

CHUFANG DASHU

# 厨房大叔 环球美食 搜鲜记

· 韩伟 著 ·  
张雨菲 整理

HUANGU MEI SHI SOUXIANJI



周一清晨一碗老北京豆汁，  
周三午后一席法国左岸下午茶，  
周五深夜一餐大阪深夜食堂。  
生命中最重要的，  
不是一成不变的生活，  
而是在路途遇见并享用美味，  
让滋味陪你环游世界。



CS 湖南科学技术出版社



Asia



CHUFANG DASHU

# 厨房大叔 环球美食 搜鲜记

张雨菲 整理  
韩伟 著

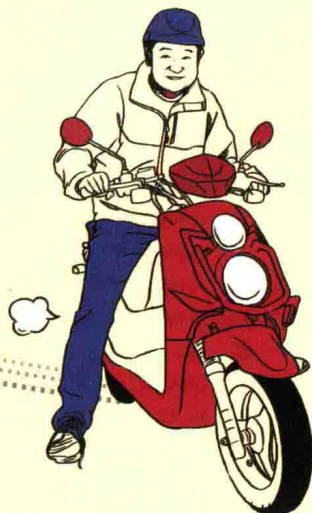
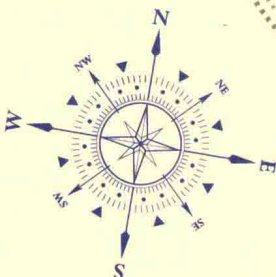
HUANQIU MEISHI SOUXIANJI



~~North and~~ South America



Europe



CIS K 湖南科学技术出版社

## 图书在版编目 (C I P) 数据

厨房大叔环球美食搜鲜记 / 韩伟著. -- 长沙 : 湖南科学技术出版社, 2016. 4

ISBN 978-7-5357-8830-6

I. ①厨… II. ①韩… III. ①菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 226987 号

CHUFANG DASHU HUANQIU MEISHI SOUXIANJI

### 厨房大叔环球美食搜鲜记

著 者: 韩 伟

责任编辑: 李文瑶

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

印 刷: 长沙三仁包装有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市宁乡县金洲新区泉洲北路 98 号

邮 编: 410604

出版日期: 2016 年 4 月第 1 版第 1 次

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 13

书 号: ISBN 978-7-5357-8830-6

定 价: 39.80 元

(版权所有 · 翻印必究)

# 前言

## FOREWORD

美国美食文学家 M.K.F. 费雪说过：“既然我们非得吃才能活，索性吃得优雅，吃得津津有味。”因为“吃”，我们的生活拥有了三餐的饱食感，而饱食感却不只是对精致生活态度的唯一要求，于是，我们开始去追寻美食的足迹。

追寻美食的足迹，唯一的方式是踏上一场永无止境的旅行，在地图上标出一座城市、一个国家的美食坐标。那么就启程吧，为美食而去不停追寻。也许对有的人而言，美食只是一种滋味，而细细品味之后，在美食中隐匿的还有岁月、情缘以及故事。发现美食的另一种诠释后，探寻美食的脚步于我而言就是一种满足和活力。

不记得曾经多少次为寻找某一种美食开始说走就走的旅行，不记得曾经多少次在异国他乡感受异域美食的醉心，不记得曾经聆听多少个关于美食的岁月故事。因此，带着一个好胃口和一颗永不止步的探寻之心，让美食的探寻之旅充满活力。

探寻美食于我而言是一种自我探寻，走在这段不停歇的旅程中，立志成为一个像 Robb Walsh 的人，周游世界探寻千滋百味的美食，体验生命的绝美滋味。在这里，我记录下自己寻味的目的地、那些滋味的故事以及最真切的情感，美食无关国别，滋味不分民族，它们用最真实的温度给予生活的态度，而这就是我们与美食最好的关系。

美食与旅行，包裹着滋味与情愫的美好，我将它们容纳在字里行间与你们一同分享，希望你们也能喜欢。

带着一个好胃口和一颗永不止步的探寻之心，让美食的探寻之旅充满活力吧！



# 国内篇

THE DOMESTIC

## 第7章

### 京城那些滋味——北京

- 110 · 铁磁儿，咱们逛胡同吃爆肚
- 115 · 吃煎饼，思考人生
- 117 · 永安里的那家小馆
- 119 · 大董小厨房
- 122 · 一餐轻奢风



## 第2章

### 黄土高坡好滋味——西北

- 018 · 无拉面，不兰州
- 021 · 西出塞外烤全羊
- 024 · 豆花与泡馍的清晨约会
- 027 · 柳巷虽深面却香
- 029 · 秦腔 · 老碗
- 031 · 有腔有调定家小酥肉



## 第3章

### 千滋百味在西南

- 034 · 日光城中悠然“食”光
- 037 · 探寻日光城中尼泊尔的味道
- 041 · 日光城中好滋味
- 044 · 舌尖上的贵州
- 046 · 夜探凯里酸汤鱼
- 048 · 幺妹儿，火锅好巴适噻
- 050 · 洱海边，煮海鲜



# 第1章

## 老家食之味——东北

- 002 · 家在北极村
- 005 · 最东北，逛市集
- 009 · 在美食星系探索夜市星球
- 011 · 在中央大街邂逅露西亚
- 014 · 味蕾记忆博物馆



# 第4章

## 味道在中原——华中

- 054 · 入湘食蛇说
- 056 · 入湘食粉
- 059 · 古都市井味
- 062 · 未探殷墟，先食扁粉
- 064 · 绿城味蕾的老记忆
- 066 · 天青色武汉微雨 我在户部巷



# 第6章

## 腔调滋味——华东

- 088 · 一碗双饺面的百年记忆
- 091 · 我与鸡鸣汤包有晨约
- 092 · 坨汤之争
- 094 · 烙馍何处有，遥指徐州城
- 096 · 西子湖畔楼外楼
- 099 · 厦门最鲜味
- 103 · 鼓浪屿，只为迷路
- 107 · 最美味的，还是一道妈妈菜

# 第5章

## 华南最鲜味

- 070 · 岭南初遇中式刺身
- 073 · 厚街遇濠粉
- 075 · 若文艺，遇探鱼
- 077 · 牛排工作室
- 080 · 在繁华中心呼唤云吞面
- 082 · 蚝湾初体验
- 085 · 台山味道



# 世界篇

## THE WORLD

### 第1章

### 亚洲

#### 第一节 萨瓦迪卡，好味道——泰国

- 128 · 昼夜交替的市集时光
- 131 · —“尝”倾心的芒果糯米饭

#### 第二节 韩国清新味

- 134 · 入乡随俗的一锅参鸡汤
- 137 · 论证烤肉说

#### 第三节 木棉花下南国味——越南

- 141 · 木棉花开，国境之南
- 143 · 在离总理府最近的地方吃米粉

#### 第四节 在高棉——柬埔寨

- 146 · 高棉的微笑
- 148 · 一抹高棉的气息

#### 第五节 带着呼愁行走——土耳其

- 150 · 迷失伊斯坦布尔
- 156 · 注意，这里是地球
- 159 · 土耳其的悠闲时光





## 第 2 章 欧洲

### 第二节 沉醉在这里——希腊

166 · 在以弗所寻找古希腊的气息

168 · 你好，爱琴海

### 第三节 拥抱最浪漫——法国

170 · 真正巴黎

173 · 古堡美食记

### 第四节 安享最生活——德国

177 · 别放开，咸猪手

180 · 奔驰故乡有市集



## 第 3 章 美洲

### 第一节 Yum,USA!

186 · 世界十字街头的热狗情结

189 · 17.99 美元的波士顿龙虾餐

191 · 约会阿甘，一起吃虾

### 第二节 行走北美枫叶国

194 · 枫叶国的国民咖啡馆

### 第三节 行走墨西哥

198 · 突然，墨西哥



国内篇

第1章



老家食之味  
——  
东北

## 家在北极村

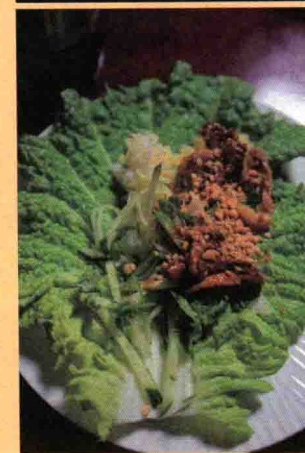
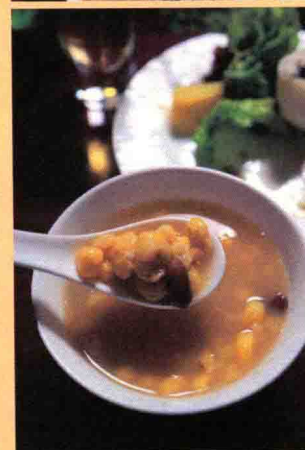
没有陈升的沧桑腔调，也没有郁可唯的清丽嗓音，唱不出《家在北极村》的乡情。厨房大叔手持一张机票飞往了“老家”北极村——黑龙江省大兴安岭北麓的漠河县，那是中国版图的最北端，是中国纬度最高的县。东与塔河县接壤，西与内蒙古额尔古纳市交界，南与内蒙古根河市为邻，北与俄罗斯隔黑龙江相望，素有“北极村”、“不夜城”之称。这里是全



中国北极点标识



国观赏极光和极昼胜景的最佳之处，有北陲哨兵、神州北极、古水井、日伪电厂遗址、最北第一家等景点。每年夏至期间都在江边举办夏至节篝火晚会，载歌载舞、通宵达旦。夏至前后有近 20 个小时可以看到太阳，这便是人们常说的极昼现象，幸运时还会看到异彩纷呈、绚丽多姿的北极光。一天 24 小时几乎都是白昼，午夜向北眺望，天空泛白，像傍晚，又像黎明。



在中国纬度最北的地方，居住着一户人家，木质的房屋是典型的俄式木刻楞建筑，面南背北，冬暖夏凉。屋前有菜园和花圃，种植着各种蔬菜，为来客提供新鲜又健康的蔬菜。在这里既能品尝到地道的家常菜，还能体验到最正宗的风土人情，例如暖烘烘的火炕，美味可口的东北菜肴。等待菜品出炉的时候，可以在菜园花圃里逛逛。而在“最北一家”不远处，立着一块石碑，上刻“中国最北点”五个大字，这是游人必到的地方，当然不是让你在这里刻上“到此一游”的字眼。而在穿过一条小木桥，沿着蜿蜒曲折的木板栈道，在荒原的尽头，才真正到了中国的最北点，北纬  $53^{\circ} 33'$ ，四下张望，一片荒草野树，渺无人烟，寂然无声。想想脚下就

是中国地图“鸡冠”的顶点，一种临“极”之喜，不禁跃上心头。

回到木刻楞房屋，菜品被陆续端上桌，鲜嫩的黄瓜、小葱、辣椒，蘸上店家自制的蘸酱，裹上豆腐皮，蔬菜的脆爽和豆皮的筋道在口中混合；五花肉制成的腊肉，拌入一点点的葱花和调料就美味不可挡；软糯的红烧肉入口即化，回味无穷；还有东北最有名的贴饼子，配上豌豆和辣椒，简直妙不可言；还有花卷如同欲开的玫瑰般，热热闹闹摆满一桌。

如果说北极光能够带来幸运，对于吃货来说，满满一桌美食才是真正的顶级幸运呐，更何况是在漠河北极村，被东北人的豪放热情团团围住呢！

木刻楞建筑



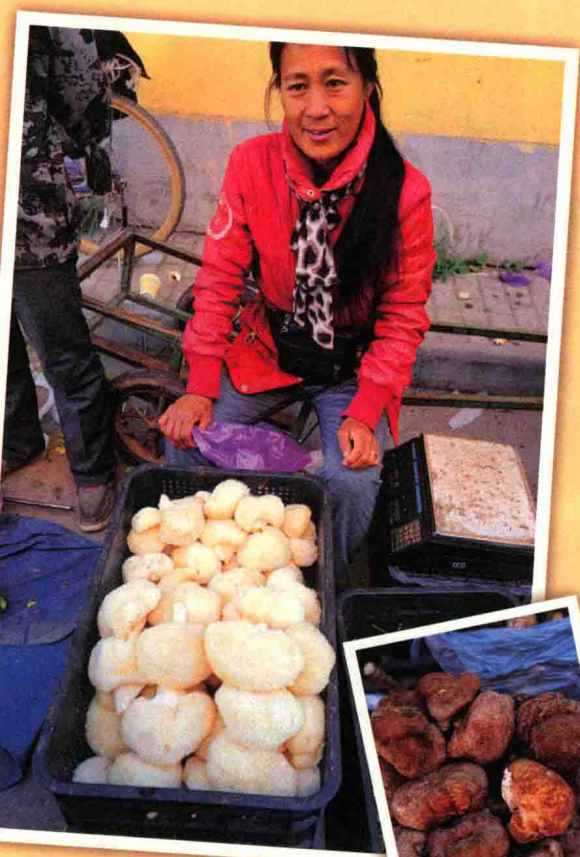
在中国纬度最北的地方，居住着一户人家，木质的房屋是典型的俄式木刻楞建筑，面南背北，冬暖夏凉。屋前有菜园和花园，种植着各种蔬菜，为来客提供新鲜又健康的蔬菜。在这里既能品尝到地道的家常菜，还能体验到最正宗的当地人的生活。

## 最东北，逛市集



想要了解一方水土，一定要去感受当地的生活。厨房大叔一向是对世界保持活力的“阿加西”！来到中国最北端的漠河自然要逛一逛漠河县城的市集，感受漠河本土生活。俗话说得好：靠山吃山，靠水吃水。茫茫大兴安岭北麓的漠河，蜿蜒的黑龙江在它身边流淌，大自然馈赠于人类最好的礼物不仅有自然风光，还有木耳、猴头菇、松子、人参等大山的宝藏和江水中丰富多产的冷水鱼。

天然的食物是上天给予人们最好的食材，而这些特产宝藏也在漠河的市集中出现。许多营养丰富且珍贵的食材在平原地区都已经经过日晒或其他加工，可我们在漠河市集还能看到许多新鲜的珍贵食材。比如漠河市集上的新鲜猴头菇，新鲜的猴头菇还是第一次遇见，不知道如此新鲜的它会不会比平日更多一丝水嫩的滋味。市集上灵芝被逐一摆放在地摊上，这些珍贵的食材与药材对于生活于此的漠河人来说早已司空见惯，这就是他们生活的味道。



市场上的新鲜食材



新鲜猴头菇

靠近黑龙江，市集上的鱼类品种繁多，江水中盛产的冷水鱼虽然体形不大，却深受当地人的喜爱，细想它们被裹上薄薄的面粉在油锅中煎炸，肉质该是多么鲜嫩呢。《舌尖上的中国》中曾提及东北渔夫捕鱼的壮观场面和除夕年夜饭那一桌全鱼宴，不仅是人与人之间的情谊，也饱含自然的厚重之爱。

漠河处于大兴安岭山脉的北麓，黑龙江上游南岸。山上终年积雪覆盖，年平均气温为零下 5.5℃，冬天最低气温曾达零



|  |   |
|--|---|
|  | ① |
|  | ② |
|  | ③ |
|  | ④ |

- ① 漠河机场
- ② 诱人的蓝莓
- ③ ④ 种类丰富的菌种



下 52.3℃。寒冷的天气让植物代谢降低、生长非常缓慢，从而积存了更多的营养和微量元素。得天独厚的自然环境，孕育出了世界上最珍稀的“蓝莓之王”——漠河野生蓝莓，也是黑龙江的特色产品。漠河野生蓝莓是世界上品质最好的蓝莓品种，同时也是生长周期最长、历史最悠久的蓝莓之一。它的营养成分、食用功效、微量元素含量是普通人工栽培蓝莓的12倍。如此珍贵且营养丰富的漠河野生蓝莓，在漠河的市集中也是一枚主角，商贩将一桶又一桶的蓝莓摆在地摊上。漠河野生蓝莓的数量相当稀少，由于天气寒冷，采摘、贮藏困难，在历史上东北地区进贡时，漠河的野生蓝莓当属极品，是帝王独享的贡品，尤其是清朝乾隆皇帝对其极其珍爱，并赐名为“蓝姬”。不知道经过多少人工辛苦地采摘，因此蓝莓倍显珍贵。

夏季的漠河县天清气朗，逛完中国最北端的漠河市集，站在高处俯瞰漠河一处处的建筑，不同色彩的房顶与透彻的蓝天交合。这就是东北，老家东北。

繁华的城市已经很少能够一眼望向遥远，也许正是这样，旅行的意义就是让自己在不同城市寻找归属。身未动，心已远，下一站我们将在哪里找自己？

木刻楞建筑



沈阳兴顺夜市，全长1.8公里，仅一期就有将近600个摊位，不得不说东北人就是这么豪爽，而吃货的力量也是十分强大，从中原赶去东北只为体验一把夜市篇，这就是吃货的动力：不怕遥远，只怕嘴馋。有朋自远方来，不亦乐乎，作为沈阳著名的“吃货”房叔自然是热情地邀请我们这群志同道合的小伙伴们一起分享豪爽的夜市文化。来吧，我们一起组团逛夜市。

# 興順特色觀光夜市

XINGSHUN INTERNATIONAL TOURIST NIGHT MARKET

中國唱片

中海領唱小苹果

筷子兄弟駕臨和平之門

8月9日 中海·和平之門

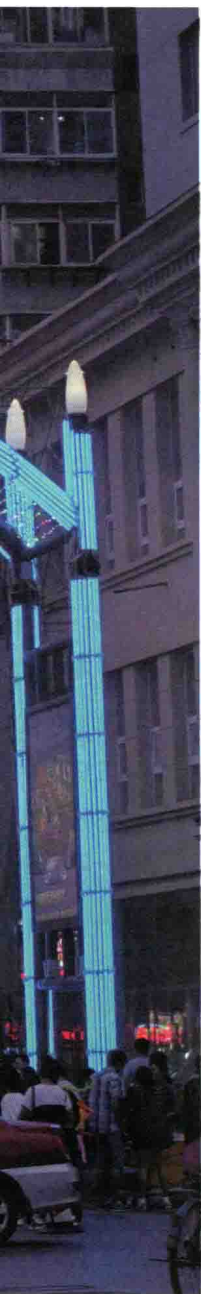
100% 真自來水 明星簽名區

400 8686888轉5



0431 8597213





## 在美食星系探索夜市星球

如果将美食单独视作一个星系，那么夜市将会是最璀璨的那枚星球，汇聚众多美食魅力。这一次，厨房大叔的旅程是在美食星系中探索那颗诱人的夜市星球，我想必定不会有太空失重感，在夜市星球中饱食，只会增加体重，但是美味恒久，这又何妨呢。

作为职业吃货，怎么能错过有着中国内地最大规模夜市街之称的沈阳兴顺夜市呢？全长 1.8 千米，仅一期就有将近 600 个摊位，不得不说东北人就是这么豪爽，而吃货的力量也是十分强大，从中原赶去东北只为体验一把夜市瘾，这就是吃货的动力：不怕遥远，只怕慵懒。有朋自远方来，不亦乐乎，作为沈阳著名的“吃货”拐叔自然是热情地邀请我们这群志同道合的小伙伴们一起分享豪放的夜市文化。来吧，我们一起组团逛夜市！

夜市文化绝对是秉承着“不怕吃饱，只怕吃少”的吃货恒定守则，种类繁多的美食让我们眼花缭乱，想将所有美食都纳入肚中。花花绿