



在美食中品味人情、故事里的欢喜与乡愁

A Bite of China II

舌尖上的中国

第2季

治大国若烹小鲜

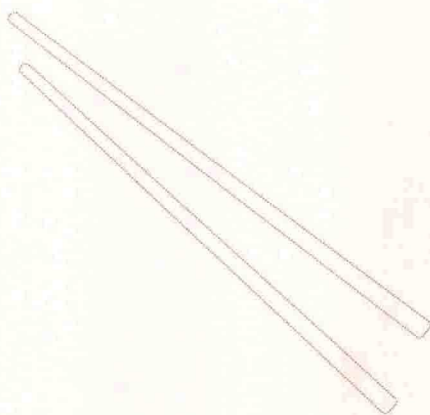
中央电视台纪录频道 编

A Bite of China II

舌尖上的中国

第2季

中央电视台纪录频道 编



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

 博集天卷
CS-BOOKY

图书在版编目(CIP)数据

舌尖上的中国.第2季 / 中央电视台纪录频道编.
—北京:中国广播电视出版社, 2014.6
ISBN 978-7-5043-7144-7

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062987号

舌尖上的中国.第2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 crtp8@sina.com

经 销 全国各地新华书店
印 刷 北京尚唐印刷包装有限公司

开 本 720毫米×1000毫米 1/16
字 数 240(千)字
印 张 19
版 次 2014年6月第1版 2014年6月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5043-7144-7
定 价 49.80元

(版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换)

见微知著，润物无声

中央电视台台长 胡占凡

2012年，纪录片《舌尖上的中国·第1季》在全社会和海外引发了如潮好评和空前关注，被誉为一部具有民族气派的影像作品。一部纪录片能得到如此广泛而极具热度的全民关注，进而引发一系列“舌尖热”的社会现象，这让“舌尖上的中国”成为2012年极具标志性的文化事件。

2014年4月，在社会各界的高度期待和热心观众的热切呼吁下，央视纪录片频道历时一年半的艰苦摄制，《舌尖上的中国·第2季》已在中央电视台多个频道播出，这部饱含中国人浓郁情感、生活智慧、文化传统和共同梦想的纪录片作品，再一次给海内外电视观众带来文化的滋养和情感的共鸣。

《舌尖上的中国·第2季》不仅是《舌尖1》内容上的延续，更是在传播上的一次创新，它标志着央视纪录片在品牌构建、国际传播、文化表达、全媒体营销等多个领域中，实现了一系列开拓式的探索，对中国纪录片乃至整个中国电视界都将产生深远的影响，并具有示范和启迪作用。

第一，《舌尖上的中国》在纪录片品牌化构建领域，实现了富有成效的创新和探索。如果说，2012年的《舌尖1》只是单一作品的成功，那2014年备受各届关注和期待的第2季，则必然是优秀电视文化品牌的成功。《舌尖上的中国》由电视热播转变为社会现象，再从现象逐渐形成电视文化品牌，正是由于在纪录片的传播上首次实现了创新型的全媒体整合传播模式。《舌尖上的中国》成为品牌，得益于持续的内容生产和稳定的

优良品质，更重要的是对中华文化传统和社会现实发展的准确解读和生活传递。

第二，《舌尖上的中国》在电视国际传播领域，已成为推动中华文化“走出去”的亮点。《舌尖上的中国》在创作上始终以“讲述中国故事、追求国际表达”为核心诉求，镜头下的美食传递着中国社会悄然发生的变化，而美食背后的人物故事则表达了中国人的价值理念和内心情感。2012年，《舌尖1》进入国际市场后，当年的首轮发行额即达到35万美元，创造了中国纪录片海外发行单集最高数字。截至目前，《舌尖1》已被制作成英、法、西、葡、德等多种外语配音版在全球四十多个国家和地区发行，并在澳大利亚、法国、德国、比利时、卢森堡、波兰等国的主流媒体播出。

第三，《舌尖上的中国》是对“中国梦”深刻内涵的一次生动的影像解读。用电视形式和手段诠释好“中国梦”主题，是摆在中国电视人面前的时代命题。中国梦是宏观的，也是微观的，是国家和民族的，也是属于每一个普通中国人的。《舌尖上的中国·第2季》在创作上，力求更加贴近社会、贴近生活、贴近普通人，见微知著，润物无声。无论是在上海灶台边劳作的李巍、李悦兄弟，还是在太行山断崖上耕种的赵小有一家；无论是离乡背井打工的回族姑娘马阿舍，还是叶落归根定居泉州的华侨程世坤。舌尖里的“中国梦”是每个人都在为更好的生活努力付出，是美食背

后的中国人对幸福圆满的追求、对生活的乐观态度、对和谐自然的朴素情感。

在《舌尖上的中国·第2季》热播之际，配套的同名影视同期书，经过中央电视台纪录频道、中国广播电视出版社以及中南博集天卷文化传媒有限公司的通力合作，也已整理出版。作为《舌尖上的中国·第2季》电视纪录片的衍生产品，作为主流媒体营销中一个不可或缺领域，图书版的研发意义，更是知识阶层与文化人群的需求。所以，本书除了还原电视节目本身的基本内容之外，尤其增加了相关延伸阅读与名家名篇等，不但有利于读者获得阅读的快感与反复咀嚼品尝的机会，更具永久文化记忆与典藏价值。

仁者爱山、智者爱水，一如中国在舌尖上有千滋百味，《舌尖上的中国》也必将使读者品出它的百味千滋。

最后，对社会各界和新闻媒体对《舌尖上的中国》的关注和支持表示衷心的感谢，向为纪录片的播出和图书的出版付出心血和智慧的所有参与者表示诚挚的问候！

胡凯

2014年5月20日

《舌尖上的中国·第2季》图书编委会

主任 胡占凡
副主任 罗明
主编 刘文
编委 周艳 史岩 陈晓卿 石世仑
出版人 王卫平

《舌尖上的中国·第2季》纪录片主创名单

出品人 胡占凡
总监制 罗明

总制片人 刘文
制片人 朱乐贤

总导演 陈晓卿
总顾问 沈宏非 蔡澜
导演组 胡博 李勇 陈磊 邓洁 刘硕
费佑明 陈硕 丁正 闫非 沈晓闽
编审 周东元

摄影 赵礼威 王永明 郑毅 王路 库尔班江
孙明进 蒋锦文 刘鹏飞 王言 张晃维
刘礼昌 彭强 彭启阳 王晗 许可
黄石贵 杨启泰 王竞 刘乾军 郭刚 吴旭
小尼 吴浴培 孙科 唐欣荣 路岩 孙莽
胡建明 陈建年 方珂 陈安迪

航拍 PRphoto 小飞侠航拍

原创作曲 阿鲲
演奏 Sydney Scoring Orchestra
指挥 Brett Weymark
解说 李立宏
音频制作 吾爱吾乐
视频校色 北京中视北方影视制作有限公司

片头制作 锐智盛扬 鱼果动画 JLDESIGN
片花剪辑 张平 陈磊
海报设计 张发财 孙 艺

技术统筹 张新英 刘新
视频技术 王珮 申发玉 肖田 孙硕 史海静 王京生
范宁 彭飞 纪鹏 王世杰 张梵
制片监理 李璿
制片 佟超 周鹏 王莉 王磊 胡艳洁
制片主任 李慷

责任编辑 何是非 鄢艳 李璿 郝蕾蕾 付饶
节目管理 刘茜 陈妍妍 霍志坚
运营管理 杨海莉 钱钰 陈军 段莹
视频包装 周俊 白晓 张鹤 钱希鹏
宣传推广 李艳峰 王文静 王春丽 杜袁腾
国际推广 田源 张苡芊
国际版制作 李蓓 张建新
项目管理 卜工久
版权管理 郑直 许涛 沈艳阳
技术监制 栗小斌 李跃山
技术总监制 徐进 张宝安
节目监制 周艳 史岩 陈晓卿 石世仑
监制 刘文

目录

Contents



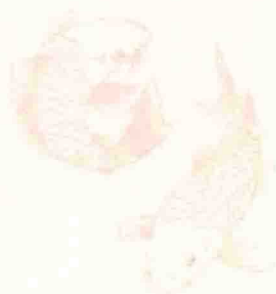
第一章

脚步

不管是否情愿，生活总在催促我们迈步向前。人们整装、启程、跋涉、落脚，停在哪里，哪里就会燃起灶火。从个体生命的迁徙到食材的交流运输，从烹调方法的演变到人生命运的流转，人和食物的匆匆脚步从来不曾停歇。

- ① 一路奔波，只为甜蜜 / 004
- ② 麦客与夫妻船：在最后的战场上收割 / 012
- ③ 私享与分享：食物们的自助旅行 / 020
- ④ 行走千里，难舍家乡味 / 028

萝卜



第二章

心传

有一千双手，就有一千种味道。中国烹饪无比神秘，难以复制。从深山到闹市，厨艺的传授仍然遵循口耳相传、心领神会的传统方式。祖先的智慧、家族的秘密、师徒的心诀、食客的领悟，美味的每一个瞬间，无不用心创造，代代传承。

- ① 工艺：传承中的智慧与美味 / 046
- ② 手艺：糕点们的进化历程 / 056
- ③ 技艺：升华中的潮汕小吃与扬州滋味 / 064
- ④ 绝艺：美味与美感兼顾的本帮菜 / 070

面条

第三章

时节

中国，有着多样的地理环境和气候。人们日出而作，日落而息，春种、夏耘、秋收、冬藏。四季轮回中隐藏着一套严密的历法，历经千年而不衰。

相比农耕时代，今天的人们与自然日渐疏远。然而，沿袭祖先的生活智慧，并以此安排自己的饮食，已内化为中国人特有的基因。这是关于时间的故事，也是中国人与自然相处的秘密。

- ① 春种：美味的萌发 / 084
- ② 夏耘：美味的养成 / 094
- ③ 秋收：美味的回馈 / 104
- ④ 冬藏：美味的等候 / 114

春蔬秋菹总关情

目录

Contents



第四章
家常

家——生命开始的地方，人的一生都走在回家的路上。在同一屋檐下，他们生火、做饭，用食物凝聚家庭、慰藉家人。平淡无奇的锅碗瓢盆里，盛满了中国式的人生，更折射出中国式伦理。人们成长、相爱、别离、团聚。家常美味，也是人生百味。

- ① 面：最重要的家常主食 / 132
- ② 红烧肉：最经典的家常菜 / 138
- ③ 泡菜与西瓜酱：美味的下饭菜 / 146
- ④ 蒲菜与蒲笋：就地取材的家常小菜 / 154
- ⑤ 汤：滋补养生的甜与润 / 160

佛跳墙

第五章

相逢

大多数美食，都是不同食材组合、碰撞产生的裂变性奇观。若以人情世故来看食材的相逢，有的是让人叫绝的天作之合，有的是叫人动容的邂逅偶遇，有的是令人击节的相见恨晚。人类的活动促成了食物的相聚，食物的离合也在调动着人类的聚散。西方人将它称作“命运”，中国人则称其为“缘分”。

- ① 鲜香与激爽的遥相呼应 / 176
- ② 相似的美味，在流转中相遇 / 184
- ③ 一种食物，两个故乡 / 192
- ④ 食物里的家乡味与他乡味 / 200

一鱼两吃黄河鲤

第六章

秘境

在古老的北京城，不出两公里，就可以品尝到正宗的土耳其餐、地道的西班牙海鲜饭或是原汁原味的法国大餐。人们与来自全球各地的食物交汇，口味也日益和世界趋同。然而，总有一些未被发现的食物，那就是我们要发现和寻找的秘境。

- ① 华子鱼和沙蟹汁：缓求与急取中的智慧 / 216
- ② 在寻觅与坚守中获取美味 / 224
- ③ 生于时间、留于空间的美味 / 234
- ④ 在流变中不变的美味 / 240

手把肉



目录

Contents



第七章

三餐

中国人吃早饭的习惯始于两千多年前的汉代。此后，华夏大部分地区都实行早、午、晚三餐制，这种饮食习惯，不仅有利于生活，也有利于生产。

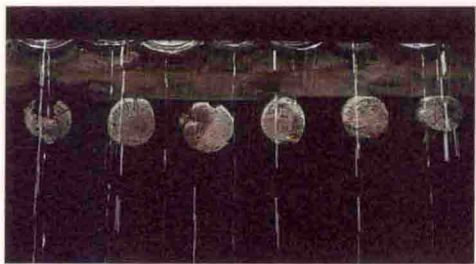
- ① 在随性中享受早餐的精致与丰美 / 254
- ② 浸润青春与梦想的三餐 / 260
- ③ 朴实与奢华的美食清单 / 266
- ④ 缓慢时光里的清新与厚重 / 272

我爱武汉的热干面



1. 脚步

第一章





脚步

////// *舌尖上的中国·第2季* A Bite of China II



①

一路奔波，
只为甜蜜

