

陈晓卿 主编

腾讯视频 出品

风味人间

ONCE UPON
A BITE

美食
相逢

风味人间

ONCE UPON
A BITE

美食
相逢

陈晓卿
主编

腾讯视频
出品

图书在版编目 (CIP) 数据

风味人间 / 陈晓卿主编. -- 北京: 中信出版社,

2019.1

ISBN 978-7-5086-9798-7

I. ① 风… II. ① 陈… III. ① 饮食—文化—中国

IV. ① TS971.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 265568 号

风味人间

主 编: 陈晓卿

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)

承 印 者: 北京盛通印刷股份有限公司

开 本: 880mm×1230mm 1/32 印 张: 9.5 字 数: 213 千字

版 次: 2019 年 1 月第 1 版 印 次: 2019 年 1 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 978-7-5086-9798-7

定 价: 68.00 元

版权所有·侵权必究

如有印刷、装订问题, 本公司负责调换。

服务热线: 400-600-8099

投稿邮箱: author@citicpub.com

PREFACE

序 言

所谓美食，
不过是一次又一次
的相逢



农历腊月二十九的首都机场，一眼望去，满是期待着回家团聚的脸庞。而我刚和家人告别，准备出差。

已经不记得这是我第几个春节没在家过了。新年是食物汇聚的高峰，拍摄与美食有关的纪录片，这是最“出活儿”的关口。所以这些年，一俟佳节临近，我和工作同伴就会整理行装，踏上征程。

这么说，其实没有一丁点儿抱怨或者诉苦的意思。都市里的农历新年，味道越来越淡，春节作为农耕社会人们盘点收成、休养生息的遗存，现今只能到山海之间去感受。此刻的我充满期待，不知道等待我的是哪一种神奇的美味。

赶到皖南的小山村已是深夜。看了张平导演和摄制组几天来拍摄皖南火腿的影像素材，心里踏实了很多。汪姐叫汪兆慧，是这次拍摄的主人公，春节前，她和丈夫备好了年货，还精心腌制了两条火腿。这与几百年前生活在这里的人们庆祝新年的方式如出一辙。只有在现代文明影响力覆盖稍弱的偏远地区，才能遇见这样的景象。

第二天一早，踩着深巷中鞭炮的碎屑，穿过阴冷的雾霾，眼前出现一座巨大的宗祠：叶家祠堂。这里曾经是电影《菊豆》的拍摄地，旁边一座200多年的院子就是汪姐的家。年三十儿，我们的拍摄在这里继续，要记录汪姐一家的团圆饭。汪姐十几岁嫁到叶家，如今已经是两个女孩的母亲，这些年她见的摄制组很多，当初张平导演为了皖南火腿来村里调研，很多人家都以过年太忙为托词，拒绝了我们的拍摄。开民宿的汪姐看到了我们的万般无奈，心一软接纳了我们。她是村里公认的劲快人，“只要吃年夜饭时能让我们团圆，其他的你们愿意拍就拍吧。”汪姐话里的意思是，除夕对农家来说是十分重要的时刻。

白天的拍摄准备十分顺利，我还是有点儿担心同事们的晚餐，尽管大家都说一碗泡面足矣，但大过年的……我决定努力一下。网上信息显示，这一天方圆几十里没有开张的餐厅。我只好打开通

讯录，准备找朋友“下手”，并且聚焦到三个人身上：美食顾问周墙、名厨叶新伟和好友寒玉。从距离上看，寒玉在碧山村民宿“猪栏酒吧”最近，先给她发微信，把前因后果简单说了。

寒玉还没有回微信，门外却响起一个女声：“请问陈晓卿可在？”我从楼上往下看，这不是叶静吗？叶老师是我在北京的好友，10多年前的一个徽州之行，让我感受到这里的安静和美好，安徽同乡叶静在北京听了我的描述十分心动，当即决定和朋友一起去皖南买一个老宅。但我不知道，老宅居然就在汪姐家的旁边！接到寒玉电话，她立即过来找我：“不耽误你拍摄，晚上去我家过年三十哦，寒玉也来。”叶静做电影出身，特别利索，说完就回去准备了。

14

美食真是一个特殊行业，外表光鲜，实际上甘苦自知。就像我，朋友们在微信和微博上感觉我每天就是吃吃吃。其实吃什么自然很重要，但更多的时候，我更喜欢和能说得来的人一起吃；没有工作的压力，没有利益诉求，甚至没有主动拉关系、交朋友的欲望。

然而拍摄美食纪录片让我的饮食节律非常紊乱，有时候会一日多餐。我曾经一天吃过6顿“正餐”，也曾经一顿“品鉴”过57道菜，发自内心说，这都是很累的事情。当然，在工作忙碌的时候，也有连续三四天吃盒饭的经历，饿肚子拍摄的情况也不在少数，所以能接到叶静这样的邀请，我自然非常感动。

尤其大年三十，家家团圆，谁家在这个时刻还会接待一堆莫名其妙的客人？只能是关系特别好的密友。那天晚上，摄制组七个人来到了叶静家，饭菜都已准备好。寒玉带来了儿子做的精酿啤酒，叶静从北京背了一只内蒙古的羊，只加了盐，炖了一天，摄影师大飞是呼伦贝尔人，刚喝了一口羊汤就直呼“到家了”。就这样，在震耳欲聋的鞭炮声中，全剧组过了新年，摄制组和寒玉也都像叶静的临时家庭成员，特别开心。吃了团圆饭，我捧着酒杯，心里想，世界上最好吃的果然是人。

大年初一早晨，从小山村出发，汽车换高铁，高铁换飞机，到潮州

的时候已经夜幕四合。和之前一样，看片、讨论。第二天上山拍摄，因为是年初二，导演老费天不亮就拎着一包饼干交给我，提醒说，今天我们可能没饭哦。

由于今年气候偏暖，五祉村茶叶采摘人幅提前。茶农们无心过年，梯田上经常能看到一家老小都在忙碌。大人们采茶，老人带着孩子用土块砌好了一个小小的土窑，燃上火，把玉米、红薯和腌好的整只鸡放进去。烧炙片刻，孩子们便开心地把土窑踩塌，让火的余烬把食物炊熟。我在一边看看，心里想，这不是另一个摄制组在安第斯山拍摄的帕恰曼卡（pachamanca）吗？古印加人的大地之锅，和我眼前看到的是那样的相同，只不过我们放的是鸡，而他们用的是豚鼠。

一直觉得，食物是我认知世界最有效、也是最有意思的通道。一个小小的烹饪行为，却能让我看到身处太平洋两端的人们共同的生活智慧。从食物的角度来说，世界上没有任何一个孤岛，人类本身就生活在同一个家园。

摄制组不可能有大地之锅，我们的工作餐怎么解决？一部纪录片摄制组做田野调查和拍摄的潮汕美食家林珂却笃定地说：“想想办法，饭还是有的。”要知道，五祉村离标准意义上有商业的集镇还有10多公里。

我和助手决定在林珂的带领下，先去村里唯一的饭馆试试运气。这家没有名字的餐厅只有一张桌子，就在村口，然而餐厅老板一家正在享用午餐，老板娘一摊手，说着我们听不懂的潮汕话。但我知道她的意思是“看看，家里什么都没有了。”我非常理解老板娘此刻的心情。年初二原本是潮汕人回娘家的日子，原计划她们全家要趁着高速路免费，驱车去韶关探亲，由于我们的到来，这个计划只好搁置了。

老板娘叫曾德艳，是四川宜宾人，不过连林珂这样的潮汕土著都听不出她的口音，这已经是一个地道的潮汕媳妇了。得知了这个

信息，我开始用我拿不出手的四川话和她套磁，说到了黄金芽菜、大刀白肉、竹笋、竹荪、姜鸭面……老板娘脸上逐渐绽出笑容，害羞地说：“你讲的这些要我妈妈才会做。”冷漠渐渐化解，他们决定给我们做一餐饭。在很多地方都是这样，故乡，尤其故乡的食物，是人和人之间非常好的沟通媒介。

老板娘先从邻居家买了一只水鸭炖上，做了打边炉，然后又把二姐家春节做的一只白切鸡拆了，摄制小组风尘仆仆出现的时候，菜已经摆满了一桌。拍摄纪录片的人就像行脚僧，镜头前的任何情况都有可能让摄制计划改变，也能让一顿饭消失得无影无踪。真正吃上饭菜已是下午3点，然而，当你饥饿的时候，饭会变得更加香甜。

吉林敦化，牡丹江在这拐了一个弯，新民村就在江边。初十那天从延吉机场出来，对面一个穿着呢子大衣的敦实的男人跟我说：“陈老师，我是泽授，杨波让我送您去新民村。”杨波是我在长春的一个朋友。

在市里简单吃了口饭，外面突然开始下雪了。到新民村大概3个小时的路，开车的泽授说：“看起来今天我们到不了村里了。”雪越下越大，好几次我都想着要不要返程，泽授拍着方向盘说：“你要相信我的驾驶技术。”这个朝鲜族汉子从前看过我的纪录片，也为敦化的杀猪菜能够被我们拍到而自豪。雪越下越大，摄制组为了安全起见，回到靠近公路的一个小镇上等我，晚上我们就在镇上的一个小旅店住了下来。

第二天天不亮，又经历了半个多小时的车程，艰难地到达了摄制组所在的小村子，眼前的一切让我非常吃惊。目所能及处荒无人烟，只有几家房顶的烟囱冒着炊烟，一切安静极了。我天生怕冷，前一天在供销社买了棉裤，但很快就被吹透了。和内地不同，这里的团年是以村庄为单位，杀猪、办席，都需要很多家人过来帮忙。主人公刘海楼杀了一头300斤的大猪，我第一次明白了过去我们在城里吃到的杀猪菜实际上是不能称作杀猪菜的。用科学家的说法是，猪

肉在最初的5个小时风味最为饱满，只需要白水煮一煮，就有别样的甜香。

和全中国一样，全村只剩下老人和孩子，春节对他们来说，和传统意义上的欢聚已经有了很多微妙的变化。好在东北人骨子里喜欢热闹，从初五开始，村子的秧歌队每天排练，也每天聚餐，在摄制组导演的眼里，各家各户的菜差异不大，更多的是人之间的情感交流。这种一个自然村落依赖美食聚集起来的力量，是我们现在能够看到的最后的乡村中国的新年景象。

以上的文字，记录的是我今年春节的全部生活。其实从元旦开始，到6月30日，我几乎马不停蹄地在《风味人间》几个摄制组之间来回奔波。6个月的时间，在北京的家里待了不超过25天。

我说这些不是为了显示自己有多辛苦，就像春节，可以选择在家团圆，同样也可以看一看中国农业社会最后的样貌。我们过节的年味儿在一天一天变淡，而只有在平时我们无法看到的乡村里，才能感受这种农耕文明遗留的强大传统。更何况在这一路上，有这么多有趣的人，他们的巧手又创造出这么多美好的食物。

8个月后，《风味人间》开播的那天晚上，很多人给我发来了信息。在这里面，我看到了汪兆慧、叶静、寒玉、林珂、泽授、刘海楼的名字。我和他们相隔万里，但半年前因为食物的相逢，在这时候重新让我感觉到了一缕缕温暖。用我朋友老六的名言：“你带来欢笑，我有幸得到。”我的感恩之情，是延续在我的工作里的。我会努力把我的专业做好，让食物变得更加风情万种。

于我而言，所谓美食，不过是一次又一次的相逢。

序
言

目 录

所谓美食，
不过是一次又一次
的相逢

III

1

山海之间

001

2

落地生根

045

3

滚滚红尘

085

4

肴变万千

127

5

江湖夜雨

163

6

香料歧路

205

7

万家灯火

237

特

辑

与时间赛跑的旅行

风味之旅

277

1

山海之间

不同的地理条件

造就了人类千姿百态的生活方式。

让我们穿越四季，跨越山海，开始一场浪漫风情的旅行。

中国，拥有最富戏剧性的环境和气候，从荒漠到平原，从山地到海洋，人们因循自然，从食物中获取能量；竭尽才智，用美味慰藉家人。

哈萨克人生活在地球上最大的草原带。毛勒提别克家的夏牧场位于阿勒泰山南麓，在这里，野草、羊群和哈萨克人之间，一直保持着微妙的平衡。

天气转凉，阿勒泰深山中的夏季牧场里，毛勒提别克在整理着自家羊群。他仔细挑选出最强壮的牲畜，准备踏上征程。4岁的外孙吾尔恩被委以重任，挑选一只羔羊。今天，要用它款待到访的客人。山地放养的阿勒泰大尾羊，肥腴的脂肪下，肉质极为细嫩。当年生的羔羊，肉质幼嫩酥软，油脂丰沛，浓香清甜，只要清水炖煮，就是难得的夏季美味。看准羊肉结构，衔住一块，头一摆，手一扯，将完整的肌肉结构从大骨上撕下，肥厚的羊油、羊脂瞬间裹住舌头。大快朵颐之时，口中被羊肉填满。再从斩断的骨头上使劲吸一口骨髓，食欲瞬间就能得到充分的满足。

这是夏天里最后的团聚。等待毛勒提别克的，将是连续几天的风餐露宿，外孙吾尔恩也要告别牧场，到山下的定居点生活。入夜，乌云散去；凌晨，踏上征途。人类从逐水草迁徙的动物那里获得灵感，开始游牧。今天，为了保养生态，像毛勒提别克这样的传统牧民正逐年减少。

夏秋牧场之间的直线距离接近 90 公里，山路崎岖，他们要用整整 7 天才能走完。每一年草木枯荣，毛勒提别克都沿着季节指引的方向，辗转不停。羊群不仅是能量来源，也是他们全家的生计所系。

3 个月后，毛勒提别克迎来了真正的考验。迟来的降雪，让他比预期晚了近 40 天才得以进入位于乌伦古河南岸的冬牧场。冬牧场身处荒漠，草料稀少，积雪是唯一的水源。毛勒提别克需要严格控制羊群的啃食范围，保证它们安全度过严冬，那是明年的希望。



冬季，牧民养的多为成年羊只。在中国牧区最东端的呼伦贝尔，人们用一种复杂的方式烹饪多年生羯羊。卵石内部炙烤，奶桶密闭增压，内外同时加热，带皮焖烤的羊肉汁水丰盈，并带有独特的炙烤香。极致的味觉体验在羊胸口，刀锋过处，张力十足的油脂迎刃绽开，绵密浓烈，余香满口。

奶桶肉在当地四季皆可制作，不同季节的做法没有太大区别，不过人们更多是在羊膘较好的夏秋季制作，主要用于家庭聚会、婚宴、寿宴和接待宴席等场合。春季制作时，一般选用2~3岁的羯羊。在蒙古语中，这种羊被称为“二牙羊”或“四牙羊”。冬季制作奶桶肉，则需要先将羊毛剪短。

奶桶肉多在室外烤制，根据烤肉量选择奶桶，决定加热多少卵石。在河里仔细挑选出较为光滑的、拳头大小的卵石，明火烤红。将羊肉、土豆、萝卜和各种调料放进奶桶，边放边加入事先烤红的卵石，之后封好奶桶，明火烤制，烤制间隙翻滚奶桶，大约20分钟即成。将滚热的奶桶从火中取出，静放10分钟后开盖，奶桶肉就出锅了。



烤猪肉



烤猪肉的做法大同小异，但各地的口味不同。有的地方喜欢吃带皮的猪肉，有的地方喜欢吃瘦肉。烤猪肉的做法有很多种，有的地方喜欢用炭火烤，有的地方喜欢用烤箱烤。烤猪肉的做法有很多种，有的地方喜欢用炭火烤，有的地方喜欢用烤箱烤。

烤猪肉的做法大同小异，但各地的口味不同。有的地方喜欢吃带皮的猪肉，有的地方喜欢吃瘦肉。烤猪肉的做法有很多种，有的地方喜欢用炭火烤，有的地方喜欢用烤箱烤。烤猪肉的做法有很多种，有的地方喜欢用炭火烤，有的地方喜欢用烤箱烤。

寒冷的荒漠里同样也有美味。马肉是哈萨克牧民重要的越冬储备。化雪取水，准备腌制马肉。吾尔恩和妈妈特地从 80 公里外的定居点赶来。

在哈萨克族的食谱中，马肉马肠占有特殊地位。牧民传统的保存方式不经意将其塑造成美味，那是温度和时间对它的改变。马肉高蛋白、低脂肪，将新鲜马肉切成小块儿后，加上洋葱一同炒制而成的马肉库尔达克，哈萨克牧民在一整年中只有一次吃到的机会。

马肉库尔达克

