

GOURMAND

AWARDS 2013

THE BEST COOKBOOKS AND WINE BOOKS OF THE YEAR 2013

“2013 世界美食家大奖” 中国最佳食谱奖

(修订版)

一把盐

左壮
著

人间有真味 半酣意尤长
A Miscellany of Folk Culinary Art



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位



一把盐

(修订版)



中国轻工业出版社 | 全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

一把盐 / 左壮著. — 修订本. — 北京: 中国轻工业出版社, 2015.9

ISBN 978-7-5184-0521-3

I. ①一… II. ①左… III. ①饮食—文化—通俗读物
IV. ① TS971-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 159772 号

责任编辑: 付 佳 王芙洁
策划编辑: 龙志丹

责任终审: 张乃柬
视觉设计: 刘 竣

封面设计: 刘 竣
责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京顺诚彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2015 年 9 月第 2 版第 1 次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 18

字 数: 280 千字

书 号: ISBN 978-7-5184-0521-3 定价: 58.00 元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

150513S1X201ZBW

目录

1 Tradition 寻找失踪的味道 | 17

说说东北味儿 18

黏豆包 18

猪油拌饭 21

小鸡炖蘑菇 22

酱小土豆 26

酸菜白肉 29

辣白菜 30

豆腐的几种吃法 32

甜秆儿和乌米 36

饺子 41

桔梗 43

南果梨和冻秋梨 46

乱炖河鱼 48

旅行中的味道 52
泉水、酸奶和花鱼 52
自己酿酒 57
红薯叶 60
百合子、枸杞头、小野葱、苦药芹 61
霸王鸡腿 63
腊肉青口白 67
剁椒鱼头 69
武昌鱼与红菜薹 70
野芹菜 71
粽子与驴打滚 73
油茶面（炒麦粉） 77
说说摆盘 78
人参果蒸杂粮饭 82
雕胡饭 84
结语：自然之手缔造人间美味 90

2 Fusion 餐桌上的“联合国” | 93

“巨胜奴”小考 94
西域繁荣与蜂蜜紫薯片 100
麻辣味道和红三剁 103
叉子和筷子 107
四海一家 114
不是蜂蜜的“蜜” 119
七颗咖啡豆与星巴克传奇 123

枫糖 128
中西合璧——铁锅煎三文鱼 131
鹅肝 136
米其林大厨和 *French Laundry* 140
啤酒和冰酒 145
结语：适者自珍 150

3 *Adaptation* 健康的秘密 | 153

野菜 154
毒药 158
虫子 162
内脏 166
绦虫 169
咸鱼 173
隔夜菜 175
乳化剂 178
转基因 180
反式脂肪酸 184
酱油和豆油 187
多巴胺、“鸡尾酒”、太妃糖 193
剩饭碗 199
长寿 205
山楂罐头与鲜榨果汁 210
地中海饮食法与另一种健康理论 213

结语：自己动手，丰衣足食 220

4 Sanitation 锅边杂记 | 223

黄阿姨的“一把盐” 224

继承 226

蒸鸡蛋羹 229

蛋黄酱 232

铁锅乱炖与 Lentil Stew 235

混搭 238

价格定理 245

“土豆现象”与天象 247

盐的故事 249

乱来的尴尬 255

用心 259

厨具 262

火工 271

香料战争与仁当牛肉 274

结语：顶厨大医 283

《一把盐》结语：

知行合一，和谐有度 | 285

GOURMAND

AWARDS 2013

THE BEST COOKBOOKS AND WINE BOOKS OF THE YEAR 2013

“2013 世界美食家大奖” 中国最佳食谱奖

(修订版)

一把盐

左壮
著

人间有真味 半酣意尤长
A Miscellany of Folk Culinary Art



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位

我的调味观

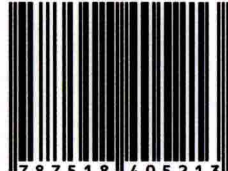
香料在烹饪中起什么作用呢？如果只吃香料，就不会觉得香料香了。香料本身没什么营养，就是个味儿，吃多了甚至还会对身体不利。香料与富含营养元素的食物以一定比例结合起来，它们的能耐就显出来了。咬一口，香上加香，还带着森林、土地、花草的气息……完胜的味道。营养元素没变，感觉变了，接地气，舒服。

吃饱了就得为感觉活着，大家都喜欢鸡汤，醒脑。人造出来的味道也能令人舒服，但它不是自然的味道。不但缺少回味，还简单、矫情，一点儿都不高贵。

——摘自《一把盐》

上架建议：饮食文化

ISBN 978-7-5184-0521-3



9 787518 405213 >

定价：58.00 元



一把盐

(修订版)



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

一把盐 / 左壮著. — 修订本. — 北京: 中国轻工业出版社, 2015.9

ISBN 978-7-5184-0521-3

I. ①一… II. ①左… III. ①饮食—文化—通俗读物
IV. ①TS971-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 159772 号

责任编辑: 付 佳 王芙洁
策划编辑: 龙志丹

责任终审: 张乃柬
视觉设计: 刘 竣

封面设计: 刘 竣
责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京顺诚彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2015 年 9 月第 2 版第 1 次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 18

字 数: 280 千字

书 号: ISBN 978-7-5184-0521-3 定价: 58.00 元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

150513S1X201ZBW

家庭炒菜口诀

木炒勺，纯铁锅，米油注意看日期。
肉禽菜，多泡洗，少用化学调味品。
吃食物，忌食品，细粮粗粮对半劈。
重原味，知己彼，混搭生香有道理。
当日进，当日净，宁可不吃要应季。
讲卫生，大厨房，春夏秋冬为吃忙。

“一把盐”是“正好”的意思

食物能让人上瘾。比如，人类是从什么时候开始吃盐的？是进化的结果还是与生俱来就对盐有需求？为什么最终我们选择了吃米和面？寿司、米线和面包哪个更好吃？有人甚至说，糖对人类的致瘾性可以和毒品相比。酒、大米、肉、蔬菜、某种味道，甚至连味道都不是，比如辣，只是种感觉，都可能让人上瘾。我们不停寻找儿时的味道，失去的味道。有种力量，不经意间让我们沉醉、依赖。

《一把盐》自2013年年底出版以来令人意外地在大陆地区重印5次，台湾地区2次，另外还有了中信和拇指阅读的电子版。有些读者反映第一版写“淡”了，字也小了点儿，借这次再版的机会把字号调大，味道也给调到了“正好”，增加了十几道菜的制作视频，不喜欢读字的朋友用手机一扫就能看。

《一把盐》是一本针对中国家庭饮食的书。虽然我在书中也引用了一些人对饮食健康的论述，但总体上还是坚持这样的观点：吃这个事太复杂了，任何理论都难以全面解释食物与人之间的多种可能性。把人为对食物污染的行为排除在外，单论自然食物，认认真真地吃和稀里糊涂地吃，都不会太大程度地影响寿命。每个人都有自己的天然防线，会在一定程度上不经意地调节自己的饮食，而且“认认真真”不一定适合你，

“稀里糊涂”也不一定不适合你，怎么吃都不如有个好基因。有些食物的确对人体的健康有一定影响，但这种影响的“度”和因人而异的“量”之间的关系问题有时候是这样的，有时候是那样的，不能一概而论。

那么，谈吃能谈出什么？只谈吃不写菜谱能有多大意义？即使写了菜谱，又有多大意义？有人对我说，世界上的事儿可以觉得有意义，也可以觉得无意义，都是人定的经纬，随意就好。我就是在这话的鼓励下完成我的处女作《一把盐》的。如果一定要给自己的写作找个理由，应该是“正好”吧，人人都知道的事儿，就像书的副标题一样——人间有真味，半酣意尤长。

有必要重申一下，“一把盐”是书名，为的是抢眼，别人想到了却没表达出来的话我替他们说了，但不是“烧菜只用一把盐”那样绝对。应该说“一把盐”是一种家常菜的烹饪理念，它侧重“真味”，我叫它“基本味”，即味道跟个体之间的常态——恰到好处地使用调味料，多利用烹饪手段和食材搭配来获得更好的进食感受。这样做看似简单，实则对食材和厨具等很多方面都有了更高要求。在家吃和偶尔出去放纵一下毕竟不同，多数时候还得考虑后果。就像炒菜一样，盐等调味品用量合适，自然就香。有时候多放调味料也香，但后味不好，时间一久会为此付出代价，属于非常态。

2014年2月，我收到世界美食家图书奖（*Gourmand World Cookbook Awards*）评委会发来的邮件，说我得了中国区菜谱的第一名。西雅图有个叫Mary的记者领着一群报社和网站、电台的人来了，说：“听说你的书获奖了，不知道里面写的啥？”

我说，啥也没写。如果说有点儿思想的话，就是这“人间有真味，半酣意尤长”十个字。

我就给他们讲，为什么家常菜吃不腻、吃不厌。其实就是因为做菜的人是按照自己下意识里的意愿烧的，当天想吃什么就吃什么，想烧成什么样就烧成什么样，咸淡软硬全由自己掌握，一口下去，正好。

他们问：“哪儿不都这样吗？”

我说：“那可不是！”

现在，不管你在全世界哪个地方用餐，都感觉那儿的食物做得太好吃了，怎么吃都吃不够，不知道人家咋做的。细想一下，咸菜配窝窝头和米其林餐厅里牛排配蛋黄酱

和沙拉哪个更好吃？我觉得没法说。现代食品工业让我们可以把食物玩出很多花样，食物还是那个食物，形式和口味上在变化。问题是，色香味本来可以花些功夫做出来的，为啥要用别的东西调出来？

有人说：“我知道有些食物和调味品里可能加了些东西，那也都是国家允许的，科学验证过的，而且量很小。”

那么，我们且不论这些添加剂是否纯天然，对人体到底有没有影响，如果我只用火候和食材搭配也能做出差不多的味道和形状来呢？

他说：“那当然好。”

对了，《一把盐》里讲的就是这个意思，有人叫它“家的味道”，工业化和市场化的地方做不出，只是要多花些功夫。

又有人问：“食物的现代化可以激发人的灵感，不同味道的刺激能让人分泌多巴胺，从而让人们有更多的创造力。你那么保守，弄来弄去又把人弄回蒙昧年代了。”

在我看来，这就像给菜起名一样。牛杂碎切片用辣椒油拌，你叫“夫妻肺片”，加肺不加肺就成了争论夫妻肺片是否正宗的条件。“现代”与“蒙昧”也是一样，不能把“现在”和“进步”混为一谈。“现在”是个时间概念，如果真的有“进步”，那也是在某种参照系的对比下相对而言的，“进步”同时意味着“失去”。

饮食里饱含着社会和自然文化的影响，你吃什么，用什么花纹的盘子，你把食物做成什么样子，包括怎么个吃法，都是我们在特殊的文化背景下想象出来的。在人类历史演变过程中，文化形态应该有很多方向可走，只不过人类为了生存和在各种因素的驱使下有限地选择了能选择的一些形式而已。亚洲适合种大米，配肉酱好吃，不过肉太奢侈，僧人、道士们又发现了豆子发酵出鲜味的奥秘，任何人都能吃，吃久了再吃别的，吃不惯。不过有时候也有点过头了，连炒个青菜都要放酱油，连豆芽菜、苕蓝头也放——人家自己的色儿多漂亮呀。

多数人记不住前几天自己吃啥了，有的连昨天吃啥了都想不起来。饮食会偷偷地影响到每个人的精神生活——吃舒服了精神是一个状态，吃得不舒服想法就变了——不同的状态反过来又影响吃什么，怎么吃。

基于上述想法，我在《一把盐》里提出了一个概念，叫“人体自适应性食物之

间的关系”，都是老掉牙的思想了，就是“辩证”，兵法上说的“知己知彼”。换句话说就是“正好”——选择适合自己的食物，在这个基础上饮食适度，别饿着，别撑着，不偏不倚，保护自己的天然生理防线，甚至偶尔冲击一下自己的防线都不会有啥大事。人类智慧究竟有多大？辩证之外不能解释的“神秘”，没必要讨论了。

“一把盐”是正好的意思，那多少是正好呢？

说实话，我也不知道。这两年总有人请我去跟喜欢美食的人交流，最多的几个提问是：“您对人体酸碱理论有什么看法？到底应该吃荤还是吃素？酶有没有养生的作用？”我开玩笑说：“其实你们心里对这些问题已经有了结论，让我来解释简直是难为人。我又不是科学家，多活几年、年轻几岁的事儿我没研究过。”

面包和手机不一样，面包要进肚子。我想这就是《一把盐》畅销的原因吧。

2015年4月16日于上海

食以为序

现在的食物给人感觉离自然越来越远，从种植一直到调味。至于人为什么要贴近自然，贴近自然有什么好处，我也说不清。

只用一把盐做菜，是二十年前我在沈阳从一个叫黄玉萍的阿姨那儿学来的，现在她已经移民美国了，但她烧菜的味道还留在我的记忆里。其实，这种看上去另类而又机智的烹饪方法应该算不上什么新发明，好多人都这样烧，目的是想吃得健康一点，往远一点儿说，是为了活得更快乐。健康也要好吃才行，后来我在多伦多开餐厅的时候就地取材，用加拿大多种自然食材和天然香料混搭调味，必要的时候，也用一点点泰国或日本酿造酱油和意大利醋，饮品也用新鲜果蔬自己做。不与他人比，不唯善唯美，但唯真，吞下肚子舒服又踏实，没想到还挺受欢迎，人家还就喜欢这个味儿。

为什么要跟黄阿姨学做菜呢？我六岁开始围着锅台转，爸爸妈妈上班了我还得给小妹妹做饭，长大后烧菜的手艺在朋友圈中每每令人“拍案惊奇”，却被黄阿姨的一碗土豆白菜炒肉片彻底击败了——那是我第一次吃她做的饭菜。只用一把盐，怎么能把菜烧得那么好看又好吃呢？

我不服气，私下里决心要和她斗个高低。精简一下自家的调味抽屉，虚心听取别人的意见，学习中外杂糅的烹饪技术，了解并选择更多样的食材，补习了一些烹饪基