

重庆历史文化名城

CHONGQING BAOBEI MEISHI

重庆非物质文化遗产传承人丛书

美食



罗磊 华勇 著
晋毅 摄影



重庆大学出版社



重庆非物质文化遗产传承人丛书

美食



罗磊 华勇 著
晋毅 摄影

重庆老字号



重庆大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

重庆宝贝·美食/罗磊, 华毅 著. —重庆: 重庆大学出版社, 2019. 8

(重庆非物质文化遗产传承人丛书)

ISBN 978-7-5689-1696-7

I. ①重… II. ①罗… ②华… III. ①非物质文化遗产—介绍—重庆 ②川菜—介绍—重庆 IV. ① G127.719 ② TS972.117

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 150651 号

重庆非物质文化遗产传承人丛书

重庆宝贝·美食

CHONGQING BAOWEI · MEISHI

罗磊 华毅 著

晋毅 摄影

策划编辑: 张菱芷 刘雯娜

责任编辑: 刘雯娜 版式设计: 啄字文化

责任校对: 谢芳 责任印制: 张策

*

重庆大学出版社出版发行

出版人: 饶帮华

社址: 重庆市沙坪坝区大学城西路 21 号

邮编: 401331

电话: (023) 88617190 88617185 (中小学)

传真: (023) 88617186 88617166

网址: <http://www.cqup.com.cn>

邮箱: fxk@cqup.com.cn (营销中心)

全国新华书店经销

重庆新金雅迪艺术印刷有限公司印刷

*

开本: 889 mm×1194 mm 1/32 印张: 10.5 字数: 302 千

2019 年 8 月第 1 版 2019 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5689-1696-7 定价: 78.00 元

本书如有印刷、装订等质量问题, 本社负责调换
版权所有, 请勿擅自翻印和用本书
制作各类出版物及配套用书, 违者必究

为什么要登山？

CHONG
QING
BAOBEI



罗磊

笔名糠糠壳儿，前报人，自由写作者

坚持写作的理由，跟那些非遗传承人一样：
做的事未必很牛，做事的态度不能不牛。



华勇

前报人，非遗文化研究者

山气日夕佳，飞鸟相与还；
此中有真意，欲辨已忘言。



晋毅

职业摄影师

喜欢影像，源于其蕴含的精神属性。
无论记录还是表达，
都试着用它探索艺术、文化和思潮。



这是一本小人物的传记。按《史记》的说法，它应该叫作《重庆史·非遗传承人列传》。

上大学的时候，我就想写一部重庆史。身为一个在重庆母城长大的土著，这就叫梦想，要是办不成，一辈子都会不开心。至于写法嘛，就用司马迁的手法写。历史、文化，不都是人创造的吗？把人的故事讲好了，还有什么历史和文化讲不好呢？

一晃二十多年，故事也不知从何讲起。得有人一起来干。

2017年秋天的一个午后，我和华勇瘫在加州花园坝坝茶馆的躺椅里，精心豢养着秋膘。自从离开报馆，我们成了职业梦想家，天天就着两碗茶，分享未了的心愿。

华勇翻个身，幽幽地说：“我想写本书，讲重庆非遗的……”

非遗，全称非物质文化遗产，是人类创造并传承的各种文化表现形式、生产生活技能和技艺等。它是一个入口，走进去，就能触摸到一个地区、一个民族甚至一个国家的历史文化精髓。

等了二十年，接头的人来了。你好，华子良同志，说出你的故事。

是这样——从已发布的重庆市级以上非遗项目里选几十个出来，采访它们的传承人，搞清楚每个项目的来龙去脉，写一本好看的故事书。

这很接近我的梦想啊。随后的几天，这想法做了重要调整：就写传承人的故事，非遗项目只是大背景，它是人物展示的舞台。

每一个非遗项目，都有一个或多个官方评定的传承人。他们住在重庆38个区县的各个角落，机缘巧合，成了一颗颗巴渝传统文化星火在历史长廊中的护持者、传递人。这些星火千姿百态——有传统美食制作技艺，有传统手工制作技艺，有传统民俗，还有传统曲艺。它们整合在一起，就是一部了不起的重庆文化史。

它们是巴渝大地艰辛孕育出的宝贝，穿越千百年时光而不朽。这要归功于那些宠辱不惊、心无旁骛的传承人。他们一代接一代地坚守与创新，已经超越了项目本身的技术价值，成为更值得传承的财富。

重庆真正的宝贝，不就是他们吗？重庆赖以前行的动力，不就是这样的人文精神吗？讲好重庆故事、中国故事，不就是讲好他们的故事吗？写一本我梦想中的重庆史，不正好该从这群小人物的传记开始吗？

跑遍重庆。一个一个找到他们，倾听他们的故事，留存他们的影像，感知他们的信仰，传递他们的价值。采访几十个人、写一本书哪里够，要采就采两百个，要写就至少写4本：美食一本，手工器物一本，民俗一本，曲艺一本，怎么样？

从前好像没人这样干过。就让历史的重任落到两个小人物肩上吧。

这是个自嗨的活儿，当然得自费。从采访到出书，样样要花钱，哥儿几个凑四本的钱没戏，但凑出第一本《美食》，那还是可以的。

书卖不出去怎么办？我应该饿不死。你呢，华老？

无妨，你都还活着，我怎么好意思先挂呢？

那你会拍照不？这本书必须拍到每一个受访的传承人。每一个哦！
我会用手机拍，美颜的，行不？

.....

残阳如血。我们的梦想刚刚启航，便要说再见。

找个好摄影师不难，难的是说服他——干活不准要钱，出钱才能干活；
干完活能不能挣回来，得看运气。正常人是不会答应的。

茶摊枯坐数日，无解。某日，我俩又在打坐，微信群里有人冒泡：“天气不错，喝茶喝茶！”这人叫晋毅，重庆摄影界有名的胖子，跟我们一样，靠梦想吊命。

我和华勇相视而笑，竟然笑出了粉红色的牙龈，有点不厚道。天堂有路你不走，得来全不费工夫，胖贼，你就是那个会答应我们的人。

《重庆宝贝》计划，就这样启动了。

当你看到这本集纳了40个美食类非遗传承人故事的《美食》时，时间过去了将近两年。我们三个在重庆8万多平方公里的土地上，已经跑完了两万多公里路，刚刚回到加州花园坝坝茶馆，瘫在那儿喘息。

真希望你喜欢这本书。如果你还想看第二本、第三本，我们这就站起来，接着跑下去。

只要让我们跑，这辈子的梦想，全都会实现。

罗 磊

2019年初春



010 夔门两兄弟

竹园鹽子鸡传统制作技艺

020 疯狂的“面霸”

万州杂酱面传统制作技艺

030 在人群中多看了你一眼

麻辣鸡块传统技艺

036 母亲手里那支火把

涪陵榨菜传统制作技艺

042 有一个苦尽甘来的秘方

涪陵油醪糟传统制作技艺

048 种瓜得瓜

垫江酱瓜传统制作技艺

058 两座老石磨，推满一百年

长寿血豆腐制作工艺

068 没有厚，哪有薄

长寿薄脆传统制作技艺

076 长明慢火煨鸡杂

黔江鸡杂传统制作技艺



084 悲伤与希望，通通逆流成河

濯水绿豆粉制作技艺

092 天下最贵的豆花

郁山鸡豆花制作技艺



100 一家快乐的饼屋

郁山擀酥饼制作技艺

108 羊角众少年

羊角豆腐干传统制作技艺

118 酱油加醋，泡出一个“三不家”

三不加酱油·食醋传统酿造技艺

128 古镇守望者

东溪腐乳酿造技艺

138 鹅，鹅，鹅，曲项向天歌

荣昌卤白鹅制作技艺

146 刘三姐的背篓

邮亭鲫鱼传统制作技艺

154 豉生南国，此物相思

永川豆豉酿制技艺

162 说白了，就是杠杆原理

松溉盐白菜制作技艺



170 河川之上，酒魂荡漾

江津烧酒酿造技艺

178 有凤来仪，猛龙过江

来凤鱼传统烹饪技艺

186 家在腊肉飘香处

老腊肉制作工艺

194 透过月饼看月光

开县“冰薄月饼”传统制作技艺

200 黎叔若生气，后果很严重

南门红糖古法熬制技艺

208 鱼，我所欲也

太安鱼烹饪技艺

216 合川一家人

合川桃片传统制作技艺

226 “炉火纯青”典出何处

土沱麻饼传统制作技艺

234 像糯米一样，做更好的自己

巴国阴米传统制作技艺

242 一万五千个昼夜的秘密

北碚豆花传统制作技艺

248 云水间一把面

北泉水磨手工面制作技艺

254 伐薪烧炭卖鸭翁

熊鸭子传统制作技艺

262 船到桥头自然直

桥头火锅调料传统熬制技艺

270 三分天下，我居其一

南泉豌豆面传统制作技艺

278 等到桂花化美酒

贾氏桂花酒传统酿造技艺

286 千里相逢的盛宴

“白市驿板鸭”传统制作技艺



294 美丽的反应

谢氏烧烤传统制作技艺

302 我能听到麻花的笑声

磁器口陈麻花传统制作技艺

310 蔡雄来了

正东担担面传统制作技艺

316 来，干了这碗75℃的鸡汤

丘二馆炖鸡汤传统技艺

322 包子里包的不是馅

九园包子传统制作技艺





这是一本小人物的传记。按《史记》的说法，它应该叫作《重庆史·非遗传承人列传》。

上大学的时候，我就想写一部重庆史。身为一个在重庆母城长大的土著，这就叫梦想，要是办不成，一辈子都会不开心。至于写法嘛，就用司马迁的手法写。历史、文化，不都是人创造的吗？把人的故事讲好了，还有什么历史和文化讲不好呢？

一晃二十多年，故事也不知从何讲起。得有人一起来干。

2017年秋天的一个午后，我和华勇瘫在加州花园坝坝茶馆的躺椅里，精心豢养着秋膘。自从离开报馆，我们成了职业梦想家，天天就着两碗茶，分享未了的心愿。

华勇翻个身，幽幽地说：“我想写本书，讲重庆非遗的……”

非遗，全称非物质文化遗产，是人类创造并传承的各种文化表现形式、生产生活技能和技艺等。它是一个入口，走进去，就能触摸到一个地区、一个民族甚至一个国家的历史文化精髓。

等了二十年，接头的人来了。你好，华子良同志，说出你的故事。

是这样——从已发布的重庆市级以上非遗项目里选几十个出来，采访它们的传承人，搞清楚每个项目的来龙去脉，写一本好看的故事书。

这很接近我的梦想啊。随后的几天，这想法做了重要调整：就写传承人的故事，非遗项目只是大背景，它是人物展示的舞台。

每一个非遗项目，都有一个或多个官方评定的传承人。他们住在重庆38个区县的各个角落，机缘巧合，成了一颗颗巴渝传统文化星火在历史长廊中的护持者、传递人。这些星火千姿百态——有传统美食制作技艺，有传统手工制作技艺，有传统民俗，还有传统曲艺。它们整合在一起，就是一部了不起的重庆文化史。

它们是巴渝大地艰辛孕育出的宝贝，穿越千百年时光而不朽。这要归功于那些宠辱不惊、心无旁骛的传承人。他们一代接一代地坚守与创新，已经超越了项目本身的技术价值，成为更值得传承的财富。

重庆真正的宝贝，不就是他们吗？重庆赖以前行的动力，不就是这样的人文精神吗？讲好重庆故事、中国故事，不就是讲好他们的故事吗？写一本我梦想中的重庆史，不正好该从这群小人物的传记开始吗？

跑遍重庆。一个一个找到他们，倾听他们的故事，留存他们的影像，感知他们的信仰，传递他们的价值。采访几十个人、写一本书哪里够，要采就采两百个，要写就至少写4本：美食一本，手工器物一本，民俗一本，曲艺一本，怎么样？

从前好像没人这样干过。就让历史的重任落到两个小人物肩上吧。

这是个自嗨的活儿，当然得自费。从采访到出书，样样要花钱，哥儿几个凑四本的钱没戏，但凑出第一本《美食》，那还是可以的。

书卖不出去怎么办？我应该饿不死。你呢，华老？

无妨，你都还活着，我怎么好意思先挂呢？

那你会拍照不？这本书必须拍到每一个受访的传承人。每一个哦！
我会用手机拍，美颜的，行不？

.....

残阳如血。我们的梦想刚刚启航，便要说再见。

找个好摄影师不难，难的是说服他——干活不准要钱，出钱才能干活；干完活能不能挣回来，得看运气。正常人是不会答应的。

茶摊枯坐数日，无解。某日，我俩又在打坐，微信群里有人冒泡：“天气不错，喝茶喝茶！”这人叫晋毅，重庆摄影界有名的胖子，跟我们一样，靠梦想吊命。

我和华勇相视而笑，竟然笑出了粉红色的牙龈，有点不厚道。天堂有路你不走，得来全不费工夫，胖贼，你就是那个会答应我们的人。

《重庆宝贝》计划，就这样启动了。

当你看到这本集纳了 40 个美食类非遗传承人故事的《美食》时，时间过去了将近两年。我们三个在重庆 8 万多平方公里的土地上，已经跑完了两万多公里路，刚刚回到加州花园坝坝茶馆，瘫在那儿喘息。

真希望你喜欢这本书。如果你还想看第二本、第三本，我们这就站起来，接着跑下去。

只要让我们跑，这辈子的梦想，全都会实现。

罗 磊
2019 年初春

010 夔门两兄弟

竹园鹽子鸡传统制作技艺

020 疯狂的“面霸”

万州杂酱面传统制作技艺

030 在人群中多看了你一眼

麻辣鸡块传统技艺

036 母亲手里那支火把

涪陵榨菜传统制作技艺

042 有一个苦尽甘来的秘方

涪陵油醪糟传统制作技艺

048 种瓜得瓜

垫江酱瓜传统制作技艺

058 两座老石磨，推满一百年

长寿血豆腐制作工艺

068 没有厚，哪有薄

长寿薄脆传统制作技艺

076 长明慢火煨鸡杂

黔江鸡杂传统制作技艺



084 悲伤与希望，通通逆流成河

濯水绿豆粉制作技艺

092 天下最贵的豆花

郁山鸡豆花制作技艺



100 一家快乐的饼屋

郁山擗酥饼制作技艺

108 羊角众少年

羊角豆腐干传统制作技艺

118 酱油加醋，泡出一个“三不家”

三不加酱油·食醋传统酿造技艺

128 古镇守望者

东溪腐乳酿造技艺

138 鹅，鹅，鹅，曲项向天歌

荣昌卤白鹅制作技艺

146 刘三姐的背篓

邮亭鲫鱼传统制作技艺

154 豉生南国，此物相思

永川豆豉酿制技艺

162 说白了，就是杠杆原理

松溉盐白菜制作技艺

