

中国美食

舌尖上的地图

洪烛 著

洪烛美食书由日本青土社翻译成日文全球发行

不只关注中国人的舌尖，更关注中国人的心灵。
透过古今中国浓得化不开的人间烟火味，
来挖掘越来越淡化的人情味。

 中国地图出版社

中国美食

舌尖上的地图

洪烛 著

图书在版编目 (CIP) 数据

中国美食：舌尖上的地图 / 洪烛著. —北京：中国地图出版社，2014. 9

ISBN 978-7-5031-8419-2

I. ①中… II. ①洪… III. ①饮食-文化-中国
IV. ①TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 180811 号

策 划 王 毅
责任编辑 王 毅
终 审 余 凡

中国美食：舌尖上的地图 ZhongGuo MeiShi: SheJian Shang De DiTu

出版发行	中国地图出版社	经 销	新华书店
社 址	北京市白纸坊西街 3 号	印 张	16
邮政编码	100054	版 次	2014 年 9 月第 1 版
网 址	www. sinomaps. com	印 次	2014 年 9 月北京第 1 次印刷
印刷装订	北京华联印刷有限公司	定 价	32.00 元
成品规格	170 × 240mm		

书 号 ISBN 978-7-5031-8419-2/K · 5073

如有印装质量问题，请与我社发行部联系；如有图书内容问题，请与本书责任编辑联系，联系方式：dzfs@sinomaps.com。

自序

美食家是怎么炼成的



真正的生活肯定和美食有关。经常有朋友在聚餐时想听听我对菜肴的评价，说：“你既是作家，又是美食家，没准能品尝出别样的滋味。”我只承认是饮食文化的票友，写过美食书《中国美味礼赞》，2003年被日本青土社购买了海外版权，翻译成日文全球发行。《朝日新闻》刊登日本汉学家铃木博的评论：“洪烛从诗人的角度介绍中国饮食，用优美的描述、充沛的情感使中国料理成为‘无国籍料理’。他对传统的食物正如对传统的文化一样，有超越时空的激情与想象力……”2006年，我的《舌尖上的狂欢》又被推出。那时候，出版者还预料不到几年后会有纪录片《舌尖上的中国》红遍天下，“舌尖”会像灯塔一样吸引眼球。2012年，我的《舌尖上的狂欢》续集《舌尖上的记忆——中国美食》再次推出。现在，又感谢中国地图出版社的王毅先生，策划并约组了我的这部书稿，我们还给它起了这个色香味俱全的书名——《中国美食：舌尖上的地图》。

虽然跑遍全中国，品尝过无数的美味，但吃完后用心去学进而会做的，没有几道。我真有古君子之风：“动口而不动手”。当然，我也动手的，只不过



动的是手中的笔，再无余力去掌勺了。偶尔炒几道家常菜，仅供自己玩儿，不敢请客，怕露怯、献丑。但对业余时间写的美食散文，倒不藏着掖着，并不畏惧再挑剔的读者。我有一条歪理：美食家，并不见得热爱下厨房，只要喜欢下馆子就可以。厨师手再勤，不过是食物的奴隶，而美食家动动嘴皮子（会吃且会说），依然是食物的主人。指点江山的人，不需要上火线拼刺刀。

还记得2005年，中央电视台的《中华医药》栏目，连续做几期春节食谱，邀我去主讲。我有言在先：我可不擅长从营养学的角度去剖析，要谈也谈的是这些食物跟传统文化的关系，甚至用文化来“解构”这些食物，说到底就是侃，侃晕了算！不管是把观众侃晕了，还是把自己侃晕了。主持人洪涛很惊喜，说正需要这种新风格。我就逐一评点、演绎了豆腐、竹笋、年糕、饺子、火锅等传统食品，越侃越带劲。洪涛那天没来得及吃早点，听了我的描述，既饿且馋，表情无比生动且灿烂，夸我提供了一顿精神大餐。我差点跟她开玩笑：你才是秀色可餐呢。拍摄的时间太长，过了午饭的时间。收机器的间歇，摄像师议论：听洪老师谈最后一道菜螃蟹炒年糕，正是肚子饿的时候，我的口水都快流出来，馋得差点晕过去。我觉得这是“很高的评价”。2006年春节，还是中央电视台《中华医药》栏目，做两期跟韩国电视剧《大长今》相关的美食节目，又是邀我主讲的。

最初关注或参与美食电视，以为像美食电影《满汉全席》之类，把饮食文化当王牌来打呢。细看，才知道美食之于电视节目，其实是调味品，或者说“药引子”。譬如，《舌尖上的中国》等美食纪录片，不只关注中国人的舌尖，更关注中国人的心灵。透过古今中国浓得化不开的人间烟火味，来挖掘越来越淡化的人情味。近年来电视上吸引眼球的各种美食节目，人情味都是很浓的。

中国人对美食文化，热爱到了近乎迷信的程度。不仅相信吃什么补什么、

合理膳食能延年益寿，甚至相信食物搭配对怀孕生子乃至生男生女都会产生影响。中国人常说：“药补不如食补。”甚至创造了药膳。把种种药材，烹调成美食。其实，所有食物，都堪称维持我们身体健康的补药。譬如最近，小马奔腾制作的都市情感题材电视剧《食来孕转》，其实也是一桌对都市情感不无咏叹又不无滋补，不无针砭又不无疗效的药膳。发人深省，却又不至于以生硬的说教让人难以下咽。相反，在调动起舌尖上的狂欢之时，还润物细无声地搅动人的心灵，洋溢着人情的味道、家的味道。只要跟心灵相关，味就是道。只有跟心灵相关，味才能真正地变成道。网上有评论说得好：“《食来孕转》中，每个人物之间矛盾的化解不是靠争吵、争斗解决的，而是用人与人之间互相理解、互相包容所传递的细微温暖来化解的。对于市场来说，喜剧是观众易于接受的形式，笑料百出的故事也很好看。但这部电视剧中不乏温情感人的瞬间，我们更希望通过这部作品唤醒不同时代人对家的回归，让观看这部剧的观众珍惜美好的家庭生活，理解幸福的真正含义，那就是踏实地生活并认真地对待身边的人。”

瞧，这不已有人品出味道来了吗？这不就是人与人之间的相处之道、交往之道吗？这不就是人间最好的味道吗？

刚看几集，我就好奇地想了解全貌，忍不住从网上搜索剧情介绍：电视剧《食来孕转》以独特的视角描绘了“白话式、童话式、笑话式”三种风格迥异的婚姻状态，作品突破了以往婚恋育儿题材的局限，改变了以“家庭斗争”为立足点的创作方式，聚焦沈家二老及他们哺育的兄妹三人各自的情感生活，围绕中华民族根深蒂固的“家庭传承”话题，极力倡导一种以“和谐、关怀、理解”为核心的社会主流价值观，在轻松愉快的气氛和诙谐幽默的对白中直击时下最流行的婚育话题。作为一部以“食”字开头的影视作品，《食来孕转》可



谓精烹细做。在剧组搭建的沈家大屋里，大到双开门的大冰箱，小到雕花木桌上古香古色的茶海，每一个道具的存在都很贴切，在浓浓的生活气息中体现出沈家主人的性格气质与生活爱好。一场吃饭的戏拍下来，说学逗唱应有尽有，一个个语言包袱在演员自然流畅的表演中抖出来……好诱人哦。看剧情介绍就能感到色香味俱全。

从一开始，沈家的那张饭桌，就成为大舞台上的小舞台。女星刘涛饰演一位坚持丁克家庭的白领丽人，在事业和生子之间陷入了“抉择”，也无形中使这个大家庭的饭桌，变成了各种人生观、价值观、婚恋观的“格斗场”。听影评人黄鑫亮说：“每周一次的沈家家宴，满满一桌子佳肴，《食来孕转》就从一个俯视图的镜头将观众带入一个传统大家庭里。家宴承载的不仅是子女们的口腹之欲，也不只是家长们退休之后给自己找一个兴趣的抒发点，更是在推杯换盏、觥筹交错间用美食来寄托家长们的殷切期望。沈家目前自然是想让自己的儿媳苏桥快点怀孕、自己的女强人大女儿沈谷雨赶紧生子。美食具备三大功能，首当其冲的消除饥饿和其次的传递情感在美食纪录片里得到了尽情地渲染，美食的第三大功能也可以说是中华美食的独到之处即是养生。”

不管世态再炎凉，那些跟美食相关的电影和电视，总能让人感受到温柔、感受到温暖。温柔和温暖，永远是正能量。

再好、再长的电影或电视连续剧，都没有不散的道理。但愿能做到曲终人不散。或者说，即使观众散了，还是会不时地回想。对于任何艺术，包括影视艺术，最好最好的味道，是回味，是能让人回味无穷的味道。

越来越多的读者很好奇，向我讨教秘诀：“你是怎么由作家摇身变作美食家的？”我也时常这样问自己啊。从严格的意义上来说，这不能算转型，我并未放弃纯文学创作，只不过多了一重身份，多了一个体验生活乃至描写生活的

空间。这也不能算跨界，只能算补课：真正热爱生活的作家，就该是天生的美食家。一个人，可以不知道钢铁是怎么炼成的，但不该不知道美食是怎么炼成的。这同样也是对一个作家的基本要求。美食的“美”，和美术的“美”、美术的“美”、真善美的“美”，是同一个字。

我写美食的故事，写我与美食的故事，以及我与一些同样热爱美食的人的故事，受汪曾祺影响最大。我觉得自己只算一个美食爱好者，顶多占了点会舞文弄墨的便宜。但不管是鉴赏食物，还是舞文弄墨，跟李渔、袁枚、周作人、梁实秋等一系列前辈相比，我都差得远呢！他们才是我心目中的美食家。在这两方面，我都曾经拜汪曾祺先生为师，虽然并未举办什么正式的拜师仪式。1992年，湖北《芳草》杂志约我给汪老写一篇印象记，我就前往北京城南的汪宅，和他海阔天空聊了一个下午。一开始是谈文学，后来话题就转移了——因为彼此是江苏老乡，就议论起南方的饮食及其与北京风味的比较。

汪曾祺让我领略到他的大雅，乃至大俗；而在他身上，大雅就是大俗，大俗就是大雅。他喜欢在家中烹饪，觉得跟做文章一样刺激，讲究起承转合，讲究绘声绘色，讲究画龙点睛。这就是所谓的性格：一个人的烹调手段，跟他的写作方法息息相通。汪曾祺说自己的性格，受了老师沈从文不少的影响。而我，则受了汪曾祺的影响。我原本写诗的，自从和汪老成为忘年交之后，改写散文了。一下子就从诗化的人生转入散文化的人生。从海市蜃楼里走出来，亲近人间烟火。那段时间，经常去汪宅求教，有幸品尝到主人按江南风格烹制的菜肴，总唤起心头丝丝缕缕的乡愁，恰似烟波江上的点点帆影。

汪曾祺先生已不在了。可他送我的几册书中的美食散文，我却经常翻读。脑海里总出现这样的画面：老人慢腾腾地把一碟碟小炒，从厨房里端到客厅的圆桌上，笑眯眯地招手——“请坐吧！”真正是曲终人不散。嘿，一想起汪曾



祺，我哪敢自称为美食家啊，我哪敢自称为美食散文家啊？给这位文学“大厨子”打下手的资格，都不知道够不够呢。

老一辈中如汪曾祺，是谙熟食之五味的。而且每每在文字中津津乐道，仿佛为了借助回味无穷再过把瘾。他谈故乡的野菜，什么荠菜、马齿苋、莼菜、萎蒿、枸杞头，如数家珍，那丝丝缕缕微苦的清香仿佛逗留在唇边。谈“拼死吃河豚”所需要的勇气，“我在江阴读书两年，竟未吃过河豚，至今引为憾事”。

看来美食家不仅要有好胃口，还要有好胆量。我和汪曾祺同桌吃过饭，在座的宾客都把他视若一部毛边纸印刷的木刻菜谱，听其用不紧不慢的江浙腔调讲解每一道名菜的做法与典故，这比听他讲小说的创作还要有意思。好吃的不见得擅长烹调，但会做的必定好吃——汪曾祺先生二者兼具。

蒲黄榆的汪宅我去过两回，每回汪曾祺都是挎着菜篮送我下电梯，他顺道去自由市场。汪老的菜篮子工程，重若泰山。某台湾女作家来北京，慕名要汪老亲手做一顿饭请她吃，其中一道菜是烧小萝卜，吃了赞不绝口。汪老解释：“那当然是不难吃的：那两天正是小萝卜最好吃的时候，都长足了，但还很嫩，不糠；而且我是用干贝烧的。她说台湾没有这种水萝卜。”这话我怎么听都像菜农或正宗厨师的口吻。

从汪曾祺之口我才知晓，长沙火宫殿的臭豆腐因为一位大人物年轻时常吃而出了名，这位大人物后来还去吃过，说了一句话：“火宫殿的臭豆腐还是好吃”，以至“文化大革命”中火宫殿的影壁出现两行大字：“最高指示，火宫殿的臭豆腐还是好吃。”大人物的语气如此淳朴，我们这些文人在谈吃的时候，也没必要羞羞答答。

美食家是怎么炼成的？真正的美食，乃至美食家，还是在民间啊。

我还是做我的散兵游勇，隐于市井，在偏僻的地域和不知名的餐馆间，搜寻那些让人终生难忘的滋味。既不骗吃又不骗喝，顶多是真正被打动了，写点文字，“骗”点儿稿费，足以用来润笔兼润筷子了。

我住美术馆一带时，常去对面胡同里的悦宾菜馆小酌，模仿鲁迅住绍兴会馆时夜饮于广和居的风度。“悦宾”是北京改革开放后的第一家个体餐馆，做的菜有地道的老北京的味道。我是熟客，可老板并不知道我是个作家。我们纯粹是君子之交，或布衣之交。我写《北京的梦影星尘》一书，其中有一篇《寻找北京菜》，专门提到“悦宾”，此文又被《北京青年报》等不少报刊转载，确实给“悦宾”锦上添花了。譬如，出版人杨葵告诉我，他请刚从上海来的美女作家赵波吃饭，赵波恰巧刚买了我的书，点名要杨葵领她去“洪烛写到的悦宾菜馆”。还有一次，我在家中接到中央电视台主持人李潘的电话，她当时主持《读书时间》栏目，读书时读到我写“悦宾”的文章，一时兴起，就开车赶过来“一识庐山真面目”。她说已在“悦宾”点好菜了，问我是否有空陪她聊聊。瞧，我快成“三陪”了。朋友们一去“悦宾”，就会想到马路对面住着洪烛，就会约我过去一起坐坐。直到我搬家好几年后，偶尔还能接到类似的电话。受我影响而知道“悦宾”的这班京城男女文人，有的又为“悦宾”写过新的文章，譬如古清生的《北京：深藏不露的美食中心》：“去那里是诗人洪烛引领的，酒家看上去是一户人家，掀开门帘才发现别有洞天。我在‘悦宾’吃过道地的北京菜。据洪烛说，许多当红歌星都开着车来此处品饮……”

再去“悦宾”，老板从柜台里取出本书，说是一位慕名赶来的食客留给他的。他说最近老有新客人拿着本《北京的梦影星尘》来吃饭，他翻看到作者照片，才知道是我写的。老板很感谢，那顿饭一定要买单。其实，我都已经拿到书的版税了，还在乎这顿饭钱嘛。但老板的心意我还是领了。我也挺感谢“悦



宾”的，不仅帮助我领略到老北京的滋味，还提供了一个好素材。

李潘跟我一样，忘不掉北京的悦宾菜馆了。如果她同样忘不掉在“悦宾”的第一顿饭，是跟谁一起吃的，就更好了（开个玩笑！）。她后来做一期美食节目，又想到“悦宾”了，又想到我了，特意让摄制组请我去现场解说。我说过大意如下的话：正宗的北京菜或老北京菜，不会出现在五星级的王府饭店里，而是隐藏在这不起眼的胡同深处，只要胡同还在、四合院还在，老北京的滋味就不会失传……



美味中国 / 001

唐诗里的韭菜.....	002
唐宋时的筵席.....	005
老祖宗的宝贝：药膳.....	012
绿豆长出绿豆芽.....	016
宝玉吃松子.....	018
端午艾草香.....	019
芹菜：厨房里的药物.....	020
苦荞不苦：荞麦.....	021
萝卜：蔬菜中的王者.....	023
大头菜有个浪漫的名字：芜菁.....	024
地道北方人，首要学吃蒜.....	025
妈妈做的菜：海带炖排骨.....	026



文人皆爱食竹笋	028
古人的食幻想：茶干	031
野菜记忆	034
出生于汉代的豆腐	036
酒在他的记忆里	040
美味中的美味：鱼	044
纪念屈原的粽子	047
好吃莫过于饺子	050
老家肉饼，诗人们的大食堂	051
老家的汤，乡情的味道	055
满汉全席，大清最后的晚餐	057

美食地图

059

广东的吃	060
云南的吃	062
杭州的吃	072
海宁的吃	080
苏州的吃	085
扬州的吃	089
镇江的吃	095
南京的吃	100
西安的吃	108

北京的吃.....	111
新疆的吃.....	115
南方的小吃.....	118
谢村黄酒香袭人.....	119
周庄的鱼.....	121
南京新街口的寡妇面.....	126
淇河鲫鱼领我寻根.....	129
天目湖砂锅鱼头.....	132
黄果树下涮火锅.....	135
寻找北京菜.....	138
乐不思蜀偏思蜀.....	141
新街口的新川面馆.....	143
三里屯的酒吧.....	145
北京的“南京人家”.....	148
北京街头的韩国餐馆.....	151
内蒙古草原的酒.....	153

流传千年鱼图腾.....	160
鱼与茶叶.....	163
去鸡鸣寺喝茶.....	165
吃的习俗.....	167



儒家的吃.....	170
隐士的吃.....	174
最后的晚餐.....	179
美食节.....	181
野外吃野味.....	183
饥饿美食家.....	187
快菜与慢菜.....	191
传统的胃.....	193
童年的食物.....	194
从麦芽糖到巧克力.....	198
卫岗的牛奶.....	203
江浦的吃.....	205
食堂.....	207
爱吃海鲜的女孩.....	209
酒歌.....	211
小酒店情结.....	214
诗人与酒.....	215
酒是诗媒人.....	217
文人菜谱.....	220
杏花村的酒家.....	222
酒是一口气.....	224
梁实秋，中华饮食文化的“传教士”.....	227
后记.....	236

中国美食

舌尖

上的中国

Zhongguo Meishi

shenghuoqingchun.com



美味中国

杜甫的名句“夜雨剪春韭”，使蔬菜入诗了。原本在我们想象中，最有诗意的应当是瓜果，至于蔬菜，人间烟火的味道太浓了一些。但再俗的东西，譬如蔬菜，一旦进入诗画的领域，便显得温文尔雅了。



唐诗里的韭菜

002

杜甫的名句“夜雨剪春韭”，使蔬菜入诗了。原本在我们想象中，最有诗意的应当是瓜果，至于蔬菜，人间烟火的味道太浓了一些。但再俗的东西，譬如蔬菜，一旦进入诗画的领域，便显得温文尔雅了。难怪齐白石画腻了虾子之后，还清水淡墨地画一棵北京的大白菜呢，并且题词：“牡丹是花之王，荔枝是果之王，而大白菜，是蔬菜之王。”他笔下的大白菜，憨态可掬，特像四五岁的偏胖的小姑娘，穿着绿棉袄、虎头鞋，就差系一根红头绳了。我觉得比他画的那些傻小子般的虾还要天真。

白石老人把大白菜封为蔬菜之王。在我心目中，大白菜顶多也就算草头王，更有王者风范及贵族血统的，应该是韭菜。它毕竟在《唐诗三百首》里出现过。李白只关心酒，并不怎么在意下酒菜。杜甫则不一样了，夜雨敲窗，他立马想到该去田畦里割一把经过洗礼的韭菜，回来炒着吃。仅仅这种愿望，就很让人陶醉。自从读到这句诗，谁若再问我春天的滋味是什么，我首先会联想到韭菜，而且最好经历过一夜细雨的淋浴，绿得像用颜料画出来的。

因为对韭菜的偏爱，杜甫在我眼中，更像一个素食主义者。他有着食草动物的温柔与悲悯。而李白那类，很明显是食肉的。

诗圣的点染，使韭菜脱颖而出，如同春天案头的供物。韭菜的绿，是最正