

国家数字电视“中华美食频道”大型美食纪录片《丝绸之路上的美食》（中法合拍）

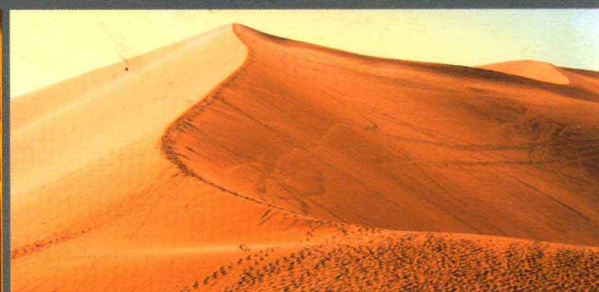
传奇丝绸之路 魅力特色美食

FOOD
ON THE SILK ROAD

中华美食频道 编著

特别
赠送 **DVD**
VIDEO

驼铃悠扬漫步千载丝绸古道·琴歌嘹亮沉醉万里美味风情



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

传奇丝绸之路 魅力特色美食 / 中华美食频道 编著. - 青岛: 青岛出版社, 2011.7

ISBN 978-7-5436-7225-3

I. 传… II. 中… III. 饮食-文化-中国 IV. TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第088388号

大型美食纪录片《丝绸之路上的美食》创作组成员

策	划	文	海							
导	演	陈	潇	许佳香	肖	瑶	胡	旸		
剪	辑	韩	雪	许佳香	陈	潇	李晨曦	刁文佳	胡	旸
摄	像	王绪涛	周	杰	汤晓非	封	雷			
摄	影	康	震							
录	音	陈建业	徐	乐						
制	片	邵福绪								
制	片	主	任	毕海英						
片	头	题	字	潘盛国						
烹	饪	顾	问	高炳义	张元松	郑新民	马春芬	赵长安		
制	片	人		Edouard Cointreau	(法国)	文	海			
监	制			张相逢	潘盛国					

传奇丝绸之路 魅力特色美食

编	著	中华美食频道
设计制作		工作室
出版发行	青岛出版社	
社	址	青岛市崂山区海尔路182号 邮购电话 0532-80998664
策划组稿	张化新	
责任编辑	周鸿媛	
特约编辑	肖	雷 宋总业
装帧设计	周雅榕	葛兴一
制	版	青岛艺鑫制版有限公司
印	刷	青岛嘉宝印刷包装有限公司
出版日期	2011年9月第1版	2011年9月第1次印刷
开	本	16开 (720毫米×1020毫米)
印	张	10
书	号	ISBN 978-7-5436-7225-3
定	价	29.80元 (附赠DVD光盘)

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

(青岛版图书售出后如有发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。电话: 0532-68068629)

本书建议陈列类别: 美食类 旅游类

传奇丝绸之路 魅力特色美食

FOOD

ON THE SILK ROAD

国家数字电视“中华美食频道”

大型美食纪录片《丝绸之路上的美食》

(中法合拍)



青岛出版社

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位



1
2 | 3

1. 法国前总理拉法兰接见
中华美食频道总制片人
文海 和《丝绸之路上的
美食》节目投资人Edouard
Cointreau (法国)
2. 法国前总理拉法兰为《传
奇丝绸之路 魅力特色美
食》图书题词
3. 中国驻法国大使孔泉为
《传奇丝绸之路 魅力特
色美食》图书题词

中法人民友谊万岁。
孔泉

2011.5.5

——孔泉大使题词

Avec Confiance
Mallat

——拉法兰题词：对你们充满信心

传奇丝绸之路 ● 魅力特色美食

中华美食频道总监 戴文海

“边城暮雨雁飞低，芦笋初生渐欲齐。无数铃声遥过碛，应驮白练到安西。”唐代诗人张籍在《凉州词》中用这样的诗句描写了丝绸之路上的景象。自小在新疆、西安古丝绸之路属地长大，我对神奇西域骨子里就蕴藏着一种莫名的亲切感。机缘巧合，与法国友人爱德华·君度先生（图书界的奥斯卡“世界饮食类图书大奖赛”创办人）的几次接触，成就了数字电视卫星频道“中华美食频道”与“GOURMAND WORLD COOKBOOK AWARDS（世界饮食类图书大奖赛组委会）”共同拍摄大型美食系列纪录片——《丝绸之路上的美食》的合作意向。

摄制组邀请来自世界三大餐饮流派的美食节目明星主持人，重走丝绸之路，以各自不同的文化背景，去发现、寻找、品尝古丝绸之路上的美食，然后像诗人或歌者一样创作出一道道美食……

>> 拍摄摘要

2008年9月历时一个月，摄制组一行20人深入新疆境内，环塔克拉玛干沙漠，由来自中国的美食家、法国的Yvan、马来西亚的Chef Wan三位美食节目主持人开始了《丝绸之路上的美食》第一部——走进塔克拉玛干（20集）的拍摄，拍摄行程2200公里，走遍了新疆境内丝绸之路上的古驿站。

2009年9月同样历时一个月，摄制组11人又长途驱车开始了《丝绸之路上的美食》第二部——古长安（西安）到敦煌（20集）的经典行程。拍摄途经12个城市与重要地点，主要有西安、咸阳、宝鸡、天水、定西、兰州、武威、张掖、酒泉、嘉峪关、敦煌、玉门关。行程近2000公里。参与第二部拍摄的主持人分别是：中国香港的杨发喜、英国的James、阿根廷的Chakall。

即将出版的《传奇丝绸之路 魅力特色美食》一书就是以电视纪录片《丝绸之路上的美食》（第一部、第二部）内容为蓝本，依托拍摄路线，将地域文化、历史风情、人文渊源、编导手记融合精炼，恣意于笔端，用精美的语言、装帧展现深厚丰醇的丝绸之路文化。

回看拍摄的每一帧素材，从帕米尔皑皑雪岭，到塔克拉玛干茫茫大漠；从风沙千里无故人的阳关，到商旅云集秦歌嘹亮的古城西安，在感动于那些精彩的拍摄瞬间后，收获的是久挥不去的兴奋与感慨。当然更有对整支拍摄队伍的感谢，特别是首次有这么多国家的美食节目主持人跨越语言障碍、水土气候的不适应，从世界各地齐聚这条人类共同的文化之路，共同探寻历史的精彩。目前《丝绸之路上的美食》第三部——海上丝绸之路正在积极筹备拍摄中，作为美食节目的制片人，这样的美食经历，不仅是职业的骄傲，而且将成为一种撼动的自豪久存于心。

他们在古丝绸之路上演绎着各自的感动和惊喜。

黄沙金甲、楼兰阳关，中华美食频道整装待发，《丝绸之路上的美食》地中海篇即将起航！



走进塔克拉玛干：从左至右依次是Yvan、美食家、Chef Wan

古长安（西安）到敦煌：从左至右依次是James、杨发喜、Chakall

丝绸之路概况

丝绸之路，简称丝路，是指西汉时由张骞出使西域开辟的以长安（今西安）为起点，经甘肃、新疆，到中亚、西亚，并联结地中海各国的陆上通道（这条道路也被称为“西北丝绸之路”，以区别日后另外两条冠以“丝绸之路”名称的交通路线）。其基本走向定于两汉时期。

丝绸之路是横贯欧亚大陆的贸易交通线，在历史上促进了欧亚非各国和中国的友好往来。中国是丝绸的故乡，在经由这条路线进行的贸易中，中国输出的商品以丝绸最具代表性。19世纪下半期，德国地理学家李希霍芬就将这条陆上交通路线称为“丝绸之路”。此后中外史学家都赞成此说，并沿用至今。张骞出使西域后，正式开通了这条从中国通往欧、非大陆的陆路通道。这条道路，由西汉都城长安出发，经过河西走廊，然后分为两条路线：一条由阳关，经鄯善（西域古国名），沿昆仑山北麓西行，过莎车，西逾葱岭（帕米尔高原），出大月氏（今新疆和阿富汗东北一带），至安息（今伊朗），或由大月氏南入身毒（古代对今印度国名的音译）；另一条出玉门关，经车师前国（古西域国名，今吐鲁番地区），沿天山南麓西行，出疏勒（古代中亚国名），西逾葱岭，过大宛（古代中亚国名，位于今中亚费尔干纳盆地），至康居（大致在今哈萨克斯坦南部及锡尔河中下游）、奄蔡（西汉时游牧于康居西北，即咸海、里海北部草原，东汉时属康居）。

丝绸之路的开辟，有力地促进了东西方的经济文化交流，对促成汉朝的兴盛产生了积极的作用。这条丝绸之路，至今仍是中西交往的一条重要通路。在工业化时代到来的时刻，丝绸之路完成了它的使命。但是，它仍有可开发的新价值。

今天，让我们跟随摄制组的镜头，重走这一段经典旅程，一起去用心感受那些曾经的壮烈与辉煌。

丝绸之路示意图



Contents 目录

4 序言

5 写在前面的话



西安 且向古都度一春

- 10 > “长治久安”的发祥地
- 13 > 细腻与粗犷融为一体的饮食文化
- 16 > 学做经典美食——biangbiang面
- 17 > 学做经典美食——千层酥油饼
- 18 > 学做经典美食——泡泡油糕
- 19 > 学做经典美食——陕西肉夹馍
- 20 > 传奇诉说古都盛世 诗乐彰显汉唐遗风
- 24 > 西安旅游温馨小贴士
- 25 > 丝路美食创新篇——意式宽面 Lasagna

咸阳 渭水河畔第一都

- 28 > 咸阳原上英雄骨
- 30 > 饮食文化中的英雄气
- 31 > 学做经典美食——乾州锅盔
- 33 > 学做经典美食——乾县豆腐脑
- 35 > 学做经典美食——石子馍

乌鲁木齐 开天辟地之门户

- 118 > “优美的牧场”
- 119 > 热情豪爽民族风



- 36 > 讲述帝京“郊区”自己的故事

- 39 > 咸阳旅游温馨小贴士

宝鸡 雄鸡一声天下白

- 42 > 昔日陈仓今不暗度
- 42 > 神来之食岐山臊子面
- 43 > 学做经典美食——岐山臊子面
- 44 > 麟游宇内 凤舞天翔
- 45 > 宝鸡旅游温馨小贴士

天水 天河注水绕圣地

- 48 > 寻根问祖三秦地
- 49 > 顶呱呱的火辣呱呱
- 49 > 学做经典美食——呱呱
- 50 > 秦地秦歌秦事
- 51 > 天水旅游温馨小贴士

定西 土豆甘甜中药香

- 54 > 陇西故里定西州
- 56 > 土豆之乡
- 59 > 二郎山下“花儿会”
- 59 > 定西旅游温馨小贴士

- 120 > 学做经典美食——拉条子
- 121 > 学做经典美食——手抓肉
- 124 > 学做经典美食——大盘鸡
- 125 > 那一抹草原上的风情
- 127 > 乌鲁木齐旅游温馨小贴士

吐鲁番 葡萄和瓜果之乡

- 130 > 富庶丰饶的地方
- 130 > 吐鲁番的葡萄熟了
- 133 > 风景优美 民风“亚克西”
- 135 > 吐鲁番旅游温馨小贴士
- 136 > 丝路美食创新篇——羊肉臊子葡萄干

兰州 金城汤池古边州

- 62 > 黄河古渡金城关 西域咽喉在此间
- 64 > 民族大融合的美食见证
- 67 > 学做经典美食——羊羔肉
- 69 > 学做经典美食——浆水面
- 71 > 学做经典美食——酿皮子
- 72 > 学做经典美食——百合宴
- 73 > 汤清味浓底蕴深
- 73 > 兰州旅游温馨小贴士
- 74 > 丝路美食创新篇——浆水鱼

武威 一片孤城万仞山

- 78 > 凉州大地凉州曲
- 79 > 茶淳肉香果美
- 81 > 武威之地不耀武
- 81 > 武威旅游温馨小贴士

张掖 不望祁连山顶雪 错将甘州当江南

- 84 > 张国臂掖 以通西域
- 86 > 西风紧 “搓鱼”肥
- 86 > 学做经典美食——搓鱼子

库尔勒 天鹅湖的优雅情歌

- 140 > 孔雀河畔金三角
- 141 > 瀚海美味香飘万里
- 142 > 西天路上多奇闻
- 144 > 库尔勒旅游温馨小贴士
- 145 > 丝路美食创新篇——法式鲤鱼

喀什 西大门的旖旎

- 148 > 玉石般的南疆胜地
- 149 > 古老的城市 古老的食品
- 151 > 歌舞之乡的异域情调
- 151 > 喀什旅游温馨小贴士

- 86 > 西戎遗风
- 87 > 张掖旅游温馨小贴士

酒泉 一曲新词酒一杯

- 90 > 昔日幽怨地 今天酒泉香
- 92 > 葡萄美酒夜光杯
- 96 > 美酒飘香干一杯
- 97 > 酒泉旅游温馨小贴士

嘉峪关 河西第一隘口

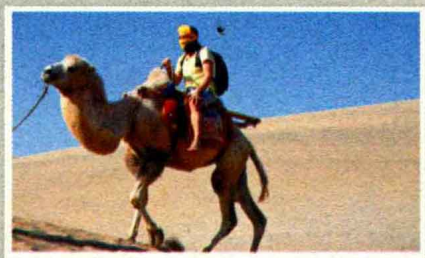
- 100 > 交通要道咽喉地
- 102 > 雪山驼掌
- 102 > 学做经典美食——雪山驼掌
- 103 > 万里征人万古歌
- 103 > 嘉峪关旅游温馨小贴士

敦煌 飞天艺术的故乡

- 106 > 骄傲画中飞
- 108 > 美景美食别有洞天
- 111 > 西出阳关无故人
- 115 > 敦煌旅游温馨小贴士

和田 冰与火的诱惑

- 154 > 光彩夺目绢都美
- 155 > 烤出来的好滋味
- 156 > 学做经典美食——烤全羊
- 158 > 风沙之城的默默温情
- 159 > 和田旅游温馨小贴士







西安

且向古都度一春



“长治久安”的发祥地

>> 龙脉绵延久且长

西安，古称“长安”“京兆”，在《史记》中被誉为“金城千里，天府之国”，是中国历史上建都时间最长、建都朝代最多、影响力最大的都城，是中华民族的摇篮、中华文明的发祥地、中华文化的代表，有着“天然历史博物馆”的美誉。西汉初年，刘邦定都关中，建筑新城立名“长安”，意即“长治久安”，称长安城所在地区为“京兆”，意为“京畿之地”。

西安浓缩了中国政治历史的精华，又是座举世闻名的文化古都。秦皇、汉武在这里恣意挥洒文韬武略，李白、王维在这里尽情高歌精彩华章。“春风得意马蹄疾，一日看尽长安花”的快意，“总为浮云能蔽日，长安不见使人愁”的失落，仿佛都在向我们诉说这座千年古都独有的沧桑。



▲ 迷雾中的大雁塔静静矗立在西安的秦砖汉瓦中，向我们诉说着古都昔日的繁华。



>> 丝绸之路的绚丽起点

丝绸之路上分布着大大小小的都市、城镇，它们拥有繁荣的经济与多元绚烂的文化。长安，作为汉、唐王朝的中心，无疑是丝路上最重要的经济、文化聚集点，300年间，它闪烁着的光芒，甚至照耀到今天。

位于西安城西的“临皋驿”（今西安市莲湖区潘家村乡枣园村东南），为唐都长安西行第一驿站。公元前138年（汉武帝建元三年），

张骞从这里初通西域；公元627年（唐太宗贞观元年），唐玄奘经此处，出印度取经，17年后又从这里回东土大唐都城长安。“丝绸之路”，从西汉张骞“凿空”通西域到唐末，基本走完了辉煌、曲折而漫长的历程。意大利探险家马可·波罗笔下《马可·波罗游记》中，著名的“丝绸之路”的起点就是这里。



△ 干瘦的市场，悠闲的老板，
西安城安静的日常生活。



威武的兵马俑，风格浑厚，线条流畅，展示了大秦帝国的雄风。

细腻与粗犷融为一体的饮食文化

>> 奢华到极致的八景宴

在西安碑林，有一块清代碑石记录了以西安为中心的关中八个著名的风景名胜，它们被称为长安八景。这八景分别是：雁塔晨钟、灞柳风雪、华岳仙掌、骊山晚照、太白积雪、曲江流饮、草堂烟雾、咸阳古渡。现在，这些胜景或者已经不复存在，或者只剩下很少一些痕迹。

长安八景宴，是一种文化宴席，用各种高档的食材将长安旧日胜景再现于餐桌上。极致的想象力让厨师们妙手生花，用鲜虾、墨鱼、蹄筋、松仁、甲鱼等原材料仿胜境形象于其中，寓掌故传说于佳肴，宾客犹如重游古长安胜地，觥筹交错间既增进了浓浓的友谊，又能在方寸间领略到陕西菜的韵味。

雁塔晨钟：晨钟悠悠，在迷离中享受太平盛世的长治久安。就精神内涵而论，这应是长安八景宴的第一景了。这道菜用山药、豆沙、八宝小料等制成，它的想法精妙，色泽鲜明动人，置身其间，仿佛又回到了那鼎盛时期的大唐。

灞柳风雪：飞雪漫天，似柳絮因风起，灞桥河头折枝送别，依依离情别意中看风起云涌。这道灞柳风雪以滑炒墨鱼花为主料，搭配各种精美的辅料精制而成，是“八景宴”的第二景。

华岳仙掌：五岳之首是泰山，西岳华山独灵秀。远古传说河神托山救万民于倒悬，那爱民如子的河神留下了一个巨大的掌印，这就是长安八景之一的“华岳仙掌”。这道菜以辽参和鲍汁煨制的鹅掌为原料，经大厨精心烹制而成。不识华山真面目，只因身在“仙掌”中，古今多少事，都付杯盏中。

骊山晚照：烽火一举诸侯闹，红霞满天红颜笑。这道菜以银鳕鱼为原料，以红色为主色调，层次分明，口感独特。美景入目心悅然，悠闲中品味“酒逢知己千杯少”的亲情、友情、爱情。

太白积雪：“太白积雪六月天”，观之令人心旷神怡，而用牛筋为原料制作而成的佳肴则是另外一种意境，吃起来清新爽口，回味起来绵长深远，再配上西安饭庄自酿的黄桂稠酒，不但让你胃口大开，还能品味积雪浮云端的美景。

曲江流饮：曲水流觞是古代文人的雅事。据传，唐代文人学士经常到曲江池游宴赏景，他们放杯子于流水之上，杯子流到哪儿，哪儿的朋友就要举杯欢饮，故名曲江流饮。这道菜的原料是各种名贵的山菌，造型制作则典雅温馨。

草堂烟雾：草堂指的是古长安户县的草堂寺，此寺浅水东临，青峰南对，一派秀丽的田园山色，当夕阳西下或朝阳初升的时候，一缕青烟，一丝淡雾弥漫于草堂之上，氤氲迷人。以板栗、核桃仁等做菜，升腾的云烟，让人恍若处于非人间的天宫之上。

咸阳古渡：长安八景宴的大轴菜。古时“渭水贯都，以象天汉，横桥南渡，以法牵牛”之说是咸阳古渡最好的注解。此菜以龙虾肉为原料，中间包有以高汤制成的龙虾球。

>> 小小水饺排场大

饺子是中国的传统食品，也是中国北方过年过节的必备食品。然而，使这种寻常小吃登上宴会“大雅之堂”的，却是西安饺子宴，它与著名的仿唐菜点和牛羊肉泡馍一并被誉为“西安饮食三绝”。

俗话说，“世界奇迹兵马俑不可不看，千古风味饺子宴不可不尝”。西安人将饺子做到了极致，将选料与调味、烹饪与营养、形态与艺术、饮食与文化巧妙融合在一起，具有“一饺一形一

态，百饺百馅百味”的显著特点，不但吸收融会了我国南北各种菜系烹饪之精华，更采用蒸、煮、煎、炸、烙等现代化烹制方法，烹饪出了肉香型、卵香型、果香型、酱香型、素香型和海鲜香型等六大香型的多种口味。品味原汁原味、千姿百态的饺子，游客无不感慨古城西安的饮食文化魅力。饺子宴广受国内外美食家的青睐，成了地方风味特色，被誉为“神州味苑的一朵奇葩”。

>> 泡出来的好滋味

牛羊肉泡馍，最早为西周礼饌，历史悠久。据史料记载，牛羊肉泡馍是在古代牛羊羹的基础上演变而成的。古代许多文献，如《礼记》以及先秦诸子书，都曾提及牛羊羹，后来发展成西安最有特色、最有影响的食物。羊肉泡馍，古称“羊羹”，宋代苏轼有“陇馐有熊腊，秦烹唯羊羹”的诗句。羊肉泡馍的烹饪技术要求很严，煮肉的工艺也特别讲究。



▲金黄筋道的坨坨馍，碧绿冰嫩的小青葱，映衬着柔嫩的牛羊肉，此味只应天上有，人间哪得几回闻？



牛羊肉泡馍的传统煮法有四种：单走、干拔、口汤、水围城。

所谓“单走”，指的是馍与汤分别端上桌，把馍掰到汤中吃，饭后单喝一碗鲜汤，曰“各是各味”。“干拔”有人称“干泡”，煮好后碗中不见汤，能戳住筷子。另一种叫“口汤”，泡馍吃完以后，就剩一口汤。“水围城”，顾名思义，汤宽，像大水围城。

在西安吃牛羊肉泡馍前需自己先掰馍。您掰完馍，把一根筷子放在碗上，伙计便会明白，这是“干拔”。吃“口汤”和“水围城”不用拿筷子表示，因为掰馍大小是和煮法统一的，原则是汤宽馍块大，反之则小，有经验的厨师看到你掰馍大小就知道要加多少汤了。

泡馍的掰法是有讲究的。泡馍是特制的，称饦饦馍，一个二两（100克），据说是九份死面（未发酵的面）和一份发面揉在一起烙制而成。全是死面，口感不好，且不利消化；全是发面，就泡不成了。有人说掰出的馍要像蜜蜂头，越小越好，其实不然，如上所述，掰馍大小要和煮法统一。

馍掰好后，请伙计呈给掌勺大厨，加羊肉汤

大火快煮，再加牛羊肉、粉丝、葱花、蒜苗、香菜，高级一点的（西安人称之为“优质的”）还有木耳、黄花菜和香干等，然后就可以端上来吃了。这样一大碗自己亲手掰好的泡馍，翠绿的葱花、蒜苗、香菜，红褐色的牛羊肉，黄色的黄花菜，映衬着洁白晶莹的粉丝，再加上黝黑的木耳，香味四溢，使人食指大动。还应注意的是，端上来的泡馍应是馍块垫底，粉丝覆成网状，佐以葱花、香菜、牛羊肉，摆成鱼形放在最上面。

吃牛羊肉泡馍讲究“蚕食”，像蚕食桑叶那样从嘴边开始，不能翻搅，一搅就泄了香气和热气，最好贴着碗边小口吃，吃到最后，还是又香又热。掰馍要先掰、后撕、再掐，放入羊肉汤等馍热了，再加上糖蒜、辣酱、香菜，这就是地道的吃法。

牛羊肉泡馍以其料重味醇、汤鲜味浓、馍筋光滑、营养丰富、回味悠长的特点，不但深受陕西人的喜爱，也深受全国人民的喜爱。早在上世纪50年代，牛羊肉泡馍就进了国宴。许多外国总统、名人政要来到西安，都要品尝这闻名遐迩的牛羊肉泡馍。

