




GIVING CYCLES

万物滋养

一浆一饭中的中国生态哲学

视袭影视《万物滋养》主创团队 编
中国美食献给天地自然的赞歌

 中国轻工业出版社 | 全国百佳图书出版单位

内容简介

《万物滋养》从“饮食”角度切入，打破行政区划与民族界限，以中国五大典型地域生态环境为单元，力图以当代的视角，于寻常三餐中挖掘中国传统哲学对于“天人合一”“生态平衡”的精神追求，并且试图站在人与自然和谐共生的立场，思考当前生态环境下人类的命运与出路。

全书分为五章，细述森林、草原、田野、江湖、海洋五大生态环境中人与自然的和谐相处的故事，每章又各自包括自然本身、当地居民和导演三种视角，阐述特定生态环境下的中国饮食文化特点。

万物滋养

一浆一饭中的中国生态哲学

视袭影视《万物滋养》主创团队 编
中国美食献给天地自然的赞歌

G I V I N G C Y C L E S

 中国轻工业出版社

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

图书在版编目 (CIP) 数据

万物滋养：一浆一饭中的中国生态哲学 / 视袭影视
《万物滋养》主创团队编. — 北京：中国轻工业出版社，
2020.1

ISBN 978-7-5184-2780-2

I. ①万… II. ①视… III. ①饮食—文化—中国
IV. ①TS971.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2019) 第258484号

责任编辑：杨 迪 责任终审：劳国强 整体设计：运平设计
责任校对：李 靖 责任监印：张京华

出版发行：中国轻工业出版社（北京东长安街6号，邮编 100740）

印 刷：北京博海升彩色印刷有限公司

经 销：各地新华书店

版 次：2020年1月第1版第1次印刷

开 本：710×1000 1/16 印张：11

字 数：400千字

书 号：ISBN 978-7-5184-2780-2 定价：68.00元

邮购电话：010-65241695

发行电话：010-85119835 传真 85113293

网 址：<http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请与我社邮购联系调换

190546S1X101ZBW

目 录

森林的芳香 / 4



- 香气的野聚 6
- 苦味的幸福 12
- 川味的真实 16
- 辣锅的拼搏 20

- 人物采访：上官法智 26
- 森林居民说 34
- 植物的影响力 35
- 导演看森林 43

草原的盛宴 / 44



- 行走的味道 46
- 肉食的秩序 50
- 绿色的新生 56

- 人物采访：刘书润 59
- 草原居民说 68
- 彩虹色的草原 69
- 蛋白质旅程 72
- 导演看草原 75

田野的饱足 / 76



- 田之颂 78
- 馍之花 82
- 粮之醇 88

- 人物采访：邹德鹏 92
- 田野居民说 99
- 生命在田野里成长 100
- 记录人与土地的相处 103
- 导演看田野 107

江湖的野味 /108



江边的豪侠 110

湖心的滋补 114

河口的回溯 122

人物采访：涂江波 126

江湖居民说 132

节制而有温度的江湖 133

导演看江湖 143

海洋的鲜美 /145



入海寻鲜 146

滩涂追腥 150

海味时间 154

人物采访：董志安 159

海洋居民说 166

与海洋谈一次恋爱 167

导演看海洋 172

总导演手记 /173

我是森林，数不清的植物和动物生活在我的领域，其中也包括人类。我是地球上最大的陆地生态系统，也是陆地上的顶级生物战场。不同的温度和湿度组合，让我在地球上呈现多种姿态。在被你们称为热带和亚热带的区域，高温和湿气让我滋生出数量庞大的微生物和真菌。植物和动物，也包括人类，能够在这种复杂的生存环境中应对湿热与细菌，繁衍千年，需要熟练使用一种独特的武器——气味。

对于不能随意挪动的植物，气味既是防卫武器，也是勾魂秘术，能够趋避真菌，也能警告其他动物。在我的每一个角落，气味的战争始终未断，硝烟弥漫，却香气四溢，蔓延到人类的味蕾，就会引发对味道的无尽想象。



观看高清视频

“我喜欢吃大蒜、辣子，还有大芫荽（刺芹）。一闻到那些香草的香味啊肚子就饿，就想吃。”



森林的芳香



香气的野聚

佤族人叶盆，在我的世界里已经生活了七十多年。让她兴奋的气味，来自我这里的香料植物。在各式菜肴里加入有异香的植物，是我这里最常见的美食样态。叶盆今天很开心，因为这是她与几十年的好姐妹每年一次的野外聚餐时刻。我的树木、溪流、野花和草地，加上她们将要做好的野餐，会让她们瞬间回到十八岁的少女心境。



同行的姐妹为叶盆戴上鲜花

姐妹淘一行人今天要做鸡肉烂饭，顾名思义，就是有鸡肉也有米饭。与其他地方的鸡肉饭最大的不同在于，叶盆和她的姐妹在烹饪时使用了辣椒、香茅草和花椒叶。这些香味植物在与鸡肉和米饭融合的过程中，贡献出自己浓郁的香气。



芭蕉叶

调味香料不只在锅里发挥作用。我早已看到人们开发出各种方法，收集植物的香气，融入食物中。我的芭蕉叶，她们可以随手摘下，裹好猪肉泥，再利用炭火的余温烤热。芭蕉叶的香气渗入肉中，鲜美异常。



姐妹淘在芭蕉叶餐桌上的午餐



野豆角



鸡肉烂饭由祭司分发

香气四溢中，凉拌黄瓜，包烧猪肉，野豆角，都已经摆上了叶盆姐妹的芭蕉叶餐桌。由于自古以来，鸡都是佤族祭祀占卜时使用的工具，因此，鸡肉烂饭这道菜，必须由祭司来分食。在这个充满各种味道诱惑的环境里，人们反而发展出了平衡食欲冲动的文化传统。即使是多年姐妹淘的私人聚会，也绝不会出现饭一出锅就哄抢一空的场面。



我是森林，包罗万象，70岁的叶盆，对于我而言也只是个孩子，因为她也不知道，在我的身体里到底能找到多少种香气与味道。即便如此，人们还是从发现香气开始，就一直在努力把这些浓郁的气味带上餐桌，创造出带有我独特气质的森系料理。



云南铜壁关自然保护区

其实，这些令人心醉的香气，都是植物通过消耗自身能量产生的，原本是生存所迫，并不是为了满足人类的口腹之欲。我的一部分在中国云南的铜壁关自然保护区，地球上纬度最高的热带雨林之一，优渥的温度和湿度让众多生物得以共同生存，但也常常短兵相接。人类所谓的“香气”，其实就是植物的武器之一。



微生物和动物是植物的主要劲敌，面对它们的攻击，植物无法移动和逃跑，只有合成生物碱、萜烯等具有浓郁气息的次生代谢产物，才能建立起强大的防护网。人类闻到的香气，其实就是植物的生化武器。



扫码看动画

苦味的幸福

湿热的雨季即将到来，傣族姑娘玉断正在准备关门节的团圆宴。牛干巴是这个家宴上必不可少的美味。然而，极其厚重的肉味在潮湿闷热的天气里显得没什么诱惑力，这时，就需要香气来打开局面。



挤压出柠檬汁



香茅草

柠檬，人类培育出的水果“怪胎”，无论成熟与否都无比酸涩，也是这里的主要调味品。经过捶打的蓬松的牛肉纤维敞开怀抱，准备吸收来自柠檬的酸和香。但是，柠檬在高温下会产生苦涩的味道，这时，就需要香茅草来救场。这些看似羸弱的草叶恰恰可以挺过高温，保持清爽。

放入鱼腹的香茅草，除了给鱼肉增添标志性的香味，它所富含的柠檬醛，也能够抑制住疯长的真菌和细菌等微生物。因此，在冰箱到来以前，人们早已学会了使用我的香料，作为食物的天然保鲜剂。



柠檬春干巴



香茅草烤罗非鱼

雨季来临，天气潮湿闷热。打开胃口，成了每天需要面临的难题。然而，傣族先民却从牛肚子里找到了灵感。“无撒不上席”是在我这里生活的傣族人传统的待客之道，撒撒，完美融合了人们一直追寻的芳香与生命中经历的苦涩。



苦水撒撒蘸水



苦水撒撒

傣族人的语言中，“撒”意为凉拌，“撒”则是黄牛小肠中未消化完全的草料渣子与胃液胆汁的混合物。传统撒撒，由蘸水和附菜组成。自从牛肠子里的秘密被发现，我看着人们研究出了几百道撒撒。最受欢迎的就是苦水撒撒，即“苦撒”。

人们多半不喜欢苦味，但在我这里，凡是存在的味道，必有其哲理。在人类的生物基因里，苦味与腐败、毒害关联，当舌头察觉到苦味出现，会立即触发一系列警告信号，包括让人体产生凉飕飕的感受。撒撒，会让人离苦得凉。这里的人们在长期的生活实践中，早已看清了苦的本质，因此绝不拒绝苦味。苦味刺激了唾液的大量分泌，而唾液的分泌，给大脑造成了进食的假象，促进肠胃蠕动。这就是开胃的过程。

草料进入牛肚，来到十二指肠，苦涩的胆汁参与进来。此时，人类横插一杠，截获了这奇特的苦味。经过四个小时的熬煮、翻炒，汁水炒成了干的粉末，便于保存。每次食用只需取一小勺，用开水冲出一碗苦水。吃惯的人说，“糊香糊香的”，这种苦味是通往幸福香味的必经之路。这是生活在我这里的人们所抱有的朴素人生哲学。这一锅消化物，不仅富含哲理，还可清热解毒、消炎止痛。生活在我这里的人们，开始都是拿它当药吃，这种带着清凉的苦味，可以健胃强骨，消食败火。



扫码看动画