

在美食的地图上发现历史、文化、传统与温情

A B i t e o f C h i n a

舌尖上的中国

第一季

治大国若烹小鲜

· 完美珍藏版 ·

中央电视台纪录频道 编

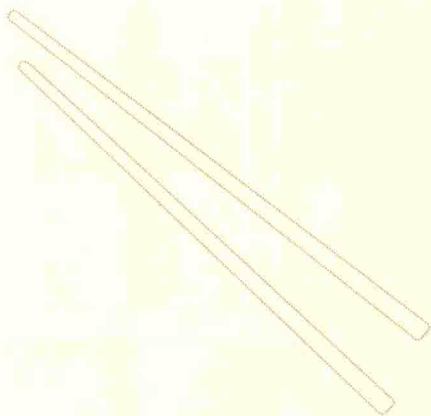
A B i t e o f C h i n a

舌尖上的中国

第一季

· 完美珍藏版 ·

中央电视台纪录频道 编



中国  广播电视出版社
CHINA RADIO & TV BROADCASTING PUBLISHING HOUSE

 博集天卷
CS-BOOKY

图书在版编目 (CIP) 数据

舌尖上的中国. 第1季 / 中央电视台纪录频道编.
— 北京: 中国广播电视出版社, 2014.4
ISBN 978-7-5043-7143-0

I. ①舌… II. ①中… III. ①中华文化—研究②饮食—文化—中国 IV. ①G122②TS971

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第062986号

舌尖上的中国. 第1季

中央电视台纪录频道 编

出 版 人 王卫平
总 策 划 陈晓华 李亚明
责任编辑 杨 晶
监 制 陈 江 毛闽峰
特约策划 李 娜
特约编辑 杨 旸 段 梅
营销编辑 周 逸 张 璐

出版发行 中国广播电视出版社
电 话 010-86093580 010-86093583
社 址 北京市西城区真武庙二条9号
邮 编 100045
网 址 www.crtv.com.cn
电子邮箱 crtv8@sina.com

经 销 全国各地新华书店
印 刷 北京市雅迪彩色印刷有限公司

开 本 720毫米×1000毫米 1/16
字 数 240 (千) 字
印 张 20
版 次 2014年4月第1版 2014年4月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5043-7143-0
定 价 48.00元

(版权所有 翻印必究 · 印装有误 负责调换)

目录

Contents



第一章

自然的馈赠

中国拥有众多的人口，也拥有世界上最丰富多元的自然景观：高原、山林、湖泊、海岸线……地理和气候的跨度，有助于物种的形成和保存，任何一个国家都没有这样潜在的食物原材料。人们采集、捡拾、挖掘、捕捞……为的是得到这份自然的馈赠。穿越四季，我们即将看到美味背后人和自然的故事。

- ① 松茸：精灵般的贵族 / 004
- ② 笋：单纯的山林之鲜 / 010
- ③ 诺邓火腿：藏匿深山的千年美味 / 018
- ④ 莲藕：湖泊深处的礼物 / 024
- ⑤ 渔获：河流与海洋的恩赐 / 030

笋



第二章

主食的故事

中国自然地理的多样变化，让生活在不同地域的人们享受到截然不同的丰富主食。从南到北，变化万千的精致主食不仅提供了人体所需的大部分热量，更影响了中国人对四季循环的感受，带给中国人丰饶、健康、充满情趣的生活。

- ① 杂粮：温饱之外的满足感 / 046
- ② 稻米：包罗万象的五谷之首 / 054
- ③ 面食：南与北的共宠 / 062
- ④ 年糕和饺子：美食的精神传承 / 070

吃饺子杂谈



第三章

转化的灵感

在吃的法则里，风味重于一切。中国人从来没有把自己束缚在一张乏味的食品清单上，人们怀着对食物的理解，在不断尝试中寻求着转化的灵感。

- ① 豆腐：黄豆的柔软化身 / 086
- ② 奶豆腐和乳扇：相隔千里的默契 / 094
- ③ 毛豆腐和黄酒：菌与自然的杰作 / 100
- ④ 酱和酸菜：独树一帜的发酵史 / 108

豆腐



目录

Contents



第四章

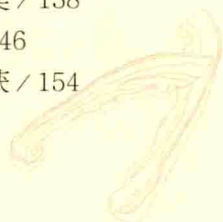
时间的味道

时间是食物的挚友，也是食物的死敌。虽然我们已经拥有多种多样的科技化方式来保存食物，然而，腌腊、风干、糟醉和烟熏等古老的方法，在保鲜之余，也曾意外地让我们获得了与鲜食截然不同，有时甚至更加醇厚鲜美的味道。

时至今日，这些被时间二次制造出来的食物，依然影响着中国人的日常饮食，并且蕴藏着中华民族对于滋味和世道人心的某种特殊的感触。

- ① 泡菜：绵长的呼兰河之味 / 126
- ② 腊味：南方冬藏的温香 / 132
- ③ 禾花鱼与臭鳊鱼：别样的香甜肥美 / 138
- ④ 腌货与糟货：醇厚的味觉感触 / 146
- ⑤ 紫菜与乌鱼子：潮涨潮落间的收获 / 154

从香糟说到“鳊鱼宴”



第五章

厨房的秘密

想要在数量上统计中国菜的品种，或在地域上毫无争议地划分菜系，在今天，这几乎是一件不可能完成的事。除了食材，更重要的是烹饪方式。火候的拿捏、作料的配比、刀工的精妙……在中国的厨房里，藏匿了太多的秘密。

- ① 黑陶罐：水和火的古老媒介 / 168
- ② 蒸：水汽与食物的交融 / 172
- ③ 刀工：精妙的解构与重组 / 180
- ④ 油脂：浓淡总相宜 / 188
- ⑤ 火候：开始与结束的时机 / 196
- ⑥ 妈妈菜：普通人的创意 / 200

过桥米线 气锅鸡



第六章

五味的调和

不管在中餐还是在中文里，神奇的“味”字，似乎永远充满了无限的可能性。除了味觉和嗅觉，在中国文化里，对于“味道”的感知和定义，既源于饮食，又超越了饮食。也就是说，能够真真切切地感觉到“味”的，不仅是我们的舌头和鼻子，还包括我们的心。

- ① 甜：如糖似蜜的胶着 / 212
- ② 苦：养心与修身的智慧 / 220
- ③ 咸：对苦与甘的调和 / 226
- ④ 酸：豪放与灵秀的碰撞 / 232
- ⑤ 辣：火红色的激爽与热烈 / 236
- ⑥ 鲜：凌驾鱼与羊之上的滋味 / 244

龙门武昌鱼



目录

Contents



第七章

我们的田野

中国人说，靠山吃山，靠海吃海，这不仅是一种因地制宜的变通，更是顺应自然的中国式生存之道。他们精心使用着脚下的每一寸土地，获取食物的非凡智慧无处不在，从肥沃的冲积平原到富饶的江河湖泊，从严寒荒芜的高原到高楼林立的都市，哪里有绿色的生机，哪里就有天与人的和谐。

- ① 糯米：粘住记忆的神奇之米 / 258
- ② 海鲜：沉睡海底的古老家族 / 264
- ③ 河蟹：鲜盖百味的铁甲战士 / 272
- ④ 龙香芋：垛田里的智慧结晶 / 280
- ⑤ 青稞：藏民们的精神力量 / 286
- ⑥ 屋顶菜园：水泥森林里的童话 / 292

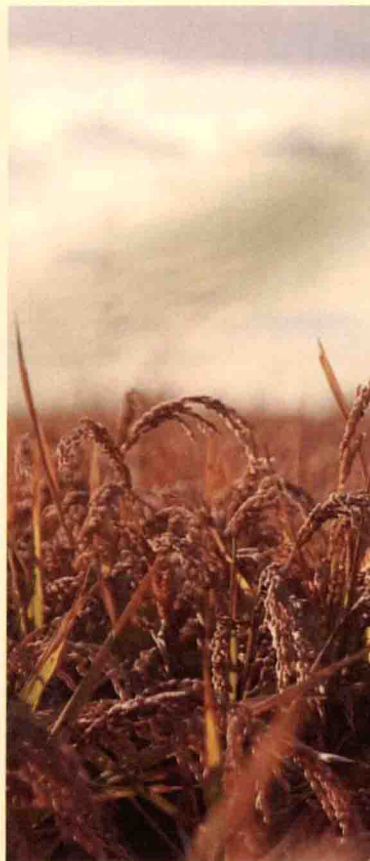
蟹



第一章

1. 自然的馈赠







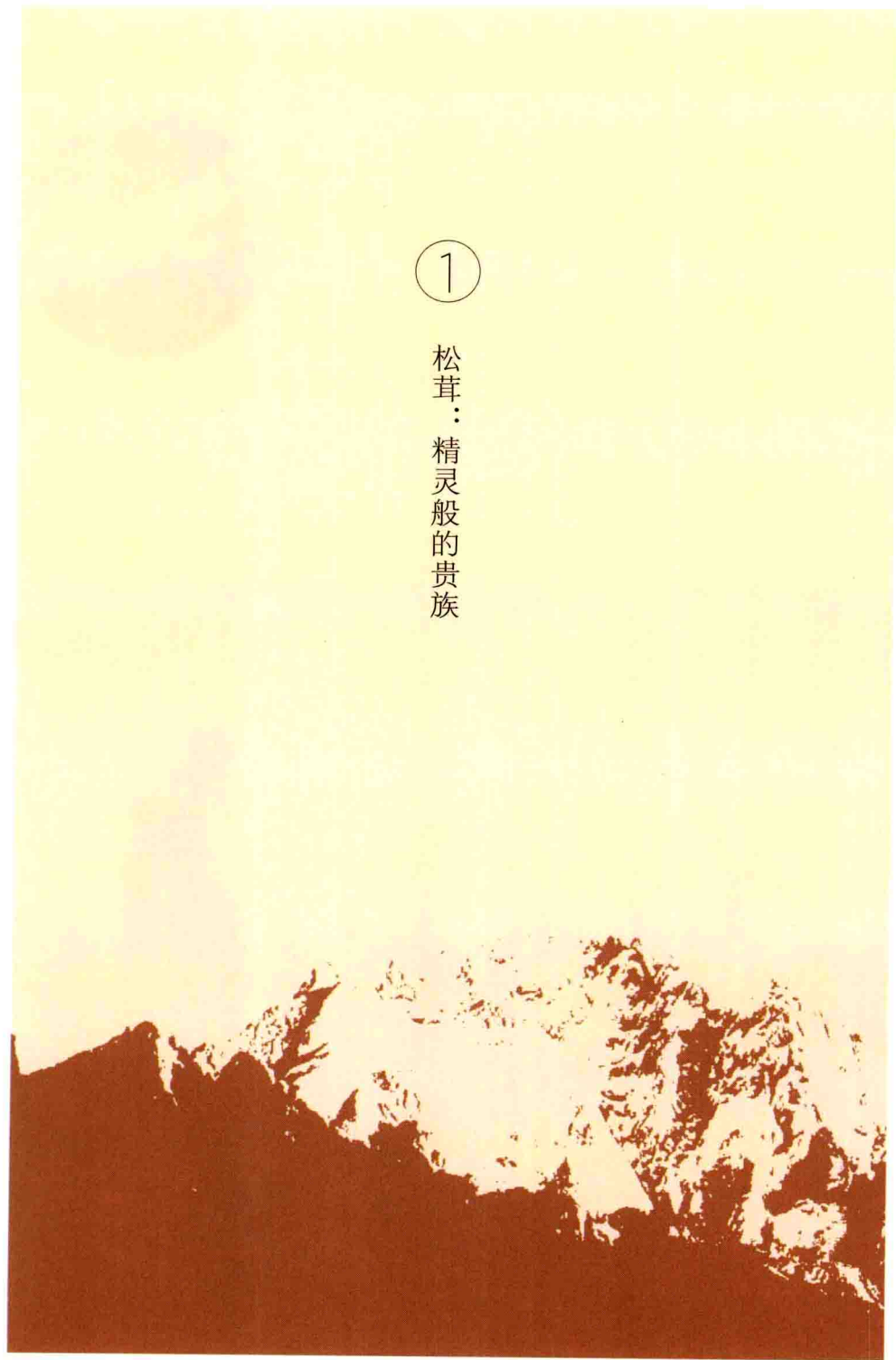
自然的馈赠

/// *舌尖上的中国* 第一季 A Bite of China



1

松茸：精灵般的贵族



云南香格里拉，被雪山环抱的原始森林，雨季中的空气阴凉。在这片松树和栎树的自然混交林中，想要跟上单珍卓玛的脚步，不是一件容易的事情。卓玛和妈妈正在寻找一种精灵般的食物。

卓玛在松针下找到的是一种珍贵的食用菌——松茸。这种菌子只能在没有污染的高海拔山地中存活，因此，它也被称为野生菌中的贵族。

吉迪村是香格里拉松茸产地的中心。凌晨三点，这里已

在大城市的餐厅里，一份炭烤松茸的价格能达到1600元。它的香味浓烈袭人，稍经炙烤，就会被热力逼出一种矿物质的酩香，远离自然的人由此将之视若珍宝





酥油煎松茸，在松茸产地更常见。用黑陶土锅融化酥油，放入切好的松茸生片，热油使松茸表面的水分迅速消失，香气毕现。高端的食材往往只需要采用最朴素的烹饪方式 ■

经变成一个空村，所有有能力上山的人都出门去寻找松茸这种神奇的菌子了。卓玛和妈妈也不例外，她们结伴加入了寻菌的队伍之中。

穿过村庄，母女俩要步行进入20公里之外的原始森林。即使对于熟悉森林的村民而言，捡拾松茸也是一项凭运气的劳动。因为寻菌的经验丰富，卓玛知道，一般得走上一公里左右的路，才能找到一朵松茸。

虽然如此艰难，但为了保证品质，卓玛和妈妈也绝不会采摘伞盖已经打开的松茸。那些品质高的松茸都隐藏在土层之下，妈妈找寻到两天前亲手掩藏过的菌坑，沙壤的土层中果然又长出了新的松茸，可惜今年雨水不足，松茸太小。

以前，藏族人并不爱吃松茸，嫌它的味儿怪，那时的松

茸也就几毛钱一斤。可是这几年，松茸的身价飞涨。一个夏天上万元的收入，使牧民在雨季里变得异常辛苦。卓玛的妈妈身体本来就不太好，在长途跋涉之中，卓玛最担心的，就是妈妈的身体。

松茸收购恪守严格的等级制度，共分为48个不同的级别，从第一手的产地就要严格区分。被定为一级菌的松茸，个儿大、品质好，收购的价格也最高。此外，松茸的价格还会随着产量的多少发生变化。今年，松茸的产量少，价格自然就升高了。一只松茸在产地的收购价是80元，六个小时之后，它就会以700元的价格出现在东京的超级市场中。

卓玛挤在收购的人群中，上午捡来的松茸品质一般。卓玛心里很着急，因为一旦错过这一个月的雨季，松茸就会消失得无影无踪。

刚刚过去的一天，单珍卓玛和妈妈走了11个小时的山路，换回的钱却很少。全家人都期待第二天的好运气。

云南只有两个季节——旱季和雨季。从每年的十一月开始，干燥而温暖的风浩浩荡荡地吹上半年，等到次年五月底，雨水才会抵达迪庆州的香格里拉。大雨让原始森林里的各种野生菌迅速地疯长出来，但是杂菌引不起单珍卓玛和妈妈的兴趣。大雨是自然赠予的礼物，在付出相等的时候，好

松茸的保鲜期限是三天。商人们会以最快的速度对松茸进行精致的加工，松茸的价格也随之飞升 ■





的运气能带给单珍卓玛更多的收获。

松茸出土后，单珍卓玛立刻用地上的松针把菌坑掩盖好，只有这样，菌丝才不会被破坏。为了延续自然的馈赠，藏民们一直遵守着山林的规矩。

松茸的前世今生

大约在7000年前，松茸在香格里拉的原始森林中扎根。

为什么它不像其他的菌类一样，被称作“菇”呢？宋朝《经史证类备急本草》中记载：因该菌生于松林下，菌蕾如鹿茸，故名松茸。而在另外一本菌类的专著《菌谱》中，松茸则被称为松蕈。到了明朝，它又被李时珍在《本草纲目》中称为台蕈、合蕈。

在日本，松茸尤其受欢迎。相传在1945年8月，日本广岛被原子弹袭击后，唯一存活的植物只有松茸；同时，日本人认为，食物在空间和生物学关系上，“距离人类越远越好”。因此，植物食品优于动物食品，微生物食品优于植物食品，野生的优于人工养殖的，山野的优于平原与市郊的。而松茸这种菌类，目前还无法人工培植，它生长在寒温带海拔3500米以上的高山林地，对生长环境的要求极为苛刻。而且，松茸的生长过程也极为缓慢，一般需要五到六年。所以，松茸作为一种野生食用菌，长久以来受到了大多数日本人的青睐。

事实上，松茸的营养成分对于人体健康的确有很大的益处。松茸具有强身、益肠胃、止痛、理气化痰、驱虫、治疗糖尿病等功效。同时，松茸的营养价值很高，含有人体所必需的八种氨基酸以及多种维生素，还含有特殊的多糖——松茸素和桂皮酸，并且具有一定的抗癌作用。