

中国之旅丛书



生活之旅

龚 纹◎著



辽海传播出版社

中国之旅丛书



龚
纹◎著

生活之旅

辽海传播出版社

中国之旅丛书

顾问 蔡 武
策 划 李 冰
主 编 郭长建 李向平
副主编 吴 伟

图书在版编目(CIP)数据

生活之旅/龚纹著. —北京: 五洲传播出版社, 2007.7
(中国之旅)
ISBN 978-7-5085-1101-6

I. 生…

II. 龚…

III. 社会生活—概况—中国

IV. D669

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第064530号

生活之旅

著 者 龚 纹

选题策划 冯凌宇

主任编辑 邓锦辉

责任编辑 覃田甜

艺术监督 田 林

设计制作 北京尚捷时迅文化艺术有限公司

图片提供 东方IC China Foto Press 香港《中国旅游》图片库
FOTOE 全景图片库

出版发行 五洲传播出版社(北京市海淀区莲花池东路北小马厂6号 邮编: 100038)

电 话 86-10-58891281(发行部)

网 址 www.cicc.org.cn

承 印 北京画中画印刷有限公司

版 次 2007年7月第1版第1次印刷

开 本 787×1092mm 1/16

印 张 9.75

字 数 45千字

图 片 数 141幅

印 数 1—7000册

定 价 35.00元

目录

5 中国生活 活色生香



饕餮乐土 9

- 吃遍中国节 10
- 一锅涮出天下香 14
- 烤鸭：北京饮食的名片 17
- 好吃不过饺子 20
- “面面俱到” 23
- 包子的魔术 27
- 为晨食一“叹” 31
- 西风响，蟹脚痒 35
- 吃在中国，味在四川 38
- 过桥去食云南怪 41
- 羊肉泡馍：黄土高原的精气神 43
- 一见如故的东北菜 46
- 汤汤水水的幸福生活 48
- 满汉全席：大肚能容者大战三日 51



53 茶香雅趣



- 小茶馆的大镜像 54
- 从来佳茗似佳人 58
- 茶香里春天的芬芳 63
- 可以喝的古董 66
- 茉莉花开茶香来 68
- 茶中的花样年华 70
- 清水茶香紫砂壶 73
- 茶中功夫 76
- 五十六味茶 80



83 沉醉家园

- 国酒醉了全世界 84
- 黄酒：岁月酿成的中国气质 87
- 四海之内皆爱酒 90
- 源远流长的酒文化 93
- 酒吧的东方神韵 95



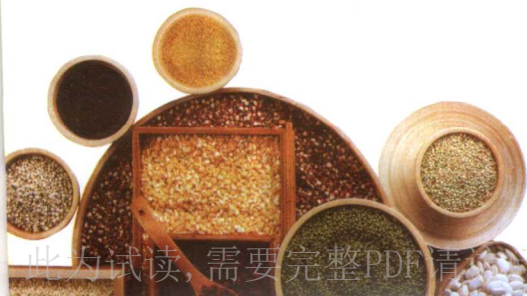
逸乐有道 99

- 伴奏中国生活 100
- 纹枰论道 104
- 脸谱下的粉墨人生 108
- 百样曲艺演绎平凡悲喜 112
- 一个筋斗翻过天涯 115
- 把“鹤”和“鸢”送到遥远的地方 117
- 街巷中的民间体育 121
- 游戏中的谜题和奇迹 124
- 集市中的民俗盛事 127
- 娱乐休闲新纪元 129



133 颐养年代

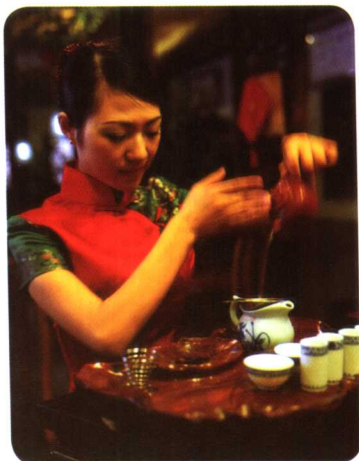
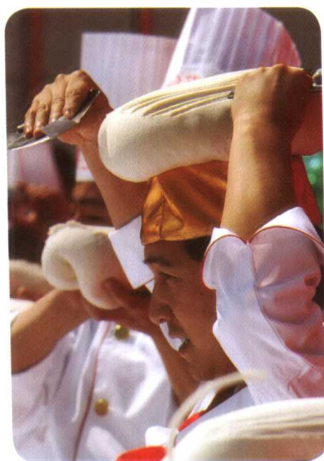
- 顺四时而适寒暑 134
- 呵护身心的岐黄之术 137
- 医在寻常百姓家 140
- 外练筋骨皮，内练一口气 143
- 餐桌上的养生术 150



中国生活 活色生香

20年前，各国旅人通过“长城”、“故宫”、“熊猫”去了解中国；而到今天，关于“中国”的关键词早已不能用简单的数字去衡量。开放旅游环境和发达的互联网让中国的形象从昔日媒体报道中的单纯、简略渐渐变得丰满、真实。她，带着岁月博大的气质，但亲切得犹如一位老朋友。了解中国的历程，不仅仅是仰视她呈现出的大国风范，更重要的还是在点滴生活中去体味她散发的内在魅力。只有生活中的亲密接触，才能让你真切地去感受和理解中国和中国人。

中国曾是传统农业大国，粮食历来被奉若神明。中国人不仅由衷地尊重食物，更深谙饮食中的理和趣。煎炒烹炸等等奇妙的方法，结合油盐酱醋等等寻常的调料，就酿成了酸、甜、苦、辣、咸五味，缔造了由色、香、味、意、形、养构成的东方饮食风景。美食，不仅是味觉的狂欢，更是根植于平凡生活中的最博大的民间文化，如同烤鸭的奇妙不仅在盘中，还在刀刀精确的分



解过程；好比火锅的美味不仅在舌尖，还在一锅涮出天下香的热烈磅礴。年节的喜庆也要由饮食来点缀。从春节到腊八，从饺子、年糕到元宵、粽子，节令食品使传统佳节变得鲜活生动。中国的饮食文化博大精深，从路边小摊的一份早点，到满汉全席的上百样各地名菜，无论繁简，都是中国生活的点睛之笔。

中国人发现并制造了茶，而茶则为中华民族注入了平和淡定、儒雅蕴藉的性情。采茶、制茶、饮茶，无不凝聚着中国传统文化的精髓；茶器、茶礼、茶道，一一展现出中国式的生活美学。春天的四合院，伴着清晨的一碗茉莉花茶，会让心漫游至古都京城；夏天，置身于或喧闹或恬静的南国茶馆里，一杯平和中正的“功夫乌龙”会顺着喉咙让身心瞬间清澈；秋天，游历于茶马古



道，来杯甘醇厚重的普洱，用味蕾去品读陈茶的岁月是何等快事；冬天，三五好友在蒙古包中围炉而坐，喝着浓郁的马奶砖茶，咸香带着暖意席卷身心。崇尚自然、无拘无束的茶道精神，穿越漫长的历史，回荡至今。

如果说“民以食为天”，那么酒则是天赐的甘霖。为酒香而沉醉的华夏民族，千年来固守着“食粮结晶”的酿制理念，酒文化源远流长。酒在中国古代与宗教、政治、军事密不可分，在文化生活中更是摇曳多姿、佳话不断。历代文人墨客都与酒结下了不解之缘。温和甘醇的黄酒至今是中国独有的酒类，世界三大蒸馏酒之一的国酒茅台早已成为中国飘香的名片。饮酒是中国人不可缺少的生活习惯，更是一种娱乐和社交方式。传承千年的酒德、酒礼、酒俗、酒习，同美酒佳酿共同构成中

国的酒文化，传递着真挚热烈的情感，折射出无酒不成席、无酒不成礼、无酒不成欢的民族心理。

中国人茶余饭后的休闲娱乐更是千姿百态。今天，你可以专程奔赴北京南城的琉璃厂觅求古时的诗书画印，也可以随意找个胡同的角落与扎堆博弈的老人们纹枰论道；湖广会馆里正在演绎着脸谱下的粉墨人生，而某个街角的集市里，说说唱唱的艺人们正讲演着平凡悲喜。那份淡定和从容的气质值得慢慢品味。中国人坚信天、人、气应该完美合一。这个信念催生了随着自然规律而行动的养生理论。跟随天意去细心呵护身心，是中国人的处世方式，也是颐养天年的真谛。

此刻，中国的美食准备挑战你的味觉神经，佳茗和美酒带你回到梦中的东方，千年积淀的智慧游艺即将唤醒你沉睡的心灵，而华夏的养生之道正在为你开启关爱身体的哲学之门。这一段活色生香的中国生活之旅，等待着你来尽情地领略。

杨 平

土 乐 餐 餐



吃遍中国节

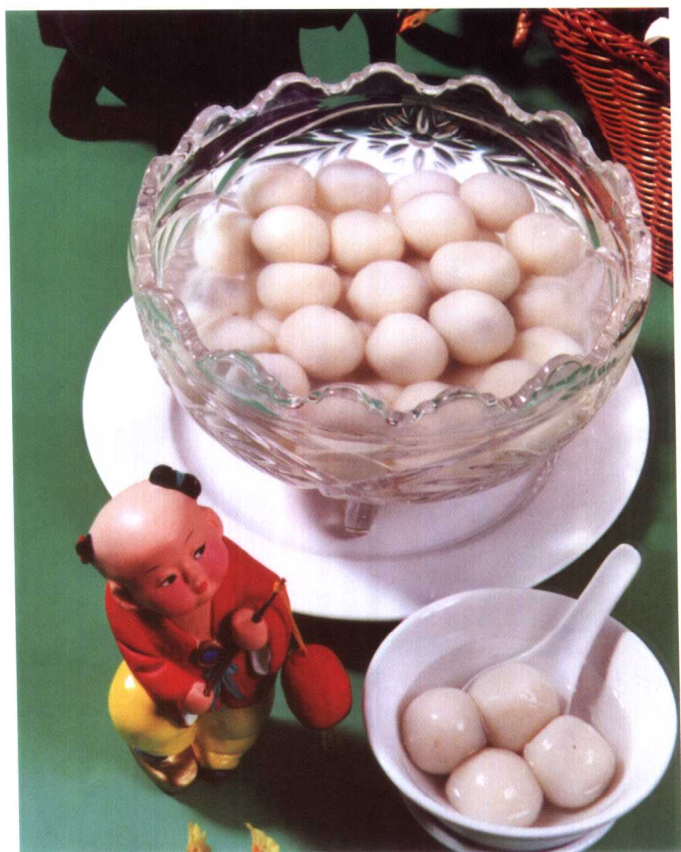
今天，随意翻开一本中国日历，就会发现它被各种节日装点得异彩纷呈。在中国人欢度传统佳节的时候，各类独具中国特色的节令食品扮演了举足轻重的角色。

春节是中国的农历新年伊始，也是中国人最重大的节日。

北方人说“过年谁不吃顿饺子”，南方人便不买饺子的帐。真正不分南北的“年食”其实是“年糕”，寓意“年年登高”。北方的年糕可蒸可炸，味道以甜为主。百果年糕是北京的传统小吃；东北人用黏高粱米蒸年糕；山西人喜食黄米粉炸年糕；河北人则在年糕中加入红枣和绿豆。南方的年糕除了蒸、炸，还可炒、煮，咸甜皆宜。江浙一带的年糕用粳米做成，味道清淡，适

在每一个传统节日，中国人的庆祝方式都与饮食密不可分。





正月十五吃元宵，丰富多彩的节日饮食使中华传统文化的精髓传承至今。

合片炒和汤煮；广东的萝卜糕、芋头糕添加了腊肉、海米和冬菇，另有一番鲜香。从前的年糕全凭手工制作，江南叫做“春年糕”。每年年底春年糕是江南农家的盛事：将浸泡了两三天的糯米用石磨磨成浆，沥干水分后用铁锅蒸透，倒入石臼；然后一家老小齐上阵，青年喊着号子用大木杵击打石臼里的米粉团，老人和孩子一旁添水、翻动粉团，就在热火朝天的春年糕中迎来新的一年。

俗话说“过完十五过完年”，春节的喜庆要一直持续到正月十五，这便是又一个重要的民间传统节日——元宵节。元宵节的主角自然是“元宵”。“元宵”是北方的称呼，南方叫做“汤圆”，都由糯米裹馅制成，形状

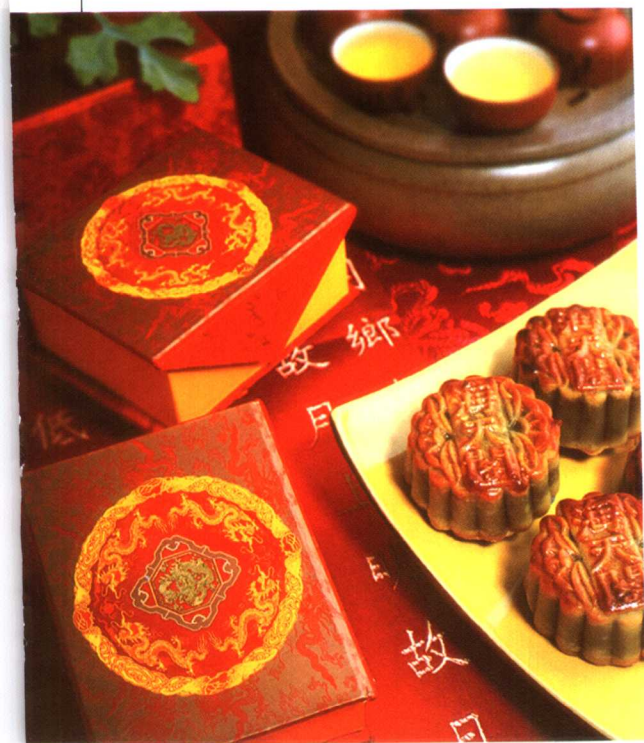


浑圆，象征“团团圆圆”。北方人做元宵先将芝麻、花生、豆沙等馅料捏成小块，置于铺好糯米粉的箩筐中来回筛动，不断蘸水，使馅料一层层粘上糯米粉，直至浑圆饱满。南方的汤圆是包出来的，用糯米面皮包上馅料捏紧搓圆即成。汤圆的个头通常比元宵要大，馅料可甜可咸。江南人家用碧绿的蔬菜制馅，包成憨态可掬的大汤圆，一对汤圆便可成为一餐。

端午节吃粽子的习俗历史悠久。

时令到了初夏，农历五月初五端午节，家家户户又忙着采摘粽叶、淘洗糯米、包粽子。粽子的包法是：将碧绿的粽叶三两片重叠，在手心里窝成锥状，倾入糯米和馅料，密密裹好，用棉绳扎紧。煮好的粽子精巧可人、清香软糯，吃的时候蘸上白糖或蜂蜜，直甜到心里。北方的粽子以甜馅为主，小枣和豆沙是主角；南方还有鲜肉、火腿、蛋黄等咸味馅料，与香甜的糯米相映成趣。

到了金秋，中国人的第二大传统节日——中秋节在



象征团圆的月饼是中国人欢度中秋佳节必备的美食。

圆月时节登场。中秋月饼形似满月，寓意“团圆”。中秋之夜，家家户户围坐一堂，赏明月，尝月饼，人月两圆，其乐融融。月饼流派众多，有京式、广式、苏式、滇式、潮式、港式等。如今领衔的是广式月饼，皮薄馅大，油润细腻，馅料丰富，除了传统的五仁、豆沙、莲蓉、蛋黄等，能想到的吃食几乎都能入馅。今天，如果你在中秋佳节里吃到了香槟葡萄或是芝士奶黄月饼，千万不要惊讶。

从年头吃到年尾，转眼冬雪又至。农历十二月初八是春节的序曲——腊八节。这一天，南北各地都要将五谷杂粮投入锅中，熬上一锅“腊八粥”。时下的腊八粥里已远不止八种材料，各种谷类、豆类、薯类、干果、蜜饯、蔬菜熬成的腊八粥，既是美味，也是养生的佳品。北方各地在腊八节这天还要用老陈醋浸上新蒜，等到除夕夜便可启封，用“腊八蒜”和“腊八醋”就饺子，新年的第一餐就这样有滋有味地开始了。

一锅涮出天下香

中国人吃火锅的历史可以追溯到一万年 before，如今陈列在博物馆里的“鼎”其实就是上古时代的火锅雏形。而真正意义上的“涮”食的火锅相传是由成吉思汗的子孙发明的。蒙古人好食羊肉，但行军打仗时煮熟大块的羊肉耗时太久，便将冻羊肉切成薄片，滚水里烫煮几下立刻捞出，撒上细盐食用，鲜嫩味美，方便快捷。这便是最初的涮羊肉了。

如今，涮羊肉仍是火锅家族中举足轻重的一员。北京的老字号“东来顺”用传统的炭火铜锅涮食精选的草原羊肉，声名已逾百年。羊肉片切得薄如蝉翼，厚度不足1毫米，入锅后一涮即熟，久涮不老，肥而不腻，瘦

火锅食材丰富多样，符合荤素互补、营养搭配的要求。





传统炭火铜锅。用这种铜锅涮出的牛、羊肉滋味最鲜美。

而不柴。传统涮羊肉锅中多为清汤，调料便相对丰富，一小碗调料的配料就有芝麻酱、酱油、米醋、绍酒、辣椒油、虾油、酱豆腐、韭菜花、糖蒜、香菜、葱花等十余种之多。

与北方涮羊肉遥相呼应的当属重庆一带的麻辣火锅。重庆火锅离不开一个“辣”字，锅中火红，麻辣鲜香。重庆火锅走出重庆后，不善吃辣的食客也为之心动，于是形似太极图案的“鸳鸯锅”便应运而生，清汤和辣油各居一处，由食客自由选择。

除了这一北一南两个火锅“策源地”，如今火锅几乎“火”遍各地。锅底可能是清汤、麻辣、三鲜、酸辣甚至款款滋补靓汤；菜品从飞禽到走兽到游鱼再到各色时蔬，无所不能入锅；蘸料也有麻酱、香油、辣椒、

葱、蒜、醋等众多成员。火锅几乎集合了食物的无限组合和味觉的无限可能。吃火锅起初是冬令的暖身运动，但今天，即使炎炎夏日，吹着冷气，就着冰啤酒，吃着热气腾腾的火锅，也是许多人的挚爱。

说到吃火锅，便不得不提蜚声世界的中国餐具——瓷器和筷子。“东来顺”的羊肉片薄如轻纱，铺在青花瓷盘中，盘上的花纹仍清晰可见。青花瓷盘便成了鉴识羊肉的一杆标尺，也成了“东来顺”火锅文化的一部分。瓷盘、瓷碗不仅见于火锅文化，也是中国餐桌的当家食器。历经了选料、制坯、干燥、施釉、装烧等重重磨练的瓷器，任何调料都无法腐蚀，任何油污都无法粘连，实在是食物最好的归宿。而筷子——两根细细的竹棍，上粗下细、上方下圆，各种食材都能轻松夹取，便捷、灵巧，是吃火锅不可或缺의 良伴。



筷子如今已不仅仅是日常食器，还是贴心的礼品、精美的工艺品，甚至成了“奢侈品”。