

董克平 著

吃货2

一个吃货的生活意见

民以食为天，食以味为先。
中国菜，味道是灵魂。
好食材，好手艺，吃货必备。



江苏文艺出版社
JIANGSU LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE

董克平 著

吃货2

一个吃货的生活意见



江苏文艺出版社
JIANGSU LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

吃货.2 / 董克平 著. -- 南京: 江苏文艺出版社,
2013.2

ISBN 978-7-5399-5953-5

I. ①吃… II. ①董… III. ①饮食-文化-中国
IV. ①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第009697号

书 名 吃货2

作 者 董克平

特 约 监 制 张园雅

选 题 策 划 张国辰 赵西栋

责 任 编 辑 刘 佳 王一冰

版 式 设 计 姜 唐

封 面 设 计 于 潇

出 版 发 行 凤凰出版传媒集团

凤凰出版传媒股份有限公司

江苏文艺出版社

集 团 地 址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009

集 团 网 址 <http://www.ppm.cn>

出版社地址 南京市中央路165号, 邮编: 210009

出版社网址 www.jswenyi.com

经 销 凤凰出版传媒股份有限公司

印 刷 小森印刷(北京)有限公司

开 本 870毫米×640毫米 1/32

字 数 60千字

印 张 6.5

版 次 2013年3月第1版 2013年3月第1次印刷

标 准 书 号 ISBN 978-7-5399-5953-5

定 价 35.00元

江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换

代序_我，董克平，马凯餐厅

大约是在四分之一世纪之前，也就是1985年左右，在一位朋友的竭诚鼓动下，我有机会去北京西四附近一家叫“马凯餐厅”的老字号餐厅“撮”过一顿饭，我惊奇地品尝到了令我终生难忘的“东安子鸡”。

我说终生难忘一点也不夸张。那次的美味几乎镌刻在我的味蕾里，以至于绕舌十年，余味不绝——1994年，整整十年后，我从加拿大回到北京创业，还一个人特意去了趟马凯餐厅，想再体验一次当年那种销魂蚀骨舌尖上的快感。

但那次经历很失败。老牌马凯餐厅已经破落不堪，门可罗雀。为之朝圣而来的煌煌东安子鸡，完全不是我记忆中的佳肴。印象中细如棉线、味如天饌的鸡肉，简直就像肯德基的憨厚大块，无色、无

香、无味、无情。

存在于想象中的美食快感，积累了十年的思味之情，顷刻间就灰飞烟灭，只剩马凯楼边残羹冷汤，断肠人，在厨房。

是马凯餐厅确实衰落了，还是因为当我再次造访时，当年把酒言欢的好朋友已经天各一方，音讯全无，桃花再好，人面不再？

酒逢知己皆佳酿，餐无好友味如蜡。我思念东安子鸡，但我更思念那两位和我一起在这里失去“美味童贞”的青春知己——失去“美味童贞”，也就是在这里初尝美食之禁果，只恨马凯餐厅，唯怨东安子鸡。

不消说，当年这位竭力向我蛊惑美食人生的朋友，就是今天名闻北京的餐饮评论家、本书作者董克平。另外一位朋友，是同样酷爱美酒美食、更爱

巴赫贝多芬的“著名古典音乐爱好者”郭建英——这个头衔，是我当年在北大请他做音乐讲座时，向学生介绍他时所用，至今传为美谈。建英的故事也有一箩筐，但这里按下不表。

从第一次被董克平推向万劫不覆的美食渊薮至今，三十年过去了。董克平从一位热爱美食、热爱生活、热爱友谊、好吃爱“做”的小青年，成为了赢得京城大厨们尊敬、天下饕餮客信赖的美食评论家。他的博客“北京梧桐”、他的微博“@董克平”，成为美食圈子里的不可缺少的调料。每次我要请客，首先想到的就是给董克平打电话问“去哪吃”，而他每次针对我的特定需求推荐的餐厅与菜谱，毫无例外，都能让宾主大快朵颐，沉醉忘返。

良辰美景，花好月圆。没有美酒美食，人生还有什么意义？就算哪里创制了天上美味，没有董克平推介我又岂能知晓？知晓了美酒美食，假如没有

董克平那种油炸火燎、颠鸾倒凤的风月宝鉴，你又岂能悟透杯里乾坤、盘中云雨？

我一直强烈鼓励董克平多出书，出好书，鼓起他那北大哲学系毕业生的底气，舞动他那花生油与橄榄油、猪油加黄油浸润的妙笔，拿出他当年妖惑我豁出一个月工资买醉马凯餐厅的说服力，再配以他对美食几十年如一日、“衣带渐紧终不悔，为伊消得人增肥”的激情与理想，把饮食评鉴大事、中华料理伟业进行到底！

写到这里，我不禁想起德国海德堡大学博士、著名美术史教授、我的北大前同事朱青生跟我说的一句话“德国人认为，看一个国家是否真的繁荣发达，就看它的美术史研究是否成为显学”——这个观点，我觉得没什么新鲜的，中国人早就说了“盛世收藏”。而收藏的前提，可不就是对美术史深究与弘扬吗？

我倒是有这么一个独特而深刻的观点，可能堪与黑格尔、费尔巴哈媲美：看一个国家是否真正进入盛世，就看它的餐饮评论是否热门发达、成为“显学”。只有在彻底解决了温饱问题的国家，关注吃的品质和艺术，才能成为大众对更高生活质量的一种追求。人们乐道于《纽约时报》的“饮食评论”，是最受读者欢迎的栏目，此说无论怎么解读，都说明了饮食评论早已是社会繁荣与幸福生活的重要内容与象征。如此说来，董克平这份纯粹处于个人爱好误打误撞闯入的事业，在觥筹交错灯红酒绿之间，印证着中国的崛起，预示着未来的美好。

说起来，和董克平这么多年来谈酒论餐、把盏言欢至今，我似乎从来没有跟他说过再带着郭建英，造访一次那见证过我们少年英姿的马凯餐厅，鉴定一回那份唤醒过我们青春味蕾的东安子鸡……

过去的，已经过去，而永远不会过去的，是我和董克平从北大时期就建立的那份友情，以及我们一起对于美酒珍馐所象征幸福人生的感受与追求。

“真格”天使投资基金创始人 徐小平
2012年冬

代序_写给《吃货》

浮躁的时代，读文字需要极大的耐心，对很多人来说，即便是最好的文字，也得反复鼓励自己才能静心去读。但是有的文字，读进去了就会有意外的喜悦，《吃货》就是给你重重惊喜的那一种。

2012年12月20日，《中国味道》2013年春节特别节目录制第七天的傍晚，和前六天一样疲惫不堪。天边看不到一抹绚烂的晚霞，有的是一颗颗晶莹的雪粒敲打着挡风玻璃。我和节目组总顾问董克平先生一起乘车堵在回家的路上，我的心里满满的都是和节目录制有关的各种担心和期待，董先生心里在想什么，不得而知。

焦虑——你一定知道——美味的食物是安慰焦虑心情的最佳方法。董先生是会读心术的，他带着我走进了距离录制场地最近的一家、他爱的餐厅。

一块肥美的、有着浓厚肉香的红烧肉下肚，心里所有的不爽都舒展开来，我开始有心情欣赏周遭欢聚的食客，带着一颗八卦的心聆听他们的交谈，欣赏窗外静美的雪夜。那一刻身心舒展，作为吃货，你懂的。

减肥，基本上是每个女人长期惦记的事，不管是否当真实践。作为一个瘦子——就是平常水平的瘦子哈——我信奉的原则是：我如果吃，就一定吃董先生推荐的餐厅，董先生推荐的菜！每餐辛苦节约下来的卡路里，当然要挥霍在真心喜欢的地方，比如有璟阁的下午茶，比如中国大夏宫的醋溜黄鱼，比如大董的伙食海参（这次录制很辛苦，也许大董先生恼了我，再也没机会享用这道美味了）。

岁月荏苒，我已肩负两档央视综合频道美食节目，再大条的神经也会因为收视率的压力经常濒临崩溃的边缘，幸亏董先生有如天使般的邀约，我可

以时常像个小丫鬟一样尾随着他品尝妙处各有不同的美味，聆听厨师们讲述每道精品的创作理念；也正是这样不间断的美食约会，让我有源源不断的勇气去克服工作中必然的各种挫折，以一颗卑微却热爱美食的心与董先生一道探寻美食、推荐美食。

期待着与你相遇在有美食的地方。

CCTV综合频道《中国味道》、《天天饮食》制片人
冷燕

目录

白芦笋 / 001

白芦笋含有许多微量元素，是一般蔬菜难以比拟的，因此有“蔬菜王子”的美誉。

小笼包 / 007

包子，外皮是面粉，内里千变万化，可荤可素，可甜可咸，既可作为点心，也可作为主食。

黑色食物 / 015

“黑色食物能够补肾”这个理论渐渐流行开来，现代医学也证明了黑色食物对肾脏有着很好的补益功效。

黑椒鸭肝 / 021

菜是简单的菜，但是鸭肝的鲜嫩以及葱香的浓郁所形成的味道和口感，正是我心中想象的样子。

大馅饺子 / 027

最能舒肠抚胃的吃食，不是那些山珍海味、鲍参翅肚，而是那些形状不同、味道各异的饺子。

豆腐 / 035

科技的发展，制作技术的提高，豆腐种类越来越多，吃的花样也越来越多了。

西湖醋鱼 / 043

只用糖、醋、黄酒、酱油调味，开水氽熟，融合鲜、甜、酸三味，成菜鱼肉细嫩，略有蟹肉滋味。

饵块 / 049

云南人喜食大米，并在大米的基础上发展出很多美味的食品，饵块就是其中之一。

海胆 / 055

吃海胆主要是吃海胆的卵，因其含有丰富的蛋氨酸，有促进性能力的功效，在日本曾被当做春药。

火腿 / 063

就味道和口感而言，火腿生吃要远远好过炒、炖、煮、炸制作的猪肉。

鸡丁 / 069

鸡肉美味，用鸡肉可以做出很多种美味——我国菜系繁多，各个菜系中都有很好的鸡肉菜肴。

开水白菜 / 077

由公馆到民间，由四川而全国，这道不辣的开水白菜就成了川菜中的名菜。

腊排骨火锅 / 081

锅滚了，排骨的香气泛上来，不由得抽抽鼻子，想把那种香气留住。

腊肉 / 085

腊肉有醇厚的香气和韧韧的口感，肥不腻口，瘦不塞牙，色泽漂亮，香气怡人。

牛排 / 091

作为一个从小缺肉且是吃猪肉为主长大的北京土著，喜欢上牛肉还是近十多年的事情。

螺狮粉 / 097

鲜美的味道来自于它的汤底，汤底是用螺蛳熬的，这也是为什么起名为螺蛳粉的原因所在。

蘑菇 / 101

野生蘑菇吸收天地精华而成，形成了风味独特、鲜味浓郁、馨香味美、营养丰富的特点。

蟹 / 109

秋风起，蟹脚忙。中秋节过后，就到了吃大闸蟹的季节。

松茸 / 123

高山野生菌、有机绿色，还有保健功效，怎么说也是不错的东西。

武昌鱼 / 131

尝过不少湖北的美食，和湖北的江鲜、湖鲜结下了一点吃情。武昌鱼就是令我最难忘的美味之一。

虾饺 / 137

在众多的广东点心中，我最喜欢的是虾饺。原因很简单，就是虾饺好吃。

小黄鱼 / 141

享受野生黄鱼的美味，不仅需要金钱的支持，而且还要看你运气如何——黄鱼不是你想买，想买就有卖。

小米辽参 / 147

海参是无味之物，中国烹饪讲究的是“无味使之入，有味使之出”，无味的海参是要靠一起烹制辅料才能变得鲜美的。

扬州炒饭 / 153

一盘好的扬州炒饭，每一个饭粒都有滋味，葱香、蛋香，和米饭煸炒过的焦香融为一体。

干丝 / 157

烫干丝，宛如绵绵通幽的兜兜巷里那些扬州百姓的日常生活，简单，生动，富有活力。

江鲜 / 163

从青藏高原奔流而下直达东海的长江，为尝鲜者提供了太多太多的美味。

云南鸡枞 / 177

6至9月份是鸡枞上市的季节，此时的鸡枞新鲜肥厚，最是美味。

云南米线 / 183

各地风俗不同，物产异样，口味也就有些差别，但是我吃过的最好吃、最美味的米线还是云南米线。