

画书
刻丛

易筱
著

易筱的
茶食良记



乡愁 | 始于双手

生活 | 日常之味

茶食 | 素朴美好

易筱的茶食日记

易筱 著

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

易筱的茶食日记 / 易筱著. -- 北京 : 电子工业出版社, 2017.4

ISBN 978-7-121-31057-7

I. ①易… II. ①易… III. ①茶叶—食谱 IV. ①TS972.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第046677号

策划编辑：白 兰

责任编辑：张 轶

印 刷：北京启航东方印刷有限公司

装 订：北京启航东方印刷有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：787*1092 1/16 印张：7 字数：80千字

版 次：2017年4月第1版

印 次：2017年4月第1次印刷

定 价：42.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

本书咨询电邮：bailan@phei.com.cn 咨询电话：（010）68250802。

003 推荐序
005 自序

011 乡愁 | 始于双手

013 春

- 014 米粬
- 015 艾团
- 016 樱桃果脯
- 017 核桃露
- 018 糍粑
- 019 莲子糕

021 夏

- 022 凉茶
- 023 方形茶粽
- 024 青梅酒
- 026 梅脯
- 027 杏干
- 028 米酒荔枝
- 029 绿豆糕

031 茶食带来的美好

033 秋

- 034 山枣糕
- 036 秋团
- 037 乌麻芸豆团子
- 038 南瓜酥
- 039 红薯干
- 040 金糕

043 应时应季的茶食

045 冬

- 046 淮山芡实霜
- 047 藕粉团子
- 050 杨梅酒和杨梅脯
- 054 柚皮糖
- 055 枣泥糕
- 056 红豆松糕
- 057 芝麻糊

059 生活 | 日常之味

- 060 绿苔
- 062 糯米饺子
- 063 抹茶团子
- 064 玉藕羹
- 065 杏仁豆腐
- 066 青柠脂
- 067 清凉糕
- 068 秋黍糕
- 069 蛋黄脆饼
- 070 抹茶米糕
- 071 蜜桃丸子

073 茶食与茶的搭配

- 074 冰乳酪
- 075 糖渍青梅
- 076 松饼

- 077 甜橙皮
- 078 松山
- 079 赤豆米糕
- 080 海盐栗子糕
- 081 艾草卷

073 茶食与器皿的搭配

085 食谱

易筱的茶食日记

易筱 著

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING



如果用一个字形容易筱，就是“灵”。在认识她之前，我已经是“觀品”的常客了。那时住在地坛，经常散步到国子监附近吃一个清爽的小点喝个小茶，从最开始只有几道，到现在已经做完了二十四节气。在觀品，茶食是主角，茶是配角，精致的茶点那样恰好地放在器皿里，养“馋虫”也养眼。我最爱的是雪耳百合团子，爽脆的银耳和百合被雪白的团子包裹住，每吃到一口都是惊喜，不由感叹这个女孩儿怎么这么灵！

相熟是我们都搬到乡下，时不时骑自行车串个门儿喝茶做饭玩儿，会好奇地打量彼此的厨房和冰箱，讨论如何让某种食材更美味。每次易筱都会准备点心，春天她会用山里刚摘的艾叶做一道清香微苦的艾草卷，梅子下来就晒一点梅脯分给我并嘱咐喜欢软一点就马上吃，喜欢味浓一点就再晒两天……时节变换茶食也变换，质朴又自然，我们都是通过接触食材，感知季节，一步一步向内关注，愿与万物做朋友，愿与四时合其序，一饮一食皆修行。

——小白



慢下来就有好时光

我出生于南方，儿时的假期大多是跟祖母一同度过的。祖母生于民国时代，一辈子都生活在山林里，过着自给自足的生活。祖母会做许多种地方美食，自小吃她做的美食也奠定了现在我创作茶食的灵感来源。

我大学时期学的是平面设计专业，毕业后在北京的广告公司工作，爱好比较广泛的我，在这期间对烘焙产生了强烈的兴趣，让原本平淡的生活多了许多乐趣。记得那段时间，常常在加班后烘烤蛋糕直到深夜，这样的激情一直持续不退，也促使了在2013年与先生彭德勒一起开设了我们在五道营胡同的第一家店——“觀品”茶食店，主打口味清爽的新中式茶点。

想来特别好玩，最初我们其实并没有想好卖什么，而开店的初衷，只是单纯地想要分享我们所喜爱的生活方式。那是缘起于开店之前去清迈和 PAI 的一次游玩，在那个慢悠悠的小镇，我没有看到任何着急的表情，当地的人们好像从没有匆忙的事。走进一家小店，点餐完毕，店主亲自料理，食材是自己种的，采下，清洗，烹饪。不急不忙，很用心地制作。新鲜食物 + 热咖啡，这不就是平常生活应有的样子吗？那一刻我感到内心的某种东西被点亮了……

受祖母做茶的影响，我从小就喜欢饮茶，因此构思研发了第一款茶点：茉莉清茶酪。从那时候开始便不断研发使用中式食材制作的茶食。儿时祖母做的米酒，是念念不忘的美味，因此创作了枸杞米酒糕，是对乡愁的表达。银耳和百合、黑芝麻和豆腐等传统食材的搭配，以及二十四节气点心的研制也陆续被我运用到了茶食的创作之中，做成了各式各样的创意茶点，值得感恩的是，也得到了大家的广泛喜爱……

先生彭德勒为艺术工作者，同时喜欢研究中国传统文化及东方美学，在他的影响下我开始探索古时候人们的生活和饮食文化，这些也带给我很多灵感和思考。如今我们共同生活于北京郊区的村子里，过着我眼中的美好生活：用心做着喜爱的事，遵循自然，安安静静，日出而作，日落而息。

本书主要分为两个部分，第一部分是关于味蕾的记忆和故事，第二部分则是平日生活的点滴记录。儿时经历过的时光、吃过的食物、当时的气味，好似并没有随着年龄的增长而被遗忘。当我开始回望过去，我看到了自己真正喜爱的是什么，明白了这些，也让我变得更加坚定和脚踏实地，遵从内心，安然自在，这也是我最重要的财富。写下这本书，希望也能带给在读的各位稍许的安宁与美好。



003 推荐序
005 自序

011 乡愁 | 始于双手

013 春

- 014 米粬
- 015 艾团
- 016 樱桃果脯
- 017 核桃露
- 018 糍粑
- 019 莲子糕

021 夏

- 022 凉茶
- 023 方形茶粽
- 024 青梅酒
- 026 梅脯
- 027 杏干
- 028 米酒荔枝
- 029 绿豆糕

031 茶食带来的美好

033 秋

- 034 山枣糕
- 036 秋团
- 037 乌麻芸豆团子
- 038 南瓜酥
- 039 红薯干
- 040 金糕

043 应时应季的茶食

045 冬

- 046 淮山芡实霜
- 047 藕粉团子
- 050 杨梅酒和杨梅脯
- 054 柚皮糖
- 055 枣泥糕
- 056 红豆松糕
- 057 芝麻糊

059 生活 | 日常之味

- 060 绿苔
- 062 糯米饺子
- 063 抹茶团子
- 064 玉藕羹
- 065 杏仁豆腐
- 066 青柠脂
- 067 清凉糕
- 068 秋黍糕
- 069 蛋黄脆饼
- 070 抹茶米糕
- 071 蜜桃丸子

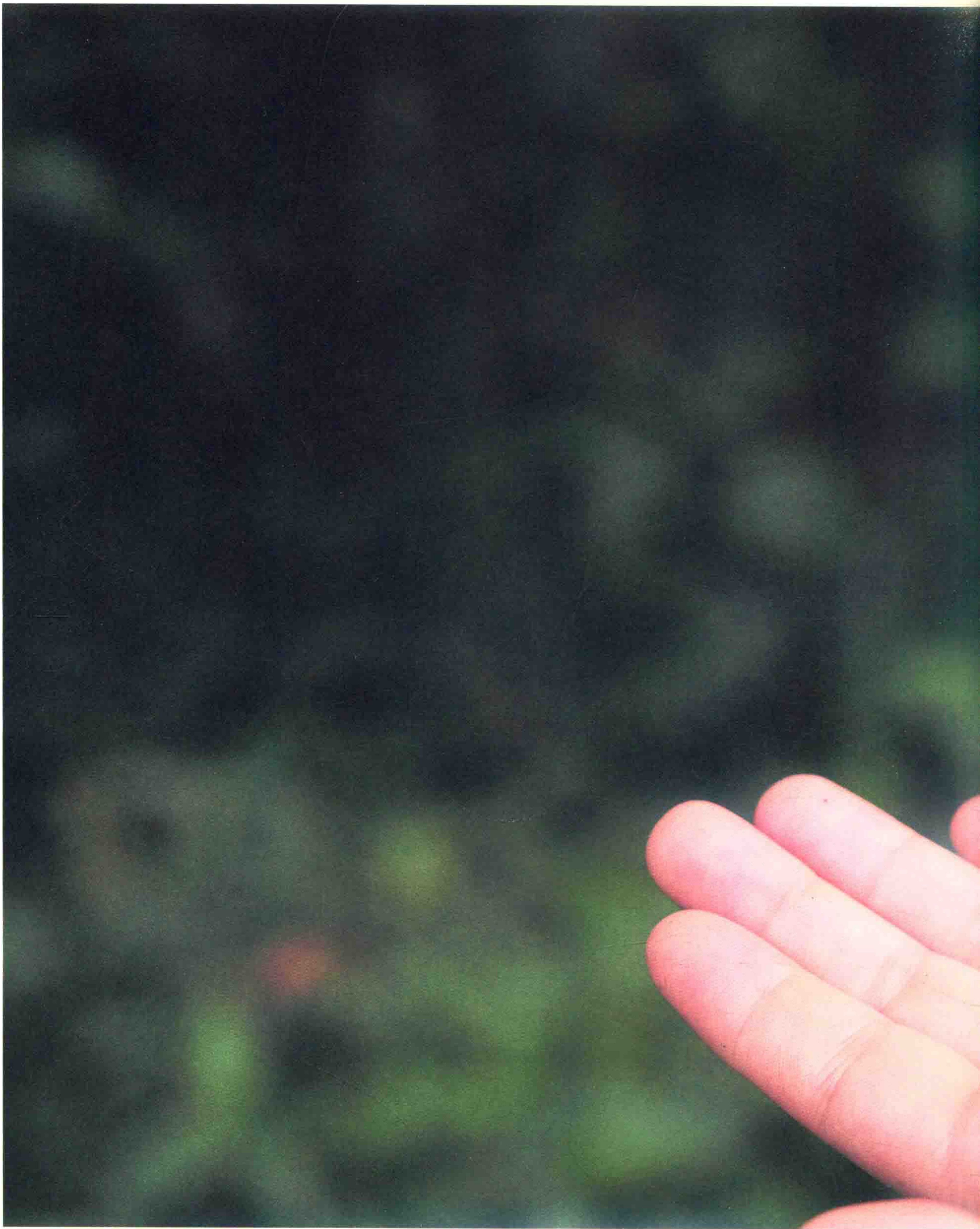
073 茶食与茶的搭配

- 074 冰乳酪
- 075 糖渍青梅
- 076 松饼

- 077 甜橙皮
- 078 松山
- 079 赤豆米糕
- 080 海盐栗子糕
- 081 艾草卷

073 茶食与器皿的搭配

085 食谱



乡愁

回到根和泥土，花就开了。

始于双手



