

吃鲜儿

董克平饮食笔记

董克平 著

徐小平 大董 沈宏非 赵胤胤 联袂推荐

《舌尖上的中国》总导演 陈晓卿 作序推荐

吃货达人完全成长手册

长知识、养内涵、增阅历

一本书让你从「爱吃」变得「会吃」更「懂吃」

 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

吃鲜儿

董克平饮食笔记

董克平 著

 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

吃鲜儿 董克平饮饌笔记 / 董克平著. -- 青岛 : 青岛出版社, 2017.7

ISBN 978-7-5552-5837-7

I. ①吃… II. ①董… III. ①随笔—作品集—中国—当代 IV. ①I267.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第186461号

书 名 吃鲜儿 董克平饮饌笔记

著 者 董克平

出版发行 青岛出版社 (青岛市海尔路182号, 266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-68068026

责任编辑 刘海波 周鸿媛

特邀编辑 宋总业 张文静

装帧设计 魏 铭

插 图 肖 白

印 刷 北京盛通印刷股份有限公司

出版日期 2017年8月第1版 2017年11月第2次印刷

开 本 32开 (890mm × 1240mm)

印 张 7.25

字 数 150千

图 数 12

印 数 10001~15000

书 号 ISBN 978-7-5552-5837-7

定 价 45.00元

编校质量、盗版监督服务电话: 4006532017 0532-68068638

印刷厂服务电话: 010-52249888



作者简介

董克平，毕业于北京大学哲学系。美食评论家，一大口美食榜创始人，APEC 北京领导人会议首脑宴会专家顾问，《舌尖上的中国》美食顾问，《中国味道》总顾问、总策划，摩根斯坦利中国峰会宴会召集人，法国 La Liste 世界千家最佳餐厅终审评委。著有《吃货》《吃货2》《口头馋》《食趣儿》《La Liste 中国杰出餐厅指南》等美食文集。



关注作者公众微信号
“董克平饮馔笔记”

序

我认识的董老师

□ 陈晓卿

现在的电视屏幕上，美食节目越来越多，而且它们几乎是各家电视台提升收视率的法宝。尤其节假日，不管你怎么切换，总会有美食烹饪节目在你眼前打转儿。这一类节目里，不管是央视还是北京台、云南台、山东台，总会有一张熟脸，穿着秀水街中式对襟儿，戴着潘家园宽边眼镜儿，口灿莲花，评论吃喝，这就是美食评论家董克平老师。

克平是我的好友和兄长。在美食评论圈里，董老师最为大家称道的是他的勤奋，几乎每年，他都有新书问世，而且都是洋洋洒洒几十万字，这源于他平时集腋成裘的不断积累。每次和董老师吃饭，就数他忙，又是拍照，又是刨根问底记笔记。每天不管吃了什么，喝没喝酒，多晚休息，他都会图文并茂地写一篇两千字左右的日记。

董老师的日记看上去写的是吃喝流水账，但这些文字兼具了雷锋日记和鲁迅日记的功能。说它像雷锋日记，是因为这些文字批评很谨慎，但赞扬不遗余力，基本上都是正能量，用董老师自己的话说，他一直有一种使命感，意欲为当代中国烹饪承继传统、不断创新做文字见证。说它像鲁迅日记，是因为每天行踪事无巨细，天气、路途、交际等都跃然纸上。要知道，这些文字，都是他用手机一字一句敲出来的，得费多大劲儿啊？

董老师不仅仅是手头勤奋，作为不从属任何单位的自媒体人，他每天的日程都是满满当当，而且大部分时间是在路途之上，鲜有停歇。经常看到他的朋友圈发的都在机场候机厅，例行吐槽我国不怎么准点的航空事业。据说每年他的航行里程都是以几十万公里计，所以坊间流传董老师两个段子：一个是董老师闺女董小珠在美国留学，除了寒暑假回家，有时候甚至还会回来过周末！！！过分吗？但珠珠的解释也很无奈：“不然的话，我爸的航程积分真心兑换不完啊。”另一个段子是，有人到董老师家拜访，董老师太太出来开门，很和善地跟对方说：“找董克平啊，哟，他搬家了……搬走两年了，您知道吗？……他啊，现在他住 T3 航站楼。”

早年，董克平在大学里学的是哲学专业，高深得不行不行的。三十年前他从北大校园离开的时候，面临着职业

的选择，当时国家是多么需要专业人才做学术研究啊，但董克平一心想做教师。学校很为难，因为董老师天生一副烟酒嗓，滋滋啦啦的，像锅铲刮了锅底。系里的老师便找他谈话：“您这个声音条件啊，当教师不一定是最好选择，您再想想，比如说评书，单田芳风格那种的？或者玩音乐，比如爵士，Armstrong style……”你看看，北大老师就是有水平，我第一次听路易斯·阿姆斯特朗的歌，What A Wonderful World！当时立马觉得，怎么单田芳改唱歌了呢，还是英文歌？

遵从师命，毕业后的董老师真的混过一段时间音乐圈，至今，他仍然和北京摇滚界的老炮儿们称兄道弟。但命运就是这么有戏剧性，后来董老师去广州混世界，不仅收获了爱情，同时也知道了这世界上有那么多好吃的，于是在美食领域一直呆了下去。然而几年的未名湖畔生活对他的影响一直都在。就像北大哲学系的门卫喜欢问人“你是谁，你从哪里来，你到哪里去”一样，董老师的美食评论里总是充满了吃什么，去哪吃，以及和谁吃。最终，他成为了“北大毕业生里面最懂吃的人”（徐小平语）。

不过董老师从来都很低调，他甚至不承认自己是美食家，而说自己是个美食工作者。按说北京长大的孩子，格局都很大的，一不小心就会目空一切，但董老师一向谦和。比如董爸爸在中戏工作，董老师的青春期发育，是在锣鼓

巷那个高颜值校园，伴随着明星姐姐的莺声燕语完成的；再比如他从小住在景山旁边的四合院，推门就能看见紫禁城角楼……要搁别人，这些经历拿来炫耀在所难免，然而在董克平的文章里，它跟从来不曾存在一样。即便在饭桌上，有人问董老师家住哪里，他都毫不犹豫地回答：T3 航站楼啊。

如果让我自己说董克平最让人佩服的地方，应该是他超级强大的交际能力。他人缘太好了，而且有天赋异禀的无敌记忆力。在餐饮界，如果说认识餐饮经营者和厨师的数量，我没见过能超过董老师的。尤其是大厨，他能记住每一个厨师的职务、师承、代表菜，以及长相、身高、生辰、星座和特殊爱好……这方面的能力，董老师可以说在美食圈里无人能出其右。

有一次，董老师带我去参加一个厨师大赛，一百多人，全穿制服，全带高帽子，说实话我有点儿怵。董老师一进场，立刻变成一只交际花蝴蝶，上下翻飞，一个人一个人地拉着手寒暄，“门店生意有起色了吧？”“供应商换了没有？”“老人身体没问题吧？”“孩子择校不能马虎。”“还跟那个谁好吧？”“上回给你的药好使吗？”……每人唠的都是不同的嗑。我一脸懵相，垂手站在一边，看着他面部变幻着不同的表情包，心说：你混了美食圈，可真是我国居委会界的一大损失啊！

董老师是真心对人好，他强大的社交能力曾经也给我带来过好处。

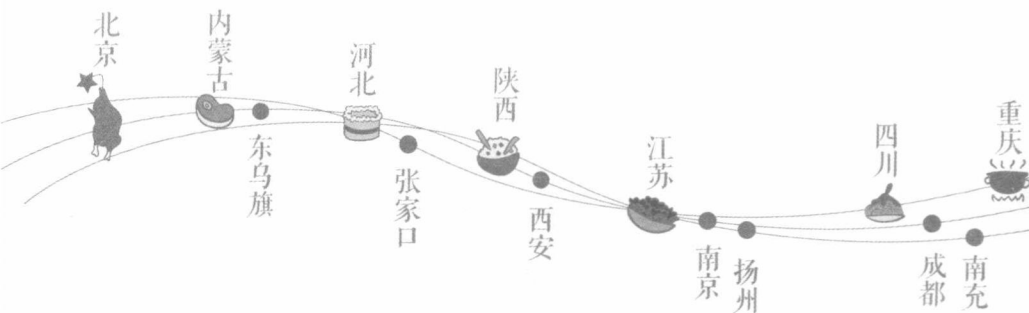
七年前，那时刚拍《舌尖上的中国》，没有人知道我们是谁，更没有人知道纪录片是干嘛的。节目的主体部分完成拍摄，进入后期编辑，为了讨好爱吃的观众，一部分菜肴的美食呈现部分要集中精细补拍。我和餐厅不熟，只好向董老师求救，必须说明的是，其实我们当时相识不过一年多的时间。没成想董老师爽快地一口答应，而且到组里来和我商量计划，最后绝大多数餐厅是董老师一手安排的。十七天，每天两家餐厅，真没少添麻烦。所以我总说，《舌尖》最终面世，汇聚了非常多机缘巧合的因素，而董克平，也正是这部纪录片诞生的助产士之一。对此，我一直心存感念，心存敬意。

今年，蜜蜂一样勤劳的董老师又要出版一本新书，他希望让我写个序。按说，以他在烹饪方面的造诣，我完全没有资格担此任务。但想想当年还在电台工作的老董，一家一家帮我们磕餐厅的认真劲儿，我觉得有必要把心中的董老师写出来（也就是上面这些文字），如果总结起来，一共三句话：北大毕业生里最懂吃的人，餐饮评论界里最勤奋的人，美食圈里人缘最好的人。

目录

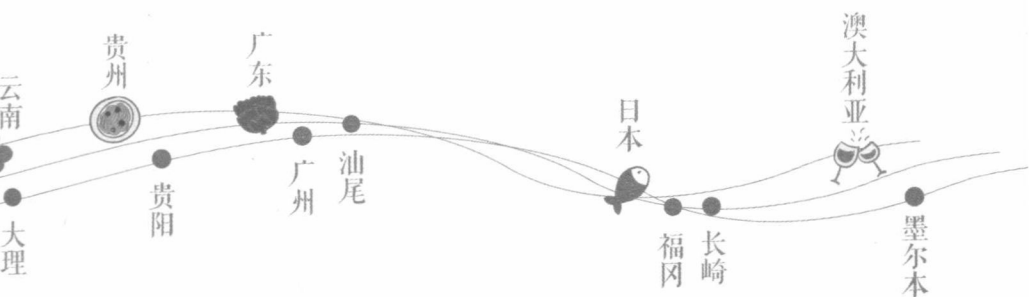
一 \ 吃鲜儿

- | | |
|----|-------------|
| 2 | 吃鲜儿 |
| 5 | 河豚 |
| 9 | 说说小海鲜 |
| 12 | 夏天吃鳝鱼 |
| 15 | 铁锅炖鲢鱼，味道实在好 |
| 17 | 天冷了吃点羊肉吧 |
| 20 | 水蟑螂的味道不错 |
| 22 | 西兰花与下气通 |



二、行走的筷子

- 26 臭豆腐，馒头片
- 29 有爱的餐厅 Niajo
- 34 芭爱雅（Paella）本是一口锅
- 37 东乌旗的早餐
- 40 筱面的记忆
- 45 主食怎么那么多
- 50 侯新庆，江南灶
- 53 小馆子，好滋味
- 56 扬州盐水鹅
- 60 甜水面
- 63 火锅，成都与重庆
- 67 川北凉粉
- 72 李子坝梁山鸡
- 75 天龙阁的晚餐
- 79 吃了一碗牛肉粉
- 82 好山好水好食材的贵州
- 85 煲仔菜



- 88 锦和路边鸽
- 91 汕尾小吃——菜茶
- 95 上岸吃寿司
- 98 在日本吃的两顿饭
- 102 世界最长的长桌宴
- 105 香辣圣殿与天府酒楼

三、食里乾坤

- 110 寒食节、庄子、介子推
- 113 角黍与粽子
- 118 节气美食——芒种到夏至
- 121 鱼生怎是舶来物
- 124 戏文中的饮食文化史
- 128 素油、荤油
- 132 辣椒与哥伦布
- 137 从鱼露到番茄酱——从东方到西方



四\有感而发

- 142 美食感悟的特立独行
- 145 厨师也是艺术家
- 148 《上菜（第三季）》与爆款菜
- 152 鸡髓笋与红楼菜
- 155 去《天天饮食》做几个菜
- 159 菜系的形成
- 163 餐饮还是要走出去
- 166 地方风味走出去
- 170 接地气不是饮食的全部
- 174 私房菜？私家菜？
- 178 做什么样的“小而美”
- 181 练好内功再申遗——对中餐申遗的一点议论
- 186 对潮汕菜的一点看法
- 190 由腊肉想起客家人与潮州人
- 193 川菜记忆二十年
- 197 鱼香肉丝的味道
- 201 早餐记忆
- 206 野味还是不吃好
- 209 参加 La Liste 全球最佳餐厅榜单发布有感
- 218 说说年度美食人物榜

一

吃鲜儿

吃鲜儿

每年春天的时候，我都要去江南转上几天，在我的印象里，那里是中国四季变化最明显的区域之一。春天的江南，不仅草长莺飞、春花烂漫，更有很多时令美味等待着人的到来。譬如扬州，食材的季节特性在扬州的饮食里有明显的节奏。正月立春的时候，河水落了，河边滩涂里的河蚌这个时候最是美味；春水慢慢地涨起来，柳树绿了桃花红了的时候，扬州人开始吃螺蛳了；吃着吃着，就过了清明，大一点的螺蛳会有蚂蟥了，扬州人又开始期待春末夏初上市的小龙虾了……季节在扬州人的咀嚼中往复循环着，这一季季的鲜味也就在扬州人的味蕾上流转传承着……

坐船过江往东走，苏州就在不远处。沈宏非先生写苏州时，因为苏州人对吃的讲究，对时令的极致要求，干脆就把苏州改成了“酥州”，文章也就有了“苏州原本是酥州”

这样性感妖娆的题目。时令吃食、季节食材，在苏州人的餐桌上有着明确的表现：“元旦你要大闸蟹，春节你要刀鱼，清明你寻白鱼，‘五一’你点鲃鱼，‘十一’你问鳊鱼——无论是在苏州的饭店还是菜场，这些要求都将无一例外地遭到白眼。念你是游客，也就罢了，如果是苏州本地人，说不定会在电光火石之间即被鉴定为‘脑残’，或直接押送精神病院。”（引自沈宏非《苏州原本是酥州》）

苏州的诗人、美食家车前子这样写道：“苏帮菜是极其讲究时令的，春雨绵绵，吃‘碧螺虾仁’；夏木阴阴，吃‘响油鳝糊’；秋风阵阵，吃‘雪花蟹斗’；冬雪皑皑，吃……我就在自己家窗口喝一壶热乎乎的黄酒，不出门了。”在苏州，鲜肉月饼执拗地只在中秋前后发售，不像上海那样，一年四季无休。至于甲鱼，苏州人只吃春节的“菜花甲鱼”，过了春天的甲鱼，即成“蚊子甲鱼”，也不是不能吃，但最好关起门来偷吃，千万别让熟人撞破。应时则贵，失时则贱，直到今天，苏州人依然这样在餐桌上坚持着当令则食的传统。

古代先贤讲：不时不食。说的是要吃应时应季的蔬果。时鲜是中华美食的精髓，因此孔子“不时不食”的观点得到广泛认可。古人讲究天人合一，春天，大自然有什么物产，那就吃什么，其他季节也是如此。古人认为，在某个季节，

大自然所给予的，就是人所缺乏、需要补充的。但过去十几年，国内餐饮界有点跑偏了，片面追求食材的稀有性。大家关心的是，我吃到了什么东西，越是吃不到的，觉得越高级。实际上，菜品最好用当季的时令原料，这样的出品才能和季节的变化相契合，才符合“不时不食”的古训，同时也符合现代健康饮食理念。例如，我们常见的春困现象就可以通过饮食调整得到改善，而饮食调整的关键，就是要多吃当季时令的食材。医学研究证明，春困和人体蛋白质缺少、维生素摄入不足有关。消除春困的饮食措施就是在春天多吃一些富含蛋白质的食物，如鱼、鸡肉、鸡蛋、牛奶、豆制品、花生等，以保证人体对优质蛋白质的需要；蔬菜最好选择当地当季的时鲜菜蔬，菠菜、韭菜、香椿、荠菜等都是这个季节时鲜之物，不仅清鲜美味，还含有丰富的矿物质和纤维素，是春季菜蔬中的首选。

人是自然界的有机组成部分，人类的活动暗合着自然界内在的规律，季节的时鲜就是自然界对人类最好的供奉。敬畏自然，感恩自然的馈赠，遵循先贤“不时不食”的训诫，大概就是我们今天对自己的珍惜与尊重了。