

上菜

北京味道



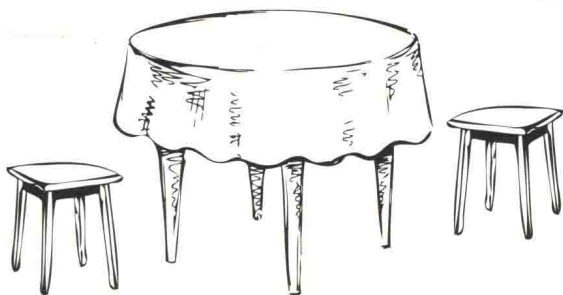
BTV 生活 | 《上菜》节目组

上菜

北京味道



北京电视台《上菜》节目组 编写



 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

上菜 / 北京电视台上菜节目组编写. -- 青岛 : 青岛出版社, 2015.12

ISBN 978-7-5552-3407-4

I. ①上… II. ①北… III. ①饮食—文化—中国IV. ①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第306933号

大型美食电视真人秀《上菜》创作组成员

总 策 划	曹鹏程	景劲松	朱 江
策 划	赵 彤	申京阁	闻 阳
制 片 人	王昱斌	霍 雯	
总 导 演	王昱斌	杨 凡	
导 演 组	陈 涛	赵雪莲	孙 岩 郭 红 赵 阳 李海刚 崔 璐
文案策划	李 志	张 欣	
摄像指导	林 伟	肖庆峰	
灯光指导	徐大欣		
视觉指导	陆 地		
美食顾问	何 亮		
大数据分析	杨 玥	王 丹	
配 音	黄 辉		
监 制	赵 彤	白艳军	任友红 刘学军
总 监 制	朱 江		
出 品 单 位	北京电视台	北京市旅游发展委员会	

编 写	北京电视台《上菜》节目组
出版发行	青岛出版社
社 址	青岛市崂山区海尔路182号 邮购电话 0532-68068026
策划组稿	周鸿媛
责任编辑	肖 雷
装帧设计	毕晓郁 宋修仪
制 版	青岛艺鑫制版印刷有限公司
印 刷	青岛海蓝印刷有限责任公司
出版日期	2016年4月第1版 2016年4月第1次印刷
开 本	32开 (890毫米×1240毫米)
印 张	8
书 号	ISBN 978-7-5552-3407-4
定 价	45.00元

编校印装质量、盗版监督服务电话: 4006532017 0532-68068638

印刷厂服务电话: 4006781235

本书建议陈列类别: 美食类 生活类 饮食文化类

目录



前言

一声“上菜”，几番思绪沉浮 6

上菜无形 上品无我 9

一 红火小龙虾，不只是“麻小”

编导手记：美食之美在极简之间 18

寻觅顶级食材：盱眙行——寻味之旅 23

董克平饮饌笔记 29

二 肉食主义者的味蕾狂欢——重庆火锅

美食大数据 32

编导手记：大智若愚的味中“道” 33

寻觅顶级食材：传承乡土味，火锅泡家常 39

董克平饮饌笔记 47

三 包子江湖的那些事儿

美食大数据 50

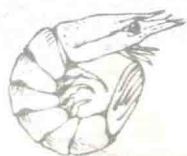
编导手记：上菜——美食之媒 51

寻觅顶级食材：“上菜”之在路上的觅食 55

寻觅顶级食材：破酥包——上菜的三十分之一，来自云南诚意的全部 58

随想：《上菜》第二季给我工作生活平添许多乐趣 63

董克平饮饌笔记 65



四 小海鲜战斗集群

美食大数据 70

编导手记：大隐美味 71

董克平饮饌笔记 76

五 围炉品烤鱼

- 编导手记：枯荣之间的美食传承 80
编导手记：美食为镜 88
寻觅顶级食材：寻找巫山烤鱼的前后历程 92
董克平饮饌笔记 95



六 “以一敌数”的鱼头泡饼

- 美食大数据 100
编导手记：无材不能入 有技皆美食 101
寻觅顶级食材：上菜知味 106
随想：好食材激发好味道 108
董克平饮饌笔记 110

七 家常而又曼妙的炖豆腐

- 美食大数据 116
编导手记：不忘初心 方成美食 117
寻觅顶级食材：沙参柴鸡野薄荷 山农改版难题多 123
寻觅顶级食材：老友相聚 华山论剑 中西交汇 以技扶人 126
董克平饮饌笔记 128

八 一枚传统的烧饼

- 编导手记：一枚烧饼，也是尊严的来处 130
编导手记：暇满人生 成就美食 134
寻觅顶级食材：艰难的寻找历程 142
董克平饮饌笔记 149

九 煎饼传奇

- 编导手记：取舍之间的美食之憾 158
- 寻觅顶级食材：新煎饼裹住好味道——《上菜》黄太吉煎饼革新记 166
- 随想：吃煎饼才是正经事 171
- 随想：烹饪是燃烧的艺术 177
- 董克平饮饌笔记 180

十 霸气十足的烤羊腿

- 编导手记：抱朴守一 先继后承 186
- 顶级食材：干腌变湿腌 勇闯新路 调料换大料 味不寻常 194
- 董克平饮饌笔记 196

十一 味道学院

- 开启味蕾的课堂 204
- 《上菜》，用心品尝接地气儿的味道盛宴 210
- 草根吃货结缘《上菜》，寻味路上收获良多 215
- 回归美食本味 217
- 食之味 219
- 味道学院给了我一个不一样的人生 221

十二 主创人员随想录



- 话说上菜 226
- 随笔三则 229
- 《上菜》第二季随笔 234
- 上·菜 237
- 我与灶台那些事儿 241
- 赞《上菜》 250

上菜

北京味道



BTV 生活 | 《上菜》节目组

『文武之道，未坠于地。』数千年
传承不绝的华夏传统文明，不是封存在
典籍中的皇皇巨著，是活生生的文明之
河。那么，这些令人敬畏的神圣，是否
还存活在这个古老的行当之中？面对不
可阻挡的时代变迁，还有谁在城市的角
落里默默地坚守？

躬身上菜，弯腰寻找。这是《上
菜》这一季乃至往后那些季的第三个职
能，也是本质职能。

ISBN 978-7-5552-3407-4



9 787555 234074 >

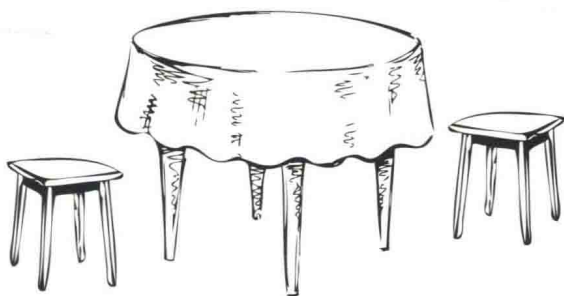
上架建议：美食类 生活类 饮食文化类

ISBN 978-7-5552-3407-4 定价：45.00元

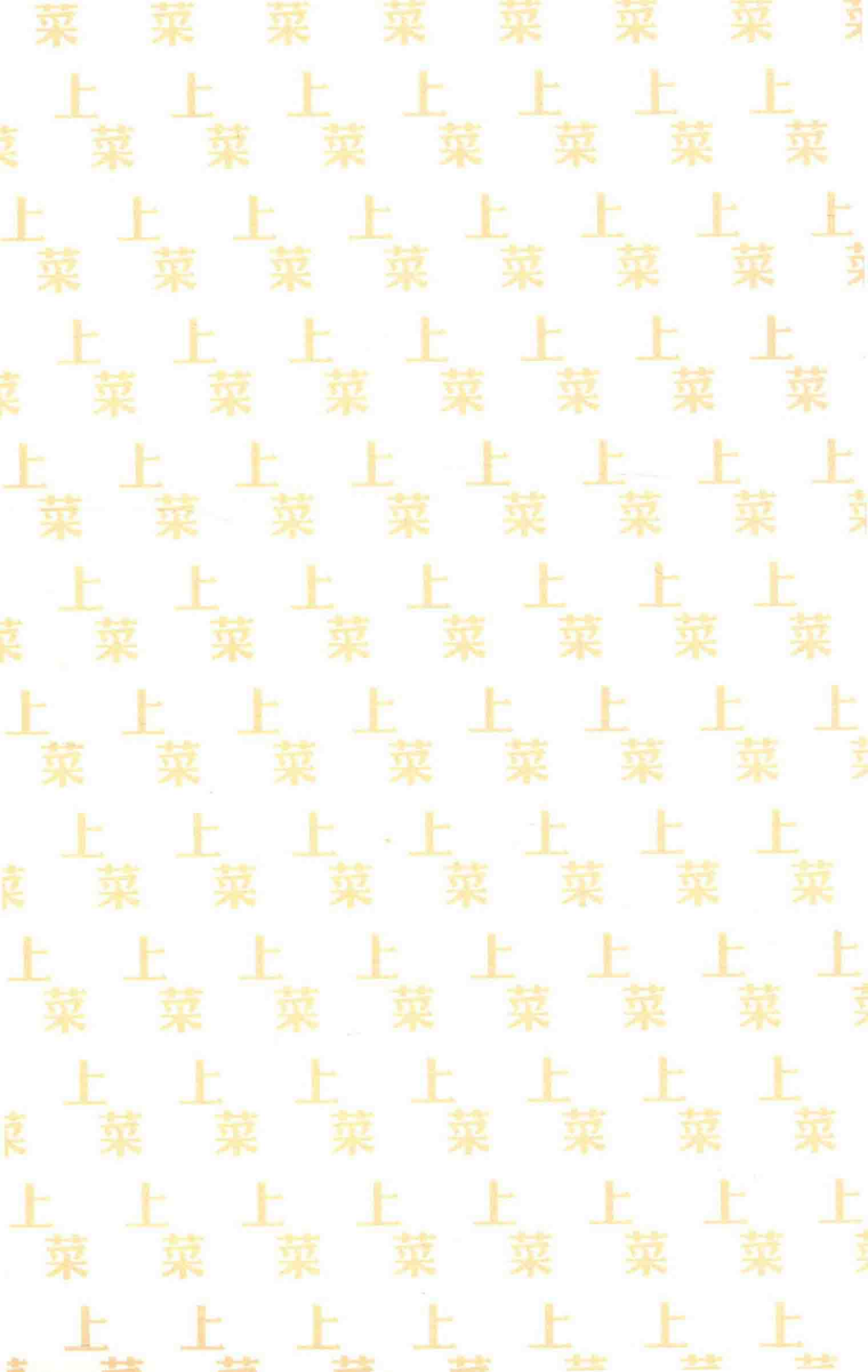
上菜

北京吃在北京
北京味道

北京电视台《上菜》节目组 编写



 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE



图书在版编目(CIP)数据

上菜 / 北京电视台上菜节目组编写. — 青岛: 青岛出版社, 2015.12

ISBN 978-7-5552-3407-4

I. ①上… II. ①北… III. ①饮食—文化—中国IV. ①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第306933号

大型美食电视真人秀《上菜》创作组成员

总 策 划	曹鹏程	景劲松	朱 江
策 划	赵 彤	申京阁	闻 阳
制 片 人	王昱斌	霍 雯	
总 导 演	王昱斌	杨 凡	
导 演 组	陈 涛	赵雪莲	孙 岩 郭 红 赵 阳 李海刚 崔 璐
文案策划	李 志	张 欣	
摄像指导	林 伟	肖庆峰	
灯光指导	徐大欣		
视觉指导	陆 地		
美食顾问	何 亮		
大数据分析	杨 玥	王 丹	
配 音	黄 辉		
监 制	赵 彤	白艳军	任友红 刘学军
总 监 制	朱 江		
出 品 单 位	北京电视台	北京市旅游发展委员会	

编 写	北京电视台《上菜》节目组
出版发行	青岛出版社
社 址	青岛市崂山区海尔路182号 邮购电话 0532-68068026
策划组稿	周鸿媛
责任编辑	肖 雷
装帧设计	毕晓郁 宋修仪
制 版	青岛艺鑫制版印刷有限公司
印 刷	青岛海蓝印刷有限责任公司
出版日期	2016年4月第1版 2016年4月第1次印刷
开 本	32开(890毫米×1240毫米)
印 张	8
书 号	ISBN 978-7-5552-3407-4
定 价	45.00元

编校印装质量、盗版监督服务电话: 4006532017 0532-68068638

印刷厂服务电话: 4006781235

本书建议陈列类别: 美食类 生活类 饮食文化类

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

前言

一声『上菜』， 几番思绪沉浮

王云

北京市烹饪协会副秘书长

连续看了两季的《上菜》栏目，并且自己也曾参与拍摄其中，发现这个栏目真的是变得越来越好看、越来越引人入胜了。尤其是年初刚刚结束播出的第二季节目，无论从内容到形式都呈现出一种质的飞跃。画面的色彩更加饱和，主题愈发饱满，叙事一气呵成，食材推陈出新，特别是贯穿第二季全季的三位主要嘉宾，更是对全季起到了一个穿针引线、画龙点睛的重要作用。

在这三位嘉宾当中，董克平老师是文化人，他是时下文化人当中很讲究吃也最会吃的，而另外两位嘉宾，都是我在饮食界相处多年的老朋友了，可谓是亦师亦友。记得当年郑秀生大师早已是享誉京城餐饮界赫赫有名的人物了，我曾多次前去拜访他或在电话里向他请教有关淮扬菜的问题，甚至提出了一些在今天来看有些唐突的请求，而秀生师傅非但不端一点大师的架子，反倒是有求必应，十分热情地答应了我的种种请求，对于当时我这样一个初出无名、默默无闻的人来说，他的一举一动不但是锦上添花，而且是雪中送炭，足见郑大师为人的心胸坦荡、光明磊落。

而孙立新大师，我和他认识的时间最长，他也是我最为佩服的人之一。早在20年前，我在天伦饭店就曾和孙大师有过一面之缘。大约十六七年前，立新大师已经是便宜坊饭店的行政总厨了，记得有次我到便宜坊去找

他，在后厨见到他时，他手里正翻着一本《三国演义》，书角都翻得上翘了，我当时还暗地笑他来着。谁知不久便宜坊就推出了“三国宴”系列菜肴，每一道菜皆取材于“桃园三结义”、“草船借箭”、“三顾茅庐”、“过五关斩六将”等“三国”故事，人物活灵活现，栩栩如生，食材选料考究，制作精美。菜肴一经推出，立即受到各方关注，就连外国使节到便宜坊来就餐，也点名要品尝这盘盘皆有典故的三国菜。此后，孙大师又研制出了蔬香酥和花香酥烤鸭，成为百年老号的新“镇店之宝”，后来他又陆续推出多道中菜西做的菜肴来，每道菜都令人耳目一新，眼前为之一亮，不由得不得不令人对眼前这位言语不多的大师刮目相看，这也是我最为佩服孙大师的一点。

在第二季的《烤鱼》一期中，由孙大师带领着他的爱徒唐棠——一位年纪很轻却有志于餐饮创业的女大学生，亲自上门拜访92岁的川菜泰斗度代良老先生。度老先生是川菜界国宝级的大师，也是孙立新大师的师父。师徒二人此次前来的目的，是要向度老请教一道普普通通的川菜——宫保鸡丁。看过这期节目的人，都会在脑海里留下这样的画面：在老人那略显狭窄的厨房里，老、少两代聚在灶台前，全神贯注地专注于老人如何下料腌制，如何烹饪，直到一盘热气腾腾的菜肴出锅。此时画外音徐徐响起，在节目录制后没过多久，度代良老人就溘然长逝，而定格在画面中的那一盘宫保鸡丁，也成为了一代川菜大师的绝作！

所以，应该感谢这期节目内容的拍摄，为我们真实地再现了餐饮人代代薪火相传的画面。像度代良、孙立新这样的大师，在他们的技艺达到炉火纯青之后，不是固步自封，而是毫无保留地将经验传授给

他人，让年轻一代在今后的工作中能够更好地发扬光大，这种传承的使命感和责任感就是在今天也是相当令人钦佩的。尤其是以孙立新大师为代表的这样一群人，作为当代餐饮界的中坚力量，除去自身的事业发展外，他们身上还担负着一项特殊使命，那就是要为餐饮业的发展起到承上启下的重要作用。从他们的身上，既要体现出对传统技艺的优良传承，又要发扬创造精神，为餐饮市场开疆拓土，打造出未来的一片广阔天地，可见他们肩上的担子并不轻松。

而这，不也正是每个有责任感和使命感的电视节目应当承担的责任吗？眼下是一个数字经济时代，电视节目也毫不例外地受影响，一切以博人眼球的收视率为依据，为准绳。在此，十分感谢《上菜》这个节目，能够在如此喧嚣浮躁的社会里静下心来，用上近一年的时间踏踏实实地进行拍摄，特别是在拍摄后期经费捉襟见肘的情况下，还能克服重重困难，最终为我们呈现出如此精妙绝伦的节目来，这一切也再次证明了一个用心拍摄、精心制作的节目永远都是有灵魂、有生命力的。

期待下一季的《上菜》新鲜出炉，尽快让喜爱它的观众们一饱眼福！

2015年3月21日

上菜无形 上品无我

孙立新

《上菜》评委
商务部十大名厨之一

2014年对我来说，是特殊的一年。这一年从7月开始，我几乎成了一名电视人，天天和《上菜》节目组的工作人员在一起拍摄电视节目。这是我从事厨师行业四十多年来，一次前所未有的经历。都说厨师是勤行，但是，我切身体验到，电视人更是勤行中的勤劳人。而且，所谓“勤行”其实和职业无关，关键在于是否有心和是否用心。

而《上菜》节目组是一群特别有心、特别用心的人组成的。

我参与的一个重要的环节是调菜。这个环节都是在被拍摄饭店完成的。而节目组为了不影响饭店的正常营业，都会选择饭点过后来进行拍摄。这样一来，拍摄的时间就是在早上10点以前、下午2点到5点、晚上9点以后。他们为了一个镜头，要做各种光和机器的调试，每次都会特别跟我道歉。他们的认真打动了我，我很尊重他们的对自己负责的态度，等待的时候，我一直在琢磨，为什么要为了一个镜头用那么多时间，不是不耐烦，而是好奇。好奇这个镜头和他们到底有什么关系，又会给他们带来什么影响。

我和他们钻胡同小馆、半夜2点蹲三里屯打车、凌晨5点开车去延庆找豆腐……每一集的拍摄都经历了从白天到黑夜的打磨。我家小区的电梯每天12点停止使用。

我爱人开玩笑说，自从进了《上菜》剧组，就没赶上过家里的电梯。天天爬十一楼，身体自然是疲惫的，但是脑子有个声音却越来越清晰——他们到底图什么？

拍摄从夏天到了秋天，我和节目组的导演摄像灯光都成了朋友，知道灯光师叫“灯爷”、拍门头要用“16—35”的镜头、拍菜要用叫“特图利”的灯……但是他们到底哪里来的劲头我还是没太看清楚。有一天，我半开玩笑地跟导演说，你们这么卖劲，不知道的还以为这店有你们股份呢。导演说：“我们就是干这个的，哪个店都得认真拍，不能对不起我们的职业。”

“对得起自己的职业。”我有好多年没有听到年轻人这样尊重自己的职业。很多年轻人都在抱怨自己的职业、抱怨自己的才华不被认可、抱怨自己赚的太少。而陪我一起披星戴月、早出晚归半年多的这些电视人，他们谦虚、努力，大多都还在租房子，有的还租住在六环外。他们没有抱怨，每天说的最多的，就是和我一起商量，怎样让菜更好吃、更好看。

这种工作氛围潜移默化地在影响着我的态度。最开始我对菜品不会主动提出修改意见。一来是人家本身有自己的技巧。二来是我没有指导人家的义务。三来，有的时候，这个行业里，有的人还不一定喜欢别人对自己的菜指指点点。但是，不知道从什么时候起，我开始主动指出菜品的问题，看到店里的問題也会替老板着急。甚至主动把我珍藏多年的秘方无偿地教给厨师。

一开始，我刚给完秘方，还真是有点后悔。因为这些秘方有些是我自己多年的工作经验总结的，有些是师傅用很贵的价钱买来的，有些是我们这个行业中顶级厨师才能得到的。我们拍摄的饭店虽然都很

优秀，不过大部分厨师都不是科班出身，我也没有什么机会能和他们一起做菜。要不是因为《上菜》，他们可能永远也不可能得到这些神奇的秘方。厨师们乍一拿到我的秘方，都第一时间去实验效果。他们对我说了很多感激的话。我很高兴。但是，渐渐地，我开始沉思。我想，我们这些被称为大师的人，以前都在做什么？我们把这些技巧紧紧捏在手里，图什么？“师者，传道授业解惑也”。我们没有看到年轻厨师渴望解惑的眼神，忘记了为人师表的义务和责任，忽略了我们的职业意义。借《上菜》导演的一句话：“我们就是干这个的，要对得起自己的职业。”没有什么属于自己的，所谓秘方是属于热爱美食、尊重厨师职业的每一个厨师的。他们从我这里得到了秘方和技巧，提升了菜品的品质，我也没有什么得意的，因为这本身就是我应该做的。

当我们在做一件事，不以交易的心开始，那么必然以完美的终点结束。

后来，我和我这一组所有参与拍摄的店家的老板和大厨都成了好朋友。泡家常、一锅和老门框的厨师还拜我为师，现在我们还在经常讨论如何因地制宜地使用秘方。秘方是催化剂，能让菜品在最短时间内提升，但是，也不能完全依赖秘方。同样的食材，同样的技巧，每个人要有自己的特点。老子的《道德经》里说“大音希声、大象无形”，用在我们厨师行业也是相通的。“上菜无形”，我们不能满足于复制秘方里的味道，最成功的厨师不是完美地模仿，而是让自己的菜品有辨识度。我希望我的徒弟们，不仅能做出色香味俱全的菜品，更能善于总结经验，以后能无私地去帮助需要帮助的同行。因为，最优秀的品质，是“无我”，只有心中没有自己，才能装得下别人，才能对得起自己的职业。那种快乐，是纯粹的、踏实的、可以留给子孙后代的真正的财富。