

# 风味中国

汪晖 著

上海三联书店

风味 / 风味 / 风味





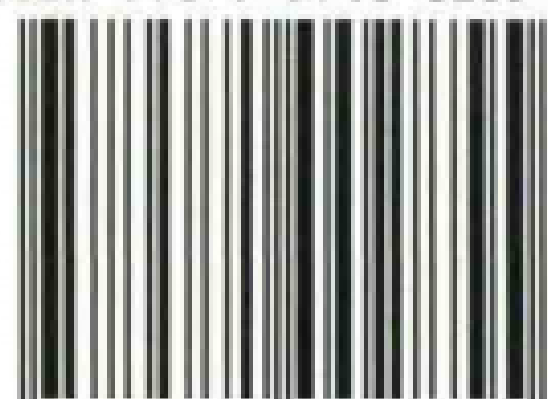
官方微信



官方天猫

责任编辑：刘宏伟 罗大庆  
整体设计：范嘉树  
责任设计：殷 健

ISBN 978-7-5710-0285-5



9 787571 002855 >

定价：48.00 元

# 风味中国

范命辉 著

 湖南科学技术出版社

图书在版编目 ( C I P ) 数据

风味中国 / 范命辉著. — 长沙: 湖南科学技术出版社, 2020.1

ISBN 978-7-5710-0285-5

I. ①风… II. ①范… III. ①散文集—中国—当代 IV. ①I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 185075 号

FENGWEI ZHONGGUO

风味中国

著者: 范命辉

责任编辑: 刘宏伟 罗大庆

书籍设计: 范嘉树

责任美编: 殷 健

出版发行: 湖南科学技术出版社

社址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

湖南科学技术出版社天猫旗舰店网址: <http://hmkjbs.tmall.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375880

印刷: 长沙超峰印刷有限公司

厂址: 宁乡市金州新区泉洲北路100号

邮编: 410600

版次: 2020 年 1 月第 1 版

印次: 2020 年 1 月第 1 次印刷

开本: 889mm × 1194mm 1/32

印张: 12.125

字数: 270000

书号: ISBN 978-7-5710-0285-5

定价: 48.00 元

( 版权所有 翻版必究 )

山水间，不同的风俗里，人们以灶生火，一种风味就产生了。而不同的人掌控火候，一个个风味名吃就出现了。

# 目录

山水 / 风俗 / 美食

上海南翔小笼包与鸽蛋圆子

78

辑二 品饮黄河之滨

83

泰山爆三样与孔府髡肉

84

西安白馍·肉夹馍·羊肉泡馍

89

洛阳牡丹水席

95

京城胡同羊蝎子

97

德发长的饺子宴

100

兰州牛肉面

103

北京鸽怀燕

106

郑州烩面

109

水盆羊肉

112

清和元的头脑与山西面食

115

辑三 走进岭南

121

顺德鲮鱼与新会陈皮牛肉球

122

广州早茶

126

番禺南村鱼生

129

自序 风味中国 ..... 1

辑一 寻味长江两岸 ..... 13

黄山臭鳃和刀板香 ..... 14

宽麻窄辣间的川味 ..... 18

组庵湘菜 ..... 24

味道南京 ..... 29

扬州烫干丝 ..... 31

泰州雅味 ..... 34

洪山菜苔武昌鱼 ..... 37

镇江肴肉 ..... 40

重庆丰都凉粉 ..... 42

寻味三湘宴 ..... 44

长江网油刀鱼 ..... 50

洞庭全鱼宴 ..... 53

口水鸡葱油鸡东安鸡醉鸡 ..... 59

咸鹅炖狮子头 ..... 62

那年庙会庙戏庙食 ..... 65

京杭运河淮扬鲜 ..... 72

西宁的羊肉与羊杂碎汤	182
青海湖的酿皮	185
藏粑	188
敦煌生烤羊头与驴肉黄面	190
腾冲铜锅饭稀豆粉	193
贵州花江狗肉	196
蒙古包烤全羊	199
西双版纳傣味	201
呼伦贝尔的羊血肠和羊肉肠	204
室韦小鸡炖蘑菇	207
莫尔道嘎的一顿乱炖	210
云南过桥米线	213
辑六 山行食记	219
新疆天山手抓羊肉	220
祁连山搓鱼子与羊肉焖饼子	224
五台山的油布袋与消食汤	229
福州于山佛跳墙	231
永定土楼人家芋子包	234

香港鲜虾云吞捞面铜锣湾生蚝 .....

海南椰子宴东山羊宴 .....

味在潮汕 .....

卤鹅·烧鹅·醉鹅·盐水鹅 .....

广州打甌炉 .....

#### 辑四 环西湖太湖尝鲜 .....

西湖龙井虾仁老鸭煲 .....

太湖白鱼三虾面 .....

苏州西施乳 .....

温州三丝敲鱼 .....

周庄万三蹄 .....

沈家门渔港蟹煮年糕与雪菜大黄鱼 .....

阳澄湖清水大闸蟹 .....

木渎鲃肺汤 .....

杭州叫花鸡 .....

#### 辑五 那年高原草原觅原味 .....

134

137

140

148

151

155

156

159

162

165

167

170

173

175

178

181

辣椒炒肉·肉炒肉·肉炒腰肝·杀猪肉	311
有锅气的搵辣椒	316
橘洲黄鸭叫	319
春分蒿子粑粑	322
湘川筒味	324
雅俗三鲜	328
龙趸鱼全席	331
五花肉的湘菜百味	334
清汤肉丸菜心	343
那些年追过的长沙米粉	345
臭豆腐	353
火宫殿神话	358

云台山谷雨擂茶与梅王宴	237
虎形山拔丝蕨粿	240
云山米酒炒血鸭	242
九嶷山永州异食	245
岳麓山下扮禾饭	253
凤凰吊脚楼的鲜宴	256
苏仙岭米饺与青蒿饺	259
雪峰山邵阳猪血丸子熏鸭拐	262
陌上乡愁	264
张家界小炒肉焖红枞菌	270
韶山山味	273
辣润湘江	279
辑七	
一座城长沙味	280
韭菜把子与荤素捆鸡	295
一灶鞭香	299
湘江渔食	303
鸭茸海参	307
罗氏辣椒	309

# 自序 风味中国

那年秋天，岳麓书院丹桂飘香，湘江碧波荡漾。

我启程去黄河边，开启人生第一次异域美食之旅，由此一发而不可收。一回回在黄河畔边寻找美食，一次次坐在长江两岸品饮，或者沿塔里木河一路前行，远眺根河，上青藏高原，登黄山，爬泰山，游西湖，到钱塘江观潮，跨闽江，甚至过西江越珠江，三十多年来走走停停，断断续续。每到一地，观民风，访民俗，在水与山地之间寻味。

黄河边的山西人每餐一碗醋，那是各色面食营养的密码；长江边的四川人一勺红油一把花椒煮开锅；珠江流域的潮汕人一锅卤水走过春夏秋冬；东北人要腌一缸大白菜过冬、一锅乱炖；浙江人少不了一把雪菜，比如雪菜黄鱼，用雪菜来烧，增鲜富味；北京人不离两把壶，高醋矮酱油；湖南呢？一坛辣椒走天下。



泰山脚下，鲁菜几乎传承了几千年来的传统味道，菜系的融合创新潮似乎都被泰山挡在山外，从我们吃过的几家鲁菜馆感觉到，他们都以拥有的传统而骄傲，甚至觉得是鲁菜奠定了中国菜的技术基础。

内蒙古草原上，牧民们过的却是另一种从容简单的生活。一头羊大块分割后，放入一锅冷水中，切一两个洋葱放进去，敞锅一煮，手抓羊肉在野韭菜花酱的调理下，嫩香独具，那是草原深处的自然之香。

在天山峡谷之间，蓝天白云下毛毡房前，我们在身着红色长裙的哈萨克人的点拨下，自由自在地烤羊排羊肉串。肥瘦相间的羊肉一坨坨地穿在铁签子上，露天炭火一烤，在孜然粉、辣椒粉，还有盐巴的激活下，烤得油溢烟升香飘飘的，那外酥内嫩、香辣弹牙的感觉，挑逗着舌尖上的味蕾，以前所未有的活跃度，将胃口打得开开的。

在西藏藏族人家，藏粑的原粗本味和酥油茶细腻原香，与那一片蓝天下的圣洁与善良，绘成了一幅精美的生活图，浓缩着西藏高原纯朴的民风民俗风情，而雪莲花炖鸡，给我烙上了抗寒与抗压的养生记忆。

到了云南香格里拉，烹饪是另一种轻松。刚刚从高海拔的森林里采来的松茸菌切片，只放一把盐一煎，叫“盐煎松茸”，焦香含鲜，鲜嫩回甘，尤其是那清香被牙齿挤溢出来，带着幽深的森林味道，是天然的极品。



以石为器也是云南一些地方的烹饪特色，石锅鱼、石舂鳝等就是代表。他们把鳝鱼油炸后放入石舂中，加辣椒、花椒油，搗碎吃，叫“舂鳝鱼”，麻辣酥香软嫩。类似的吃法还有“舂鸡”：土鸡煮熟，沥干水，抹上盐巴，凉晒，顺着鸡肉纹里撕开，放入石舂中，加辣椒和盐搗软，让调味料在外力的作用下充分渗入主料中，和味出鲜。

洛阳，九朝古都。“真不同”的大师手巧艺高，一个萝卜为主料做出牡丹燕菜，形如牡丹，色比燕窝，是当之无愧的天下第一宴“洛阳水席”头菜。

走在青藏高原的草原上，秋风吹来的是一阵阵淡淡的羊屎臭味，而一旦走进牧民用毛毡布搭建的帐篷里，或者老百姓的屋檐下，闻到的却是浓浓的羊肉香。

高原的羊肥嫩味重，随使用水煮开，煮熟了砍成大块大块的，就一个手抓着吃，鲜嫩嫩的。而内陆山地上长大的羊，肉紧味鲜，适合文火慢炖。用这样的办法，浏阳人把大围山长大的黑山羊炖粉皮炖得软糯温润，香辣醇鲜。

从青藏高原出发的黄河，在玛曲转一个弯，穿越兰州，沿鄂尔多斯南下，一路蜿蜒前行4000公里，到了壶口，平静的黄河水突然变得激烈，流出了世界上最大的黄色瀑布——壶口瀑布。50米的落差，丰水季节超过千米宽，好一个悬河天险。

看过瀑布，我们在壶口，黄河之东、山西的地盘上吃饭。说

是山西风味，因为只一河之隔，其实也不乏陕西特色。

山西，那是一个擀面杖神奇力量擀出的面食文化区，挨家挨户遍布醋坛子，各种面食都是醋的下饭菜。

黄河流入开封，成为地上悬河，河比城高，也就有了“鲤鱼焙面”跳龙门的遐思。

从黄河源头到渤海湾，黄河流出了北方粟作农业文明，而进入山东半岛，从泰山到崂山，黄河孕育了鲁菜的兴盛，由浓油赤酱咸鲜逐渐变为厚味清鲜。也因为泰山是距离京城最近的山，泰山成为历代帝王登山封禅最多的地方，泰山尊，鲁菜兴，鲁菜成了北方菜的代表。

黄河的北边，在中国最北的版图上，从大兴安岭流出了根河。

根河像一条银色的玉带，自东北向西南弯弯曲曲地在平坦的草原上流淌，流出了一个小鸡炖蘑菇的美食带，与烤羊肉的酥嫩焦脆一起飘香。

黄河西头，绵延 1600 公里的秦岭把中国分为北方与南方。

秦岭的北侧有华山。

坐在飞机上俯瞰，华山，像一块花岗岩，白白的，零星点缀着绿色。

华山以北是渭河平原。渭河在西安的高陵县接纳了泾河，一



浊一清，泾渭分明，孕育了长安。浑浊的渭河夹带着泥沙，再一路东去入黄河，冲击出了号称“八百里秦川”的关中平原，成为小麦的丰产区。远古农耕文明带来的小麦丰收，为军队野战提供了源源不断的供养，崛起了大秦帝国。

馍，就是滋养秦帝国崛起的小麦做成的最朴素的食物。传统搭配好吃的当然是水盆羊肉泡馍，汤清，肉烂，馍酥，吃上一碗唇齿留香。

不论你走在西安的街头，还是渭水河畔，那里是羊肉泡馍的故乡，水盆羊肉的源头。同盛祥的羊肉泡馍水围城、老孙家的酱香牛肉配清汤、德发长的百饺百味、西安饭庄的葫芦鸡外酥里嫩等，都丰富了搭配羊肉泡馍的多样吃法。

而在秦岭南麓，数以万计的溪流奔流出长江最大的支流——汉江。

奔流了 1577 公里的汉江在武汉注入长江。

在长江流域澧水边，湖南彭头山遗址发现的水稻壳距今约 8000 多年。最早的考古发现，是 1973 年在浙江余姚河姆渡发现的，距今 7000 年，它比印度的稻作历史早了 3000 年。湘江流域的湖南道县玉蟾岩遗址发现了迄今最早的稻谷，确认古栽培稻的年代距今 14000 年到 18000 年。考古证明，湖南是世界水稻起源地之一。

《史记·货殖列传》：“楚越之地，地广人稀，饭稻羹鱼，

