

④ 04

WithEating 食帖

肉食特集  
林江 主编

www.witheating.com

special issue vol.4/36

¥39.00



**MEAT  
EATERS  
ISSUE**

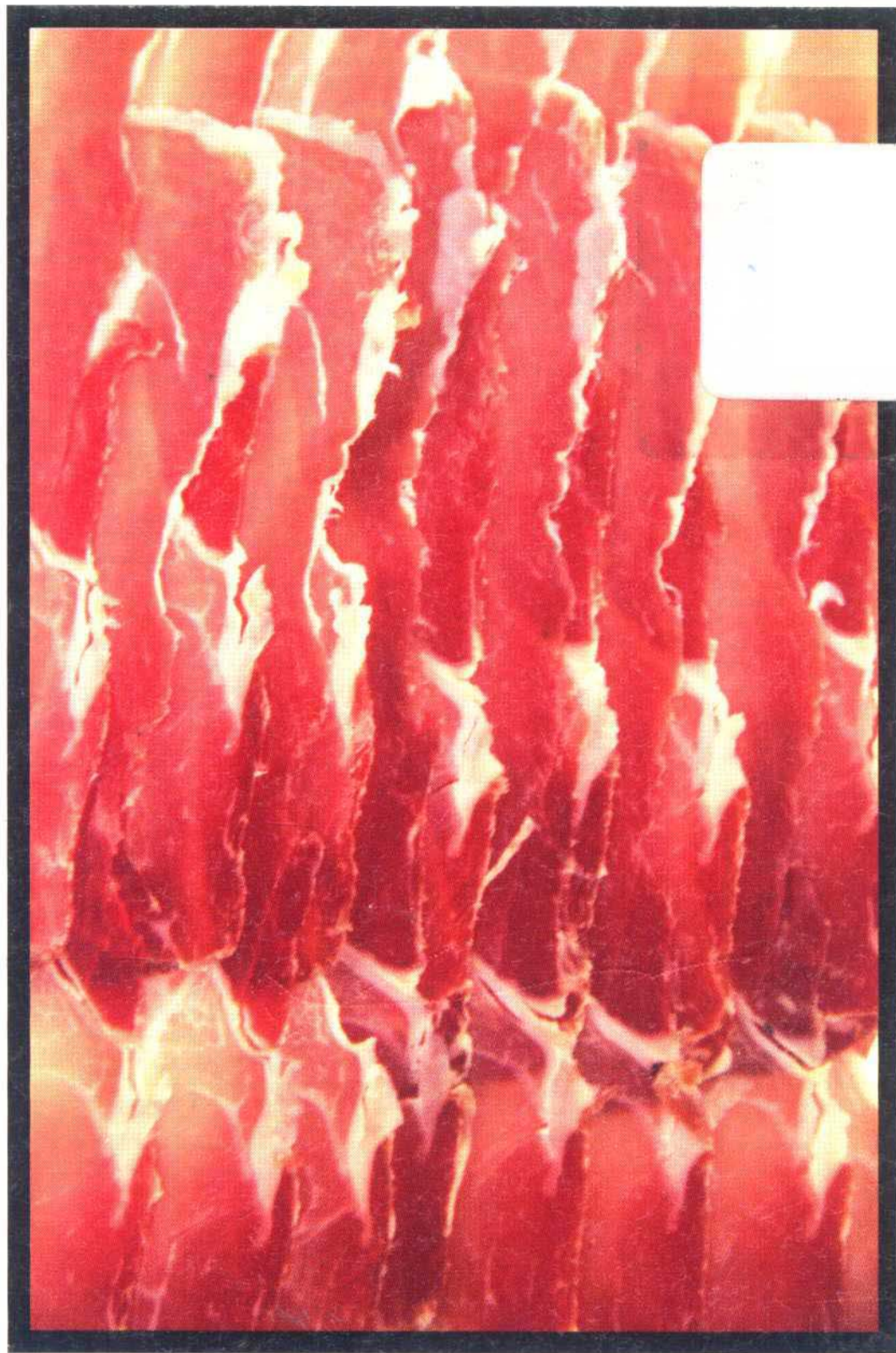
*For more than  
two million years  
we were primarily  
meat eaters.  
Paleontological  
evidence suggests that  
meat constituted  
a substantial propor-  
t of  
diet*

别册  
**猫山狗窝**  
Mimi & Wangwang



中信出版集团 · CHINACITICPRESS





食帖

WithEating



火腿，经年等待的奢侈

guide

page 044-049

ISBN 978-7-5086-5170-5



9 787508 651705 >

类别 | 美食 / 生活 定价 | 39.00元



# 食帖

WithEating

ψ 04

CONTENTS  
Meat 特集

## FEATURES

### Opening

012 吃肉的迷思

### Interview

022 鲜度之外，熟成之美

026 吃新鲜的草，慢慢长大

036 此生未能食素

039 意大利人不常吃牛排？

044 火腿，经年等待的奢侈

050 你以为欧洲香肠都是夹在热狗里吃的？

054 五花肉：待他自熟莫催他，火候足时他自美

058 不只是农庄，京城的绿色乌托邦

065 翻山涉水，寻古早味腊肠

### Guide

070 从和牛说起

074 神户牛为何神气？是时候了解和牛！

078 谁说烤肉无奥义

081 掐指一算，便知几分 牛排生熟程度快速判定法

083 吃什么肉，喝什么酒 葡萄酒的佐餐法则

086 给肉寻一个好伴：腌料与蘸料

090 伦敦古竞技娱乐场上的百年肉市

095 啖奇食野，野味之兴

100 这一次，完全了解广东人的“斩料”

104 脏腑之志，下水菜的讲究与妥协

110 食自由之味

116 虫出江湖

120 老街里的牛羊肉市场

122 纸上的和式食肉光景

别册「猫山狗海」  
在最好的人生里，有它们的陪伴  
和猫咪一起成长，是件很幸运的事

## REGULARS

126 *Recipe* 罪恶的美味 台湾酱油糖煎猪肝

129 *Column* 吉井忍的食桌 04 樱花下的小丸子

132 *Column* 食不言，饭后语 04 北京烤鸭那些事

134 *Column* 鲜能知味 03 里斯本与波尔图的味道





# 食帖

WithEating



出版人 \* 苏静  
总编辑 \* 林江  
艺术指导 \* 马仕睿

内容监制 \* 杨慧  
编辑 \* 陈晗 杨慧  
王境晰 蔡咏  
张希煜 薛宇  
高畅

特约记者 \* 思琦 (东京)

特约摄影师 \* PHY00

特约插画师 \* Ricky

biiig bear

策划编辑 \* 王菲菲 段明月

责任编辑 \* 段明月

平面设计 \* 黄莹 吴言 (typo\_d)

Producer \* Johnny Su  
Chief Editor \* Lin Jiang  
Art Director \* Ma Shirui

Content Producer \*  
Yang Hui

Editor \* Chen Han, Yang Hui,  
Wang Jingxi, Cai Yong,  
Zhang Xiyu, Xue Yu,  
Gao Chang

Special Correspondent \*  
Si Qi (Tokyo)

Special Photographer \*  
PHY00

Special Illustrator \*  
Ricky, biiig bear

Acquisition Editor \*  
Wang Feifei

Duan Mingyue

Responsible Editor

Duan Mingyue

Graphic Design \*

Huang Ying (typo\_d)

Wu Yan (typo\_d)

# 食帖

WithEating



## 食帖

WithEating

一个全新内容品

探索有关食物的生活

为此

我们将提供官方站

纸质出版物

社交媒体账号等产品

《食帖》MOOK购买方

京东商城、亚马逊商

当当网、快书包、淘

宝

天猫商城、全国书店

部分机场书店、便利店

食帖新浪微博: @食

帖微信公众号: withe

投稿 / 应募 / 合作:

witheating@foxmail.

微博



### 图书在版编目 (CIP) 数据

食帖. 4, 肉! 肉! 肉! / 林江主编. — 北京: 中信出版社, 2015.6

ISBN 978-7-5086-5170-5

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 098222 号

食帖. 4, 肉! 肉! 肉!

主 编: 林江

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

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)

(CITIC Publishing Group)

承 印 者: 鸿博昊天科技有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

插 页: 4

印 张: 9.5

字 数: 174 千字

版 次: 2015 年 6 月第 1 版

印 次: 2015 年 6 月第 1 次印刷

广告经营许可证: 京朝工商广字第 8087 号

书 号: ISBN 978-7-5086-5170-5/G · 1200

定 价: 39.00 元

版权所有 · 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84849555 服务传真: 010-84849000

投稿邮箱: author@citicpub.com





食帖  
WithEating

一个全新内容品牌  
探索有关食物的生活方式

为此  
我们将提供官方站点  
纸质出版物  
社交媒体账号等产品和服务

《食帖》MOOK购买方式：  
京东商城、亚马逊商城、  
当当网、快书包、淘宝网、  
天猫商城、全国书店、  
部分机场书店、便利店有售。

食帖新浪微博：@食帖  
食帖微信公众号：witheating  
投稿 / 应募 / 合作：  
witheating@foxmail.com

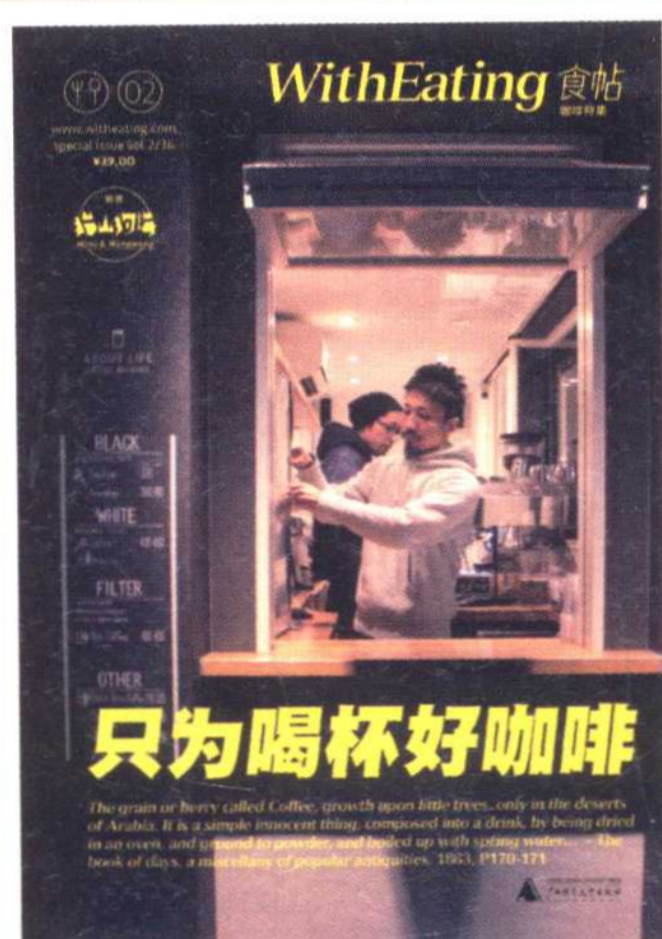
微博



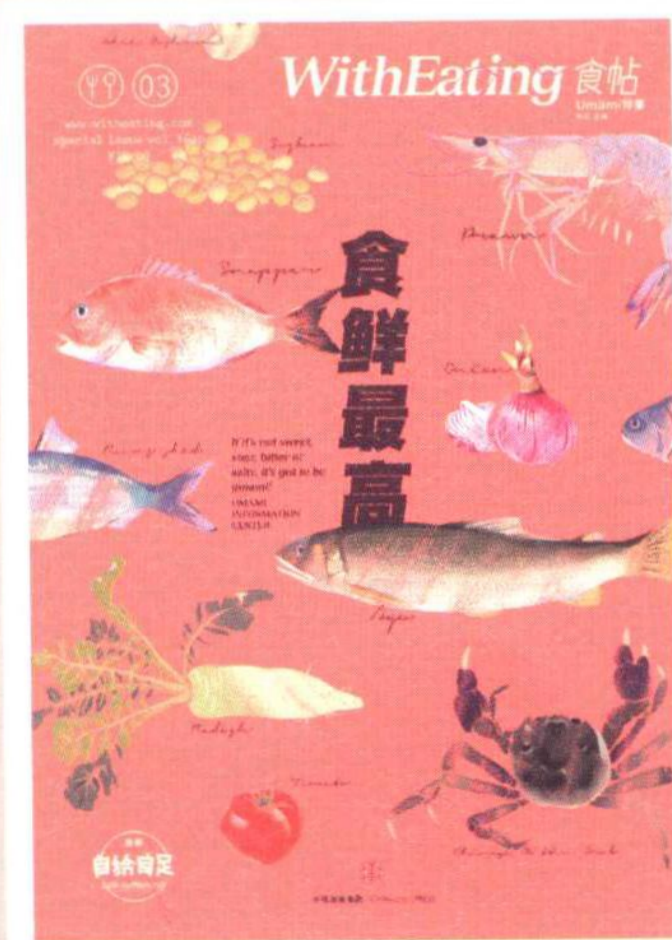
微信



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



### FEATURES

#### Opening

012 吃肉的迷思

#### Interview

- 022 鲜度之外，熟成之美
- 026 吃新鲜的草，慢慢长大
- 036 此生未能食素
- 039 意大利人不经常吃牛排？
- 044 火腿，经年等待的奢侈
- 050 你以为欧洲香肠都是夹在热狗里吃的？
- 054 五花肉：待他自熟莫催他，火候足时他自美
- 058 不只是农庄，京城的绿色乌托邦
- 065 翻山涉水，寻古早味腊肠

#### Guide

- 070 从和牛说起
- 074 神户牛为何神气？是时候了解和牛！
- 078 谁说烤肉无奥义
- 081 掐指一算，便知几分 牛排生熟程度快速判定法
- 083 吃什么肉，喝什么酒 葡萄酒的佐餐法则
- 086 给肉寻一个好伴：腌料与蘸料
- 090 伦敦古竞技娱乐场上的百年肉市
- 095 啖奇食野，野味之兴
- 100 这一次，完全了解广东人的“斩料”
- 104 脏腑之志，下水菜的讲究与妥协
- 110 食自由之味
- 116 虫出江湖
- 120 老街里的牛羊肉市场
- 122 纸上的和式食肉光景

别册「猫山狗海」  
在最好的人生里，有它们的陪伴  
和猫咪一起成长，是件很幸运的事

### REGULARS

- 126 *Recipe* 罪恶的美味 台湾酱油糖煎猪肝
- 129 *Column* 吉井忍的食桌 04 樱花下的小丸子
- 132 *Column* 食不言，饭后语 04 北京烤鸭那些事
- 134 *Column* 鲜能知味 03 里斯本与波尔图的味道





### FEATURES

#### Opening

012 吃肉的迷思

#### Interview

022 鲜度之外，熟成之美

026 吃新鲜的草，慢慢长大

036 此生未能食素

039 意大利人不常吃牛排？

044 火腿，经年等待的奢侈

050 你以为欧洲香肠都是夹在热狗里吃的？

054 五花肉：待他自熟莫催他，火候足时他自美

058 不只是农庄，京城的绿色乌托邦

065 翻山涉水，寻古早味腊肠

#### Guide

070 从和牛说起

074 神户牛为何神气？是时候了解和牛！

078 谁说烤肉无奥义

081 掐指一算，便知几分 牛排生熟程度快速判定法

083 吃什么肉，喝什么酒 葡萄酒的佐餐法则

086 给肉寻一个好伴：腌料与蘸料

090 伦敦古竞技娱乐场上的百年肉市

095 啖奇食野，野味之兴

100 这一次，完全了解广东人的“斩料”

104 脏腑之志，下水菜的讲究与妥协

110 食自由之味

116 虫出江湖

120 老街里的牛羊肉市场

122 纸上的和式食肉光景

别册「猫山狗海」  
在最好的人生里，有它们的陪伴  
和猫咪一起成长，是件很幸运的事

### REGULARS

126 *Recipe* 罪恶的美味 台湾酱油糖煎猪肝

129 *Column* 吉井忍的食桌 04 樱花下的小丸子

132 *Column* 食不言，饭后语 04 北京烤鸭那些事

134 *Column* 鲜能知味 03 里斯本与波尔图的味道





# 食帖

WithEating



出版人 \* 苏静  
总编辑 \* 林江  
艺术指导 \* 马仕睿

内容监制 \* 杨慧  
编辑 \* 陈晗 杨慧  
王境晰 蔡咏  
张希煜 薛宇  
高畅

特约记者 \* 思琦 (东京)

特约摄影师 \* PHYOO

特约插画师 \* Ricky

biiig bear

策划编辑 \* 王菲菲 段明月

责任编辑 \* 段明月

平面设计 \* 黄莹 吴言 (typo\_d)

Producer \* Johnny Su  
Chief Editor \* Lin Jiang  
Art Director \* Ma Shirui

Content Producer \*  
Yang Hui

Editor \* Chen Han, Yang Hui,  
Wang Jingxi, Cai Yong,  
Zhang Xiyu, Xue Yu,  
Gao Chang

Special Correspondent \*  
Si Qi (Tokyo)

Special Photographer \*  
PHYOO

Special Illustrator \*  
Ricky, biiig bear

Acquisition Editor \*  
Wang Feifei  
Duan Mingyue

Responsible Editor  
Duan Mingyue

Graphic Design \*  
Huang Ying (typo\_d)  
Wu Yan (typo\_d)

# 食帖

WithEating



## 食帖

WithEating

一个全新内容品

探索有关食物的生活

为此

我们将提供官方站

纸质出版物

社交媒体账号等产品

《食帖》MOOK购买方

京东商城、亚马逊商

当当网、快书包、淘

宝

天猫商城、全国书店

部分机场书店、便利店

食帖新浪微博: @食

帖微信公众号: withe

投稿 / 应募 / 合作:

witheating@foxmail.

微博



### 图书在版编目(CIP)数据

食帖. 4, 肉! 肉! 肉! / 林江主编. — 北京: 中信出版社, 2015.6

ISBN 978-7-5086-5170-5

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 098222 号

食帖. 4, 肉! 肉! 肉!

主 编: 林江

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

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)

(CITIC Publishing Group)

承 印 者: 鸿博昊天科技有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

插 页: 4

印 张: 9.5

字 数: 174 千字

版 次: 2015 年 6 月第 1 版

印 次: 2015 年 6 月第 1 次印刷

广告经营许可证: 京朝工商广字第 8087 号

书 号: ISBN 978-7-5086-5170-5/G · 1200

定 价: 39.00 元

版权所有 · 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

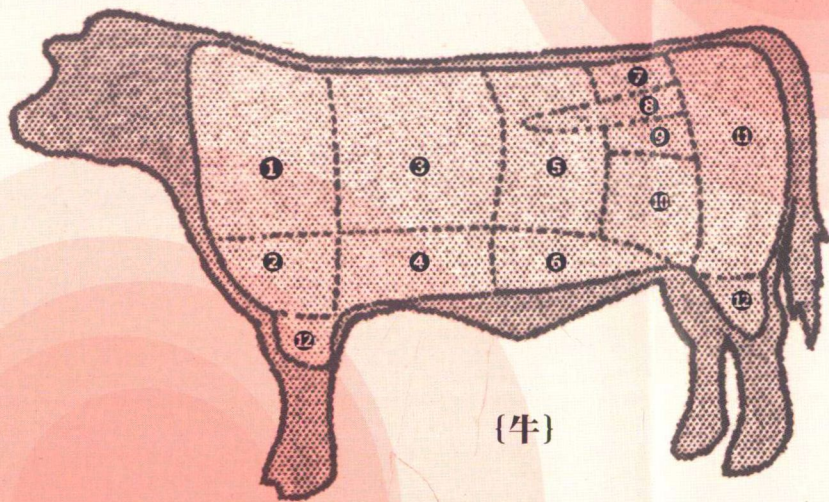
服务热线: 010-84849555 服务传真: 010-84849000

投稿邮箱: author@citicpub.com



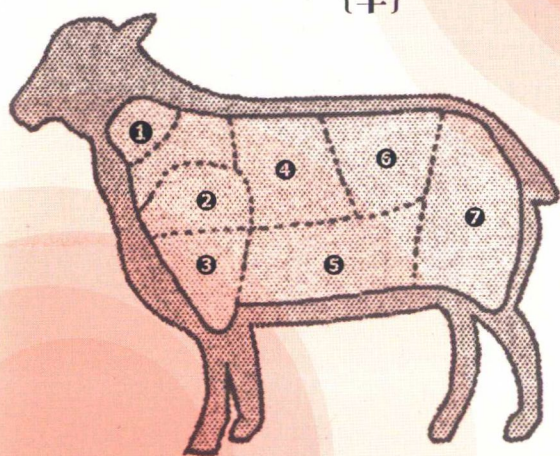
# 常见肉类 解体图 Cuts Of Beef, Poultry, Pork & Lamb

张希煜 | edit  
Ricky | illustration



## Beef

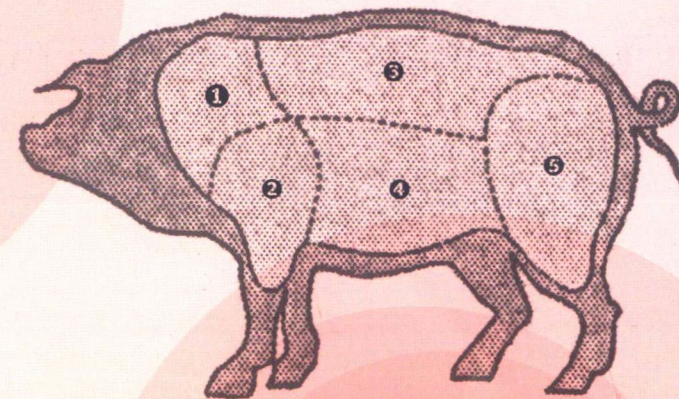
① 上脑	Chuck
② 胸肉	Brisket
③ 肉眼	Rib Eye
④ 弓扣 (牛筋肉)	Plate
⑤ 前腰	Short loin
⑥ 牛腩	Flank
⑦ 牛脊肉	Sirloin
⑧ 牛柳	Tenderloin
⑨ 米龙	Top Sirloin
⑩ 腰底	Bottom Sirloin
⑪ 牛霖	Round
⑫ 牛腱	Shank



## Lamb

① 颈肉	Neck
② 肩肉	Shoulder
③ 前腿	Shank
④ 腹肋 (羊排)	Back
⑤ 胸肉	Breast
⑥ 里脊	Loin
⑦ 后腿	Hind Leg

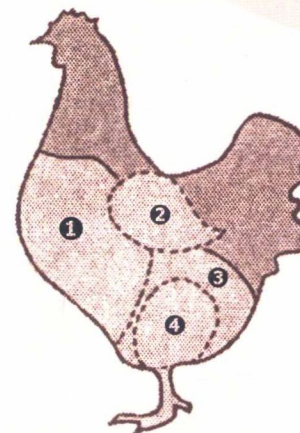
{猪}



## Pork

① 梅花肉	Shoulder/Boston Butt
② 胛心肉	Picnic Shoulder
③ 大里脊	Loin
④ 排骨肉和五花肉	Spare Ribs and Streaky Pork
⑤ 后腿肉	Ham Butt

{家禽}



## Poultry

① 胸	Breast
② 翅	Wing
③ 大腿	Thigh
④ 小腿	Drumstick











# 七个人的肉之欲念

张希煜、陈晗、Satsuki / interview & text



## 南半球的小猫

美食作者，代表作《水果的盛宴》

你觉得自己是一名“肉食者”吗？

是的，而且是一个大大的 YES！我非常喜欢吃肉，如果一天没吃肉，我会很生气。就算是条件十分有限（例如在野外露营时），我也至少得吃几片煎培根才行。

你最喜欢的肉类料理是哪些？

实在多到数不过来。非要讲的话，大概可以分为两派：一派是从小吃到大的那些非常温暖的“妈妈料理”，例如粉蒸肉、仔姜焖鸭、酸菜鱼、水煮肉片这类经典川菜；另一派是在我接触了西式料理之后才爱上的，例如好品质的牛排（最爱 Scotch fillet）、表皮香脆的煎鸭胸（Pan seared duck breast）、低温慢浸的三文鱼（Sous vide salmon）、皮脆肉嫩的五花肉（Twice cooked pork belly），这些对我来说，都是只要菜单上有，便会选来吃的料理。

在你的理解中，“吃肉与健康”是怎样的关系？

我觉得吃肉与健康是毫无违和感的两个词。当然，为了培养健康的饮食习惯，我们在肉类的选择以及烹饪方式上，会进行筛选和改进，例如在饮食中增加白肉的比例。鱼肉、海鲜等会比牛、羊、猪肉更健康一些；用蒸煮代替太过油腻的烹饪方式也对健康有益。但我不认为我们完全不能吃油炸食物或者肥肉，对我来说，太过于节制的饮食实在无趣，只要适度、适量，也未尝不可。



## 雨前羽街

会做饭的建筑工程师

你觉得自己是一名“肉食者”吗？

我不仅是个肉食者，而且是个无肉不欢的人。我爱肉多过爱海鲜。

你最喜欢的肉类料理是哪些？

烧烤类的肉，可以兼顾嫩、脆、多汁等方面的要求。我个人喜欢炭火烤的，虽然不是很健康，不过偶尔吃一次还是挺幸福的。肉的产地、名头之类，对我来说不重要。烤肉要讲究炭和烧烤设备，以及对火候的掌握，调味反倒不是很重要，一块优质的肉本身已经很棒了。

在你的理解中，“吃肉与健康”是怎样的关系？

菜吃多了我会不开心，但是肉吃多了就不会有这种感觉。这样看来，肉对我的身心健康有很大帮助。





## 小宝君

东方卫视《顶级厨师》首季冠军

你觉得自己是一名“肉食者”吗？

我是一个疯狂的肉类爱好者，名副其实，不仅爱吃，也爱研究各种肉类的烹饪方法。吃肉对于我来说是一件很幸福的事情，一种满足于口腹之欲之外的幸福。人从茹毛饮血的社会一直进步的标志之一，就是我们不停地改进烹饪肉类的方法。从最开始的食生肉、炭火烤制，发展到今天各种各样的烹饪方法，这些都是进化的标志。

你最喜欢的肉类料理是哪些？

我喜欢的肉类料理有很多，最爱吃的是鸡肉。可能有人会问，你不是应该爱吃牛排吗？但其实白肉才是我的真爱。鸡肉和鱼肉，是我非常喜欢的，它们肉质细嫩，料理方法多种多样。此外，油炸的肉食也是让我无法拒绝的。虽然不太健康，但也不是天天都吃，还好。

在你的理解中，“吃肉与健康”是怎样的关系？

我认为健康饮食一直被夸大。比如吃什么容易致死，吃什么又能治病。吃东西对于我来说，本不是那么严苛的一件事情。人，可以把生活严苛得过成一张表，也可以把生活放纵成一坨肉。其实吃肉与健康并没有很直接的关系。只要不过度、不放纵，食肉也是健康的。最好不要单纯地吃肉或吃素，毕竟身体这台精密的机器需要各类营养。吃得开心又不放纵，才是最好的。



## 十八

“吃喝梦工厂”创始人

你觉得自己是一名“肉食者”吗？

我绝对符合“肉食者”、“肉食系”的特点。但又不是一个绝对的“肉食者”。我在工作日一般都选择午餐时集中吃肉；而在休息日我会放纵一些，午餐和正餐对于我来说都是无肉不欢。

你最喜欢的肉类料理是哪些？

最喜欢的应该是蒜子黑椒牛排、肉骨茶，还有人人都爱的烤串。而且吃这些东西的时候一定要有酒。

在你的理解中，“吃肉与健康”是怎样的关系？

吃肉不等于不健康，但吃太多肯定对健康没好处。我觉得一个人想吃肉的时候，就去吃，但要学会控制量。我很少强迫自己不去碰肉食，如果吃不到肉，我很可能会去吃更多高热量的食物，那样的话，身体也没有因为不吃肉而变得健康。我推荐大家多选择鱼肉、牛肉，多吃瘦肉，不要吃调味肉。有些肉食爱好者会觉得只要一顿不吃肉就会整天没有能量和精神，但其实除了肉，从鸡蛋和牛奶中也可以摄取蛋白质和能量。早餐和晚餐选择鸡蛋和牛奶会让你更加健康。



## 炸酱面 Nudous

FoodForFun 字幕组负责人之一，坚持分享美食，寻找快乐

你觉得自己是一名“肉食者”吗？

是的。我一直坚定地高举“1 Love 2Q”的大旗。“2Q”是日语“肉”(niku)的谐音。2的发音是“ni”，Q的发音近似“ku”。我个人很喜欢吃肉，一顿饭里没有肉就会有点吃不下，至少吃不香。无论什么时候，一口咬下油滋滋的红烧肉，就感觉整个人都被治愈了。

你最喜欢的肉类料理是哪些？

首先是炖肉类。这应该是童年的记忆。小时候周末都会去姥姥家，每次下电梯时总会闻到飘来的肉香。排骨？红烧肉？柴鸡？电梯开门便可知。然后是烧烤类。火与肉的直接接触，肉香和烟熏味道的混合，百万年前人类第一次用火烤肉的原始味道穿越而来。和朋友围着烤炉聊着喝着，特别快乐。另外还有涮羊肉，也是我喜欢的。

在你的理解中，“吃肉与健康”是怎样的关系？

肉是重要的蛋白质来源。虽然油腻、高热量之类的标签，会给人带来吃肉不健康的印象。可是在我心目中并没有不健康的食材，只有不健康的吃法。病从口入，贪食才是不健康的原因。吃太多会不好消化，消化不完就睡觉，于是胃中积食、上火，容易感冒。所以我的策略是不要吃太饱，并且吃肉的时候多吃些菜，保持好心情。健康营养的观念盛行，大家都愿意尝试更少油少盐的菜品，这也推动着餐饮的变革。对于肉香的喜爱，大概是基因中的记忆。而为了更健康地生活，每个人也会在诱惑与健康这矛盾统一中前行。





## 肉圆

罐头场文化“日食记”电商运营者

你觉得自己是一名“肉食者”吗？

名副其实的肉食者，吃肉是一种精神。虽然自己已经胖嘟嘟的了，但还是控制不住吃肉的欲望。所以被爱称为“肉圆”。

你最喜欢的肉类料理是哪些？

作为一个肉食主义者，我对任何烹饪方式都喜欢，只要是肉！最喜欢的肉类食物有韩式烤肉、糖醋小排、锅包肉、酸汤肥牛、炸鸡翅、香肠煲仔饭……想想就满满的口水。

在你的理解中，“吃肉与健康”是怎样的关系？

很多人都会认为吃肉不健康，我并不同意，我觉得人是可以健康地吃肉的。而且适当吃肉能使皮肤变得光滑，还能让人吸收更多的营养，身体棒棒的！



## 杨函憬

生活美学践行者，发起创办中古厨房、goodone 旧物仓、吉治百货等生活美学项目

你觉得自己是一名“肉食者”吗？

当然是！而且我一直都保留着对猪肉的最美的记忆，那种肉味至今念念不忘。以前的猪吃粗粮和草料，肉味特别浓；而现在，猪也许吃了太多不该吃的，肉的味道有些变了。所以现在每天吃肉的过程，似乎都是在寻找之前的味觉记忆。但不管怎么说，有白米饭、有肉，就是很幸福的事。

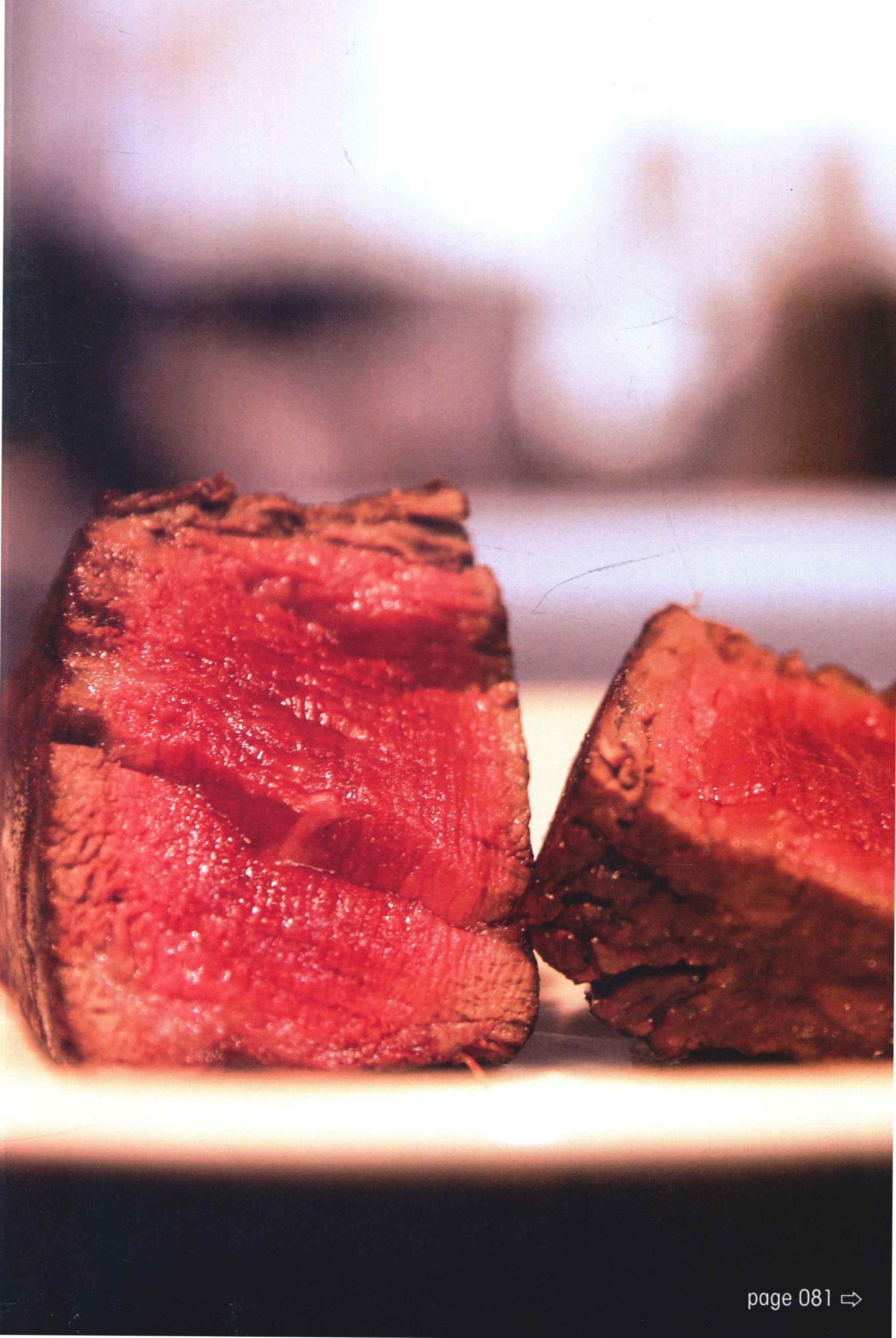
你最喜欢的肉类料理是哪些？

我对猪肉接近痴迷，这是作为一个贵州人的生活习惯。小时候，家里人每年用柏树叶熏制腊肉与香肠，用柴火炼制猪油渣，这些都会成为新年后半年内的主要肉食。每每想着一碗刚蒸好的腊肉，透明而闪光，切开的瘦肉断面泛出七彩，就真的想奔回故乡了。最好吃的腊肉，原料选的是三层肉，肥瘦相当，交织成了一片碗中的风景。后来，因为有一些机会常跑西北，也爱上了羊肉。而对于西餐之牛排，我也是迷恋至极，如果是亲手煎的，就更美味了。小时候，肉对我们来说是奢侈品，所以大多数有乡村生活经历的人都是奔着能吃肉的生活去的，而现在，家乡的腊肉每年也会准时飞到我碗里来。

在你的理解中，“吃肉与健康”是怎样的关系？

吃肉是一种能力，能天天吃肉是一种超能力！大多数人随着年龄增长，饮食中的肉食比重会慢慢减少，因为总觉得它会带来负担。这样的心理，有很大一部分原因是肉制品的不放心，还有在城市生活体系下，我们越来越糟糕的身体机能也让我们无福享受肉食的欢愉。那些从前美味的肉，究竟藏到哪里去了呢？作为一名肉食爱好者，我可是准备吃肉吃到老的！







**FEATURES**

**Opening**

**Interview**

**Guide**



**FEATURES**

opening