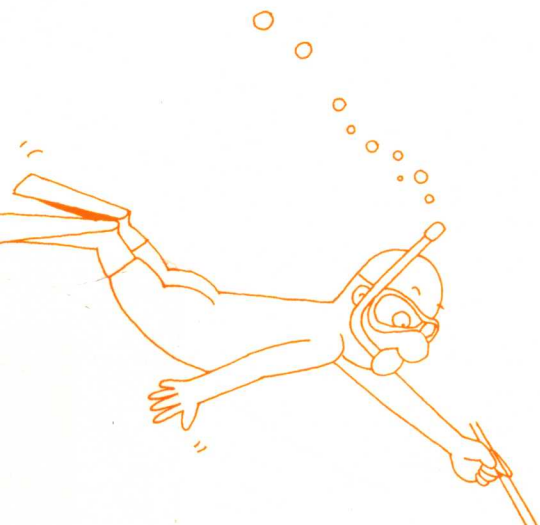




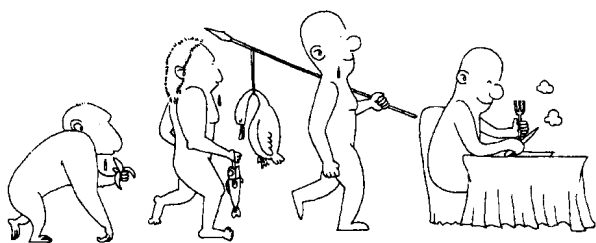
人生就是一场觅食

古清生 著

吃的前奏，无论捕猎、捕捞、采摘和种植，这些行为被定义为劳动之后，即可以发现，在地球上生活的所有动物，都以相同或不相同的劳动方式获取食物。



九州出版社
JIUZHOU PRESS



人生就是一场觅食

古清生 ○ 著

图书在版编目(CIP)数据

人生就是一场觅食 / 古清生著. —北京: 九州出版社, 2012. 10

ISBN 978-7-5108-1729-8

I. ①人… II. ①古… III. ①随笔—作品集—中国—当代 IV. ①I267.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第230641号

人生就是一场觅食

作 者 古清生 著

出版发行 九州出版社

出 版 人 徐尚定

地 址 北京市西城区阜外大街甲35号(100037)

发行电话 (010) 68992190/2/3/5/6

网 址 www.jiuzhoupress.com

电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com

印 刷 三河市国源印刷厂

开 本 870毫米×1280毫米 32开

印 张 7.5

字 数 95千字

版 次 2012年11月第1版

印 次 2012年11月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5108-1729-8

定 价 30.00元

★ 版权所有 侵权必究 ★

自序

爱江山，因为爱美食

很多年了，没有悟透人生的真谛是什么。直到那一天，从北京来到茫茫林海的神农架培育一片生态茶园，种一块菜地，养几桶蜂子，漫步在原始森林的林道，于森林的环抱中读书、写作、看星星……才有些感念袭上心头。将精神的负荷清零，即佛家说的放下，人感觉无比轻松。

一直在路上，半生只为吃行走。我感恩这片土地、亲人和为食而劳作的人们。那山清水秀的华夏风光，立着无数在土地上劳作的背影。南方翠竹掩映的白墙黑瓦，北国平原上的红房和金麦垛，河流勾勒出岁月的痕迹。我的所爱，给我以文字描绘的物景和味觉体验的滋味。历史像鱼穿越时间之水，行进的路上充满芬芳。

湿漉漉青翠多雨的江南春光，金阳光纷洒的辽阔北方，吃的一勺饭，品的一道菜，维系万年农耕。只是这样，一路走一路吃一路写，我的文字关乎中国美食，味蕾上的中国，它有无穷无尽的味道。我还会走下去，还要吃下去，活到老吃到老，食无止境。烹小鲜如治大国，一篇篇的食文写下来，梳理这些文字的时候，正好茶季进入尾期，那么多人在为桌上快乐付出汗水，作为一个美食的文字烹饪师，忽然感觉到了些

许责任，一个文明古国繁多的地方美食，经历多少年多少代的精心制作，承传下来，果真写出一些味道来了么？

黎明，打开一页新阳光，将过去的美食文字归纳与总结，逐篇逐字重审，新作也小心翼翼没敢放过，汇集百万字十卷本的个人美食丛书《味蕾上的中国》。这些体验性的文字，表达吃在当下的美食历程。我是一个不习惯用典的人，看重与相信个人的品鉴，与之前辈大家的美食写作略有区别，袁枚、李渔、苏轼在于闲情笔调走游于味觉，以为心情调剂，未以食文为鸿制，唯深厚的学识与文学修养诉诸笔端，为学海书涯泛动些闲食的雅香，我却是带着饥饿记忆寻找味道。一个有着饥饿记忆又热爱研究自然的人，有着味觉的饥渴，还希望将我所吃识别出姓甚名谁。这就驱使我在自己的文字中，将各种植物食材与动物食材的科、属、种一一考证出来。辣椒和土豆都是茄科植物，黄鱼是石首鱼科，羊属于牛科……诸多食材，也将学名写入，方便交流也算吃了个明白。然而，在方言比菜系区划还多的中国，各地方所谓的食材与菜肴，在过去从无以学名规范条件下，考证起来可有点儿繁琐。感谢我的插画师张泽峰，他帮我将鄂西、湘西和川东一带称之为岩板头的一种鱼，考证出学名叫鳊鱼，鲮科，鳊属。还考证出炸鱖的学名为碱韭，百合科，葱属。炸鱖属于陕北佳县叫法，内蒙古一带叫扎蒙蒙，这种在东南部闻所未闻的香料植物，考证它相当有难度，因为我在陕北佳县吃到时就各方考证过，考证无效。

舍弃用典和民间故事写作美食，厘清食材的科属，写出学名，对于研究食材的专业人士探索和研发新食品应有小助，对于讲究食养的人士也便于检索与判别。上述如果对读者阅读后有所助益，美食文章将超出味觉记录和感性抒情。我的绘画、音乐与诗歌般的美食，我的与之关联

的文字，也都在进化。

爱江山，因为爱美食。行走在中国大地上，我爱这块国土和故乡，亲人以外，就只有书中记录的各种美食了。在书稿的整理编辑之际，我要感谢华文天下出版总监张国辰先生，是他鼓动我汇编自己的《味蕾上的中国》丛书；也要感谢神农架自然保护区及林区政府，给我提供了种茶读书，安逸静思的自然生态环境，我在出品纯粹生态茶叶的同时，文字与思想也渐有提升。我是一个有饥饿记忆的人，在北京一次大董先生问我，蔡澜先生主持美食节目品尝欧洲的时候，你在干什么？我略一推算说，我在排队买猪头。我这一代人，经历过中国食物最为匮乏的时代，有过彻夜守在肉食店外排队买猪头的经历，一份肉票可以买一个大猪头，那是相当合算的事情。后来，我又做了地质勘探队员，行走于崇山峻岭，至今还喜欢以猪头肉下烧酒，因而与宫廷盛宴，酒店雅餐距离甚远，与乡土美食有着成长的亲切记忆。所以书中，多关于中国乡土及乡土美食的记述，游历中国，品味中国，中国是地球最盛产美食的国度。我爱中国，即爱中国美食，是为序。

古清生

2012年秋

自序 爱江山，因为爱美食.....	01
-------------------	----

第一部分 吃表达

人生从甜开始.....	02
酸是生命之需.....	05
食文化的兴起.....	08
吃，深刻地表达人生.....	15
吃出阳光灿烂.....	18
怀念带乡味的年.....	37
疯狂的石头.....	41
饭.....	44

第二部分 味道江湖

桔扭子.....	72
青瓜烙.....	75
扁豆.....	78
懒豆腐.....	80
黄金果.....	83

水晶饼.....	86
鹰嘴豆.....	88
豆汁与焦圈.....	91
大肚皮红嘴雁.....	94
青岛烤虾.....	97
时间里的莴苣.....	100
遥远的地衣.....	103
炸罍是一种花.....	117
味道江湖.....	122

第三部分 边食边旅

美食湘军方八另.....	128
孔明珠的珠盘玉饌.....	131
香湖海带汤.....	134
南国的木瓜.....	139
博山烩菜.....	142
神农架酒规.....	145
衡水烧烤.....	149
周村薄饼.....	152
黄豆在黄州.....	155
连汤肉片过少林.....	158
在牛栏头吃洋芋汤.....	161

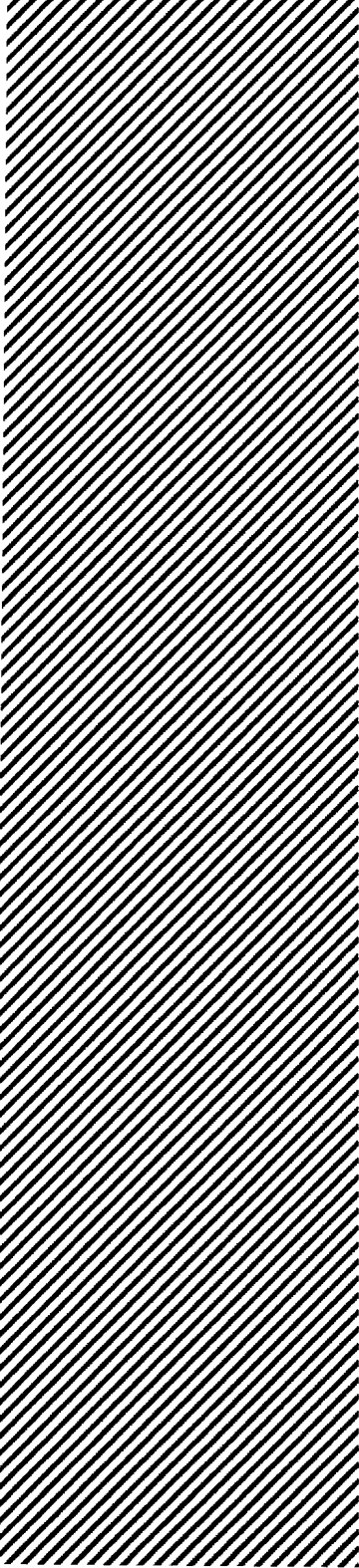
五峰茶.....	165
清凉之波.....	169

第四部分 城市味道

武汉之早.....	174
太阳与冰.....	180
溪水长流.....	184
在水一方.....	189
聚萍阁.....	193
走洛阳.....	196
咀嚼湘潭.....	199
一座城市有一个味道.....	203

第五部分 快意麻辣

炸广椒.....	208
豆黄椒绿.....	212
紫铜火锅.....	214
给美国人马克·米勒补充一点辣椒.....	217



第一部分 吃表达

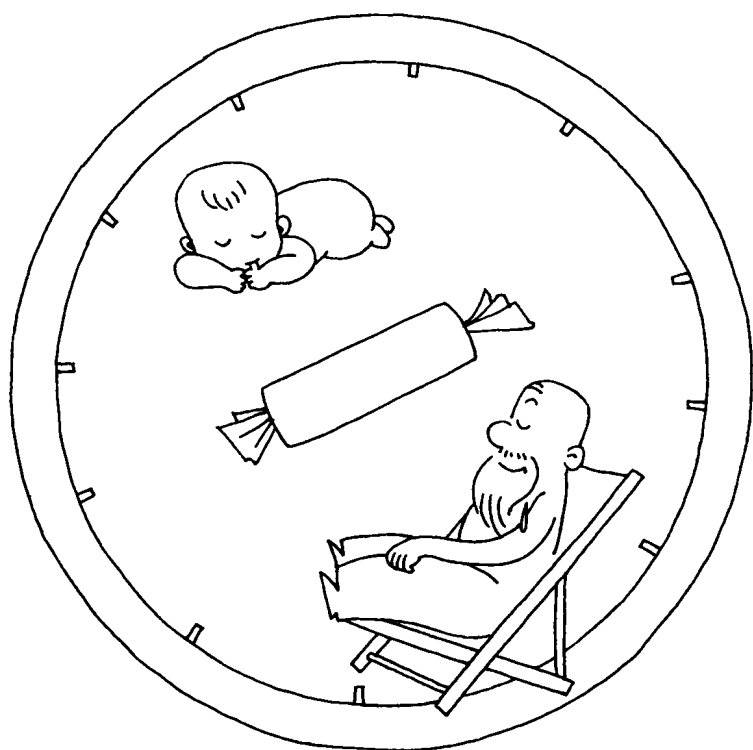
我相信中国艺术家以行为艺术展的形式表达吃或以吃表达人类普世价值观，都是一个十分精准的关节点。它所启迪、震撼和激活心灵深部的感念，大脑的思考和
不朽文化记忆，都可能成为当代汉文化复兴的一段路径。

人生从甜开始

人依靠味蕾来识别味道。有趣的是，识别味道的过程又是在享受味道。早期西方心理学运用解剖学研究了分布在舌头上的味蕾，以及它们对味道识别的分工。认为，甜味是由舌尖上的味蕾来识别，如果一种物质在舌尖上感觉不出来它的甜，那它就不是甜的了。甜与苦相对，恰好识别苦的味蕾分布在舌根。生理学家认为，舌根的味蕾识别苦味以后，立即传递信息给咽喉阻止吞咽并将它吐出来，舌根在最后面站岗把关。工业化制造添加剂以前，自然界的味道中含有安全与危险的信息，甜味是好味道，它是新鲜的，含有人体所需的热量的物质。但是人们发明了酿造术以后，一些物质经淀粉可以转化为糖，比如用糯米酿酒的过程中，米会转化为糖，酿出甜米酒。淀粉变甜的过程，通常也叫做糖化。

在自然界，甜的物质陈腐以后，就变成苦和臭的了，比如烂苹果，它就不再是甜的了。所以，甜可以判断一种物质的好坏。但是，苦味也有非全坏的物质，比如苦瓜、茶、咖啡均有苦味，却不是坏东西。然，总体看苦不属于好味道，新鲜的苦苣就有微毒。因此，人将坏的享受称之为吃苦。

人类最早使用甜味添加剂制作食品，乃从蜂蜜开始。蜂蜜是蜜蜂吮花腺分泌的蜜露汇集而成，另外蚜虫和叶蝉也能分泌蜜露。通常在一



些有蚜虫的植物上，会发现蚂蚁去寻找蚜虫，用触须拍打蚜虫的屁股，蚜虫即分泌出蜜露，蚂蚁吸取回巢供蚁后享用。中国采蜜的蜜蜂有中华蜜蜂、意大利蜜蜂等。中华蜜蜂已经被意大利蜜蜂打进山里，成为濒危物种。

后来，人们发现，甘蔗的含糖量非常高，用甘蔗榨汗汁脱水，制作成蔗糖，供人们广泛食用。甘蔗主要分布在南方，北方多用甜菜加工糖，在学名上统称为蔗糖。人从婴孩起，就喜欢吃糖，喜欢甜的味道，证明甜是人类与生俱来的需求及喜欢。除了甘蔗和甜菜制糖，在中国还有其他糖类，比如麦芽糖，以麦芽的淀粉熬制，现代工业以大米、玉米和高粱米的淀粉制糖，也称麦芽糖。

在盛产甘薯的南方，甘薯也能制糖。将甘薯片或者丝放锅中煮，捞出甘薯片或者丝继续煮水，待水分子蒸发以后，剩下的就是甘薯糖。但是，最广泛的制糖原料，仍然是甘蔗，这项甘蔗的制糖技术，最早起源于中国和印度。关于制糖术，中国和印度还有交流，时间在唐代，季羨林著糖史里面有记载。

那么在自然界，还有许多物质成熟以后，也含有糖份，像我们喜欢吃的蔷薇科的苹果、梨都含有糖份。西瓜、香瓜、木瓜、葡萄、枣和荔枝等等，也都含有糖份。人类通过工业手段制造的甜味剂，早期的糖精，也是甜味剂，但由于对人体有害，世界卫生组织已经禁止食用。所以，用糖精制作的食品不要食用。现在流行的甜味剂木糖醇（它的分子式为 $C_5H_{12}O_5$ ）是一种五碳糖醇，它广泛存在于果品、蔬菜、谷类、蘑菇之类食物和木材、稻草、玉米芯等植物中，因此已经用作甜味剂、营养剂和药剂在化工、食品、医药等工业中广泛应用。木糖醇作为甜味剂，它能参与人体代谢，进入血液后，不需胰岛素就能透入细胞而且代

谢速度快，不会引起血糖升高，适合于糖尿病患者食用的营养型食糖替代品。

糖，永远给人以快乐。儿童在对于食物的了解处于初始阶段，此时表现出对糖的天然喜好，成人以糖果安慰和引诱儿童，说明儿童对甜味的追求，源于人类幼年对新鲜的能量保持强大的兴趣和依赖。那么，将分辨甜味的味蕾设置在舌尖上，就有寻找与识别甜的功能之便利，此中隐含有非甜勿食的要义，事实上许多鲜嫩的物质均有甜味。禾本科植物的嫩苗，几乎都有甜味。而嫩的果实，它们多为苦涩，直到成熟期才会转甜，甜即可食，至少在蔷薇科的果实方面是如此。识别甜味，可以判定为人类觅食的原初途径，直达今天。

酸是生命之需

动物学家研究，极难观察到动物吃酸味的物质，同样在自然界，未成熟的果实多呈现为酸涩之味。大约植物在果实未成熟时，保持酸涩的味道以使动物不要将果实吃掉。果实成熟了，就自动变甜，这时候植物欢迎动物来吃，因为动物在吃果实的时候，其实也在帮助植物播撒种子。比如苹果树，它无法抬腿到别处去播种，而种子播在大苹果树下面，小树又无法成长。只有动物，它们才能将果实拿着边走边吃，将果核扔到别处去播种，好甘美的果肉，就算给动物的酬谢了。



成熟的果实也有酸，杨梅、杏、李子、西红柿都是酸味，动物都不太喜欢吃它们。人属杂食性动物，又会烹饪术，所以人吃酸，以至嗜酸。《尚书·说命》中有这样的记载：“欲作和羹，尔惟盐梅。”中国古代用什么做酸味调料呢？那就是梅子酱了。

但是，醋也发明很早。相传醋为杜康发明，这样的传说不一定确切，但是说出的道理却一点不差。因为说到酒由杜康发明，曹操有诗云：何以解忧，唯有杜康。杜康酿酒，酿过了头，变酸了，就成醋。确实如此，酿过了头的酒都会成醋，如果要酿很多的酒，有一些酿过头了很正常。但传说中，杜康却不是那样酿的，说是有一天杜康想废物利用，往放酒糟的缸子掺了点水，二十一天过后，缸内飘出香味，一尝酒糟汁，又甜又酸，竟是好味。于是取名为“调味浆”，出售到市场。因为在二十一日酉时发现，杜康把这两个因素结合起来，从而就有了“醋”字。另一说是竹林七贤之一的刘伶嗜酒如命，其妻吴氏为了让夫君饮酒有节制，每每酿酒时都放一些盐梅，使酒变酸而不能多饮。后人仿效，便有了醋。

有件事可能是巧合，著《三国演义》的罗贯中，在书中将“望梅止渴”这个成语发扬光大，他的老家就在山西清徐，清徐就是醋乡。山西人喝醋最有名，据说山西人每年年均喝掉19公斤醋。但是，虽然山西人喝醋有名，名醋却分布在四面八方：四川阆中保宁醋，福建红曲米醋，江苏镇江香醋和山西清徐老陈醋。在山西太原宁化府，还有一名醋叫益源庆。

四大名醋正好东西南北十字交叉分布。显然吃醋不是唯北方独尊，保宁醋还在1915年的“巴拿马太平洋万国博览会”与茅台酒一并获得金奖，素有“东方魔醋”之称。那么，醋在调味过程中，除了去腥提鲜、生津止渴之外，到底对人体有何好处呢？

山西老陈醋集团董事长郭俊陆说：“我来解答你的问题，人为什么要吃醋？根据科学家研究结果，人体属于弱碱体质，碱稍多于酸，人体就健康。很多酸味的食品，实际呈碱性，比如梅子、苹果、桔子、梨子、葡萄、柠檬、蔬菜等等，都属于碱性食品，在味觉上的酸不能代表它就是酸性食品。醋，也是碱性食品。而肉、蛋、鱼、大米、白面等等，则是酸性食品。吃多了，人体会呈酸性，就得高血压、高脂、肥胖、肌无力等现代病，因此身体呈现亚健康的人应该多吃碱性食品。”说到底，还是应该多吃醋。

食文化的兴起

大约在十年前，我陆陆续续写过一些关于吃的文章，我认为中国人最强烈的欲望就是吃，并且现在这个吃字，以“口乞”组成，因此写过一个中篇小说，取名《口乞》。接下来，我背着一台286电脑闯北京了。刚到北京时，最担心吃不饱肚子，也确实如此，记得住小庄的时候，天天到楼下去吃刀削面，便宜。实在忍不住时，才到馆子点一个炒菜，要一瓶啤酒，一碗米饭，那感觉真是好，可惜一餐要吃十几块钱，有负罪感，担心断粮。后来，稿子发得多了，解决了吃饭问题，转而自己开伙，讲究美食了。

自己做菜多起来，免不了想吹嘘，跟几个熟人吹嘘不过瘾，写出