



金文君 著

食味人生

民间食神的滋味探寻

散落在民间的饮食男女，
汇聚着民间食神的纯真智慧。
探寻民间真知记忆，品味生命精彩。

食味人生

民间食神的滋味探寻

金文君 著

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

食味人生：民间食神的滋味探寻 / 金文君著. -- 北京：电子工业出版社，2017.5

ISBN 978-7-121-31203-8

I. ①食… II. ①金… III. ①饮食—文化—中国 IV. ①TS971.2

中国版本图书馆CIP数据核字（2017）第065883号

策划编辑：白 兰

责任编辑：张 轶

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：880×1230 1/32 印张：9.5 字数：310千字

版 次：2017年5月第1版

印 次：2017年5月第1次印刷

定 价：48.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：（010）68250802。

魔都篇

左壮右竣：平行线的交叉生活 ————— 19

两条平行线的交集 / 22

认知的高度决定一切 / 26

自己做，做自己 / 28

爱吃自己做：贵州辣子鸡 & 霸王鸡腿 / 36

陆原：Zizi 的慈善美食 ————— 39

慈善晚宴的初心 / 40

真诚美食的正能量 / 42

爱吃自己做：三色豆腐羹 / 45

何宇栋：美食的 FUSION 之旅 ————— 47

丰富的经历造就融合的口味 / 49

回归东方哲学 / 52

爱吃自己做：牛肝菌烩意大利饭 / 56

张美：复古的老上海滋味 ————— 59

美是永恒的主题 / 60

复古女王的老上海情结 / 64
爱吃自己做：手打鲰鱼狮子头 / 69

李峻：“酒鬼”的深夜食堂 ————— 71

挑剔的“美德” / 73
两面派的复合统一 / 76
爱吃自己做：“酒鬼”卤肉饭 / 82

林文穗：懒人的美味众筹 ————— 85

偷懒有品质 / 87
食物是一种状态 / 90
美味众筹 / 93
想吃自己做：东家烧烤汇 / 96

李响：吃回简单美好的时光 ————— 99

外面的精彩喂不饱一个中国胃 / 101
体会生活，不仅仅是活着 / 104
爱吃自己做：法式风情焗番茄 / 110

姜轩：“日食记”中的温情记忆 ————— 113

食物，都是有回忆的 / 115

闷头往前，走出一片天 / 118

罐头场的“中学生”们 / 122

爱吃自己做：石锅腊肠饭 / 128

张小华 & 张俊毅：水火不容的深情美食 ————— 131

沉默中的默契 / 134

传统的延续 / 139

爱吃自己做：“偷天换日”的拿破仑 / 142

帝都篇

刘晖：“老炮儿”饭桌上的逝水年华 ————— 149

味道还是老的好 / 151

吃饭的三纲五线 / 156

铁打的饭桌，流水的席 / 160

爱吃自己做：老北京懒龙 / 164

孟婧：为零食正名 · 167

改变自己，找回感知力 / 169

从零食出发，寻找更多可能性 / 170

眼光在哪里，结果就在哪里 / 173

爱吃自己做：健康零食：羽衣甘蓝片 / 176

韩斌：美食生活的平衡法则 · 179

美食平衡法则 / 180

美食中的情怀 / 184

爱吃自己做：肝腰合炒 / 188

赵歆宇：现实世界的乌托邦 · 191

“鸡汤”的另一种诠释 / 193

生活还有吃和远方 / 196

好心态：美食的杀手锏 / 198

爱吃自己做：白斩鸡 / 202

冯梦涛：一口爆肚的百年变迁 · 205

传承祖辈的精气神 / 208

菜里的情感 / 212

除了尊重，其他都可以变 / 214

爱吃自己做：葱爆羊肉 / 218

赵国权：家常菜里的道法自然 · 221

动手，是最自然的事儿 / 223

家常菜的“秘籍” / 226

道法自然的遵循 / 230

爱吃自己做：窝骨筋炖炸豆腐 / 234

蓉城篇

陈静：美味的“化学”反应 · 239

因祸得福 / 241

不走江湖阳关道，只过良心独木桥 / 243

老本行的新用途 / 245

爱吃自己做：烧椒鲍鱼片 / 250

刘绍波：用匠心做一碗中国面 · 253

细节决定一切 / 254

做饭没有捷径 / 256

爱吃自己做：兔兔香 / 260

邓培 & 钟伟：三人食，一切从家徒四壁开始 ————— 263

一切从“家”开始 / 265

“在路上”的美食学习之旅 / 268

三人食的美好未知 / 270

爱吃自己做：子姜鸭脚 / 274

张辉：三代人，饭桌上最长情的告白 ————— 277

爱的食疗治愈病痛 / 279

承上启下的亲情密码 / 282

爱吃自己做：干锅排骨 / 286

泰然先生：还食本味“桃花源” ————— 289

“雅”之传承 / 291

一生的土地之情 / 295

还食材以本味 / 298

爱吃自己做：杨氏秘制红烧肉 / 302

食味人生

民间食神的滋味探寻

金文君 著

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

食味人生：民间食神的滋味探寻 / 金文君著. -- 北京：电子工业出版社，2017.5

ISBN 978-7-121-31203-8

I. ①食… II. ①金… III. ①饮食—文化—中国 IV. ①TS971.2

中国版本图书馆CIP数据核字（2017）第065883号

策划编辑：白 兰

责任编辑：张 轶

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：880×1230 1/32 印张：9.5 字数：310千字

版 次：2017年5月第1版

印 次：2017年5月第1次印刷

定 价：48.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：（010）68250802。

谨以此书献给我的父亲母亲

推荐序

味外之味

好几个晚上，看着玥栖的书稿发着呆，一时间感觉智商锐减，情商也一塌糊涂。让我这个一心专注传统美食，会心于以往的“老古董”充分地“压力山大”。书中的这些个食色男女，也包括作者自己，都让我呼吸急促。这些在我眼里堪为新生代的时尚“知食分子”，其对人生、生活的另类理念与超凡脱俗的感知，在柴米油盐酱醋茶里展现得那么淋漓尽致。就我这个差不多与新中国一般大的老人之一日三餐、粗茶淡饭而言，简直像城隍庙的菩萨，不像是在食人间烟火了。在吞云吐雾中，慢嚼细咽，字里行间流溢出的新鲜生命之生态真味，既让人惊讶又令人为之动情和感怀……

诚然，“民以食为天”，“食以味为先”，自古也有“好味民间”，“好吃不过家常菜”之说。这就表明，厨神与食神也都在民间江湖。凡人百姓对山珍海味、奇肴异饌不屑一顾，大都取乡野之食材，山水之鲜珍，田园之蔬果，农家之窖藏；甚或是变腐朽为神奇，变弃料为美肴；腊肉香肠绿豆花，泡菜腌菜萝卜干，原真美味，令人哽咽。真可谓：取之自然，烹之自然，食之自然。那美味其间，母之情怀，父之厨艺，家之味道，常让人心泪涟涟。

一道菜肴或食物，无关食材和烹调技艺之高低贵贱，无疑都蕴含着一种道法与人文，也有某种难以言表的精神和情感的寄托。这种道法、人文、情感寄托之内涵，即是生理与心理情感的交叉反馈。如此而塑造了一代代特殊“美食达人”、“另类吃货”的独特饮食感觉和美味认知。

事实上，在每个人的内心深处，都有那么一道朴实却特殊的食物，是任何其他食物都代替不了的。也总有一种滋味让你一生耿耿于怀，是你浪迹大江南北都很难再找到的那无以言喻的滋味。然而当你静下心绪，顺着味觉记忆去搜索，当你将那个味道的记忆进行细腻地梳理感悟之后，或许，某些被你一直忽略，然而却深深影响着你的东西，才真正浮出水面，你也将对自己的生活和未来有

更清晰的认识和把握。这就是“Foodoir”——食忆。这个由“food”（食物）和“memoir”（回忆）所合成的法语新词，以及英文“Food Enlightenment”（食悟）。

“食忆”或者说“食悟”，就是饮食的外延，或者说是滋味的延伸。我想这也就是玥栖书中那些另类吃货的感悟与升华。孙中山先生则是把这种饮食和滋味内涵延伸到了中华饮食文化的至高境界，从中发现中华文明之精髓所在。

就拿四川有名的泡菜来说吧，不仅需沐日月之光华，吸水土之灵气，还要接地气，融通天地，其美味自然天成。同时，泡菜虽不言语，却通人性，不是为它所熟悉之人动了它，必定会耍脾气，不是盐水生花，就是泡菜变质变味。很多人至今对此百思不得其解。1997年笔者到峨眉山与青城山拍摄《中国川菜》时，多与方丈和道长交流，虽是闲聊，却让心灵震撼。佛家、道家亦将泡菜升华到了这样的境界，认为：泡菜似修行，即需修身养性。倘是人不正、身不净、性不和、心不宁、气不顺，那就泡不出上品泡菜，六根不净亦会影响泡菜之风味品质。道家还认为，泡菜，当取之自然、泡之自然、食之自然，顺应天时，自然而然，方使泡菜成为灵气之物。

二十年间我常悟此理，俗话说：人生一世，草木一秋。可有时一细想啊，人真还不如草木。饮食男女一样会蔫，被岁月晒蔫，被风雨吹打蔫，也会形变色衰，好似“泡青菜”、“酸黄瓜”皱缩成一把把。可人能如土坛里的泡菜那样虽蔫却鲜美香脆风味诱人吗？如泡菜那般尽可能地延续生命的风华吗？想来，泡菜确如做人般修身养性，这恐怕就是佛家、道家之泡菜既美口又养生的玄机吧。这也是苏东坡这位名誉古今的江湖饕客之吃喝感悟。

“味外之美”、“味外之味”的观点，就是苏东坡提出的。其内涵甚为丰富，有美名、美器、美景和饮食之氛围、生活态度及情礼、情趣。所谓饮食情礼和情趣，即指饮食生活中的礼仪与情感，亲情、乡情、友情、人情。通过饮食吃喝，

积淀在人的情感记忆里，这就是“味外之味”、“味外之美”。某种意义上讲，饮食文化就是一种感悟文化、感动文化、情感文化和记忆文化。

像玥栖此本佳作里的主人公，新生代的时尚“知食分子”，在作者外星般视角与纳米样思维中，将他们性情和日常中的点滴雨露，放在朝霞的金色阳光下，如珍珠琥珀般五彩斑斓，令人惊叹不已。加之玥栖近乎于精雕细描又轻松侃聊的笔下，字里行间，个个超凡脱俗。这些个别样经典的饮食男女，都是吃出了境界，吃出了人生真谛，吃出了纯真情趣，吃出了真知记忆，品味出了生命精彩的凡间食神，潇洒着十八般武艺之外的独门绝技，鼓捣着旁人嗤之以鼻的闲碎吃食与休闲零食。而那些醉生梦死，吃喝腐败之土豪劣绅、达官贵人们，那是既不知道如何吃，也不懂得怎样喝的，于他们而言，美食与滋味，趣味与情味的感觉和记忆真也是在“吃喝”之外了。

资深川菜文化人 向东

2016年9月白露于锦城蜗居

自序

说实话，我不算是一个特别会做菜的人，虽然先生半弓总是用每次的“光盘”行动和赞不绝口来表示对我的鼓励，但是我自知自己绝对不属于“有天赋”的那一类。然而“勤能补拙”的良训则一次次激励着我，对美食及相关产业的兴趣也随着我身边人不断与美食发生“深度接触”而升温。

先是左壮所著《一把盐》把自己从社会闲散人员瞬间变成了美食文化人；再有吴佳俊、小木、韩斌这些曾经主流媒体的同仁接二连三投身餐饮业，纷纷在京沪两地创建起有格调的餐饮品牌；曾经一起泡过乐队、更有大电影梦想的老刀抱着流浪猫“酥饼”挽着袖子给员工做饭，竟然做出了网红“日食记”；最后当我获悉老媒体人、诗人韩国强竟然创建起美食自媒体平台“猎宴”的时候，我彻底陷入了深思。

这些优秀的文艺工作者似乎没有想要雄霸一方的野心，反而不约而同地选择了“美食”这条路。而这里的“美食”的概念也不仅仅局限于“食不厌精，脍不厌细”，更多的是将他们自己的人生体悟与经历通过食物这种非常个人化的方式传达出去，更像是一种自我的回归。

从他们身上，我开始思索“美食”为何让人如此迷恋，其中最核心的部分又是什么？会吃会做的聪明能手不乏其人，美食秘籍、视频更是铺天盖地，可为什么比起那些奇珍异鲜来，还是妈妈做的那一碗炸酱面最香、最舒坦？抑或是民间的一道小吃更让人回味无穷？我想，这美食背后包含更多的是生活智慧的集结，是懂得取舍的明智与爱的传递，而这一切出发的原点都是因为这些真正热爱生活的人，而并不是那些技巧。

在我看来，美食就是那些能够与你的生活产生共鸣或者能够触发你的回忆及联想的东西，这些东西往往朴素无华却仍然在远离之后令人魂系梦牵。而真正的美食家则是那些可以将自己对生活的理解上升到认知高度并通过食物形成规模

性及系统性效应的那些人。这些人往往在生活中有着自己独到的见解与主张，或许只是一手家常，也或许已在镁光灯下，但这都丝毫不妨碍他们对于美食的执著与追求。他们不急功近利、不在人前做秀，他们才是真正的“民间食神”。

于是我便开始了寻找美食生活家的旅程，在上海、北京、成都这三个颇有饮食文化代表性的城市寻访并最终确认了 20 位采访对象。他们来自于各行各业，大多不以厨艺作为谋生之本，他们有父子、有夫妻、有“90 后”的特立独行也有“40 后”的从容淡然。我特别在年龄区间上做了延展，是为了让读者能够看到在不同年代、不同人群中那些共通的气质与温情，这便是他们各自开启幸福生活的美食密码。感谢他们如此坦诚地与我面对、分享他们生活中那些悲喜与感动，才会有跃然纸上的这一道道饱含人生百态的美味佳肴。

这本书从策划到问世，经历了长达一年多的时间，曾因我身体原因中断过两次，但所幸老天眷顾，这本书从开始便获得了许多人的鼓励与帮助。这里要特别感谢本书策划编辑白兰的长期支持与帮助；感谢美食文化前辈向东老师热情而真诚地为我撰写了两篇序言任我挑选；感谢我的设计师兼插画师张婧为我的图书锦上添花；感谢我的先生半弓及我的父母在背后默默地支持与警醒；另外还要感谢“布勺零食”的孟婧、Alex、陈静、吴佳俊、张涵蓓、李毅、张铭中等好友在这个过程中对我的助力，这里不能一一列举但心存感激。

虽然这本书的拍摄足以支撑 16 开大画册的质感，但我执意按照 32 开的大小来设计，为的是能够让读者更多还原手捧图书、阅读文字的乐趣。希望这些真实存在于我们身边的人与美食能够给您带来一些温暖或共鸣。

金文君

2016 年 12 月