

寻味

舌尖上的乡愁

搜狐新闻客户端吃货自媒体联盟 主编

亲情、人情、乡情里的美食探寻

绵延在时间里的故乡味

氤氲在生活中的吃文化

融化成 桌上的一碗浓浓乡韵 味蕾的一声悠长叹息

APCTIME
时代出版传媒股份有限公司

时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

寻味

舌尖上的乡愁

搜狐新闻客户端吃货自媒体联盟 主编



搜狐新闻客户端
吃货自媒体联盟



时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

图书在版编目 (CIP) 数据

寻味：舌尖上的乡愁 / 搜狐新闻客户端吃货自媒体联盟编著. -- 北京：
北京时代华文书局，2014.7

ISBN 978-7-80769-727-5

I. ①寻… II. ①搜… III. ①饮食—文化—中国

IV. ①TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 151256 号

寻味 舌尖上的乡愁

著 者 | 搜狐新闻客户端吃货自媒体联盟

出 版 人 | 田海明 朱智润

责任编辑 | 李 争

封面设计 | 许 烈

版式设计 | 北京率一创意文化发展有限公司

出版发行 | 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

北京时代华文书局 <http://www.bjsdsj.com.cn>

北京市东城区安定门外大街 136 号皇城国际大厦 A 座 8 楼

邮编：100011 电话：010-64267120 64267397

印 刷 | 北京华联印刷有限公司

(如发现印装质量问题，请与印刷厂联系调换)

开 本 | 880×1230mm 1/32

印 张 | 7.5

字 数 | 200 千字

版 次 | 2014 年 9 月第 1 版 2014 年 9 月第 1 次印刷

书 号 | ISBN 978-7-80769-727-5

定 价 | 36.00 元

※ 版权所有 侵权必究

※ 图片版权声明：本书部分图片由上海微图网络科技有限公司授权使用；
部分图片来源于网络，因故无法直接联系到图片原创者，但均已备案，
并无意侵权。图片作者可通过电话（010—64227955）与我们取得联系，
一经确认，将及时支付您的图片稿酬，特此说明。

搜狐新闻客户端吃货自媒体联盟系列图书

编委会（按拼音排序）

主 编：董克平

美食顾问：边疆、大嘴米高、董振祥、二毛、范庭略、老波头、劳毅波、

李韬、刘广伟、食家饭、孙兆国、王老虎、向东、张新民

编委会成员：阿敏、白玮、白煜、曹君晖、陈一多、嘎兰、郜杰、高兆蕾、

葛世阳、韩韬、韩伟、胡军、黄乔、姜龙滨、兰云宇、李健、

李孟泽、李文忠、柳已青、罗志、毛勇、倪静、蒲芯、齐国晖、

慕小栋、秦少油、秦帅超、宋志、孙华军、孙敏、王大厨、

王少安、王诗武、王颖辉、王勇、吴冰、小可疼、邢学军、

徐媚、薛旻锋、阎晓文、严艳、嫣紫、妖哥、耀婕、张丹豫、

张雪、张志国、赵艳、祝俊

《寻味 舌尖上的中国》作者

(按拼音排序)

陈一多、代亮、范启东、韩韬、胡军、江燕、李孟泽、李韬、李文忠、李雪涛、
姥海洋、倪静、秦少油、宋馥李、孙华军、田雷、王老虎、王诗武、王伟强、王晓、
王颖辉、王勇、邢学军、薛昱锋、阎晓文、嫣紫、杨洋、张斌、张丹豫、张明萌、
郑亚伟、周奇、朱倩

董克平

(《舌尖上的中国》美食顾问、央视
《中国味道》总顾问、搜狐吃货
自媒体联盟会长)

2013 年秋，一则中美领导人之间和“吃”有关的段子在中国的网络上广泛流传，虽然段子本身纯属虚构，但还是形象地体现了“吃”在中国文化和中国人日常生活中的重要性。笑话中因饮食而产生的那些措辞及其相关概念，大都在语言演化中脱离了饮食本身的意义而转化为非饮食的社会功能，这从一个侧面反映了饮食文化对当下中国人思维行为的影响，以及中国饮食文化的博大精深。

所谓博大精深，我以为包含了两个方面的内容。一是消费层面。中国辽阔的地域幅员、复杂多样的生态气候，造就了在食物来源意义上堪称丰富的物产——四季时鲜多种多样，河海湖鲜层出不穷。这样得天独厚的外部条件，使得中国饮食在食材选择上的精益求精成为了可能，并据此发展出各具地域特色的烹饪技术和菜肴流派，包括鲁、川、粤、浙、苏、闽、湘、徽八大菜系，以清真菜为代表的少数民族菜系，以及宫廷菜、素食和其他地方风味，各方百姓不仅通过这些“物以类聚”的菜系实现“人以群居”，大一统国家的地方菜系之间的相互启发也成为了中国饮食文化不断演进的动力。

二是语言层面。没有任何一个国家、民族的文化像中国文化这样，以食物为取向建立起如此庞大的语词群。林语堂先生在《吾国吾民》中对中国人与食物的关系做过这样的描述：“如果说还有什么事情要我们认真对待，那么这样的事既不是宗教，也不是学识，而是吃。”林氏认为，中国人之所以

对动植物学一无贡献，是因为中国的学者不能冷静地观察一条鱼，只想着鱼在口中的滋味，而想吃掉它——对于客观对象的科学好奇心始终没能超过品尝美味的好奇心。中国人对食物的热情不仅仅表现在“吃”上，也表现在潜移默化于中国民间语言的“吃话语”之中。中国语言中和“吃”有关的词语比比皆是，说者不需解释，听者自能心领神会：有面子叫“吃得开”，受欢迎叫“吃香”，心生妒忌叫“吃醋”，遭遇损失叫“吃亏”，经受艰辛叫“吃苦”，没有把握叫“吃不准”，特殊照顾叫“吃小灶”，对薄公堂叫“吃官司”，无辜获罪叫“吃冤枉”，被人轻视叫“吃白眼”，坐享其成叫“吃老本”，占女人便宜叫“吃豆腐”，凡此种种，不一而足。

“吃话语”在中国语言中的无处不在，说明食物在中国人心里有着至高无上的地位，而这种地位形成的原因，我认为是源自于中国文化形成初期食物的严重匮乏，人们因食物匮乏而恐惧，因恐惧而对食物倍加珍惜和敬畏。记录史前人类生活的古籍《山海经》中有一段关于“视肉”的记录：“西北荒中有脯焉，味如麋鹿脯，食一片复一片。”传说中，这块肉随吃随长，取之不竭，不腐不烂。史前时期，食物来源没有可靠的保证，夏天食物容易腐烂，冬天田野里一片荒芜，先人们经常要忍冻挨饿，过着半饥半饱的生活。

“视肉”的传说就是长期处于饥饿状态下的先人们美妙的幻想。而这种由食物短缺引发的集体敬畏，即使在食物过剩的后世，依然保留着浓重的痕迹，并以“共食”、“剩食”等习性成为中国文化基因的一部分。

食物对中国人有着超凡的凝聚力。我们可以想象，在食物获取能力低下的史前社会，为了种族的延续和自身的生存，先人们只能依靠部落集体的力量获得食物，为了那一口吃食，为了活下去，他们不得不聚集在一起。但是由于能力的低下、工具的简陋、认识的肤浅，史前的人们无法获得足够的食物，在中国饮食文化发轫之初，“视肉”的传说就为之埋下了饥饿的伏笔，

并由此贯穿中国文化的始终。回顾历史，食物的短缺和匮乏与中国社会的发展交织前行，灾荒、饥饿的记忆不绝于书；在中国的社会政治生活中，食物有着举足轻重的位置，其生产、储备、运输和分配，从来都是历代统治者的头等大事。饮食行为不仅与社会和谐相关联，更是国家是否安定的首要因素。早期的统治者和智者还从饮食烹饪理论中寻求施政治国的统治经验，根据社会饮食活动制定出相应的政治伦理秩序，通过饮食、酒宴作为政治手段笼络官员、安抚百姓等，这一切构成了其有效的统治手段。

先人们在食物匮乏状态下所产生的“食物敬畏”，被统治者外化在鼎鼐之上。鼎鼐的四周刻上形象丑陋、面目狰狞的饕餮形象，最初的本意确是告诫臣民在饮食上要有所节制，不宜放纵。在先秦时期，不贪吃并不是从身体健康维度出发的，而是关乎政治：是否贪吃多占和国家兴亡密切相关。《逸周书·文传》中记录了国君两年没有粮食储备的危机，百姓、臣民大致就要饿肚子了。在这样的条件下，饮食上的过度消费一定会引起人们反对，从而动摇国家统治的根本。饮食节俭在此不仅是一种美德，更是治理国家的重要经验。这时，作为盛载食物器具的鼎鼐变身成为国家权力的象征，食物在此有了威权的意味，把人们聚集在国家权力之下。

《礼记·礼运》中说：“夫礼之初，始于饮食。”可见作为礼仪之邦的中国礼乐，最早起源于人们对饮食的规范；接着又说道：“饮食男女，人之大欲存焉；死亡贫苦，人之大恶存焉。……美恶皆在其心，不见其色也。欲一以穷之，舍礼何以哉？”因为食物的短缺和人类占有食物的排他性，必须要有一定的规则来约束人们的饮食行为，不能过，要自尊并尊重他人，并把这一礼俗引申到社会生活和统治理论中，用以维护社会秩序上的人伦和谐。而古代的“五礼”（吉礼、凶礼、宾礼、君礼、嘉礼）都和饮宴相关，这些礼仪活动使得人与人之间、群体与群体之间有可能在一种“上下有礼”的特

定氛围中，产生出一种类似于“五味调和”的“至臻大化”，统治者因而可以通过食礼和食制的规范，在从乡里宗族到公堂国家的一整套社会政治架构中实现凝聚。

吃在中国，不仅有着“以食为天”的自然意义，也有着“以食为纲”的政治文化意义。中国饮食正是通过它一日三餐的日常教化，把中国人形而下的物质生活和形而上的文化精神聚在了一处，也把中国人聚在了一起。

在今日的中国，吃更多地作为“存在”出现人们的生活中，这一现象在互联网蓬勃发展、移动终端深入个体生活的今天，显得更为突出。搜狐新闻客户端吃货自媒体联盟的建立就是顺应了这种时代趋势的产物，您手里的这本书是热爱美食的自媒体人的心水推荐，也是吃文化在中国、在今天的升华。希望您能喜欢！



@ 董克平饮饌笔记

目录

CONTENTS

吃在中国 / 1

一解 小时候，乡愁是嘴角的一抹油渍

早茶江湖 广东 / 3



热干面 湖北·武汉 / 11

豆皮 湖北·武汉 / 14

跷脚牛肉 四川·乐山 / 20

神仙鸡 浙江·宁波 / 24

鲜虾锅贴 山东·青岛 / 27

糖球 山东·青岛 / 32

冻菜凉粉 山东·青岛 / 39

甜沫 山东·济南 / 44

沙茶面 福建·厦门 / 48

牛肉馍 安徽·亳州 / 51

三河米饺 安徽·合肥 / 55

哈尔滨饺子 黑龙江·哈尔滨 / 60

烤鸭 江苏·南京 / 66

闽南血蚶 福建 / 71



二解 离家后，乡愁是妈妈烧的家常菜

妈妈的自制卤菜 湖南 / 81



腊味合蒸 湖南 / 85

莜面鱼儿 内蒙古 / 91

南阳蒸食 河南·南阳 / 96

浇头面 安徽·歙县 / 100

黏豆包 黑龙江·哈尔滨 / 104



红肠/干肠 黑龙江·哈尔滨 / 106

浇汁鱼 黑龙江·哈尔滨 / 110

八宝豆腐箱 山东·博山 / 113

河豚鱼干炖芸豆 山东·威海 / 118

春菜 云南 / 126



茭菇焖肉 广东·广州 / 130

年夜饭 福建 / 133

三解 长大了，乡愁是舌尖味蕾的思念



佛跳墙 福建 / 139

海鲜火锅 福建 / 143

无鸡不成宴 广东 / 149

传统的广式早茶 香港 / 152

鹅肝 / 157

乌鱼子 台湾 / 161

霉干菜腩肉煎饺 / 164

金华酥饼 浙江·金华 / 170

雨花石汤圆 江苏·南京 / 174

李鸿章大杂烩 安徽·合肥 / 178

醋溜鱼 山东·济南 / 182

腌臭鱼 山东·青岛 / 188

朝鲜冷面 / 193

连山回锅肉 四川·广汉 / 197

大刀金丝面 四川 / 202

铜鼎牛肉汤 贵州 / 207

汽锅鸡 云南 / 212

卤饵丝 云南 / 217

后记 / 220





一解

小时候，乡
愁是嘴角的
一抹油渍



@ 游向蓝天的鱼

美食旅游作家、携程旅行网签约撰稿人、专栏撰稿人，
出版有作品《我的味蕾情书》《甜点，再甜一点》。

早茶江湖

广东

广东的太阳起得早、睡得晚，时间被拉成一条长长的弧线，从清晨到傍晚，流淌进清澈的茶色。喝茶是广东人传统生活方式的延续，从一杯茶的温度与点心的香气中，一天的精气神开始慢慢苏醒。

普洱、铁观音、碧螺春……不同茶香，百样人生。从街坊邻里的家常，到明星八卦、国家政史……一整天的时光铺成一桌茶水点心，待茶色淡了，夜色浓了，再悠悠然起身回家。

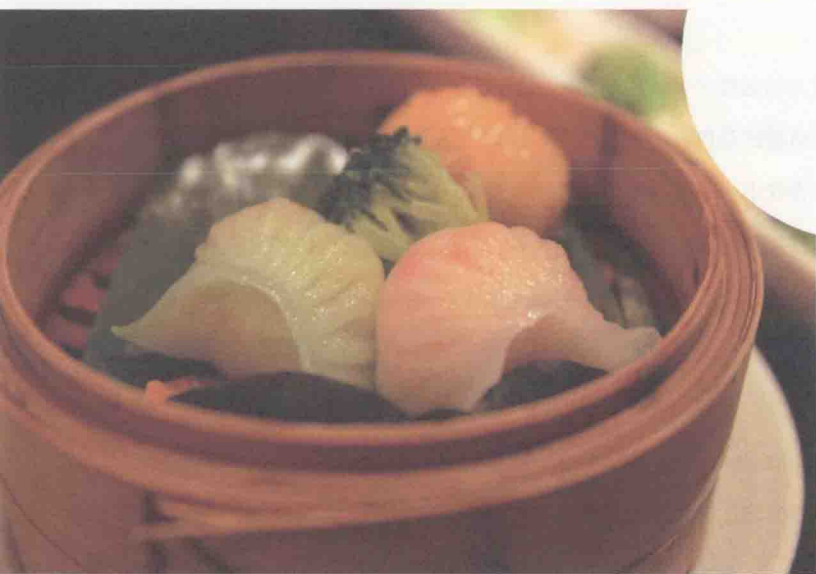
茶与话是分不开的，无论是借茶聊天还是聊天饮茶，茶与话都是餐桌上的主角。美味的点心一不小心反倒成了配角，但也不是不重要的，味蕾的满足感总是能传情达意，提升一整天的幸福指数。

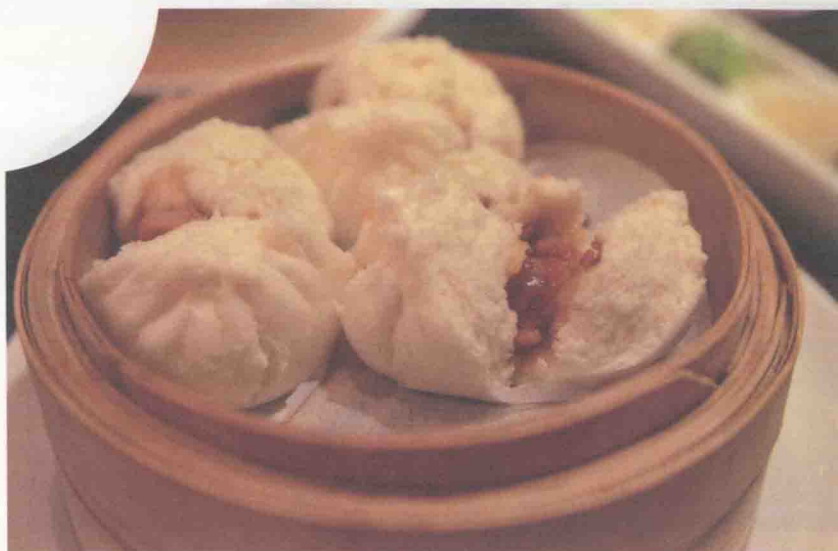
虾饺、烧卖、叉烧、蛋挞，合称为广式点心的“四大天王”；此外，萝卜糕、豉汁凤爪、肠粉、百叶等，种类多到小蒸笼可以从台面一直码放到屋

顶。随着一个个红色的圆形印章落定，一笼笼点心摆上了桌，再来一杯冒着青烟的茶水，一天就此开始。

1. 虾饺

贵为“四大天王”之首的虾饺，皮薄馅大，一颗颗丰满如大肚婆，十三褶。性感的半透明状是澄面的功劳，虾饺的内心大多淳朴单一，只容得下新鲜的虾仁与少量其他如猪肥膘及笋丝。一般说来，蒸好的虾饺皮弹滑而馅鲜爽，咬开后看得到大颗完整的虾仁，猪油融化后催生的香滑很好地衬托出虾仁的弹牙、笋丝的鲜嫩。当然，也因为少许猪油的存在，使得虾饺只能趁热食用，放凉的话，顿生的油腻会使好味大打折扣。





2. 叉烧包

叉烧包“笑口常开”，总是一副吉庆祥和的模样。在广东，叉烧包不仅是一味点心，也代表着团圆和谐。叉烧包的外皮是用北方人包包子所用的发酵面团，经改良而成，包制时要有一定技巧，蒸好时才能出现漂亮的自然裂缝。做叉烧的肉一般多用梅头肉，也有用猪颈肉的，无论是梅头肉（猪肩肉）还是猪颈肉，都属于肥瘦适宜不可分割的肉，肉软且带有脆感，特别适合做叉烧或馅料。