



WithEating 食帖

SPECIAL ISSUE

POT DISHES

pot dishes

vol.16

¥49.00

林江 主编

BRAVO! CAN'T LOVE
POT DISHES MORE

大满足!
就爱锅料理

图书在版编目(CIP)数据

食帖. 16, 大满足! 就爱锅料理 / 林江主编. -- 北
京: 中信出版社, 2017.3
ISBN 978-7-5086-7286-1

I. ①食… II. ①林… III. ①饮食—文化—世界
IV. ①TS971.201

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 029006 号

食帖. 16, 大满足! 就爱锅料理

主 编: 林 江

策划推广: 中信出版社

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

承 印 者: 鸿博昊天科技有限公司

开 本: 787mm X 1092mm 1/16

拉 页: 4

版 次: 2017 年 3 月第 1 版

书 号: ISBN 978-7-5086-7286-1

定 价: 49.00 元

印 张: 10.25

字 数: 206 千字

印 次: 2017 年 3 月第 1 次印刷

广告经营许可证: 京朝工商广字第 8087 号

版权所有·侵权必究

如有印刷、装订问题, 本公司负责调换。

服务热线: 400-600-8099

投稿邮箱: author@citicpub.com

WithEating 食帖

食帖 WithEating,
食物垂直领域的内容平台品牌,
探索有关食物的情感与生活方式。

◇◇◇

提供视频、纸质出版物、
社交媒体账号、
官方平台等产品和服务。



食帖 01
《Brunch 吧! 没那么赶时间》



食帖 02
《只为喝杯好咖啡》



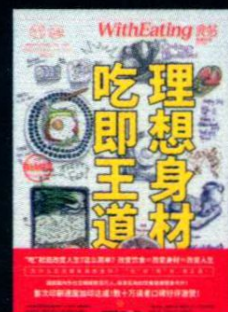
食帖 03
《食鲜最高》



食帖 04
《肉! 肉! 肉!》



食帖 05
《全宇宙都在吃甜品》



食帖 06
《理想身材, 吃即王道!》



食帖 07
《大丈夫生于厨房》



食帖 08
《自给自足指南书》



食帖 09
《了不起的面包》



食帖 10
《早餐, 真的太重要了》



食帖 11
《美食漫画万岁!》



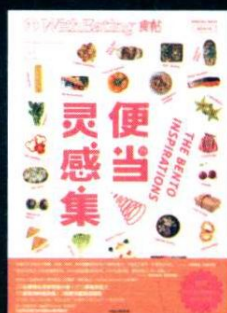
食帖 12
《厨房, 治愈人生的避难所》



食帖 13
《腐的品格! 初心者的发酵料理书》



食帖 14
《小聚会教科书》



食帖 15
《便当灵感集》



食帖 16
《大满足! 就爱锅料理》



新浪微博:
@食帖



微信公众号:
witheating

《食帖》特集书购买方式:

京东商城、亚马逊商城、当当网、淘宝网、天猫商城、全国书店、
部分机场书店有售。

应募 / 投稿 / 商务合作: witheating@foxmail.com

团购热线 (500 册以上): 010-84849264

《孤独的零食》系列视频



由食帖 WithEating 原创出品, 每
周一至周五 22:00 播出。

订阅 / 观看请登录:
优酷视频 / 腾讯视频 / bilibili /
秒拍, 搜索“孤独的零食”。

《食帖的节气食桌》系列视频



由食帖 WithEating 原创出品, 内
容为介绍“二十四节气”时令食材及
料理方法, 于每个节气当天播出, 每
月更新两集。

订阅 / 观看请登录:
优酷视频 / 腾讯视频 / bilibili /
秒拍, 搜索“食帖的节气食桌”。

POT DISHES

拉页 全世界都在吃锅物 & 全中国都在吃锅物

005 一锅一宇宙

008 阴天要吃锅

◇◇◇ CHAPTER 1 世界的锅

011 顺其自然，就是最好的状态

024 铸铁锅里的家庭味道

032 这一锅温暖记忆，是永远的保留菜单

040 瑞士火锅漫谈

046 日本全国锅物祭巡礼

052 日本锅物图鉴

057 穿越时空，和一口锅打个照面

◇◇◇ CHAPTER 2 中国的锅

062 做一锅有品格的牛肉，清淡甘和

072 铜锅炭火羊肉香

075 吃鲜的，吃活的，吃最实在的

079 火锅江湖

089 中国火锅锅具巡礼

091 中国锅小传

◇◇◇ CHAPTER 3 锅物技术派

094 一人锅，也是孤高的治愈

104 做个会吃锅的“技术派”

107 没有模具，从来都不是拒绝烘焙的理由

138 向古人学做一锅最质朴的煲仔饭

144 三五行人，吃锅大的

148 养一口好锅，没有那么难

◇◇◇ CHAPTER 4 终极一锅

152 鱼羊为鲜

156 和风韩式泡菜火锅

158 鸡肉菌汤火锅

162 一将功成万骨枯

117 别册：猫山狗海

出版人 / Publisher: 苏静 Johnny Su
总编辑 / Chief Editor: 林江 Lin Jiang
艺术总监 / Art Director: TEAYA
内容监制 / Content Producer: 陈晗 Chen Han

编辑 / Editor: 陈晗 Chen Han 赵圣 Zhao Sheng
张婷婷 Zhang Tingting 罗玄 Luo Xuan 白雪薇 Bai Xuewei
特约撰稿人 / Special Editor: AgnesH 歡 Kira Chen
特约插画师 / Special Illustrator: 大黑熊子 Dahei Ricky
思文 Siwen
品牌运营 / Operations Director: 杨慧 Yang Hui
策划编辑 / Acquisitions Editor: 王菲菲 Wang Feifei
刘莲 Liu Lian
责任编辑 / Responsible Editor: 刘莲 Liu Lian
营销编辑 / PR Manager: 那珊珊 Na Shanshan

平面设计 / Graphic Design: 周末喷水池 (From PT)
TEAYA (From PT) VV 茶一
封面插画 / Cover Illustration: 丁丁子

POT DISHES

拉页 全世界都在吃锅物 & 全中国都在吃锅物

005 一锅一宇宙

008 阴天要吃锅

◇◇◇ CHAPTER 1 世界的锅

011 顺其自然，就是最好的状态

024 铸铁锅里的家庭味道

032 这一锅温暖记忆，是永远的保留菜单

040 瑞士火锅漫谈

046 日本全国锅物祭巡礼

052 日本锅物图鉴

057 穿越时空，和一口锅打个照面

◇◇◇ CHAPTER 2 中国的锅

062 做一锅有品格的牛肉，清淡甘和

072 铜锅炭火羊肉香

075 吃鲜的，吃活的，吃最实在的

079 火锅江湖

089 中国火锅锅具巡礼

091 中国锅小传

◇◇◇ CHAPTER 3 锅物技术派

094 一人锅，也是孤高的治愈

104 做个会吃锅的“技术派”

107 没有模具，从来都不是拒绝烘焙的理由

138 向古人学做一锅最质朴的煲仔饭

144 三五行人，吃锅大的

148 养一口好锅，没有那么难

◇◇◇ CHAPTER 4 终极一锅

152 鱼羊为鲜

156 和风韩式泡菜火锅

158 鸡肉菌汤火锅

162 一将功成万骨枯

117 别册：猫山狗海

出版人 / Publisher: 苏静 Johnny Su
总编辑 / Chief Editor: 林江 Lin Jiang
艺术总监 / Art Director: TEAYA
内容监制 / Content Producer: 陈晗 Chen Han

编辑 / Editor: 陈晗 Chen Han 赵圣 Zhao Sheng
张婷婷 Zhang Tingting 罗玄 Luo Xuan 白雪薇 Bai Xuewei
特约撰稿人 / Special Editor: AgnesH 歡 Kira Chen
特约插画师 / Special Illustrator: 大黑熊子 Dahei Ricky
思文 Siwen
品牌运营 / Operations Director: 杨慧 Yang Hui
策划编辑 / Acquisitions Editor: 王菲菲 Wang Feifei
刘莲 Liu Lian
责任编辑 / Responsible Editor: 刘莲 Liu Lian
营销编辑 / PR Manager: 那珊珊 Na Shanshan

平面设计 / Graphic Design: 周末喷水池 (From PT)
TEAYA (From PT) VV 茶一
封面插画 / Cover Illustration: 丁丁于

图书在版编目(CIP)数据

食帖. 16, 大满足! 就爱锅料理 / 林江主编. -- 北
京: 中信出版社, 2017.3
ISBN 978-7-5086-7286-1

I. ①食… II. ①林… III. ①饮食—文化—世界
IV. ①TS971.201

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 029006 号

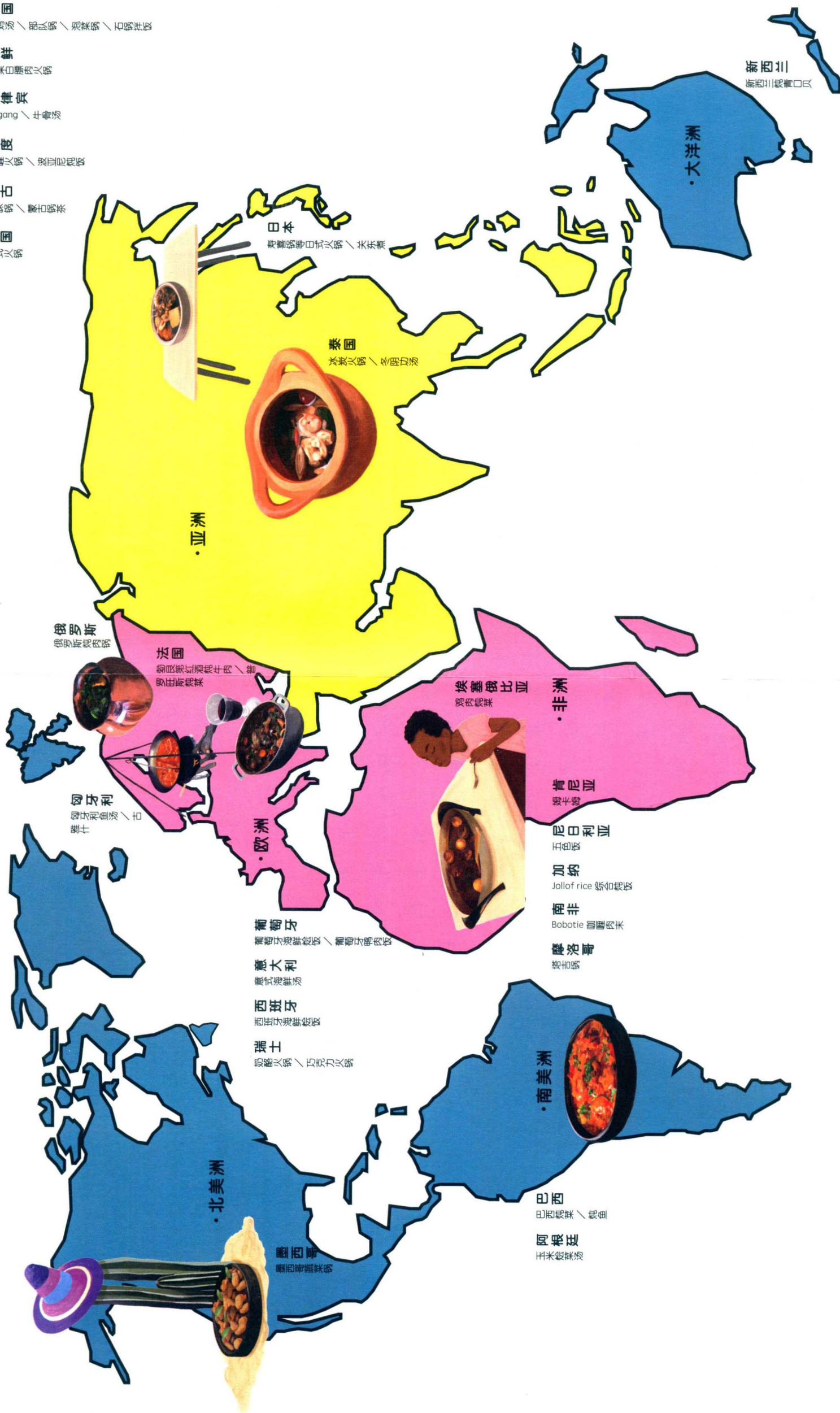
食帖. 16, 大满足! 就爱锅料理

主 编: 林 江
策划推广: 中信出版社
出版发行: 中信出版集团股份有限公司
(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)
承 印 者: 鸿博昊天科技有限公司

开 本: 787mm X 1092mm 1/16	印 张: 10.25
拉 页: 4	字 数: 206 千字
版 次: 2017 年 3 月第 1 版	印 次: 2017 年 3 月第 1 次印刷
书 号: ISBN 978-7-5086-7286-1	广告经营许可证: 京朝工商广字第 8087 号
定 价: 49.00 元	

版权所有·侵权必究
如有印刷、装订问题, 本公司负责调换。
服务热线: 400-600-8099
投稿邮箱: author@citicpub.com

韩国
 参鸡汤 / 部队锅 / 泡菜锅 / 石锅拌饭
 朝鲜
 酸萝卜腌肉火锅
 菲律宾
 Singang / 牛鲁汤
 印度
 咖喱火锅 / 波亚尼炖饭
 蒙古
 风干锅 / 蒙古锅茶
 中国
 各式火锅

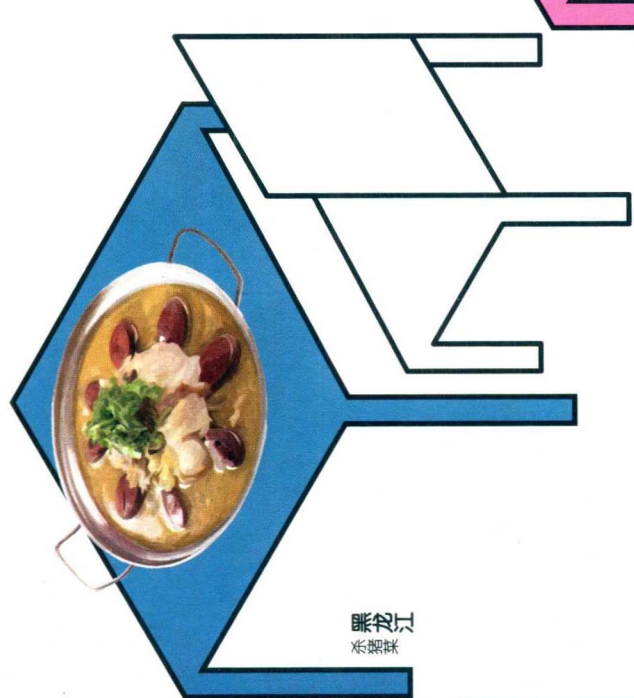


全世界都在吃锅物

王阿 | edit
 Ricky | illustration

全中国都在吃火锅

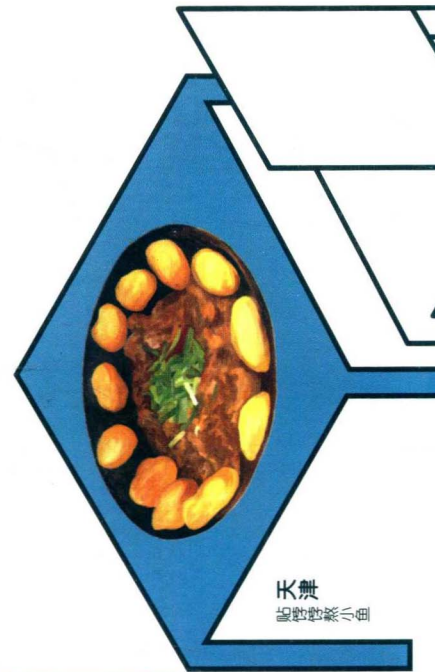
王柯 | edit
Ricky | illustration



黑龙江
杀猪菜



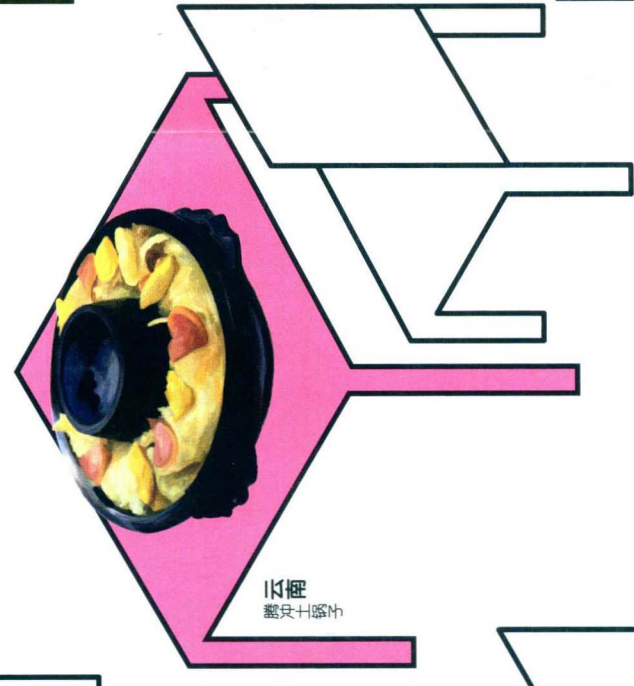
贵州
酸汤鱼火锅



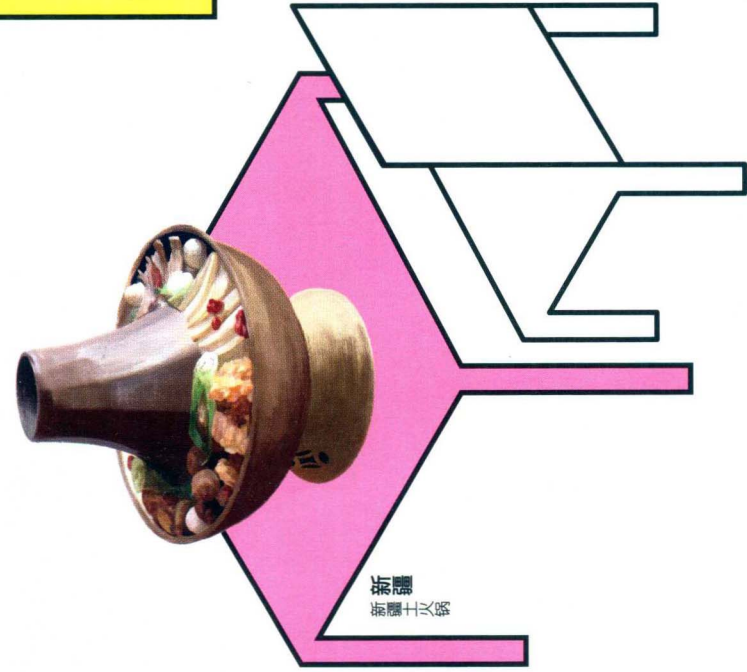
天津
贴饼熬小鱼



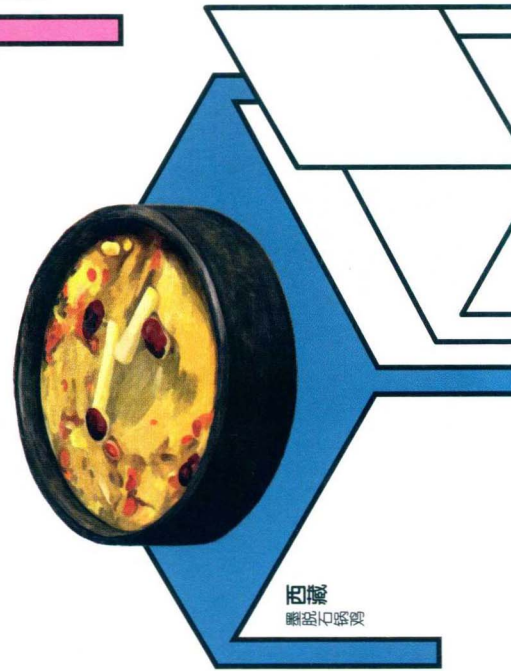
江苏
地锅鸡



云南
腊肉土锅子



新疆
新疆土火锅



西藏
藏式火锅



香港
豉汁蒸

北京
涮羊肉

河北
沧州火锅鸡

辽宁
酸菜白肉锅

陕西
奶汤锅子鱼

重庆
重庆火锅 / 烤鱼

四川
四川火锅 / 串串香 / 干锅菜

澳门
水盆鸡

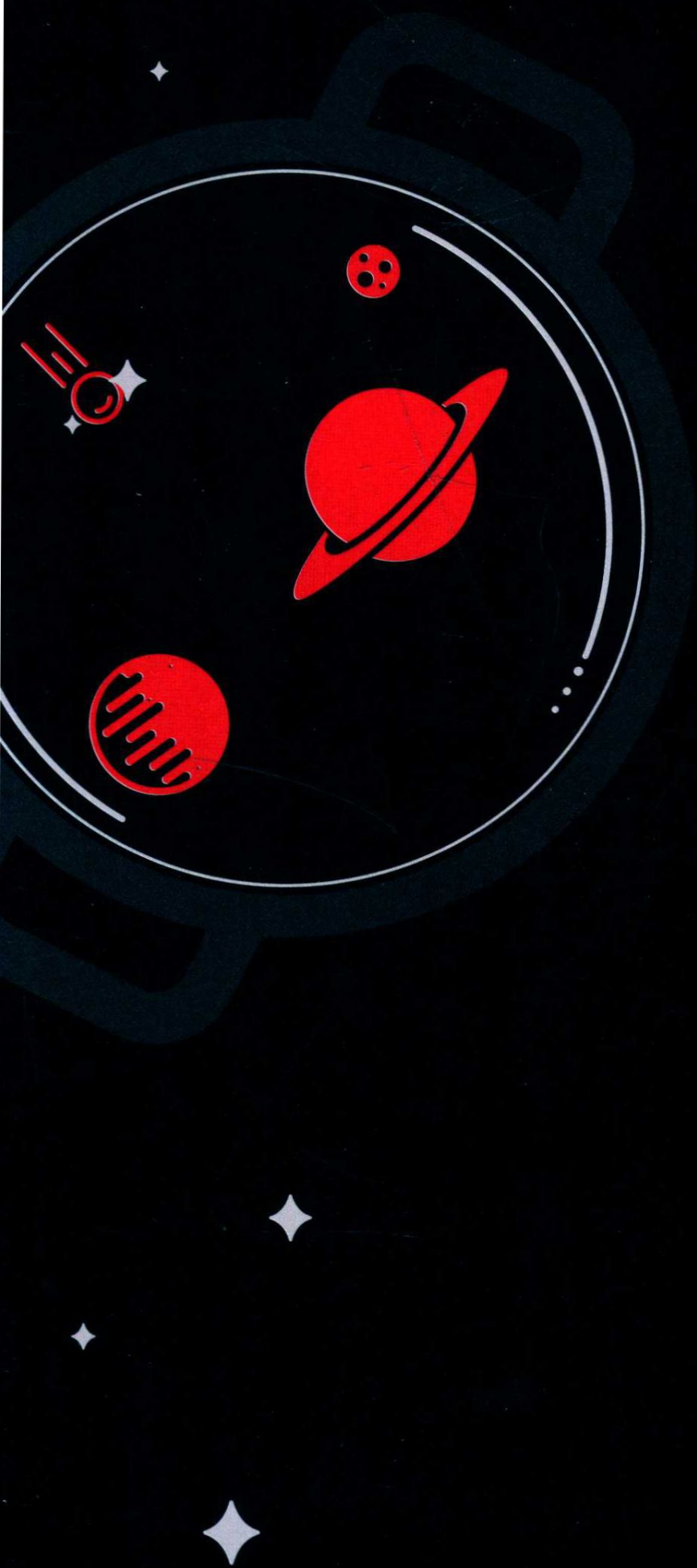
三亚
海鲜火锅

内蒙古
羊蝎子

广东
沙锅粥 / 猪肚鸡

云南
腊味火锅 / 汽锅鸡 / 豆焖饭

一锅宇宙



谁家里没有一口锅呢？

锅因为常见，叫人很少细想它的存在。在厨房里路过安坐在灶台上的锅具时，也不会停下脚步，思考它为何出现在这现代的厨房中。

然而，锅不是自然产物，它在人类历史进程中被发明出来，并沿用至今，可不是件小事。在没有锅的人类历史中，人们是怎样做饭吃饭的？人类又为什么某一天突然产生了发明锅的念头？

火是人类最早发现的烹饪“利器”，烧烤，也就成为最原始的烹饪方式。起初是明火直接烤，后来学会了加上一块石板烤，有了铁器后，还会在铁板上烤。在原始社会，火是最令人珍视的自然元素，能烹饪能取暖还能吓退野兽，它维系着所有人的生命。而人们也知道，水是火的天敌，好不容易生起来的火，是断然不能轻易靠近水的。所以，第一个尝试将食物装进容器，并在里面倒入水，放在火上煮的人，既是个天才，也是个勇士。

虽然我们不知道他是谁，但他开启了人类崭新的烹饪时代：煮。并顺带促进了人类历史上一種重要的烹饪器具——锅的诞生。尽管最初尝试煮制时使用的“锅”，未必是我们现今意义上的“锅”，但它至少发挥了和“锅”相似的功用：盛装与隔绝一部分热力。据一些考古学者研究，最早发挥这种功用的容器，很有可能是某些外壳坚硬且形状适宜的植物，比如葫芦、椰子、竹子等。但葫芦和竹子这类植物，其实只在地球上某些特定区域生长，那么无法采集竹子与葫芦的人们用什么充当容器呢？据一份公元前5世纪的历史文献记载，游牧民族斯基泰人会使用牛胃来烹煮食物。事实上不只是斯基泰人，欧洲许多地区至今仍保留着用牛胃煮制食物的传统，而这一传统，很有可能正是衍生自没有“锅”的古老时代。牛胃韧性十足，且有一定耐热作用，烹煮食物时还能增添肉香，是一举多得的“天然容器”，难怪会流传至今。

不过，既然人类已有煮制食物的需求与习惯，各种锅具的出现是迟早的事。石锅、陶土锅、铜锅、铁锅、不锈钢锅……这些在人类历史上渐次出现的锅，也逐一见证着人类的发展进程。有趣的是，这些锅的出现次序虽有先后，却并未经历淘汰，而是被一并保留到今天，各自在现代人的厨房里活跃着。石锅、陶土锅导热较慢，但保温效果好；铜锅导热快，但保温效果差些；铸铁锅比一般铁锅导热均匀，保温效果也不错；而不锈钢锅贵在易保养，耐用性高。细心的人在使用时就会发现它们各自的特点，因为各有利弊，所以也不用担心被彼此替代。

正因如此，我们今天才会既能看到一群人围在铜锅边上涮肉，也能看到大家围在土锅边上吃寿喜烧，或者看到一家人围在晚餐桌边享用铸铁锅里的法式蔬菜汤。这些情景不禁令人联想起石器时代，最初做出能煮制食物的石锅时，人们也是这样围坐在篝火边，一边漫不经心地聊天，一边目光炯炯地盯着锅中咕嘟咕嘟的食物吧。

锅的发明真是伟大啊。有时，一锅食物是一群人团聚的理由；有时，一锅食物是一个人深夜里的慰藉；有时，只是看着厨房灶台上一只锅在扑扑地冒着热气，家里的每个人就能心安。

INTERVIEWEE

受访人

※ 刘其奕和陈知音 ※

现居中国景德镇的陶作匠人，共同经营柴烧工作室。

※ Pere Planagumà（佩雷·普拉纳古玛）※

出生于西班牙加泰罗尼亚自治区的奥洛特市（Olot），现任拉加罗查地区（La Garrotxa）米其林二星餐厅 Les Cols 主厨，是美食导师和各大公司的美食顾问，地中海美食计划创始人。

※ Salbaut 恭子 ※

日本人气料理家，出生于东京，擅长且热爱使用铸铁锅制作料理。迄今已出版超过 20 本相关主题的食谱书籍。

※ 汗青 ※

中国古兵器研究者、收藏者，文化内容行业资深从业人士，现为影视公司高管。资深猫奴。

WRITER

撰稿人

※ 张春 ※

一个因常常生病不得不屡获奇功的人，一个怀着充沛深情的失败的发明家。目前的职业是著名冰激凌师和“犀牛故事”App 主编。已出版作品集《一生里的某一刻》。

※ 野孩子 ※

高分子材料学专业的美食爱好者，“甜牙齿”品牌创始人。

※ 陈椿荣 ※

新加坡华侨，美食博客“XLBCR”博主，美食摄影师，食物造型师，咖啡师。

※ 吴飞 ※

常居北京，“日常味”主理人、设计师、摄影师。

※ 姗姗胖胖 ※

程序员、美食网站认证厨师、料理师、自由撰稿人。

※ 白蓝蓝和灰爷 ※

食物造型师、美食摄影师、独立撰稿人。

※ 弥张 ※

古典音乐专业出身的味觉记录者。

※ 胖球闪电猴 ※

希望用下厨的方式来认真对待四季更迭，与四时和其序，同万物做朋友。

特别鸣谢：

瑞士国家旅游局、汕头八合里海记牛肉店、老五四季涮肉、济扶岛海鲜锅

王旭 | interview & text



子时当归

知名博主，现居南半球。
认真吃饭，认真养猫，认真过小日子。

1. 喜欢吃锅料理吗？

喜欢！理由嘛……因为我妈妈做的锅料理着实不错！

2. 在什么时候会特别想吃锅料理？

阴雨天吧。对我来说锅料理大概是最适合一家人一起享用的食物了。我是个不怎么喜欢阴天也不大爱听雨声的人，赶上阴天下雨的日子，一家人围着一锅热腾腾的美味食物，喝两口小酒（好吧，一般喝酒的只是我爹跟我），边吃边聊。和暖的灯光，热腾腾的食物，阴沉的天、潮湿的空气和滴滴答啦啦的雨声，都被隔绝在了窗外。乐乐呵呵，一不留神就吃多了……再幸福不过。

3. 最喜欢哪种锅料理？一般在哪儿吃？

不大选得出来。我在吃这方面没太多挑剔和讲究，好吃的就喜欢。酸菜白肉锅、寿喜烧、水煮鱼或水煮牛肉、我妈做的独家暖锅……大晚上的，不能继续想了！

大概除了个别火锅，大部分锅我都是更喜欢在家吃的。吃饭，除了食物应当美味之外，吃的氛围和感觉也极为重要：要舒适、轻松、温暖，要在酒足饭饱开始微微犯懒时无须承受“等会儿还得开车回家”的小压力。在吃锅的场合下，这感觉更为重要。所以，在哪儿吃都不如在家吃来得舒服。

4. 分享一次难忘的吃锅经历吧。

家常饭，没什么特别难忘的经历。记忆更深刻的，可能是某段时期吃某顿饭的感觉。我念初中那会儿是我爹工作最忙的几年，每天很晚回家，但一定要舒舒服服地吃顿晚餐，也是他一整天唯一正经吃的一餐。所以那段日子我们都是先准时吃晚餐，然后我妈再给我爹单做一顿，丰盛不说，一周内绝没有重复菜色！所以每到十点多，我肯定要再跟我爹蹭顿加餐，而且总暗暗觉得好像比晚饭更美味啊（青少年的想法）！

那会儿冬天的时候我妈就经常做暖锅，各种搭配，花样繁多。因为做起来比较麻烦，她都是到我爹那顿才做。也不知道为什么，现在回想中学阶段的家庭生活，最鲜明的场景之一，就是十三四岁的我，写了大半晚上的作业（或者偷摸看闲书），盼到十点钟的加餐。电视里是体育新闻，桌上是冒着热气儿的暖锅，一家人坐在一起，享受一天中最放松的一段时光。



苏菲

知乎日本文化优秀回答者，著有
《会幸福这件事，不是鸡汤是信仰》。

1. 喜欢吃锅料理吗？

超级喜欢。我不太能吃辣，所以吃日式涮锅比较多。可以吃到食材本来的味道，做起来又省心随意，只要有锅有水就行，而且肉多！

2. 在什么时候会特别想吃锅料理？

太冷天的时候最棒了。

3. 最喜欢哪种锅料理？一般在哪里吃？

国内的羊肉火锅。在家里吃和外面吃都很喜欢。在家里，两个人，一小锅，几瓶红酒，把酒对饮。在外面，一大桌，知心好友一群，热热闹闹，饱了肚皮也饱了心。

4. 分享一次难忘的吃锅经历吧。

有一次带了二十几个中国人、日本人一起去吃国内一家著名火锅店在东京池袋的分店，带外国友人体验中国DIY蘸料，看着他们对各种食材大惊小怪，吃到嘴里又大喊好吃。大家一起讨论中国和日本的各种话题，其乐融融。



匡靖

新锐作者，出版了短篇小说合集《吃了再爱，还是爱了再吃？》。

1. 喜欢吃锅料理吗？

还可以，主要是可以少洗一个盘子，懒癌患者福音。

2. 在什么时候会特别想吃锅料理？

闹上一回，不想洗盘子的时候。

3. 最喜欢哪种锅料理？一般在哪里享用？

在家吃锅特别快啊，像我就买了一个塔吉锅，10分钟快手炖菜，快得太夸张了，尤其是用塔吉锅做焖菜特别好吃。

4. 分享一次难忘的吃锅经历吧。

还是塔吉锅，那段时间在摸索期，第一次做时没经验，高估了自己，做了个硬菜——咖喱蟹。做的时候忘了放椰奶，蟹糊了，但从菜色上看不出来，于是很有心机地拍了张照发朋友圈博赞。可谁会知道我顶着一屋子的烟味，硬着头皮啃蟹的酸爽……



小宽

美食记者，诗人，“一大口美食榜”创始人，著有《100元吃遍北京城》。

1. 喜欢吃锅料理吗？

非常喜欢各种各样的锅料理，其中最喜欢的可能是中式火锅，而非日本寿喜锅这种类型的。我觉得最有代表性的中式火锅有三种：一是北京的涮羊肉，二是四川火锅，三是潮汕的牛肉火锅。

2. 在什么时候会特别想吃锅料理？

每到冬天就会非常想吃涮羊肉，而且我也非常爱吃涮羊肉，还写过很多跟涮羊肉有关的文章。不过前两天在重庆时，就变得想吃四川和重庆的火锅，那几天也的确是每天都在吃火锅。

3. 最喜欢哪种锅料理？一般在哪里吃？

最爱吃的……如果一定要选的话应该是重庆火锅，而且火锅这个东西肯定要在外面吃，在家里基本上是无法吃过瘾的。

4. 分享一次难忘的吃锅经历吧。

难忘的吃火锅经历还是挺多的。比如有一次做了一个直播，是和朋友一起去北京的“杨大爷”吃涮肉，那天的涮肉真的很好吃。我们也会去汕头吃牛肉火锅，看着刚进锅的肉还在突突地跳，那种感觉非常好。

如果在重庆吃火锅，我不太喜欢去“体面”的大店，更喜欢在一些简陋、狭小的路边摊吃火锅。每个重庆人都有自己心中的好火锅，我个人比较喜欢一家叫“老五火锅”的店。



Pano 先生

摄影师、设计师，已出版《南法航线》《明天见》等作品。

1. 喜欢吃锅料理吗？

喜欢。我觉得除应酬外，进食是一件私人的事。一个人吃锅料理，简单丰盛，与亲近的人一起吃，也更显亲密温情。

2. 在什么时候会特别想吃锅料理？

气温骤降的第一日、雪夜、阴雨的午后，以及周末睡到午后饥肠辘辘的那一刻。

3. 最喜欢哪种锅料理？一般在哪里享用？

中国火锅、法式铸铁锅料理都很喜欢。流行的小涮锅虽然看起来更卫生、更私人化，但总觉得没人情味。我更喜欢在外面吃，因为怕麻烦，哈哈。

4. 分享一次难忘的吃锅经历吧。

留学时在法国同学家第一次吃铸铁锅料理。铸铁锅是一种很笨重的厨具，然而看似乱炖的食材却异常美味。后来才了解这就是所谓的“锅气”（美拉德反应），食物中的蛋白质和脂肪等在高温下焦化形成美妙的香气和褐色的外壳，而这只有在能保持足够高与恒定温度的厨具中才能实现。

CHAPTER

01

世界的锅

刘其奕和陈知音

顺其自然，就是最好的状态

阿罗 | interview & text
陈知音 | photo courtesy



知音和其奕的家，摄于清晨时分。

在认识其奕和知音之前，我以为自然闲适生活的最好写照，莫过于“采菊东篱下，悠然见南山”。

这对热爱柴烧的年轻夫妻，住在景德镇附近的山脚下。每天睡到自然醒，没有固定的工作量，照顾屋前几畦菜田，自己烹饪一日三餐，就是他们的日常。要说与诗句中有什么不同，大概就是其奕不爱种花，也不喜欢采花。“我觉得花长在那个环境里，比你剪回来插在瓶子里会更自然舒适。”

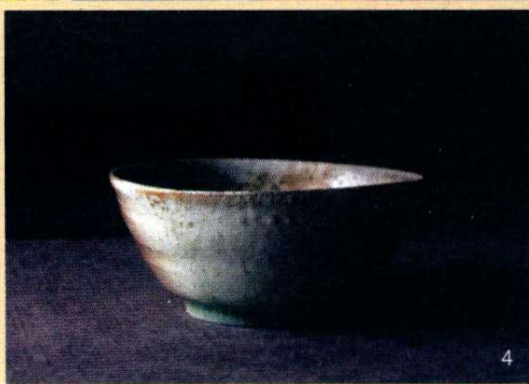
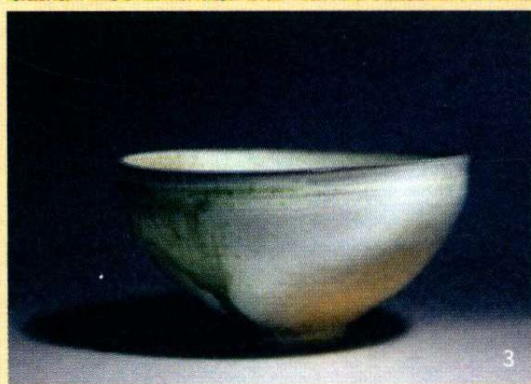
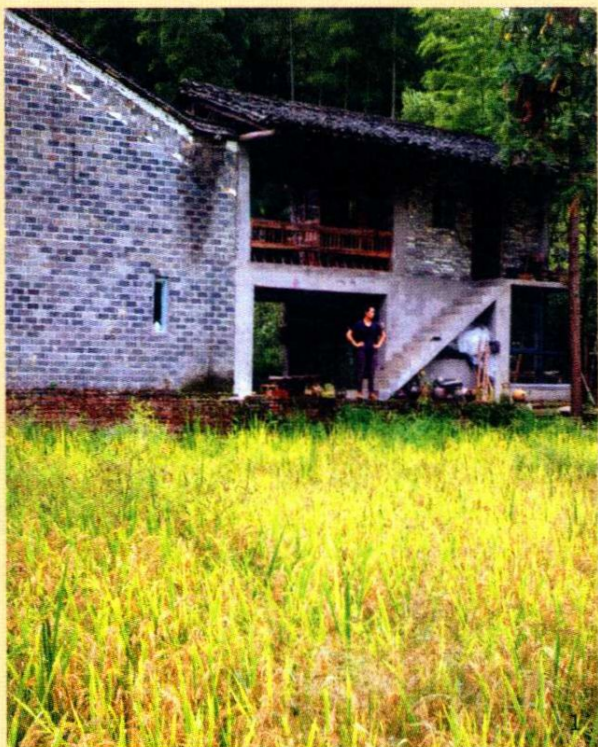
自然，既是他们生活的状态，也是工作的状态。

他们因柴烧结识。这种以柴火为燃料烧制陶瓷的工艺，陶土的成分、陶坯的大小厚薄、烧火的木材和烧制时的天气，都会影响到最终的成品质量。但他们从不会去强求结果怎样，烧坏的茶罐变成汤罐，煲出一锅意外好喝的汤，未必就不是生活的惊喜。



PROFILE

刘其奕和陈知音
现居中国景德镇的陶作匠人，共同经营柴烧工作室。



1. 家门外是他们自己耕种的稻田。2. 知音正在做饭。3~5. 其奕的柴烧作品。

INTERVIEW

食帖 × 刘其奕 & 陈知音

食帖 ※ 你们的一天通常如何度过？

刘其奕（以下简称“其奕”）：我们的一天因为在乡下，生活和工作都在家里，所以其实还蛮自然的。每天最固定的事情应该就是一日三餐，都在家里自己做着吃。早上自然醒，然后做早餐，吃完休息一下，我就去工作室工作。中午可能在一起做饭，吃完饭又会休息一下，各自工作或者发发呆、看看书，晚上又会一起做晚饭。

工作的节奏会随着进展改变，练泥时会很随意，做坯时会持续在工作室，构想、制作各一半。而后期准备木柴和装窑时便又进入另一个节奏，烧窑时还要彻夜投柴守候。因此我的作息基本不是以天来规划的，只有每天自然醒后的发呆是不变的。



1. 其奕正在制陶。2. 朋友小聚时，知音的厨艺总会令大家称赞不已。

陈知音（以下简称“知音”）：相比其奕，我更喜欢发现、制作各种好吃的食物，在熟悉的环境中安静地生活。我一般7点左右起床，骑自行车去镇上买菜，8点左右到家后做早餐。8点半吃完早餐，收拾半个小时就开始工作了。我每天的事情都比较繁杂，并没有形成规律，更多的是在打理日常起居。因为大部分售卖也是在家完成，因此经常也会有客人需要接待。偶尔也有朋友来访，喝喝茶、聊聊天可能一下午就慢悠悠地过去了。晚上7点左右，我们吃过晚饭会沿着小溪散步，享受山里宁静的空气。9点到11点间基本是我俩的放松时间，我会上网简单打理一下只放了几件作品的淘宝店。尽量在11点前睡觉。

食帖 ※ 你们是因柴烧认识的，当初是因为什么选择学习柴烧？

其奕：知音是对柴烧感兴趣，大四的时候跑来景德镇了解工艺，后来有一个柴烧课程，我们在一起学柴烧，然后彼此有了较深入的了解。

那时候我已经做柴烧有一年多了。我很喜欢柴烧的一个原因，就是它让我非常放松。每一次出来什么样的结果不必去强求，也不必特别追求某一种效果。你可以相对轻松地去做这件工作。

食帖 ※ 选择在乡村生活，是在制陶过程中产生的想法，还是此前就有的？

其奕：这其实是一种相互的状态。选择做柴烧，在乡下会有许多便利，因为会有排烟、要买木材，需要比较大的空间准备材料、屯放木材，在市内做有诸多不便。

另外，在乡下生活是我们本身就很喜欢的一种状态。我们都是在乡下长大的，所以这种选择是一种相对自然的、没有什么取舍的过程。

食帖 ※ 为什么会选择在景德镇附近定居？

其奕：我在2006年来景德镇读大学，大三时成立了工作室。但在工作室成立之前，我曾休学一年在北京学习和工作，所以对于城市，尤其是大城市的生活节奏有比较深刻的理解。对比之下，我更喜欢简单的乡下。