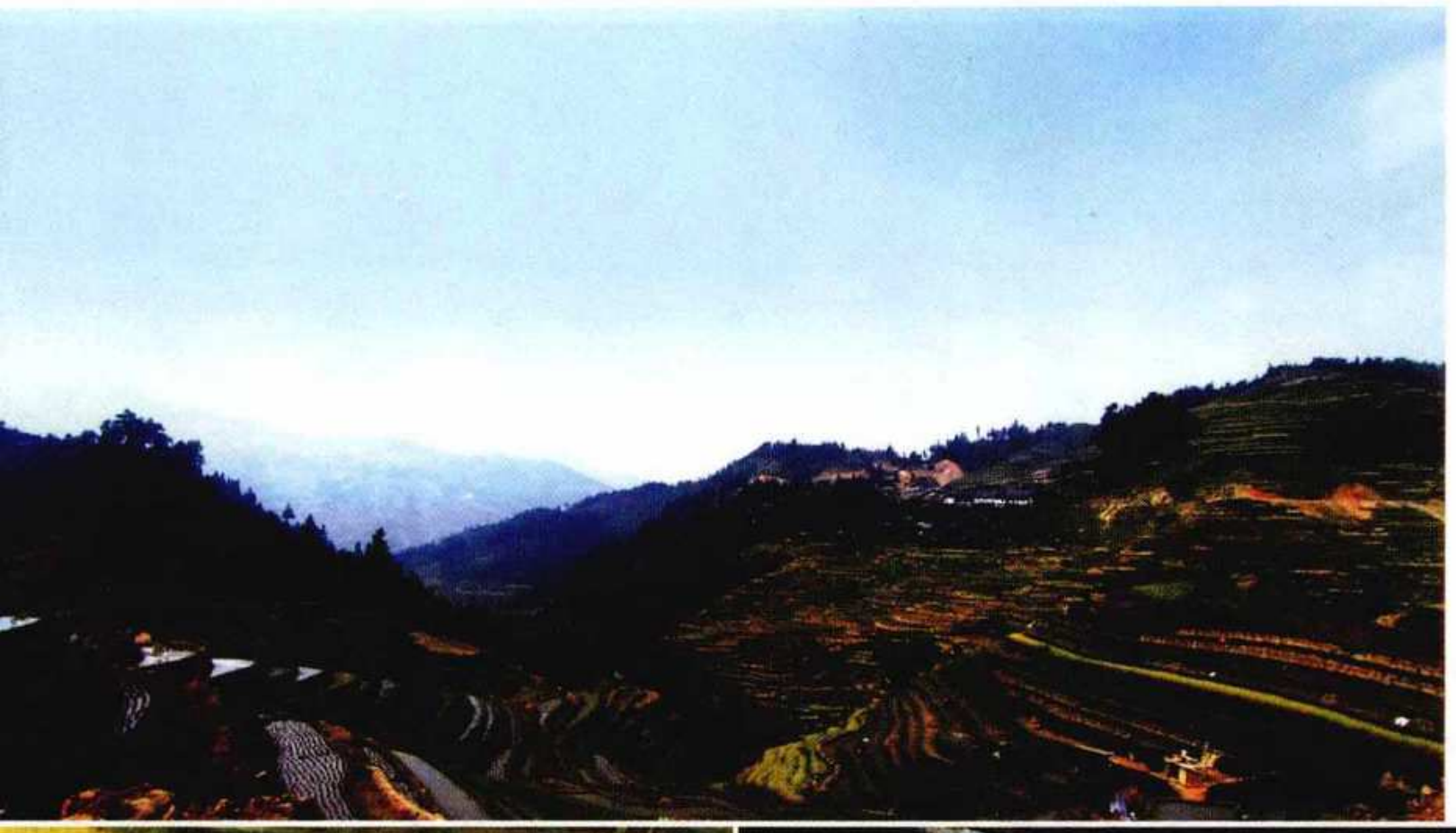


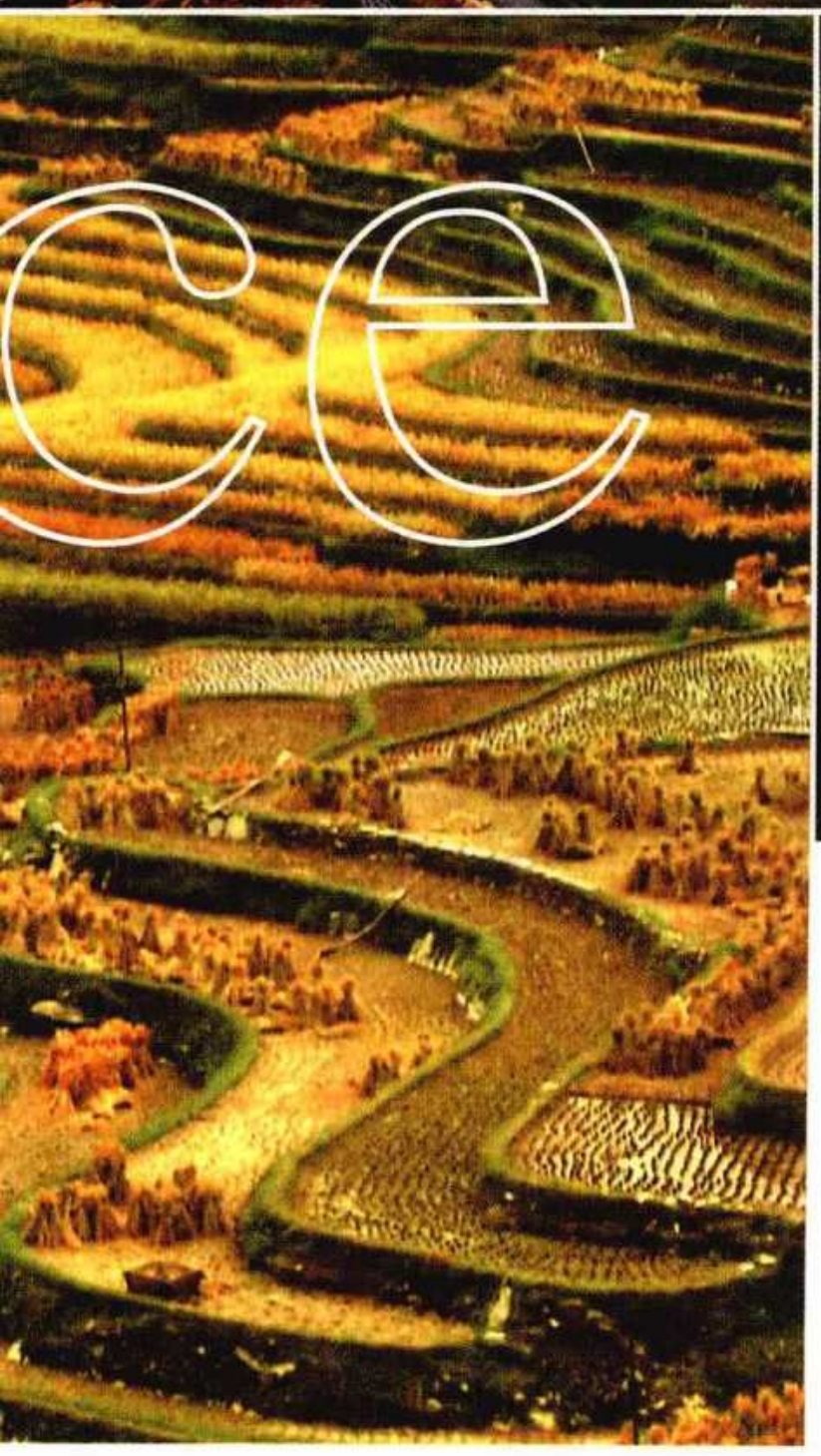
Sour

A BITE OF

China









从餐桌回归大地，追溯美食的来源。广袤田野为人类提供了各种美食原材，我们用不同的方式进行培育，在此过程中尽最大的可能遵循自然规律，进行生态环保式的生产，正是这样的方式才能为美食提供至关重要的品质保证——优良和清洁。



1 乡村的盛宴

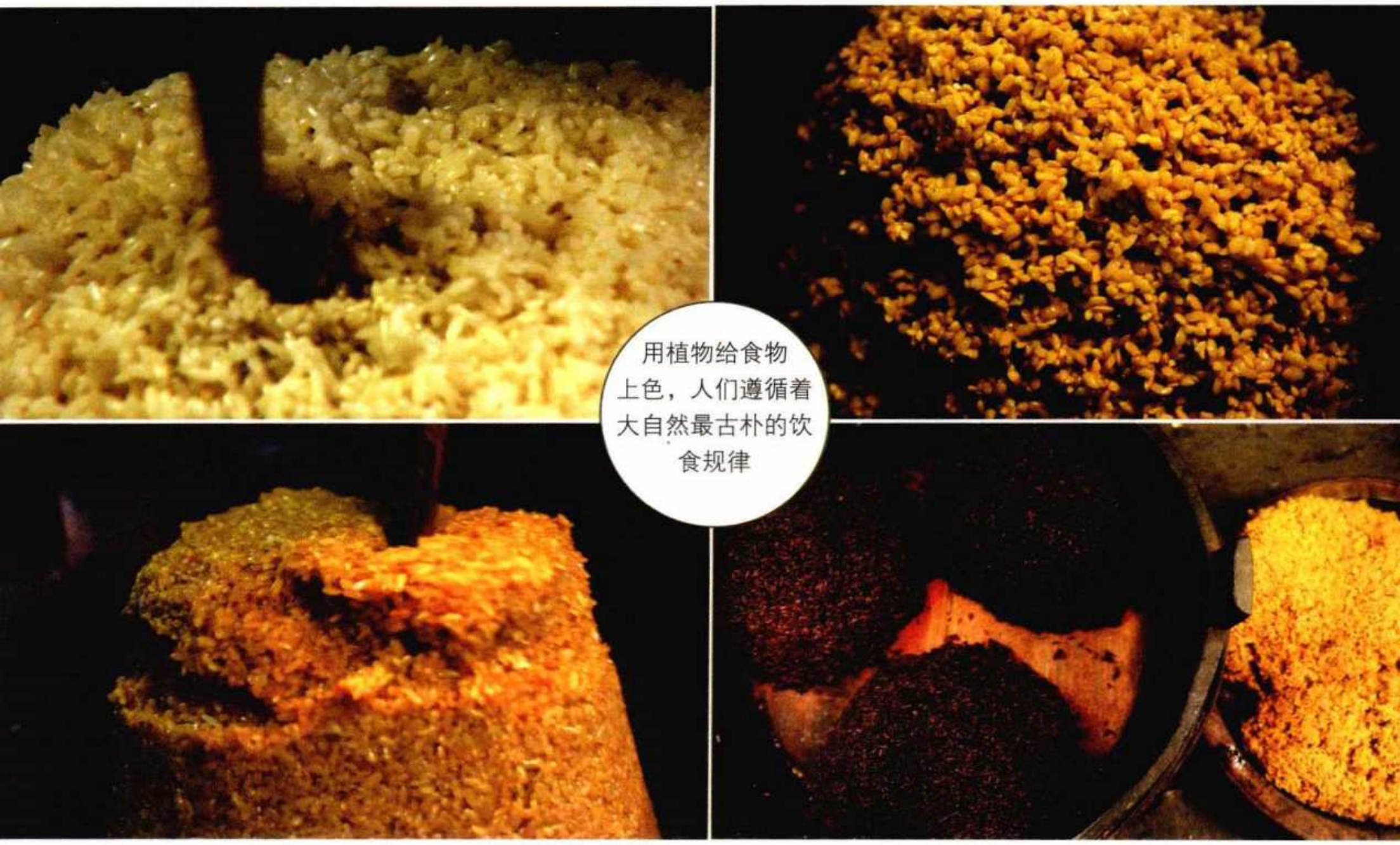
潘银少和黄兰荣是生活在贵州省的壮族人，她们居住的下尧村距离省会贵阳有 300 多公里的山路。刚刚采摘的枝条散发着新鲜的气息，看上去十分普通的叶片，会在即将到来的节日里发挥神奇的作用。

这是一种枫树的叶子，来自附近的山上。自然的馈赠包含着丰富的可能性，当地人总是能够善加利用。潘银少和黄兰荣会说普通话，受过中学教育，但从未离开过从江县。15 岁时，潘银少就能够熟练地操持各种家务和农活了。

贵州省从江县侗族、苗族和壮族聚居的山区，这里的人自古以糯米为主食，高山梯田里种植着近百种原始的糯稻。远离现代文明的喧嚣，散落的村寨像一个个孤岛，深藏在大山深处。



山上的梯田不适宜机械化的收割，人们依然沿用着传统的摘禾刀

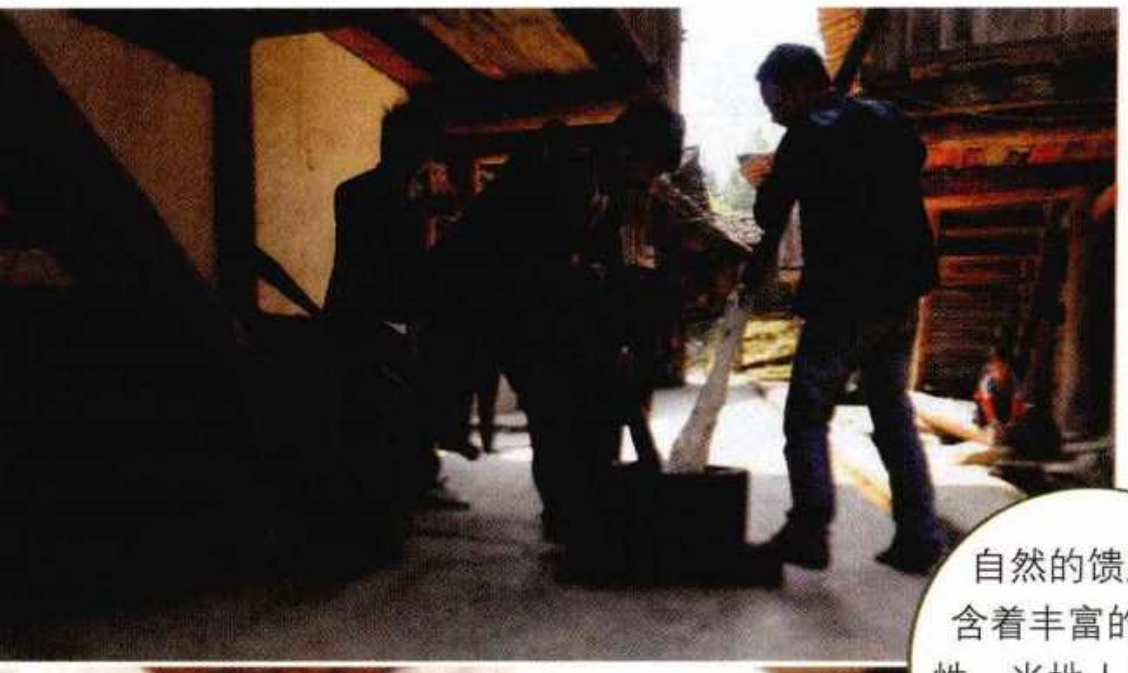


用植物给食物上色，人们遵循着大自然最古朴的饮食规律

10 月是糯稻成熟的季节，壮族聚居的下尧村，正在迎接一个专为稻谷丰收设置的节日——新米节。口感上水稻常被区分为糯与非糯两类，黏性特别强的统称为糯稻，含量丰富的支链淀粉，使它蒸煮后极具黏性和韧性。

新米节上，各家的女人都要制作最传统的糯米饭。现在，潘银少和黄兰荣要把从附近山上捡来的树叶放进沸水中煮上一番。略加蒸煮，树叶就会溶解出黄绿色的溶液，成为糯米的天然染色剂，浸泡后的糯米再加以蒸煮，就变成了黑色。现在，她们用另一种植物将糯米染成黄色。用植物给食物上色，是一种古老的智慧，它既满足了一个封闭而艰苦的民族对色彩的渴望，又在客观上保护了食物天然的品质。这种米饭油脂丰富、结实耐饿，被当地人看做最值得依赖的食物。

离下尧村不远的加车村也种植糯稻。这是一个苗族村寨。王小整今年 58 岁，像他这个年龄的人，在当地被称为糯娃。这意味着，他们是吃糯稻饭长大的。20 世纪 60 年代，为提高稻谷产量，政府曾经推广过一种高产的籼稻，这使得当地糯稻的种植面积减少了 95%。后来的年轻一代，就是吃这种籼稻长大的。但在王小整看来，只有吃糯稻，身上的肌肉才是结实的。





自然的馈赠包含着丰富的可能性，当地人总是能够善加利用







在中国，水稻是最重要的粮食作物。和平原地区相比，在陡峭贫瘠的大山里种水稻，需要更多的智慧。顺应着山势，王小整的祖先们完全靠双手创造了这一切。上古，糯稻曾是长江流域吴越民族的主食。秦汉时期，北方族群向南方扩张，同时也将糯稻引种在这片区域。

但糯稻并不是唯一的收获，水田里还藏着其他的秘密。1000 年前，王小整的祖先们就发现，水稻田里可以同时养鲤鱼和鸭子。鱼和鸭可以帮助糯稻清除虫害，而它们的粪便又能给稻禾提供充足的养分。至今，这里的土壤几乎没有使用过农药和化肥。



体现群体协作和分享的长街宴，作为非物质文化遗产，正在受到世界的关注

这种稻鱼鸭共作的古老体系，已被列入全球重要农业文化遗产。糯稻品质卓越，但单产仅有水稻的一半，糯稻在中国的栽培面积不足水稻总面积的 5%，但大山里的人们仍然播撒着祖传的种子。这些古老的糯稻品种，包含着丰富的遗传多样性，在今天以及未来的餐桌上，愈加珍贵。

如今，在王小整的村寨里，一些年轻人已经脱离种植糯稻的生活，定居在城市。伴随着糯稻种植圈的不断萎缩，传统农耕所维系的集体生活方式也日渐隐退。

新米节的主食准备好了，潘银少和黄兰荣开始制作主菜——腌鱼。贵州从江终年潮湿，为了避免腐败菌大量滋生，大部分的鱼都要腌制保存，而当地人相信，辛辣可以帮助他们排出体内的潮湿。木姜子独特的味道和山柰发酵出来的酸，成就了从江壮族独一无二的酸汤鱼。

中午时分，各家的饭菜已经准备就绪，乡村的盛宴就要开场了。



2 海的『子民』

大山里的民族，在贫瘠的山地创造了美味的食物，这得益于他们面对高山的智慧。但要想在汪洋大海里有所耕耘和收获，却需要具备另外一些超乎寻常的技能。

王德峰是一名新入行的潜水员，他的师傅王书辉虽然也同样年轻，但已有 15 年的潜水经验。

这天是王德峰职业生涯的第一天，王书辉将引领他完成这次不寻常的旅程。他们的工作，是寻找一种珍贵的海洋生物——海参。

獐子岛是黄海北部一个不足 15 平方公里的岛屿，却因为海域里的物产富甲一方。碧波之下，生存着一个兴旺的群体，被中国人视为海中珍品的海参、鲍鱼、海胆等无脊椎动物占据了其中的多数。纯净的水体和活跃的洋流，造就了它们非凡的品质。这是一个陌生而又新奇的世界，王德峰却无暇顾及，30 米的水深，对一个初来乍到者，会有很多不适。

在水底，没有太阳的时候，黑糊糊的，任何人都会害怕。拉着王德峰的手，王书辉感觉到他的手非常僵硬，直哆嗦。

海参的家族已经在地球上生存了 6 亿年。但迄今为止，除了西班牙人之外，世界上只有中国人善于烹饪海参，这个历史甚至可以追溯到 2000 年以前。但王书辉师徒采捕的海参，并非此地的“土著居民”。

三年前，数以亿计人工培育的海参幼苗被播撒在这片水域，它们和野生同类的成长轨迹完全相同。以相同方式进行海底播种的，还有鲍鱼、扇贝、海胆等数种海珍品。今天，獐子岛 2000 平方公里的海域，已经成为中国甚至是亚洲最大的海洋牧场。这是人类和大自然的携手合作，人类以最小的生态代价，实现了耕海牧鱼的理想。



海产品对我们的生存至关重要，它为中国半数以上的人口提供了主要的蛋白质。海参在中餐里的代表，莫过于鲁菜的当家菜——葱烧海参。山东特产的优质大葱，是这道菜最重要的辅料。富含蛋白质的海参，炖煮后变成胶状，柔顺香滑，

并带有浓郁的葱香。而鲍鱼是当今中国另一种高端海味，它的发迹史要大大晚于海参，算是酒席上的新贵。

海产品丰厚的利润，使得我们每天清晨都能看到闯海者们忙碌的身影。采捕船被安排在不同的作业区，这片海域洋流异常活跃。流速大的时候，海里是飞沙走石。

然而，环境越恶劣，回报也越丰厚。在水流湍急、海藻丛生的岩礁上，栖息着最鲜的海味——鲍鱼。鲍鱼喜欢藏身于礁石缝隙，但这并不是采捕的好位置。鲍鱼还是攀岩高手，它们宽大的肉足，吸附力高达 200 公斤，即使在狂暴的海浪中，也能紧贴着岩石，这使采捕异常困难。

王书辉师徒在潮涌中劳作，而岸边已经迫不及待地展示着他们的收获。各种生鲜，以最原味的方法加工处理。海珍品海胆并不在其中，因为属于它的季节才刚刚到来。

45 岁的王厚喜，正在准备职业生涯中的最后一次入水。他





各种海味因其滋味之鲜滑，先后成为酒席上的珍品佳肴

是一名重潜员，铅块、头盔以及铁头鞋加起来超过 50 公斤的负重，让他能够深入到水下 40 米。

海胆是一种古老的海洋生物，但它被列入中国人的食谱仅仅只有 30 年，这与日本料理在中国的流行有关。海胆最原始、最受欢迎的方法是生食，这缘于它坚硬刺壳中的海胆黄。这种美味，只在每年的 6 到 8 月份才会出现。

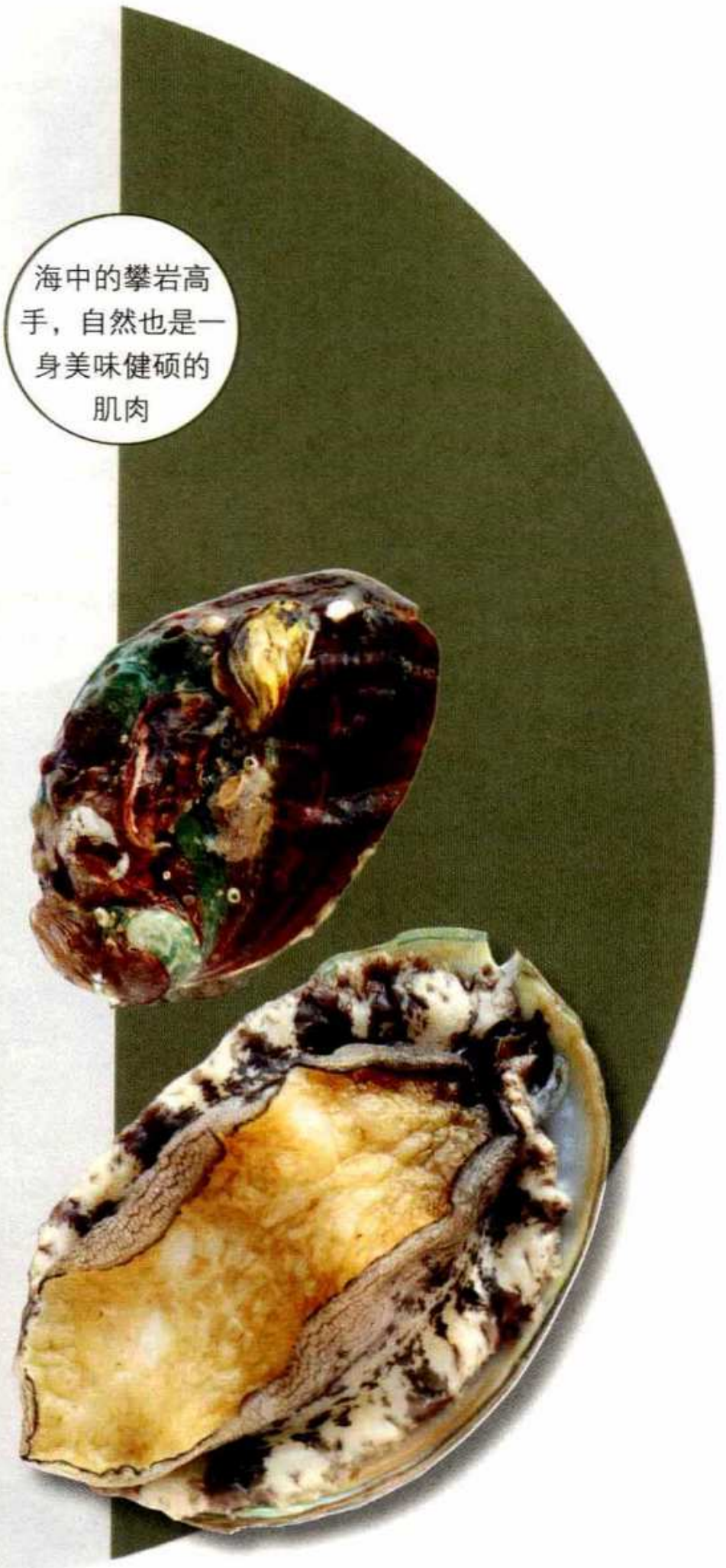
完成这次采捕，王厚喜将告别这个职业。在中国，重潜作业的退休年龄是 45 岁。这是属于王德峰的舞台，任务繁重，一天之中连续 6 个小时内，王德峰和王书辉要上下往返数次。

他们不停地上下，最高的纪录中，他们一天可以采捕扇贝五六千斤。大连的大饭店里，出现在餐桌上的鲍鱼、扇贝、海参，都是潜水员从海底一个一个拣上来的。

收获茫茫水域里的物产，并非易事。此时，王书辉师徒已经筋疲力尽，这是王德峰作为潜水员的第一次收获。一些没有发育好的扇贝，被抛回大海继续生长。



鲍鱼



产地：辽宁獐子岛、西沙群岛

选购标准：优质的鲍鱼色泽呈米黄色或浅棕色，质地新鲜有光泽；外形椭圆，鲍身完整，个头均匀，表面有薄薄的盐粉，若在灯影下鲍鱼中部呈红色更佳；肉质较厚，鼓壮饱满，新鲜

营养价值：富含蛋白质，有较多的钙、铁、碘和维生素A等

搭配宜忌：

相宜的搭配

鲍鱼+竹笋：滋阴益精，清热利尿

鲍鱼+葱、豆豉：滋阴益精，下乳

鲍鱼+枸杞：益肝肾，补虚损，养血明目

保健功效：养阴，平肝，固肾

储存方法：干鲍鱼需先后用塑胶袋、报纸与塑胶袋完整包裹密封好，存放于冷冻库中，避免受潮，可存放半年以上。冷冻鲍鱼需储存于冰箱冷冻库中，冷冻过的鲍鱼不宜化冰后重新冷冻，应当餐食用

经典菜式：鲍鱼是名贵的海珍品，肉质鲜嫩、清而味浓，尤以保持原味为佳。常见的菜式有清汤鲍鱼、酱焖鲍鱼、蒜蓉蒸鲜鲍鱼



海胆在国人食谱史上出现的时间很晚，近年来一跃成为食客们推崇备至的生食之王

海胆

别名：刺锅子、海刺猬

产地：辽宁獐子岛、舟山群岛

选购标准：每年的4～5月、11～12月是海胆黄最为肥美的时期。海胆的挑选比较简单，以刺短小而粗、身肥为佳

营养价值：富含蛋白质和脂肪，并含有维生素A、维生素D以及多种氨基酸

保健功效：壮阳强骨，化痰软坚，制酸止痛

储存方法：将海胆的肉挑出，按每次吃的量用保鲜袋装好，放入冰箱冷凍，随吃随拿

经典菜式：海胆味道鲜美、营养价值高，食用时以保证其新鲜原味为佳。常见的菜式有清炖海胆、生吃海胆、冰镇海胆、生炒海胆等

扇贝

产地：辽宁獐子岛，山东省东楮岛、长山岛

选购标准：好的鲜扇贝色泽亮，颜色好，无异味，露肉；好的干扇贝色泽黄而有光泽，表面有白霜，颗粒整齐，不碎又无杂质，肉坚实饱满，有特殊香味

营养价值：含有代尔太7-胆固醇和24-亚甲基胆固醇，可降低体内胆固醇含量

保健功效：降低体内胆固醇

储存方法：可晒干保存

经典菜式：贝类本身极富鲜味，因此烹制时宜保持其原有的鲜味，不用再添加增鲜材料。常见的菜式有蒜蓉粉丝蒸扇贝、清蒸扇贝、野山杂菌扇贝皇、烧烤扇贝香



野生扇贝只能通过深海打捞获得



3 河蟹社会



菊花开时，吃大闸蟹的时候就到了



獐子岛人入海探宝，而太湖边的人却更善于静候坐享其成的时机。

10 月，西北风来临的月圆之日，河蟹小太悄然爬出水面。出发的日子到了，回到海水繁衍的古老本能，驱使着小太和其他同伴离开江湖，寻求返回大海的道路。

小太生活在浙江湖州一片 40 亩的养殖河塘里。7 个月前，它和两万多名同伴来到这里时，只有纽扣般大小，如今它们已经膏肥体壮了。几天前，小太经历了生命中第 19 次蜕壳，这是它最重要、也是最后一次蜕壳。这标志着，它终于成为一只真正的大闸蟹。

在中国，蟹作为食物已经有 4000 年历史。深谙烹饪之道的中国人，在吃蟹上崇尚朴素的方式——清蒸。这是食蟹而不失原味的最佳方法，被中国人推为天下至鲜的美味，就在壳中。但除非有足够的技巧和耐心，今天的人们很难做到物尽其用。明清时的江南一带，推出了专门用来品蟹的“蟹八件”。借由小巧精致的不同工具，一只螃蟹可以被文雅地吃得干干净净。中国人的聪明，总是能够成就美食家的理想。一直以来，蟹都是中国餐桌上极有地位的美食。但与过去相比，今天的人极少能吃到野生河蟹了。

河蟹，学名中华绒螯蟹。繁衍期，它们成群结队，从栖息的支流和湖泊迁移到长江口。

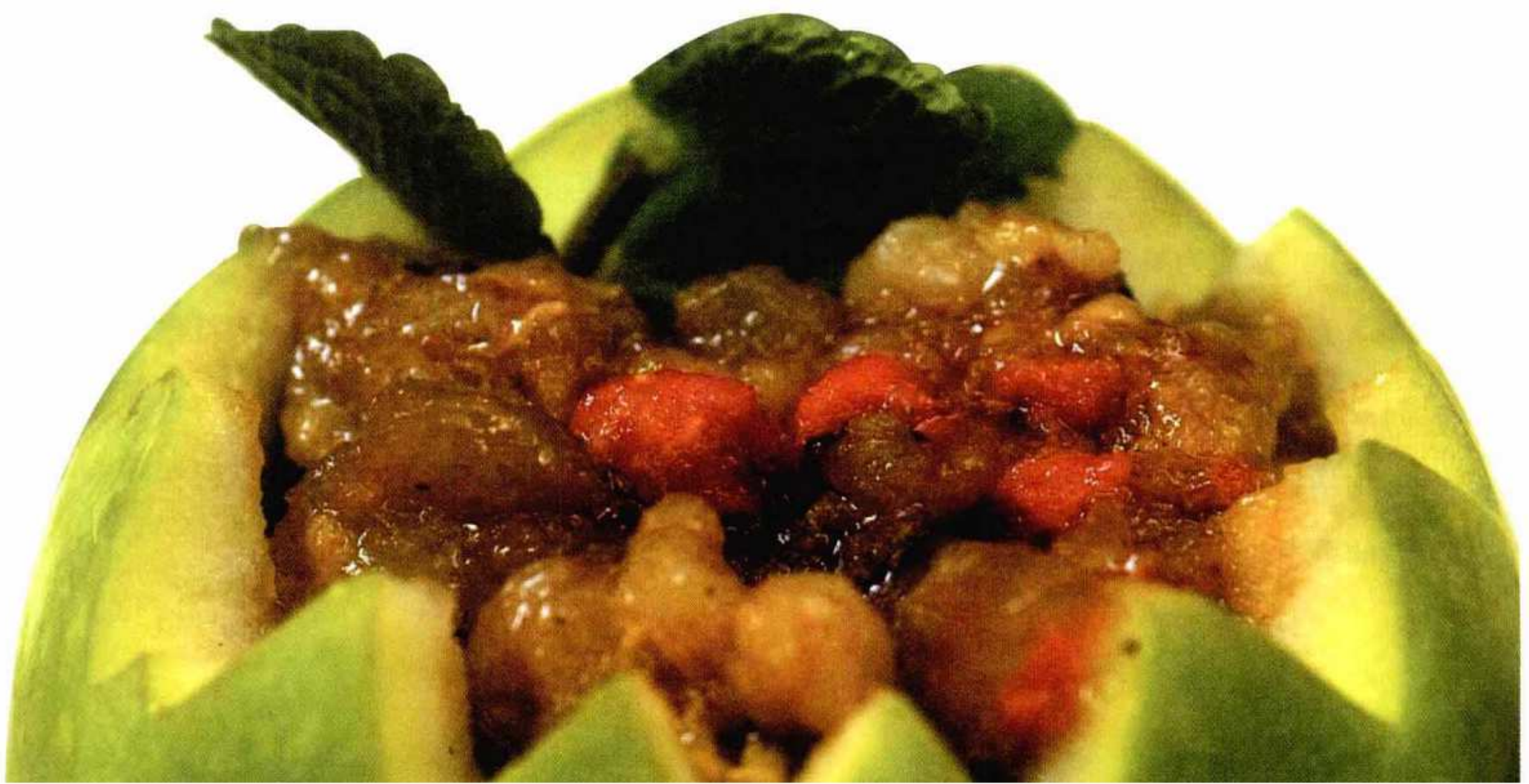




把一只螃蟹吃得干干净净，需要足够的技巧和耐心

因为生态环境的改变，今天，野生中华绒螯蟹已经十分罕见。

小太是人工繁育的一代，河塘里的水全部引自太湖，小太的食物是湖里的水草和小鱼虾。与吃饲料的同类相比，它拥有更长的生长期和更健壮的体魄。虽然生活在同一个河塘，小太和同伴之间却有着迥然不同的身价，价格高低取决于它们的体重。市场上，一只 100 克的大闸蟹通常能卖到 25 元，而一只 350 克的大闸蟹，价格却可以高出 20 倍。





中国菜善于用食材巧妙搭配出神奇味道，这方面赛螃蟹可谓是代表之作

因为传统的蟹季只有两个月，加之价格昂贵，河蟹的美味只能为少数中国人享受。这种遗憾催生了一道菜的诞生，它们是普通的食材，和螃蟹没有丝毫联系。现在，烹饪大师要开始他的魔术了。

并不复杂的组合，结果却令人意想不到，有着与蟹十分类似的味道。在中国，用低廉易得的食材所进行的味觉转化，是一个充满趣味的烹饪主题。这道菜有一个骄傲的名字——赛螃蟹。

今天的中国，养大闸蟹已经成为利润最高的养殖项目之一。自然江河里，一亩水面大约生活着 100 只野生河蟹，但在同样面积的养殖水域，则至少是 600 只。对于小太和同伴们，这意味着食物短缺和氧气不足，接下来甚至是死亡。

养蟹人需要请一位帮手，将从太湖里捞上来的水草投放在养殖的水域。水草是净化水质的高手，同时又是河蟹理想的食物。大规模人工养殖的成功，为中华绒螯蟹提供了幸存并继续成为美食的希望。

人们在利用河蟹这一食材上迸发出更多的创造力。靖江蟹黄汤包流传了上百年，用料复杂考究，以蟹黄和蟹肉为主，遵循古制，汤包的褶皱多达 32 个。蒸汽的热力将食材的精华融入汤中，包裹着滚烫汁水的面皮其薄如纸、韧度惊人。面皮的秘密掌握在制作者的手中。这种中国式的绝活，不仅考验着厨师，也挑战着食客。

大闸蟹的供应期从 9 月底一直持续到冬季。在此期间，大港村的这片河塘将有 16000 只大闸蟹上岸。如果把中国一年所产的大闸蟹都加起来，数字大约是 50 亿只。这并不意味着，每个中国人每年能吃到 4 只。消费大闸蟹的人群集中在城市。

上海坐落在长江入海口，这里曾经是野生河蟹繁衍生息的起点。吃大闸蟹一向不是普通的消费，但对于这项开支，精打细算的上海人却从来没有犹豫过。

上海人所代表的江南食客，是中国最挑剔的鉴赏家。他们自觉遵循着螃蟹的时令，即农历九月母蟹最美，十月公蟹最肥。他们中的一些人，甚至坚持只在秋季食蟹。“不时不食”是中国古人对于吃抱有的原则，其中蕴涵着顺应自然的生活态度。不过在今天，深谙此道的人已经为数不多。

上海往北 50 公里，是大闸蟹的故乡——崇明岛。古老的地质运动，塑造了世界上最大的河口冲积岛。同时期发育而成的，是一片肥沃的冲积平原。



靖江蟹黄汤包皮薄光洁，汤足如泉，浓而不腻，味厚鲜美



19次的蜕壳
才能成就一只真
正的大闸蟹

大闸蟹

别名：中华绒螯蟹

产地：江苏太湖、江苏阳澄湖、上海崇明岛

选购标准：每年10～11月为食用大闸蟹的最好时期。上乘的大闸蟹色泽鲜明，轮廓明朗，刚毛密挺，符合青紫（背）、白肚、金毛的条件；用手指压蟹足，足丰厚饱满；用手指轻敲眼睛附近，眼睛闪动灵活，一再口喷泡沫

营养价值：富含蛋白质，并含有多种维生素

保健功效：舒筋益气，理胃消食，清热化淤解毒

储存方法：用冰箱保存阳澄湖大闸蟹，或准备一个30～50公分高的塑料桶，加水至大闸蟹身体的一半高。但需每日检查其活力状况，并在3～5日内食用。

经典菜式：大闸蟹因其蟹肉、蟹膏、蟹黄、蟹子的风味不同，而衍生出多种吃法。常见的菜式有清蒸大闸蟹、大闸蟹炒年糕等

4 垛田里的食智慧

长江三角洲是富庶的鱼米之乡，已有千年历史。今天，这里是中国经济发展速度最快的地区。这样的城市化进程中，地处长三角北端的江苏兴化水乡，仿佛一片被时光遗忘的土地。

盛夏的正午，夏俊台和王元凤把船划进了湖，浇灌一种嗜水的蔬菜。他们脚下这块样貌独一无二的土地叫垛田。长江中下游平原是中国人口最密集的地区，要利用有限的土地，提供足够的食物，需要非凡的想象力。垛田就是兴化人富有诗意的创造。1000 多年前，这里是低洼的沼泽荒滩。为了防涝，人们将淤泥堆叠成高出水面的陆地，洪水留下的沼泽湖泥成就了垛田。

各种葱茏的蔬菜中，身形魁梧的芋头占大多数。四面环水的垛田，恰好能够满足这个物种最大的嗜好——喝水。但浇水是个苦差事。老夏落脚的地方十分有限，更何况对面是一人多高的芋头梗叶。戽水瓢是垛田人自创的农具，长长的竹竿，运用得力，可以将瓢中的水泼得又高又远。每天老夏要给芋头浇四次水，每次浇够一个小时，才能保证芋头的需水量。水浇得越多，它就长得越旺。





老夏今年 49 岁，他的两个儿子都在城市工作，妻子是他唯一的帮手。芋头生长的旺季，老夏夫妇一整天都要在垛田忙碌。他们的午餐就在田头，湖里都是野生鱼，捞起来用湖水煮煮，就是一顿美味的野餐。

夏季里，芋头地还有一件重要的事——施肥。肥料同样就地取材，湖泥夹杂着水草，施在芋头地里，就是最好的有机肥。像呵护孩子一样，老夏夫妇精心照顾着他们的芋头。秋天，芋头的叶子开始枯萎，但土地深处的酝酿终于成熟。

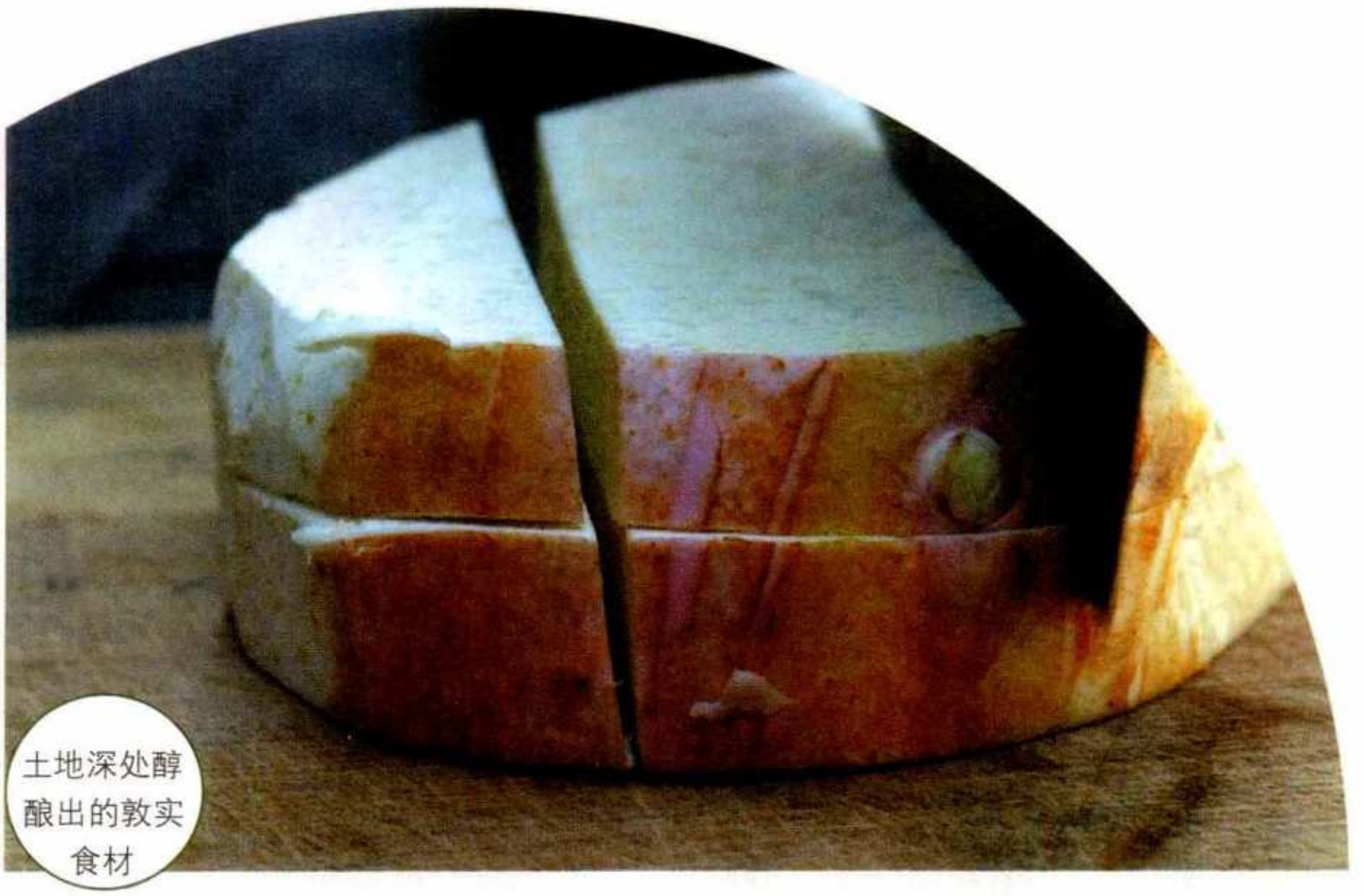
挖出来的芋头，带着新鲜泥土的气息。用来食用的部分，就是膨大的球茎。芋头营养丰富，并且极耐储存。2000 年来，在长江流域以南的地区，广泛种植表皮光滑的龙香芋，它们敦实可爱，是夏俊台的骄傲。

垛田的龙香芋，有着大家闺秀的气质。兴化人相信，这缘于垛田独有的水土。在古代，粮食丰歉起伏不定，结实耐饿的芋头是重要的辅助粮食。今天，它已经变成人们喜爱的家常蔬菜。

芋头收获的季节，湖里的河蟹也肥了。在淮扬菜的食单里，至今保留着乡土气息浓厚的蟹黄汪豆腐。蟹黄入锅后，油香四溢。清淡的豆腐和芋头因为融和了蟹油，也变得油汪汪的，汪豆腐由此得名。但对老夏来说，他更喜欢芋头红烧肉。芋头与肉一起烩熟，肉变得香而不油，芋头则吸饱了肉汁。在兴化，逢年过节的餐桌上，总少不了芋头。人们都说，吃了芋头，来年处处遇朋友。

在中国经济最活跃的地区，祖居兴化农村的夏俊台可能是家族中最后一位从事农作的人，但这并不影响他安然享受这里的一切。

天然的垛田以及他和妻子的家，都顺着既有的水土而建，这种顺应是水乡人的智慧。



土地深处醇酿出的敦实食材

芋头

别名：母芋

产地：江苏兴化、广西荔浦

选购标准：较好的芋头体型匀称，拿起来重量轻，外形没有烂点，切口汁液呈粉质

营养价值：含有大量的淀粉、矿物质及维生素

搭配宜忌：

相宜的搭配

芋头+猪肉：营养价值更高

芋头+牛肉：防治食欲不振及便秘

芋头+鱼肉：调中补虚

禁忌的搭配

芋头+香蕉：容易引起腹泻

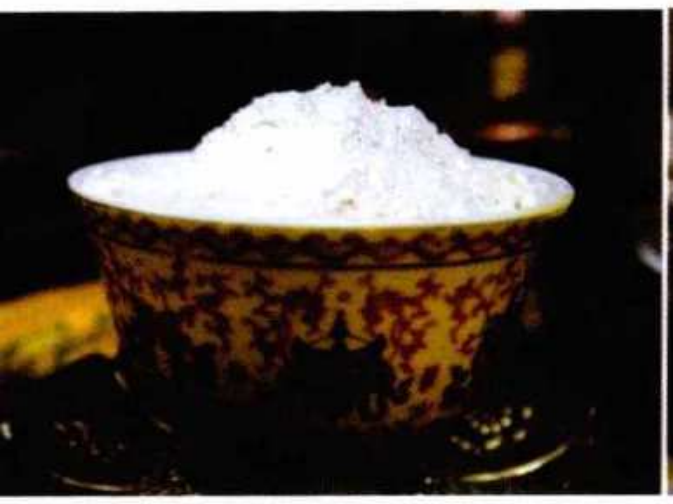
保健功效：开胃生津，消炎镇痛，补气益肾

储存方法：放置于干燥阴凉的地方且要通风。鲜芋头一定不能放入冰箱，在气温低于7℃时，应存放于室内较温暖处，防止因冻伤造成腐烂

经典菜式：芋头既可作为主食食用，也可用来制作菜肴和点心。常见的菜式有芋头红烧肉、蟹黄汪豆腐、翻砂芋头、芋头排骨煲、香芋炒肉丁

5 高原不朽的精灵：青稞









在海拔三四千米以上的高原，能够迎来一种作物的成熟，就是一年中最值得庆祝的事了。

8 月的清晨，高原的空气还透着阵阵寒意。今天是个重要的日子，桑吉起得很早，家人还在熟睡。桑吉是大儿媳，也是家里最能干的女人。她在锅中放入水和青稞谷粒，不停地用勺子翻动，青稞谷粒将在两天后变成甘甜的美酒，新的一天在期待中开始。青藏高原是世界的屋脊。雅鲁藏布江从雪山冰峰间流出，奔向藏南的谷底，开辟了西藏最富庶的农业区——日喀则。

这里的藏族人世代种植青稞，并以此为主食。凭借着青稞带来的营养和能量，他们在人迹罕至的高原顽强地生存下来。经过桑吉的翻动，锅里的水已经被青稞充分吸收，接下来是一道重要工序——加酒曲。青稞过热会使酿出的酒变苦，对于温度，桑吉总是

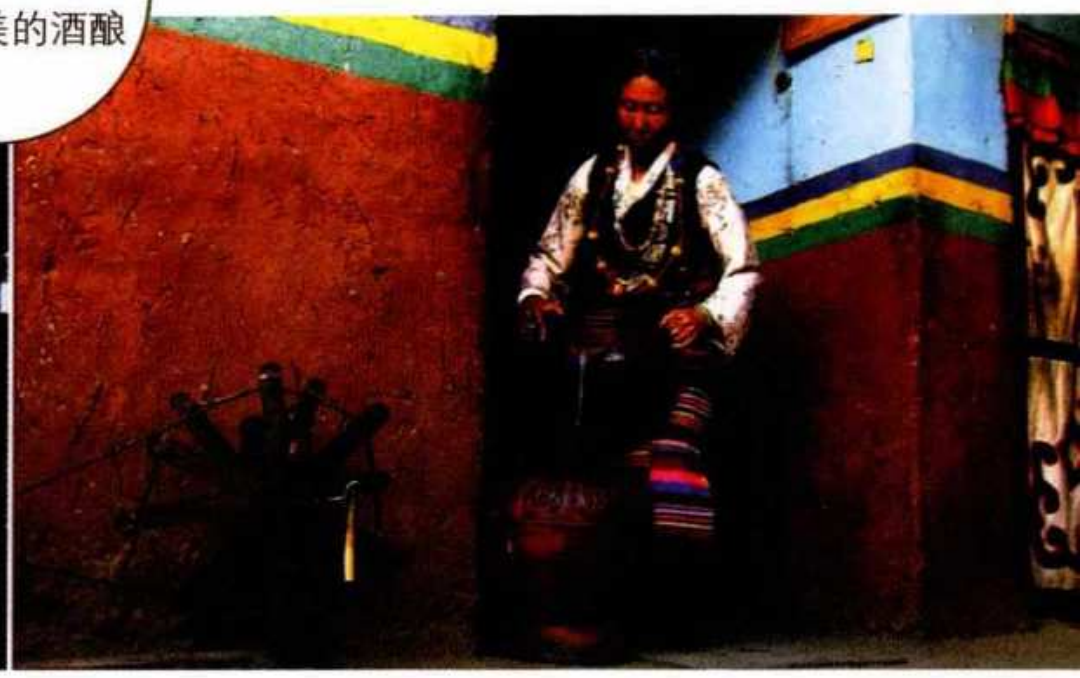




望果节是藏族人一年中最盛大的节日







把握得恰到好处。

村外，人们种植的青稞就要成熟了。青稞是世界上 β－葡聚糖含量最高的麦类作物，超强的耐寒性使它能够立足于荒凉的高原，成为这里最重要的粮食作物。

在低气压的高原，彻底煮熟一样东西是不可能的，人们必须先将青稞炒熟，再进行加工。糌粑，是青稞作为主食的最终形式。藏族的餐桌上，糌粑是最重要的主食。青稞粉、酥油茶、大块的酥油以及奶渣，是糌粑的最佳搭配。

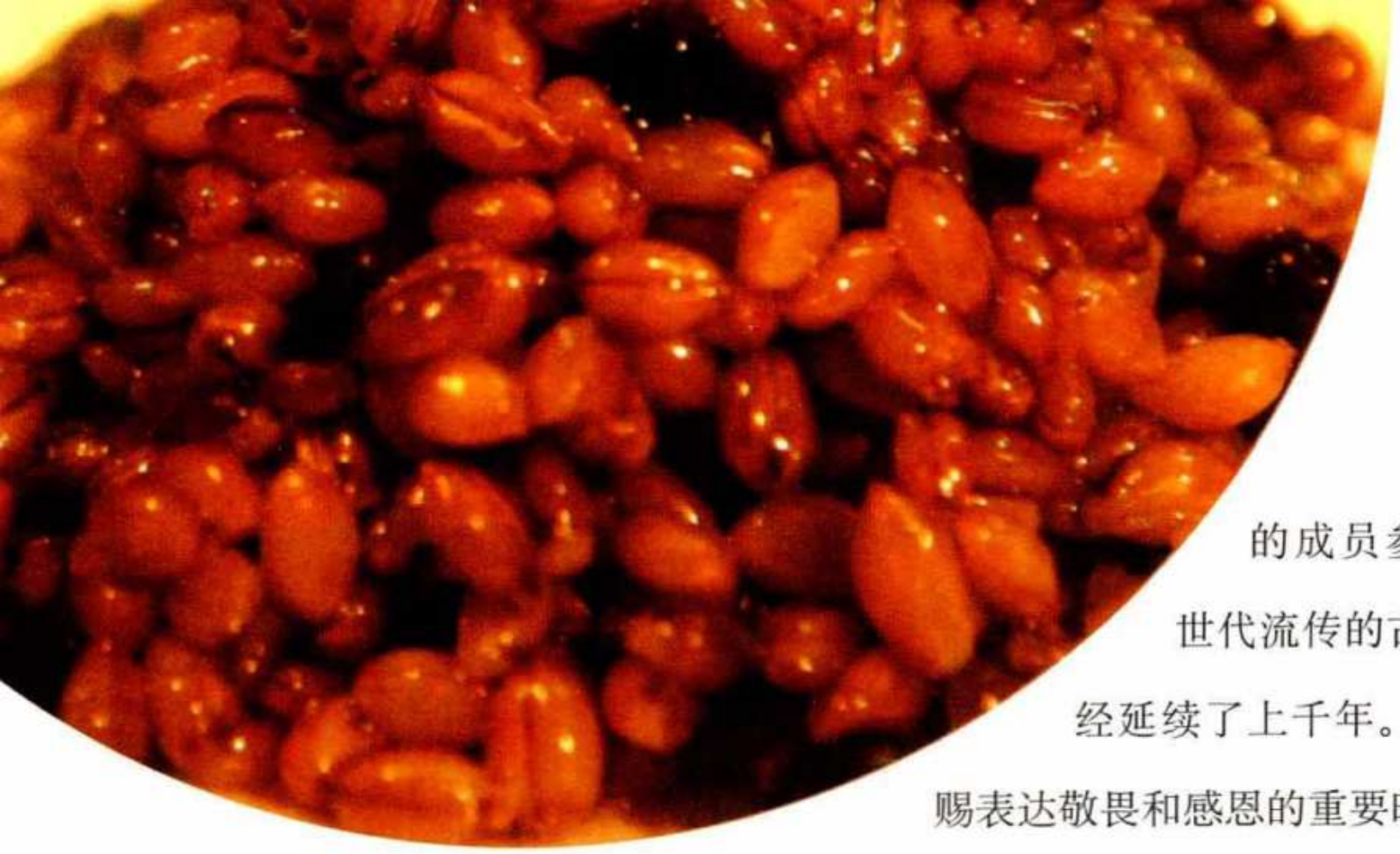
富含热量的食物组合，源于高原生活的特殊需求。在寒冷的极地，人们需要借助饮食来补充生命的能量。4000 米以上的海拔，自然的馈赠并不丰富，有限的食物当中，青稞成了人们最依赖的食物，每一穗青稞的成长都意味重大。

望果节在青稞成熟前举行，转地头，是望果节不可或缺的仪式。每家都选出了重要









的成员参加，桑吉也在其中。世代流传的古老仪式，在日喀则已经延续了上千年。这是人们对自然的恩赐表达敬畏和感恩的重要时刻。

西藏人要感谢上苍，是上苍把青稞赐给了西藏，养活了一代代西藏人。他们依赖青稞，祈求上苍给他们风调雨顺的好天气，青稞丰收是他们最大的心愿。

祭台上，铺满青稞粉的手印，被赋予了强大的精神力量。青稞粉被抛向空中，人们相信，祈祷的声音，可以直达天宇。望果节的欢庆持续一周，每家都支起了五彩的帐篷。桑吉的青稞酒终于酿好了。在望果节，村里每家的妇女都要酿青稞酒。

桑吉酿的青稞酒甘甜清冽，赢得了人们的赞许。藏地的饮食，正如高原上的一切，朴素自然。这种淳朴，在千里之外的大都市，也赢得了一席之地。

食材仍不失天然，但搭配更为丰富，并融入了多样的烹饪手法。充满藏地风格的食物和环境，不仅让身在异乡的高原人一解乡愁，也得到了都市年轻人的青睐。对许多内地人来说，高原的一切神秘又令人向往。

忙碌的秋收开始了，高寒的气候使青稞的成熟比中原地带的其他麦类要迟两个多月。收获时正值西藏的雨季，无论谁家的青稞熟了，邻居们都来帮忙，以便在晴朗的日子里尽快完成收割和晾晒。捆扎好的青稞，整齐地散放在高原的土地上，背后是白雪皑皑的喜马拉雅山。这些离天最近的劳作者，恐怕很难想象，在人口稠密的大都市，人们怎样感知自然的气息。



海拔三四千米高原上不朽的精灵，寒冷极地的生命能量

青稞

别名：裸大麦、元麦、米大麦

产地：西藏日喀则、四川甘孜州和阿坝州

营养价值：富含β-葡聚糖、膳食纤维、支链淀粉，含有数种稀有营养成分和人体需要的微量元素

保健功效：壮精益力，除湿发汗，清肠通便，防癌抗癌

储存方法：防潮

经典主食：青稞是我国藏族人民的重要食物。以青稞为原料可以制作的常见食物有糌粑、青稞酒等

6 屋顶上的菜园













张贵春是个土生土长的北京人。在这个春季的早上，他并没有像其他的邻居那样去遛鸟或者打太极拳。老北京人的种种爱好，被屋顶上的一样事物——菜园取代了。5 个月后，贵春播撒的种子将为他所在的城市，创造一个不小的空中奇迹。

北京是中国北方最大的城市，2000 多万人口在此生息。800 年间，它成为数个王朝的都城。今天，这里是繁华的国际化都市。林立的高楼，围绕着古老的紫禁城，也围绕着不同气质的老街小巷。

住在胡同的贵春有一个不平凡的理想——拥有一片自己的菜园，这是一个奢侈的愿望。2000 万人口的城市，还有新的人群在不断涌入，土地已经成为这里最贵的资源。于是，贵春把他的理想搬上了屋顶，种子在地下静静地沉睡着。春天的北京，看不到一点绿意，屋顶上的鱼池里还留有去年冬天的残冰。夏天一到，贵春的屋顶完全换了模样。

当都市中的人们涌向菜场，将远道而来的蔬菜带回家，贵春却像个自在的农夫，就地取材，自给自足。楼顶种菜，听起来很浪漫，干起来却很辛苦。贵春用桶装上土，一桶一桶从楼下往楼顶提。学中药种植的贵春还将几味温和的中药调配进农家肥里，没想到这一创新带来了意外的收获。贵春种的西红柿酸甜清新，正是令人怀念的几十年前的老味道。

把菜园搬上屋顶的贵春，对于怎么吃，同样有自



己的想法。含苞待放的倭瓜花，在他的创意下也成了美食。这是一道他自创的菜式。把倭瓜花放在温油里炸，炸至焦黄色，再撒上椒盐，外焦里嫩的倭瓜花让人垂涎三尺。

尽管都是普普通通的家常菜，但让人最放心的，是食材的新鲜和健康。都市里，成片的屋顶裸露着，而贵春的屋顶上却生机勃勃，这里更像是一个热闹的生物会所。

这里是一片理想的栖息地，从建设屋顶菜园的第一天，贵春就面临着巨大的考验。盛夏的正午，烈日炎炎，15 厘米厚的土壤存不住任何水分。

眼看植物就要被晒死，贵春决定大胆一试。他慢慢地给植物浇水，让植物适应在温度高的情况下“喝水”。半个月后，这些植物仍然生机勃勃。

夏季，都市被热岛效应所包围，闷热烦躁，而贵春的屋顶菜园却是一片清凉世界。不足 100 平方米的绿色屋顶，用它的每一个叶片，净化着都市的空气，它们是贵春送给这个城市的礼物。

立秋节气，天气开始转凉，中国的北方人讲究吃饺子。这个习俗，在北京叫做“贴秋膘”。荤素搭配的饺子，在老百姓看来，是补充能量的理想食物。

今天立秋，贵春要请邻居们吃饺子，邻居们都来一起包饺子，饺子馅就是贵春菜园里收获的大角瓜。

每天，夜幕降临，北京数以千计的餐馆流连着各色食客。这里汇聚了来自中国乃至世界各地的食材。而贵春和他的邻居们，享受着属于自己也属于自然的美食。



在很多家庭的餐桌上，西葫芦炒西红柿被戏称为“西西公主”

角瓜

别名：西葫芦、白瓜、美洲南瓜

选购标准：以颜色翠绿、毛刺多的为上品

营养价值：富含水分，含有某种对人体有益的干扰素的诱生剂

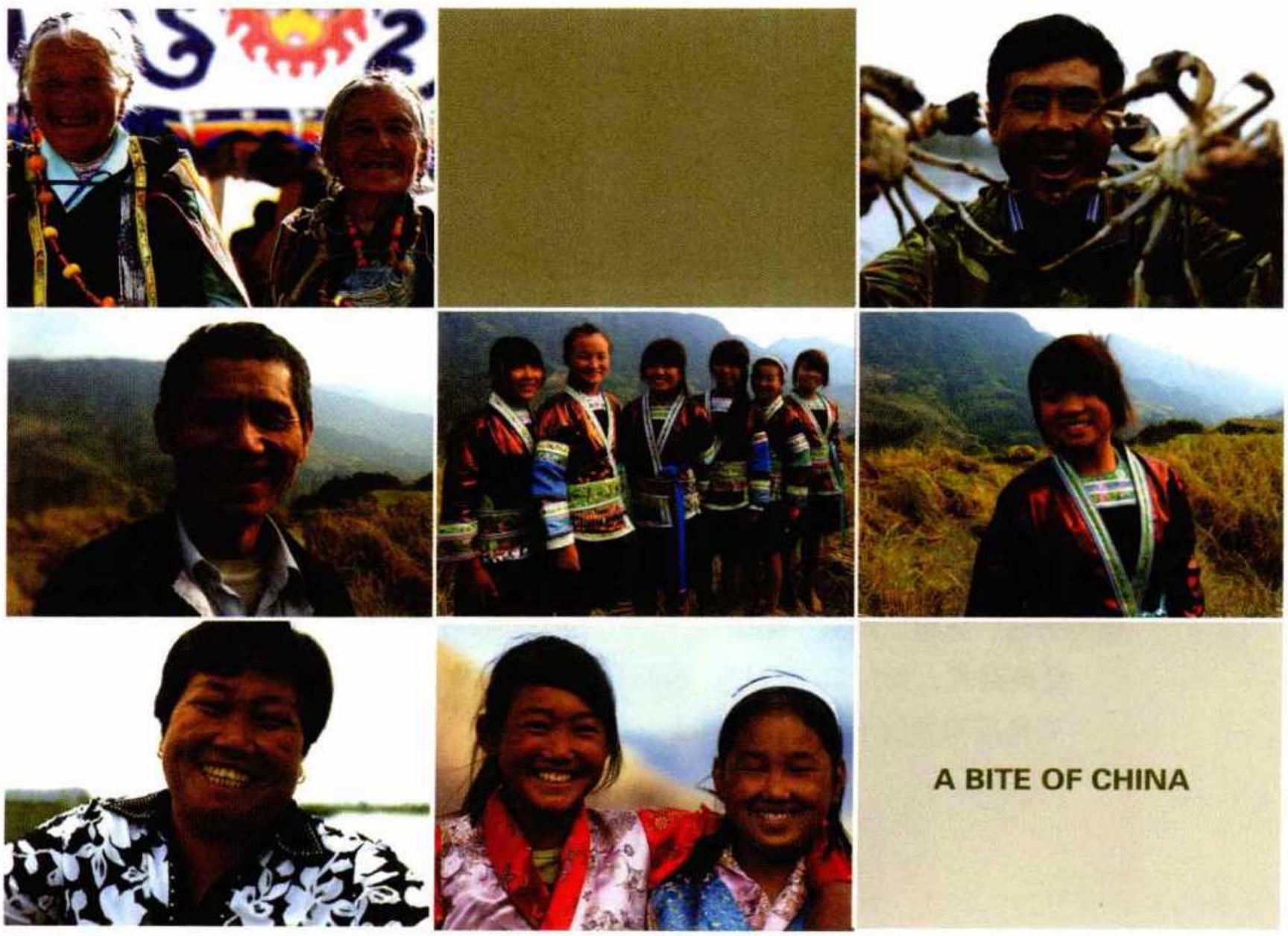
保健功效：清热利尿，除烦止渴，润肺止咳，防癌抗瘤

储存方法：窖藏、堆藏、架藏

经典菜式：角瓜口感松软，因此烹调时不宜煮得太烂。常见的菜式有角瓜鸡蛋饺子、角瓜炒鸡蛋、小炒角瓜

在不同的地域，中国人用各自的智慧，巧妙地从自然界获取美味。这一切，来自他们对上天的敬仰和对土地的眷恋。

一位作家这样描述中国人淳朴的生命观：无论埋头种田，还是低头吃饭，他们总不会忘记抬头看一看天。



铁 凝



我在奥斯陆包饺子

有一年六月，我在挪威参加第二届国际女作家书展。我的朋友、挪威汉学家易德波这期间一直做我的翻译并照顾我。易德波是一位诚实的中年女性，六十年代末开始学习汉语。她和她的丈夫——一位妇科医生以及三个儿子，住在奥斯陆近郊他们自己的房子里。

我曾经几次在易德波家吃饭，临近回国，我想我应该对这好客的一家表示感谢。倘若请他们全家去餐馆、酒店吃饭，未免过于客气，而且也太贵——我窃想。最重要的是那些地方仍旧是他们习惯了的口味，并不新奇。要是在她家做一次中餐呢，当然会大受欢迎。可是我观察过易德波厨房的器皿和灶具，她的平底锅和电炉盘都不适合中国菜的烹饪。再说，奥斯陆也没有为我特意准备中国菜的原料和调料。这时我忽然想起我家夏天常吃的一种饺子。

每年夏季，西红柿最多的时候，我们喜欢做西红柿馅的饺子，可以说，这是我的发明。西红柿饺子的主料是西红柿、鲜猪肉、鸡蛋、葱头。这些东西也是西菜烹制中常用的，不必担心超级市场没有。假使要做北方人吃惯了的猪肉白菜馅，不但白菜没有，就是中

国大葱我又到哪儿去找呢？于是，我决定为易德波全家做一次西红柿饺子。

饺子这种中国北方的大众食品，一直令外国人不可思议，不必说各种馅的调制，单是擀饺子皮的过程就令他们感到美妙。而中国人感到美妙的，则是包饺子本身所体现出的家庭亲情，一种琐碎、舒缓的温暖。我愿意把这种情绪带给易德波全家，我愿意我们共同享受东方这古老的热闹。当易德波九岁的小儿子听了我要包饺子的宣布之后，一天拒绝吃饭，耐心等待着晚餐的中国饺子。

我从超级市场买回原料，如我猜测的那样，主料都有，只差海米没买到。但易德波及时向我提供了鲜虾仁，这岂不更好？

我开始了我的制作：先把西红柿洗净，放在盆内用开水烫过（便于剥皮），剥掉皮，挤出汁和籽，再把西红柿剁碎。当我刚刚拿起一个西红柿，把汁和籽挤进洗碗池，手下就飞速地伸过一只小碗，是易德波站在了我的身后，好让我把西红柿汁挤进这小碗，她说这是好东西啊，扔进洗碗池太可惜了。结果我挤了多半碗西红柿汁，易德波小心翼翼将它藏进了冰箱。她没有因为当着一个外国人表现出如此的“抠门儿”有什么不好意思，我不禁问自己：假使一个外国人在我家厨房烧菜，我能够无顾忌地面对她去表现我的“抠门儿”吗？

半碗西红柿汁并没有太高的经济价值，它却是北欧一个知识分子家庭节俭品德的体现。节约一定是他们的习以为常，因此易德波才十分坦然。有了这碗储进冰箱的西红柿汁，我的包饺子过程似乎才完整起来，才真正有了一种家庭的亲情。那时我指挥着易德波和她的丈夫，他们摊鸡蛋、剥葱头，虔诚地为我打着下手，那时厨房里似乎不存在外国人和客人，我已加入了这个家庭，与他们一道过着真实的日子。

我成功地制作了西红柿饺子，易德波全家吃得满面是汗。她的小儿子一边吃一边数数儿，最后告诉我说，他吃了三十六个。易德波的节俭给我留下了比饺子本身更深的印象，但我仍然没有忘记请读者也来试一试西红柿饺子。饺子的形式万变不离其宗，但它的内容却可以不断丰富。丰富你的菜谱，便是丰富你生活的精致吧。此外，当你偶然地主持过一个家庭的烹饪，你还会获得一个了解这家庭的新视角。

附：西红柿饺子馅的制作

原料：西红柿一千克，鲜猪肉馅五百克，鸡蛋两个，葱头一个，海米二十五克。香油五十克，菜油、盐、白胡椒粉、味精少许。

制作：将西红柿洗净，放入盘内用开水烫过，剥皮，挤出汁和籽，把西红柿剁成丁（不要太碎）；

鸡蛋摊成饼，切丁；

葱头切成丁，入油锅煸炒，加白胡椒粉、盐；把西红柿放进肉馅用力搅拌，使水分充分吸收，然后加酱油，再搅拌；最后放入葱头、鸡蛋、海米丁、香油、盐、味精，搅匀即可。

特点：颜色新鲜，口感清爽，营养丰富，实为夏季欲吃饺子者的理想选择。■

许 淇



大闸蟹

中国人吃蟹是一门艺术，其趣在吃的过程。我见日本茶道前前后后摆弄茶具形成一套规矩，中国的吃蟹亦可总结出一套“蟹道”来。

蟹是河蟹好吃，海蟹的滋味差远了。反不如少时经常自捉较蟹为小的蟛蜞，因为那时大闸蟹的价格就昂贵，近年沪上蟹价更不得了，非我辈所能问津者。塞北见不到河蟹，海蟹席间有，味同嚼蜡。

记得上个世纪 50 年代和搞美术的同窗好友，登福州路的王宝和酒楼持螯饮酒，有蟹无酒，委实煞风景。因为吃蟹须慢，若循“蟹道”，佐酒正可延长时间，且不宜白酒，白酒易醉；烫过的陈年花雕最佳，浅斟慢酌，精剥细嚼；不可无诗，不可无菊。其时有操北地口音的卖唱老掀帘而入，老者携京胡，女儿素妆，着蓝布衫，恰如《燕京杂咏》中有句形容：“茶茶小妹色尤殊，练椎似漆头绳紫。”老者展纸折请点唱。我的朋友正是关良先生入室弟子，善京剧，尤喜杨宝森的髯生韵味，遂令老者操琴，自歌一曲《李陵碑》。

又有一次南归，正值国庆节前后，研究《文心雕龙》的马白教授来沪上舍间一聚。家

父买得一串阳澄湖大闸蟹，只只吐纳泡沫，先置放铅桶，到处乱爬，齐动手捉之以绳索捆绑，入锅隔水蒸熟，色同朱磾。明代散文家张岱的《陶庵梦忆》卷八记蟹会道："河蟹至十月与稻粱俱肥，壳如盘大，坟起，而紫螯巨如拳，小脚肉出，油油如蟆蜥。掀其壳，膏腻堆积如玉脂珀屑，团结不散，甘腴虽八珍不及。"吃的时候，"恐冷腥，迭番煮之"。这段文字正是那次我吃蟹的体会。

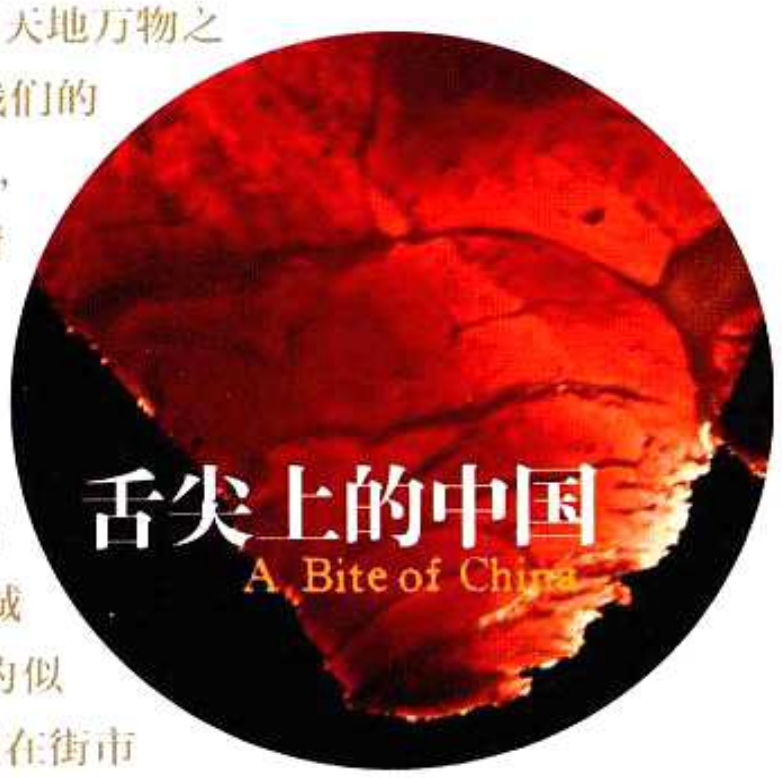
《随园食单》中写道："蟹宜独食，不宜搭配他物，最好以淡盐汤煮熟，自剥自食为妙，蒸者味虽全而失之太淡。"然我家蒸蟹，蘸姜醋食，并不觉味淡。

塞外虽不见河蟹，燕赵则盛产，尤其旧京都城，明代南方的京官作《忆京都词》咏蟹："忆京都，秋早快持螯。大嚼尖团随意足，开筵赏菊兴尤豪，不似此间同此物，尖者病虚团病实。"这位南方人大大夸赞北京的蟹，说："南蟹硬而无味，远不逮也。"(《北京风俗杂咏》)

北京吃蟹讲究"七尖八团"，农历七月尖脐雄蟹螯大，八月团脐雌蟹黄肥，凡中秋至重阳节，河北胜芳镇和任丘县的赵北口，盛产河蟹。待"高粱红，豆花开"，谚云："大豆开花，垄沟摸蟹。"此时蟹必离河爬到高粱地大豆棵下栖身，于是捕捉者在高粱地挖宽不足尺，深一米左右的坑，清除坑边积土而铺上高粱叶，将风雨灯悬坑中，入夜，果然高粱叶簌簌发响，趋光扑亮的蟹群陷入坑里，互相钳制，不得脱身，待坑满后，捕捉者坐守其成，每盈篓盈筐。于是运往京都，过去是朝廷贡品，后来前门外正阳楼抢先订购，年年时鲜，供应一尖一团，马蓬草捆扎，食客各一套小木槌、小镊子、小木墩作为吃蟹工具。

津门产紫蟹，极小，俗称"灯笼子"，用酒炝死，撒花椒及盐水浸泡，和南方醉蟹同。食时配韭菜、葱白、芫荽。■

每个人舌尖上的故乡构成了整个中国，并且形成了一个叫做文化的部分，得以传承。中国人用智慧巧妙地从自然界获取美味，这一切之所以能够实现，都得益于他们对上天和食物的敬畏以及对自己深爱的那片土地的眷恋。我们可以看到人与天地万物之间的和谐关系，感动我们的不仅仅是食物的味道，还有历史的味道，人情的味道，故乡的味道，记忆的味道。



当今的中国，每座城市看上去都很相似，城市之间能被用来区分的似乎只有饮食习惯和弥漫在街市上空的气味了。无数个食材背后的人的故事，隐喻着一个真正的中国，它不在GDP里，也不在媒体上，而是在乡间小摊和每个家庭的餐桌上，人们共同的记忆创造了全中国数不胜数的美食，让全中国的菜谱成为另一部理想与现实交相辉映的家国史。

这本名为介绍美食、实则勾勒众生的著作之所以会让人流泪，是因为我们从中看到了祖先、父母、兄弟、姐妹、妻儿、亲戚、朋友以及自己。它最复杂，也最简单，才下舌尖，又上心头。只要这部史书还能流传下去，中国就会存在，中国人就会存在。

CCTV | 光明日报 | 凤凰传媒
光明日报出版社 | 凤凰联动 FONGHONG BOOKS

上架建议：社科·文化
ISBN 978-7-5112-2657-0
9 787511 226570 >
定价：50.00元