

图说
天下

舌尖上的中国

美食

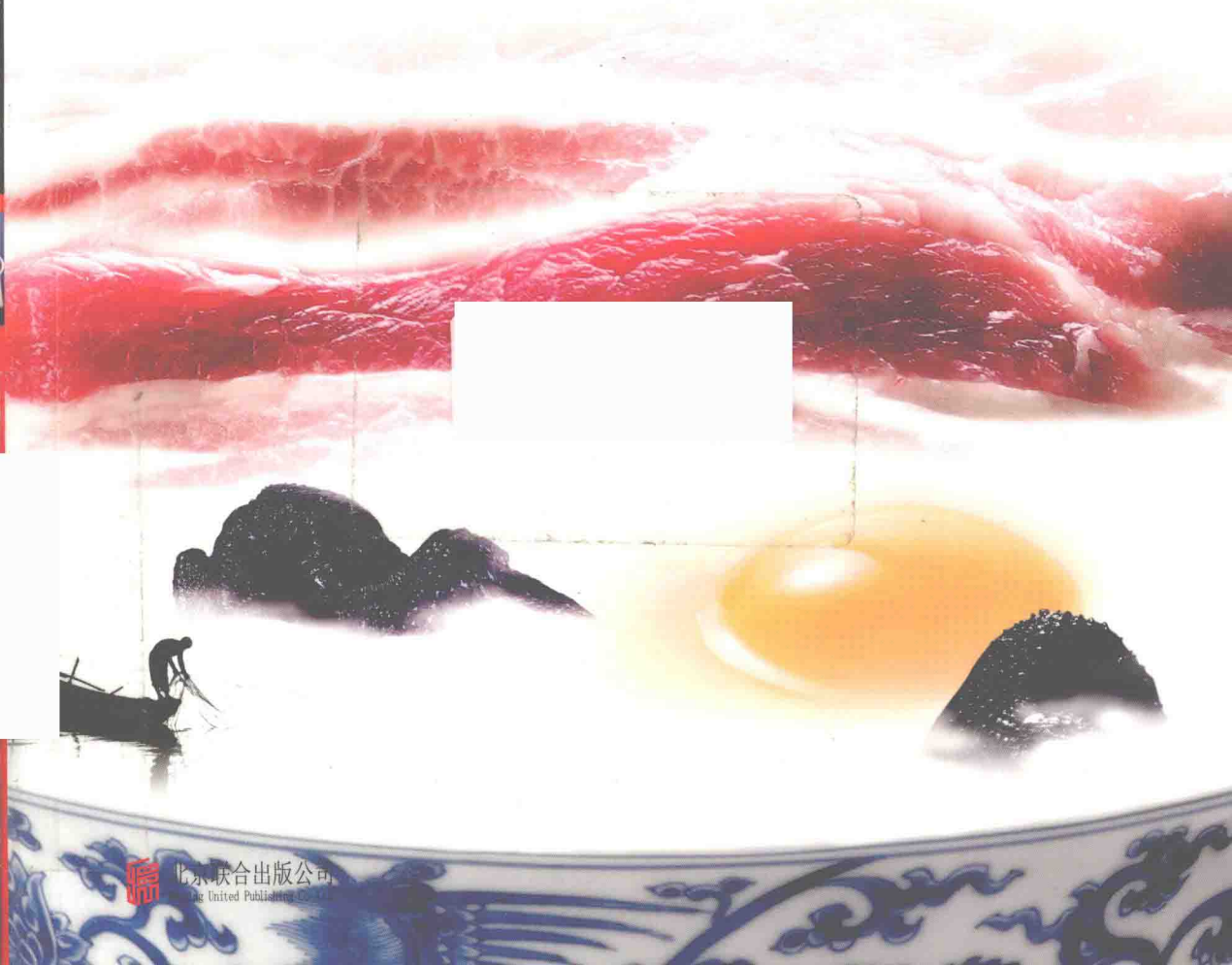


Taste of China

当美食邂逅文化

王四新 编著

美食，不仅是味蕾上的一点滋味，还是人与人之间情感的连接，
其中藏着家的好味，还有中国人共有的文化记忆。



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图说
天下®

畅销经典 王者再现

Taste of China

舌尖上的中国



当美食邂逅文化
藏书

王四新 编著



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目(CIP)数据

舌尖上的中国：当美食邂逅文化/王四新编著. —北京：北京联合出版公司，2015.3
(图说天下)

ISBN 978-7-5502-4701-7

I. ①舌… II. ①王… III. ①饮食—文化—中国—通俗读物
IV. ①TS971-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第030282号

舌尖上的中国：当美食邂逅文化

选题策划：**E&W**

责任编辑：王 巍

文图编辑：刘燕萍

美术编辑：刘晓东

封面设计：阮剑锋

版式设计：阮剑锋

图片提供：北京全景视觉网络科技有限公司



北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京尚唐印刷包装有限公司印刷 新华书店经销

字数180千字 787×1092毫米 1/16 12印张

2015年3月第1版 2015年3月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-4701-7

定价：19.90元

版权所有，侵权必究

本书若有质量问题，请与本社图书销售中心联系调换。电话：010-82082775

温饱的信仰

6

- 一粒米的史诗 6
- 杂粮，粗与细的辩证 14
- 小麦，丰收的颜色 20
- “面面俱到”的哲学 26
- “包罗万象”的智慧 34
- “清粥”已过万重山 42

五味的调和

48

- 咸，有一德 48
- 酸，绕齿之柔 56
- 辣，痛并快乐着 64
- 甜，尝得到的愉悦 70
- 苦，五味的反思 76
- 鲜，自然的造化 82

街巷的烟火

88

- 最是豆腐滋味长 88
- 馍的变奏曲 94
- 包得馄饨味胜常 100
- 容乾坤于一“锅” 106
- 粽子，节日的滋味 114
- 米能养脾，麦能补心 120

时间的回味

124

- “臭”与香的转变 124

又是腊味飘香时	130
时光“煮”海	136
酝酿中的美味	142
金华火腿的秘密	146
酒“醉”方知滋味浓	152

季节的恩赐

一花一叶人间味	158
春绿江南有好笋	166
雨后采菇正当时	170
江南采莲，莲叶田田	178
山野自有灵气在	182
七月食瓜消暑气	186



图说
天下®

畅销经典 王者再现

Taste of China

舌尖上的中国

当美食邂逅文化

王四新 编著



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目(CIP)数据

舌尖上的中国：当美食邂逅文化/王四新编著. —北京：北京联合出版公司，2015.3
(图说天下)

ISBN 978-7-5502-4701-7

I. ①舌… II. ①王… III. ①饮食—文化—中国—通俗读物
IV. ①TS971-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第030282号

舌尖上的中国：当美食邂逅文化

选题策划：**E&W**

责任编辑：王 巍

文图编辑：刘燕萍

美术编辑：刘晓东

封面设计：阮剑锋

版式设计：阮剑锋

图片提供：北京全景视觉网络科技有限公司



北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京尚唐印刷包装有限公司印刷 新华书店经销

字数180千字 787×1092毫米 1/16 12印张

2015年3月第1版 2015年3月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-4701-7

定价：19.90元

版权所有，侵权必究

本书若有质量问题，请与本社图书销售中心联系调换。电话：010-82082775

历史的长河中，华夏文明穿越了五千年光阴，中国的饮食文化也随之源远流长五千个寒暑。这不仅造就了中国光辉灿烂的饮食文化，同时也给中国人的饮食打上了深刻的历史烙印。

悠久的历史，广袤的国土，多样的物产，造就了饮食风味的丰富多变。“南米北面”构成基本的饮食结构；“南甜北咸，东酸西辣”奠定了口味上的主要基调；巴蜀、齐鲁、淮扬、粤闽形成了四大风味。

中国人善于根据四季变化搭配食物，夏天多吃清淡爽口食物，冬天多吃味醇浓厚食物。于滋味的鲜美之外，中国人还讲究欣赏之美，哪怕平凡如红萝卜、白菜心，都可以雕出各种造型，而食材、食具以及环境的搭配与和谐，更是被提升到了哲学的高度。

五味调和体现了中国传统文化的“中和之美”。《古文尚书·说命》中就有“若作和羹，惟尔盐梅”的名句，意思是要做好羹汤，关键是调和好盐之咸与梅之酸二味。

“中和”，是中国传统文化的最高审美理想。

从这些我们不难看出，一粥一饭之中往往蕴含着中国人认识事物、理解事物的哲理。例如，孩子出生，亲友要吃红蛋表示喜庆，“蛋”寓意着生命的延续，“吃蛋”寄寓着中国人传宗接代的厚望。之后，孩子周岁时要“吃”，十八岁时要“吃”，结婚时要“吃”，到了六十大寿，更要觥筹交错地庆贺一番。

这种“吃”，表面上看是一种生理满足，实际上“醉翁之意不在酒”，中国人借吃这种形式表达了一种丰富的心理内涵。吃的文化已经超越了“吃”本身，获得了更为深刻的社会意义。



温饱的信仰

6

一粒米的史诗	6
杂粮，粗与细的辩证	14
小麦，丰收的颜色	20
“面面俱到”的哲学	26
“包罗万象”的智慧	34
“清粥”已过万重山	42

五味的调和

48

咸，有一德	48
酸，绕齿之柔	56
辣，痛并快乐着	64
甜，尝得到的愉悦	70
苦，五味的反思	76
鲜，自然的造化	82

街巷的烟火

88

最是豆腐滋味长	88
馍的变奏曲	94
包得馄饨味胜常	100
容乾坤于一“锅”	106
粽子，节日的滋味	114
米能养脾，麦能补心	120

时间的回味

124

“臭”与香的转变	124
----------------	-----



又是腊味飘香时	130
时光“煮”海	136
酝酿中的美味	142
金华火腿的秘密	146
酒“醉”方知滋味浓	152

季节的恩赐

季节的恩赐	158
一花一叶人间味	158
春绿江南有好笋	166
雨后采菇正当时	170
江南采莲，莲叶田田	178
山野自有灵气在	182
七月食瓜消暑气	186



Taste of China

· 一粒米的史诗 ·

1973年，河姆渡遗址上，考古人员清理出了木结构建筑遗迹后，惊奇地发现了大量稻谷，其中许多谷壳仍旧保持着金黄的色泽，一如几千年前它们被掩埋时，甚至连隆脉、稃毛都清晰可见。这些在地下沉睡了7000年之久的籽粒，是历史上迄今为止发现的年代最久远的稻谷。

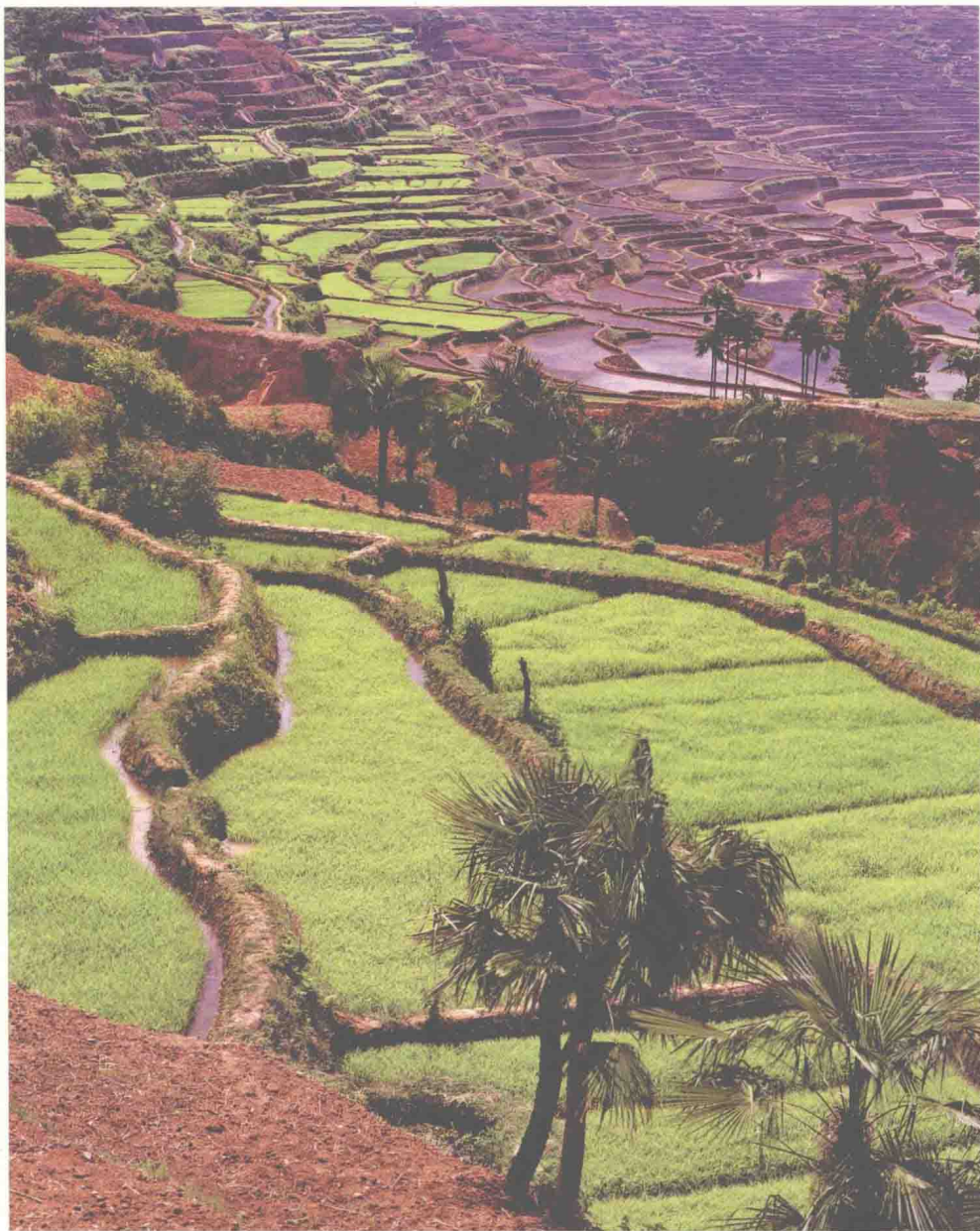
稻米的前世

早在7000多年前，长江下游的华夏先民便已完全掌握水稻的种植技术，并把稻米作为主要食粮。这一历史甚至远远早于三皇五帝的传说时代，因此说先有稻米后有华夏文明，也丝毫不为过。

至今，北京先农坛还保存着一块完整的稻田，杭州玉皇山下也保存着一块南宋时期的“八卦田”，这都是古代皇帝用于祭祀的场所。几千年来，稻米的信仰已深深烙在华夏民族的文化习俗中。在我们这个古老的国度中，无论是寒风凛冽的黑龙江畔，还是温婉湿润的长江中下游平原，甚至是海拔2000米以上的澜沧江高原，处处都有水稻生长。

随着华夏文明的兴盛与灿烂并不断向外扩散，稻米也传遍了整个东亚、东南亚、南亚，凡是中华文明所能照亮的角落，便有水稻种植。儒家思想、方块汉字以及稻米，共同构成了东方文化圈的基石。

进入20世纪，稻米已经成为总产量仅次于小麦和玉米的第三大粮食作物。除亚洲地区外，欧洲南部、美洲及非洲部分地区均有水稻种植。世界上有一半以上的人口以稻



米为主食，仅在亚洲，就有20亿人从大米及大米产品中摄取60~70%的热量和20%的蛋白质。

从营养学角度来看，大米中碳水化合物约占75%，蛋白质占7~8%，脂肪占1.3~1.8%，并含有丰富的B族维生素等。大米中的碳水化合物主要是淀粉，所含的蛋白质主

● 云南乡村的稻米梯田

梯田是当地人的传统耕作方式，从山脚到山头，梯田层层，夏天郁郁葱葱，秋天稻浪滚滚，都是迷人的风景。



要是米谷蛋白，其次是米胶蛋白和球蛋白，其蛋白质的生物价和氨基酸的构成比例都比小麦、大麦、小米、玉米等禾谷类作物高。

中医认为，大米具有补中益气、健脾养胃、益精强志、和五脏、通血脉、聪耳明目、止烦、止渴、止泻的功效；米粥具有补脾、和胃、清肺等功效。

米粉的故事

■ 米饭无疑是稻米最常见的存在形式，一味白饭，与五味菜肴相配，几乎可以供给全身所需营养。然而，中国人对食物除了果腹之外有着更高的要求，“食不厌精，脍不厌细”是上层社会的奢靡，对普通人来说，用常见的食材加工出各式美味，才是真正的生活智慧。

米粉，一种将大米通过浸泡、蒸煮

和压条等工序制成的食物。据传它诞生于五胡十六国、“衣冠南渡”之际，北方的士民吃不惯米饭，于是便以大米制成类似于面条的米粉。大米细腻的质地赋予了米粉比之面条更加柔韧、富有弹性的口感。

关于米粉诞生的故事，其真实性已无法考证，然而可以肯定的是，爽滑入味、水煮不糊汤、干炒不易断的米粉，配以各种菜码，或汤煮或干炒，均受到广大食客的喜爱，而各地风味中最令人念念不忘的莫过于桂林米粉。

就“粉”而言，桂林米粉分为榨粉和切粉。榨粉圆，切粉扁，二者口味略有不同，但制作方法大同小异。用清纯的漓江水将桂林优质大米泡涨，研磨为浆并滤干，攪成粉团煮熟，然后压榨出根根米粉，再在水中团成一团。由于经过了反复

●农民插秧忙

对于农家来说，一年之中，插秧是大事。到了插秧时节，人们先给田里灌水，再耕地。之后，成把的水稻秧苗被挑到水田边，等着人们往田里插。



搥揉，桂林米粉筋力极好。

桂林米粉本身清淡无味，美味的关键在于卤水。在桂林，大大小小的米粉店熬制卤水都有各自的绝招，每家店都不同。配方作为商业秘密，一般不会外传。不过，虽然各家的配方均有所不同，但在配料方面却是万变不离其宗。一般是用豆豉、八角、桂皮、甘草、草果、小茴香等香料坐锅，放入猪肉、猪骨、牛肉、下水等，再加入三花酒、罗汉果等配料，先用武火煮沸，然后用文火精心熬制，方能制出香气扑鼻、味道醇美、营养丰富的卤水，与米粉拌和，佐以油炸花生或蒜末、葱花、芫荽、辣椒，那味道堪称妙极。

以山水闻名于世的桂林，这里人做的米粉中透出来的是漓江水的清冽，而在夏日炎炎的广东，米粉的气质则更加火爆。广州人称米粉为“河粉”或“沙河粉”，这是因为米粉在广东最早出现于沙河地区。

河粉与其他地区所食用的米粉从制作方法上来看，大同小异，但更薄更透，口感也更加柔韧爽滑。正是这与众不同的口感，让广东人不管走到哪里，都对家乡的河粉念念不忘，以至于无论是在广州、香港，还是海外大大小小的粤菜酒家，干炒牛河几乎成为必备的菜色。

干炒牛河的制法是把嫩牛肉炒至半熟，然后下油，炒香芽菜及洋葱，下河粉快炒，加入酱油及熟油，最后放入

牛肉炒匀。干炒牛河讲究“镬气”，必须猛火快炒。炒匀之余，手势不能太快，不然粉会碎掉。油的分量亦必须准确控制，不然会出油不好吃。干炒牛河被认为是考验广东厨师炒菜技术的一大测试，手艺好坏一试便知。

竹与米的相遇

“宁可食无肉，不可居无竹。无肉令人瘦，无竹令人俗。”这句话代表了中国人对生活情趣的独特追求。然食虽可无肉，却不可无米，衣食住行是再高洁的隐士都无法摆脱的“俗务”，不过一碗散发着稻谷清香的白饭，也称得上是最能彰显隐士情怀的食物了。

若将文人们最爱的竹子，以及任谁也离不开的稻米结合起来，我们就得到了一种富有创造性的食物——竹筒饭。不过竹筒饭可不是嗜竹如命的文人发明的，它是生活在云南地区的傣家人的最爱。

云南地区盛产竹子，人们上山劳动或外出狩猎时，常砍下一节鲜竹将米装进其中，加上适量泉水，放在火塘上烧煮。待米饭煮熟后，将竹筒带饭砍成两半，或四半，各端一半食用。那竹节不仅代替了锅，也代替了碗。煮得好的竹筒饭，不仅软而适口，还带有一股竹子的清香，别具一番风味。

不过普通的竹筒饭虽然比之米饭多了一丝竹子的香气，口味仍嫌寡淡了



些，对于生性淳朴自然的傣家人来说，“食无肉居有竹”式的文人情怀不是他们的追求，食有肉亦有竹，才是傣家人的最爱。

香竹糯米饭历来是傣家竹楼里最能征服人味蕾的食物。取一捧糯米，佐以云南黑猪瘦肉、腊肠以及盐巴，亦可根据个人口味的不同，添加鲜嫩的竹笋或菌类，倒入竹筒内，加入适量的水，用新鲜的香蕉叶子把口塞紧，然后放在火上烧烤。

傣家人制作香竹糯米饭时，不仅在米和菜上颇用心，在选择煮饭的竹子上也十分讲究。煮制香竹糯米饭的“香竹”一般只选酒杯般粗的，竹节约长40厘米，竹的外面包裹着一层雪白的糯米香竹竹瓢，用手握不会粘手，可随意分段食用。

用糯米和香竹煮的糯米饭携带方便，10小时内不会变硬返生，可热吃亦可冷吃，融糯米香、青竹香于一体。最难能可贵的是香竹含有丰富的维生素、有机元素和微量元素，特别是富含人体必需的各种氨基酸，特有的香竹黄酮更具有抗衰老、美容养颜等保健功效。

锅巴，腐朽与神奇

锅巴，本作锅巴，是一个带有太湖一带地域色彩的词语，指米饭的残余。

古时，人们将锅中饭盛完之后，将

贴在锅底已经干结的米留下，在灶下略添一把微火，锅底的米饭在加热中起脆而自然剥离，在食物匮乏的年代，这些焦脆又香酥的锅巴可谓难得的美食。若是煮饭时，饭头上蒸几片咸肉，肉油流到锅巴上，那锅巴酥香、松脆，还会带上点微微的咸味，更加好吃。后来，精通化腐朽为神奇之法的中国人又以锅巴制成各种美食。

锅巴肉片是四川地区的一道名菜。以猪里脊肉、大米锅巴、玉兰片、水发冬菇、豌豆苗等为原料制成，上菜形式别致，糖醋香味浓郁，肉片滑嫩，锅巴酥脆。

猪里脊肉去尽白筋，横切成薄片，加胡椒粉、精盐、料酒、味精拌匀，并用蛋清豆粉挂浆。冬菇去蒂片成片，玉兰片成片，葱切成段，姜、蒜切片，泡辣椒去籽切成斜刀片，锅巴掰块，用酱油、胡椒粉、料酒、味精、白糖、醋、盐、水豆粉加鲜汤兑成芡汁。

炒锅置火上，下猪油烧热，将肉片入锅炒至滑熟，倒入漏勺。锅内留底油，下冬菇片、玉兰片、泡辣椒、姜、蒜、葱，稍炒，下肉片炒匀，烹入芡汁，下豌豆苗，起锅装碗，锅巴入烧沸的素油锅中炸至黄色。浮起即捞起，装入窝盘，并浇上少量沸油，将锅巴和炒好的肉片同时上桌，趁油滚烫即将肉片淋于锅巴上即成。



糕，米的进化

从字形的结构我们不难看出，“糕”是一种与米有关的食物。汉朝对米糕有“稻饼”、“饵”、“糍”等多种称呼。《食次》，一本成书于南北朝时期的古代食谱，其中便载有“白茧糖”米糕的制作方法：将糯米蒸熟以后，趁热舂成米糍，然后切成桃核大小，晾干油炸，滚上糖即可食用。

糯米糕，这是今天许多地方仍旧十

● 傣家竹筒饭

竹筒饭中融合了糯米香、青竹香，烹饪时是烤或是蒸，又能赋予它不一样的风味。

分常见的传统糕点。糯米以清水淘洗干净，上笼屉蒸成糯米饭，再将糯米饭倒出以湿布包裹，蘸以凉水，反复揉搓，使米饭变成泥状。手蘸凉水揪一块糯米团，压扁，包入适量枣泥馅收口，按成小圆饼形，投入热油锅内炸至金黄色捞出，放入盘内撒上白糖。

萝卜色青白，与米糕搭配，虽称不



● 清香美味的萝卜糕

福建、广东各个地区的传统萝卜糕做法略有不同，但都缺少不了两种主要原料——萝卜和粘米粉。

上珍馐美味，却既能入得寻常之家，又能登得大雅之堂。萝卜糕，流传于闽粤之地，质地柔软，味道鲜美。

制作萝卜糕的原料简单而常见，白萝卜洗净擦丝，放入沸水中氽烫两分钟捞出，冷水冲凉后挤干水分。腊肠切丁，与熟玉米、海米混合，锅中放油烧至六成热时将其放入翻炒，待到香味泛起后，熄火盛出。萝卜丝打散，放入炒好的腊肠、玉米和海米搅拌均匀，然后再放入糯米粉和粘米粉，加入盐和白砂糖混合均匀，制成萝卜糕面团。

取长方形直口容器，内壁涂上少许油，将萝卜糕面团倒入其中压实，然后将面团倒扣取出。蒸锅中烧水，水开后大火蒸30分钟，放凉后切成1厘米厚的薄片，小火煎至两面上色即可。

萝卜糕清香柔和，糯米糕的身上则明显带有“白茧糖”的影子，细细品尝，其中的滋味亦是似曾相识。在西式甜点传入中国之前的千百年间，正是这些朴实无华的传统糕点安慰着中国人的味蕾。尽管不及西点在口感上有浓郁的冲击力，但是稻米的香气、白砂糖的清甜以及植物油的淳朴，赋予了米糕不温不火、中正平和的气质。

也许它无法让你在第一眼怦然心动，但是随着时间推移，你就会发现，它的魅力让人愈发难以割舍。