

美食中国

Delicious China



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



中青社



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS





中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



中青社



6 前言: 五千年的人情味

8 美食中国之湖南美食

小家碧玉的袅袅炊烟/江湖之远的青山绿水/饮食版的大城小爱
毛氏红烧肉/长沙烫菜/小炒茶香干/干锅茶树菇/农家小炒肉/剁
椒鱼头

26 美食中国之云贵美食

物以奇为贵/酸辣心头好/烹饪方法妙

凉拌茉莉花/秦蒿炒云腿/汽锅鸡/炒饵块/酸汤鱼/黑三剁

面里乾坤/西安的饮食乐土/因城而名的拉面/嗜肉者的口福

岐山臊子面/陕西凉皮/大盘鸡/手抓羊排/腊汁肉夹馍/孜然羊肉

76 美食中国之东北美食

冰与火的风情/东三省的味觉/夏啤冬白, 酒热情温

小鸡炖蘑菇/扒茄子/锅包肉/牛肉小土豆/酱香大棒骨/杀猪菜

92 美食中国之山东美食

鲁菜的“招牌”/齐鲁三大派/鲁菜那些事儿

无爆肚丝/素烹鳝丝/爆炒腰花/干贝芙蓉鸡/海米银丝海蜇

目录



106 美食中国之上海美食

浓油赤酱/“打耳光都不肯放”的家常小鲜/沪上风味点心

四喜烤麸/油焖鲜笋/腌笃鲜/糟三样/秘制熏鱼/毛蟹年糕/红烧甩水

122 美食中国之湖北美食

过早, 美食的一日之计/靠水吃水/一啖古今

粉蒸肉/热干面/排骨莲藕汤/珍珠丸子/糯米藕/梅菜扣肉

内行的饕客请从夜市开始/台湾人最爱喝一杯/不能错过的早餐店

三杯鸡/东港煎鱼/卤肉饭/扁鱼白菜/台湾蚵仔煎

168 美食中国之广东美食

粥粉面饭——广东人眼中的“四大发明”/无鸡不成宴/

粤人饮茶, 由朝食到晏/老火汤, 滋养岭南

豉汁蒸白鳝/山泉水老火靚汤/XO酱炒虾球/客家风味水晶鸡/木鱼

花炭烧豆腐

182 后记: 九百六十万平方公里的味蕾







五千年的人情味

The Warmth
that has Lasted Five
Thousand Years

除了中文，似乎不会再有哪种语言之中，会将“人”、“情”、“味”这三个字放在一起组成一个词汇，来形容人性之中最温情的一面，表达爱与关怀的奇妙感觉。“人”和“情”固然容易理解，人与人的互动之中，本来就离不开一个“情”字，而一个“味”字放在最末，却颇令人玩味。味，用其造词最多的应该就是“味道”一词；味道，使用最为广泛的应是用来形容或修饰食物。人情和食物有着共通点，不论是从遣词造句上说，还是纵观中华美食的历史，似乎都不能算得上牵强。中国的美食和语言，都是一种让人无法一眼勘透的精妙艺术。

“食”这个字在甲骨文中很像是在一个屋檐下升起的一堆火这幅画面的写意。由此可见，“茹毛饮血，污樽杯饮”并不算是真正意义上的饮食。直到燧人氏教会人钻木取火之后，真正的中华美食之旅才算从此踏上了征程。从简单的烧烤和煮食这些最为原始的食物加工办法，发展到后来的蒸、煮、烤、煎、炒、烹、炸、烩、爆、熘、余、扒、炖、酥、焖等等各种繁复精湛的烹饪技术，中华美食一路走来，吃到众人嘴里的是越来越精致多样的美味，可留在人们心里的，却是一个民族的悲欢兴衰、悠悠传奇。

东汉以后，作为坐具的胡床从西域传入中原。坐在胡床上时两脚自然地垂在地上，汉族传统跪坐的方式由此开始发生改变，椅子桌子等等家具在这个时期次第出现。人们伏高桌，坐低凳，围坐一桌共同进餐的合食制建立起来，并且一流传就是几千年。直到今天，西方人推崇了几百年的分餐制在中国也没有立住脚跟，尽管有声音赞那分餐制文明卫生，可对中国人来说终究太过生分冷硬，实在跟中国的人情味不相吻合。一家人或是三五好友，融融洽洽地围坐

在一起，聚则合，聚则喜，中国人喜聚不喜散的文化性格在大家共同分享美食的过程中得到了最好的体现。这样的乐趣和性味，又怎能是那些进餐工具仍然停留在刀叉阶段的彼邦人所能意会的。

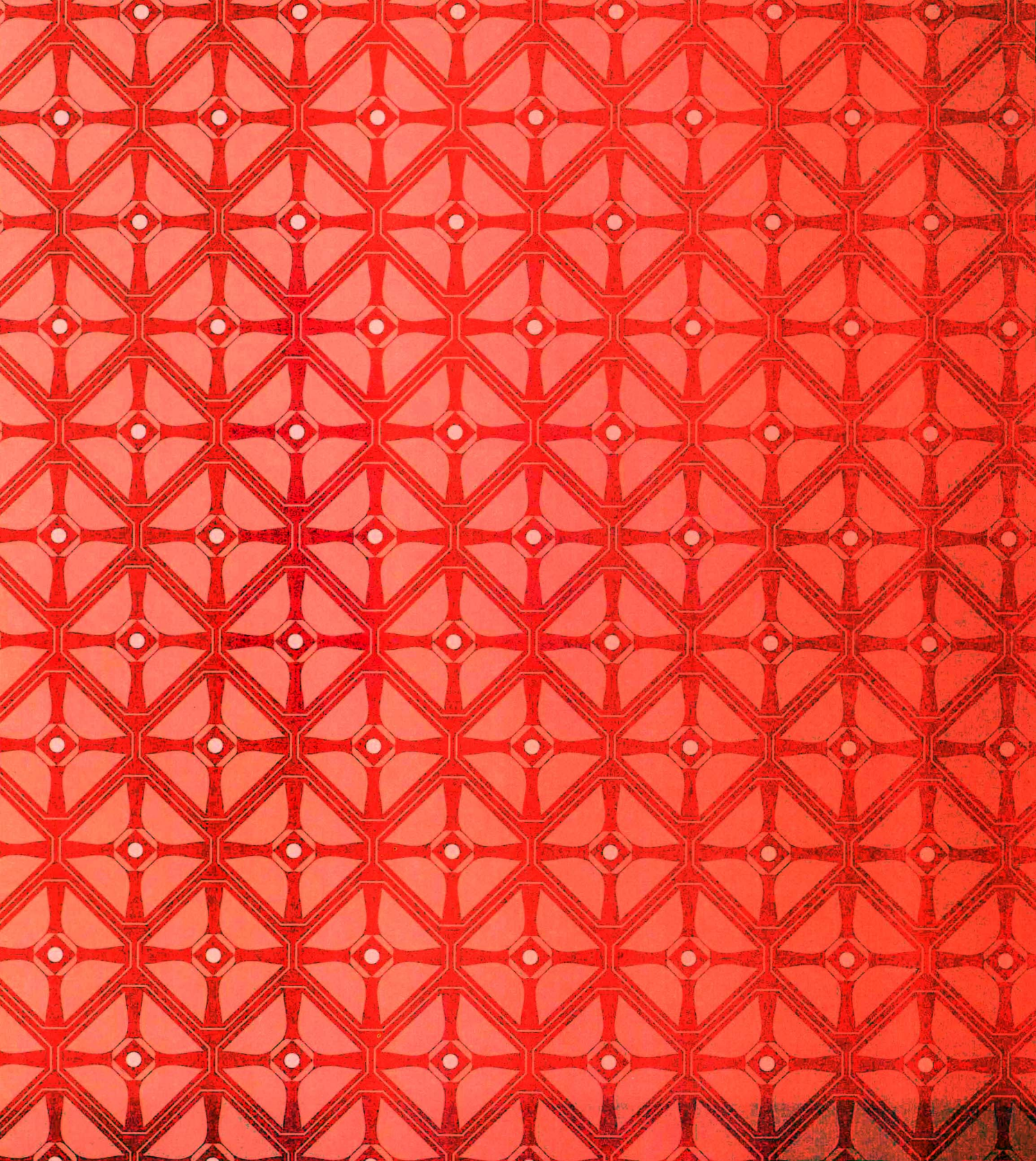
在中国，能够流传下来的传统美食，仅仅具备着色香味的完美是远远不够的，这些食物本身必须承载着这个礼仪之邦深远的文化内涵和意义。除夕夜的饺子意味着年年饺子年年顺，端午节的粽子为的是纪念伟大而浪漫的诗人屈原，中秋节的月饼寄托的是一家人永不分离、欢喜团圆的美好心愿。每一年里，这些美食伴随着我们从年头来到年尾，有了它们的安慰，岁月的流逝似乎也减少了几分伤感，增添了几分喜庆。每个人的一生，同样少不了那些食物的见证。刚刚诞生婴儿，外婆要为众人派发红色蛋皮的喜蛋，让每个人都共享新生的喜悦；新人结婚，带进洞房的食物少不了饺子面条，因为“子孙饺子长寿面”。虽是处处可见的平凡吃食，可内里包含的浓浓情意和美好期待，怕是任何珍饈美味都不能相比的。“民以食为天”这句话从秦朝流传至今，食物在人们的生活中扮演的绝不仅仅是解决温饱的角色，而必然是被赋予了更多戏份，因为这食物的身上，被寄托了太多食物之外的心愿和情义。

除了礼仪和祝颂的情结，食物背后的故事和传说则更加优美感人，其中最令人动容的莫过于那个古老的“豆腐饭”的故事。豆腐是战国时的乐毅发明的食物，其初衷是为了使上了年岁的父母吃上比较容易咀嚼的饭食，豆腐不仅使乐毅的孝敬之心如愿以偿，更是惠及乡里。因为豆腐中丰富的营养，乐毅的父母活至耄耋，在父母过世送葬归来的时候，乐毅便把家中的黄豆全部磨成了豆腐，办了豆腐酒席来招待家乡的父老乡亲，以此祝愿大家都健康长寿。从

那之后，人们都学习乐毅在老人过世后，用豆腐酒席招待送葬的亲友。吃“豆腐饭”的风俗遂代代相传，沿袭至今。

这样的故事一定会时不时地激起国人的自豪感，因为只有我们这样讲究人情味的民族，才会让这朴实无华的食物因为这样动人的传奇故事变得有情有义。北宋的苏东坡为了与乡里同乐，春节的时候叫家人把肉切成方块，用他研究出的烹调方法烧制，连酒一起，分送到每家每户。他的家人在烧制时，把“连酒一起送”领会成“连酒一起烧”，结果烧制出来的红烧肉，更加香酥味美，食者无不盛赞苏东坡送来的肉烧法别致，可口好吃。名声传开之后，当时向苏东坡求师就教的人中，除了来学书法的、学写文章的外，也有人专门来学烧“东坡肉”的。清朝时，滇南蒙自县城外有一湖心小岛，一个秀才到岛上读书，他贤慧勤劳的娘子常常煮了他爱吃的米线送去，但等出门到了岛上时，米线早已凉透。后来一次偶然的機會，秀才娘子发现鸡汤上覆盖着厚厚的一层鸡油，有如锅盖一样，可以保持汤的温度。于是她先把肥鸡、筒子骨等熬好清汤，上覆厚厚鸡油；米线在家烫好，又将配料切得薄薄的，带到岛上后用滚油烫熟，之后加入米线，不仅热气腾腾，口味更鲜香滑爽。此法一经传开，人们纷纷仿效，因为到岛上要过一座桥，也为纪念这位贤妻，后世就把它叫做“过桥米线”。

一道道流传了千年百年的美食，与这样情深意浓的故事紧密相连。而讲究人情味的中国人始终信奉，在美食中包容越多的人情味，那美食才能将越多的情义反馈回人的身体和心底，才能融汇发展出令人世代难忘的饮食文明和文化。





美食中国之 湖南美食

南方爱吃辣的地方有不少，俗话说「贵州人不怕辣，四川人辣不怕，湖南人怕不辣」。而各地钟情的辣又各有不同，湖南的辣是带着香的，半碗香料半碗肉；带着鲜的，野菜土鸡借着血炒，要的是正味。常听人说湘女多情，柔中藏刚；湘军善战，霸蛮能成事，这种地域性格与爱吃辣椒脱不了关系。到底谁滋生了谁，难以说清，但品尝湘菜的生鲜活辣，汗水沁出、味蕾大张的恣情快意却是肯定的。

袅袅炊烟 小家碧玉的



The Drifting
Cooking
Smokes

往前追溯，在数代人心中，炊烟曾象征着一个家的温度和生机。它是在姥姥家的儿时记忆中极难磨灭的一部分，是少时在书上常读到的一种关于家的象征表达。试想这样一个镜头：浓浓暮霭中，一片片黑黑的屋顶上升起了袅袅炊烟，融入暮色，屋里摇曳着一盏昏明的灯，遥远又不够明亮，却让望着它的人心里蓦然升起一阵暖意和欣欣然的盼望——在家里正有一桌热腾腾的菜等待着你。而如今，炊烟正快速地退出我们的生活，它的逝去代表着人们生活方式上的改变。本雅明曾哀叹绘画的“灵韵”是照片不能复制的，那么在这个工业时代，有的美食也是难以复制的，比如柴火饭菜。

在湘南有些地方还在延续着用柴火烧饭菜的传统，在郊外偏僻处也总能看见一些“土家菜”饭馆。有一次去九观桥吃血鸭，只见简单朴素的木屋外停了满满一片小车，还有饕餮之徒直接把车停在山坡上就进去朵颐了。九观桥是一个大水库，当地的鸭在水库做足了运动，又四处打觅野食，实在鲜美肥嫩。当地人杀鸭时，会在碗中先放上醋来盛接鸭血，能使血不凝固。烹饪时再将肉与血架在柴火上一块爆炒，香美都蹿进了鸭骨头里了。上菜前大家围桌磕着瓜子，高声喧哗，当一大碗鸭肉端上来，纷纷举箸禁言，埋头吃起来。半晌，胃先舒服了，才又开始侃侃而谈。

土家菜中，无论是鸭还是鸡，都是当场杀，整只炒，所以一碗肉上来，有肉，也有胗、肝、肺、肠，好一个原生态。湘菜又喜用料，半碗香料半碗肉，辣椒、姜、葱、蒜，红的绿的，热气腾腾，真是活色生香。难怪只要大碗往桌子上一摆，大张的味蕾便完全抑制住了谈话的欲望。当前，唯有吃才是正事。

土家菜馆中除了土鸡土鸭让人挂念外，青菜也是相称其名的，地皮、红薯叶、南瓜花、辣椒煨皮蛋等，都是听之垂涎又难做的菜色。技高的大厨用轰轰烈烈的柴火将其野性征服，既留有余味，又把难以接受的青味隐去了。席间还常听座上客中清脆童音：“老板，我要锅巴。”柴火煮饭，常有锅巴，孩童尤为喜爱，老板也乐得免费奉上。

湘南多丘陵山壑，我去过的土家菜馆常开在半山腰，有的就是郊外人家自己的房舍，吃过饭转到隔壁，发现是主人的卧室。在餐饮业从管理到环境越来越趋现代化的潮流中，土家菜馆却以“乡土化”的野趣、新鲜、原汁原味赢得了美食家的追捧。衡东新塘镇就因土菜出名，常举办“土菜节”，被誉为“湘南土菜第一县”。

南方的梅雨季节特别长，万木在润物细无声中长得蓬勃青绿，于是，春天山林中的野草野菜就成了当季的盘中佳肴。艾叶是家乡一种常见的草，在春天雨后抽嫩叶，逐水气而来。这时，妈妈就会带我去郊外采摘，再三嘱咐只摘刚蹿出来的新绿，回去还要细细查看是否夹有“旧绿”。加碱用水焯后，放冷水中冰，这样能保持颜色不变。再洗，剁细，和上少量面粉，加糖煎。一篮子青嫩的艾叶经过这一道工序，最后出来的只有一碗，小时候的我心里喊这么珍贵，以后宁可不吃。但妈妈把艾粑粑做得特别好，深绿色，既无苦味又无草腥味，绵软细嫩又有嚼头，尤其是那草叶竟可以吃出春天的欢欣来，于是我又没志气地想下周末再去采一篮。湘南的春天，除了采艾叶、蕨菜外，还有汉江平原盛行的三月三地菜煮蛋。地菜一名荠菜，又名地花子，《诗经·国风》有载：“谁谓荼苦，其甘如荠”。搁上点冰糖煮蛋，让汁渗入蛋内，浅绿的水中浮着一个乳白的蛋，煞是好看。据说可以祛风湿，防春瘟，更有“阳春三月三，荠菜当灵丹”的谚语流传。在家乡，春天吃点刚长出来的野菜，好像跟自然有了互动，这样才像过了一个万物复苏的春。





1 沈从文的故乡“边城”凤凰如今吸引着众多旅游者前往探寻那神秘的景色和人文习俗

江湖之远的 青山绿水



The Greens
Beyond

沈从文是一个作家，估计少有人知道他还是一个不错的厨子。他在《从文自传》中写他在家乡当小副官时，比起写公函呈文，更热爱作厨子办菜。书中写他“把那一腿狗肉皮肤烧烧，再用一个小副兵到溪边水里去刮尽皮上的焦处，砍成小块，用钵头装好，上街去购买各样作料，又回到机械处把有铁丝贯耳的瓦钵，悬系在打铁炉上面，自己努力去拉动风箱，直到把狗肉炖得稀烂”。先不论该不该吃狗肉，单说沈公这顿怡然自得的忙碌，用流行话说，还真是一幅草根生活的狗肉烹制DIY风情图。

DIY常有两种情形，一种是迫不得已的无中生有，一种是反工业的自我怡情和个性。无论出于哪种目的，创造的实物和乐趣是兼而有之的，这种乐趣也是沈从文在作厨子中感受到的兴味吧。到过湘西的人会不由自主地想到“山路十八弯”这个词，坐火车去的游客一连穿过几十个黑黑的隧道，坐汽车去的游客看着窗外一路的山涧溪流大石，都惊叹：山多啊！山多，宝多，好多好吃的菌类、野菜、野禽都在里面呢；也因为山多，交通不便，历史沉积下来的DIY生活饮食和习惯也被很好地保留了下来。所以，在湘西小镇，当游客被经年不息的沱江和亘古未变的吊脚楼感动时，也一定会被那里的美食和民风所吸引。

我第一次到湘西时天色已晚，在一家小店坐下想吃点青菜，点了几道都说卖光了，只好嘱咐厨房有什么就炒点什么吧。这些小店的青菜都来自当地人的菜地，早上裹着露珠从地里摘来，非常新鲜美味，来晚了难免就样样沽清。湘西交通不便，很多东西自产自销，有机又环保。而且当地物产丰饶，野菜、山菌、葛根、脆笋等，都是大棚里种不出来的好东西。

湖南人爱食辣，而唯湘西是酸辣。湖南气候潮湿多烟瘴，用食辣驱除湿气，靠近黔东南的湘西，历史上还严重缺盐，所以当地居民便用酸与辣来调味。每家每户都少不了几个酸菜坛子，

正应了那句“苗家不吃酸，走路打跟跔”。吃酸还可以帮助消化和止泻，促进血液循环，利于身体健康。

饮食的因地制宜，因需求物还体现在姜糖上。凤凰的姜糖声名远播，长相质朴，味道奇怪，酥脆辛甜，留有余味。姜糖据说最初源于凤凰民间治风寒感冒的一种小配方。先民们在筭路蓝缕以启山林时，对小疾不兴问医，喜用姜糖发汗去寒。后来技艺逐步改进，发展成日常零食，解馋又保健。午后的阳光下，走在青石板路上，愣头看一家姜糖师傅把姜糖团挂到门旁的铁钩上，拉长，绕圈，再拉长，旁边的娼妇坐在小板凳上纳十字绣鞋垫，一不小心就看呆了。这古城里的生活质朴天然，连光阴比外面都走得慢些。

寻个店坐下来，点上一桌硬菜：血耙鸭子、糯米腌酸鱼、板栗炖鸡、小米粉蒸肉、酸汤煮豆腐、火烧擂钵红辣椒、干腌酸萝卜丝、野葱炒鸡蛋，山竹嫩笋。光这些名目都让人心动，想象力裹着口水唾沫在大脑里驰骋，食欲膨胀得无法收拾。不过，凤凰的菜上得比城里的要慢，师傅是一个菜一个菜认真地炒下来，别催他，在这里，“慢”也是一种态度。

血耙鸭子是凤凰招牌菜，家家会做。将鸭血溶入糯米，浸泡均匀，等鸭血凝固后，上锅蒸熟。然后把血耙切成小方块，用茶油煎熟，再与鸭肉、香料爆炒。血耙鸭子中的鸭肉香辣鲜嫩，血耙混在肉里，咸香糯口，别有风味。这道菜辣味适中，又有糯米的香糯，南北游客都爱不释手。再夹块嫩笋，笋谁没吃过，可这里的笋脆，脆得生鲜，好像刚从屋后的山上挖出来的。板栗炖鸡，从厨房远远飘过来的香味就已经把你征服了，不过得把持好度，因为这道菜撑肚子，要留到后面再大吃。用勺舀起一块酸汤豆腐，南方豆腐嫩，筷子夹不起，酸在舌头两侧偷偷绽开。此地的酸味外柔内韧，开胃爽口。说到开胃，好像少了什么，是的，酒。

凤凰甜酒好，因为水好。沈从文屡屡在文章中提到家乡的水好，并不单是怀乡之情使然。同是在湘南水秀之地长大的我，来到凤凰，才知道“水外有水”。这里山泉甘甜，当地居民做饭都不用自来水。空气中水汽充沛，干净清新，同行的女孩说在城里两天洗次头，在这里四天才洗一次。各种甜酒里，我最喜欢的是弥猴桃甜酒。凤凰盛产弥猴桃，遍山都是，物美价廉。酿酒用好水好果好米，加上陈年老手艺，味道好是当然的了。我在苗寨买了好几瓶打算回去送人，在回程路上实在忍不住偷偷喝了个干净，到家还醺醺然也。幸好还买了一些当地特产的罐罐菌，据说营养价值很高，带回家孝敬妈妈。把它与肥瘦参半的猪肉烧炒，味道里依稀还吃出些古城的风味，这才将心绪慢慢从湘西的青山绿水间徐徐拉扯回来。

1 2
3 4

1 凤凰古城里的当地妇女售卖着咸鱼

2 当人们经过那一间摆满了腊肉、腊肠的店铺时，食欲自然地昂起头来

3 “扯姜糖”是湘西的特色手艺，扯出的姜糖又脆又甜

4 用水果酿制的凤凰甜酒也是来了湘西一定要尝的东西

