

青島出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

兰 明 路

影响
中国菜的
那些人

董克平 主编
范姝岑 著

味道的传承

图书在版编目(CIP)数据

影响中国菜的那些人. 兰明路 / 董克平主编 ; 范姝岑著. —
青岛 : 青岛出版社, 2020.5

ISBN 978-7-5552-9012-4

I. ①影… II. ①董… ②范… III. ①兰明路-生平事迹
②川菜-介绍 IV. ①K828.9②TS972.117

中国版本图书馆CIP数据核字(2020)第031694号

书 名 影响中国菜的那些人 兰明路 (味道的传承)
主 编 董克平
著 者 范姝岑
摄 影 韩川宇 姜程允 王老虎
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市海尔路182号(266061)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 0532-68068091
策划编辑 刘海波 周鸿媛
责任编辑 贾华杰 刘 茜
装帧设计 丁文娟
印 刷 深圳市国际彩印有限公司
出版日期 2020年5月第1版 2020年8月第2次印刷
开 本 16开(787毫米×1092毫米)
印 张 14.75
图 数 279幅
字 数 200千
书 号 ISBN 978-7-5552-9012-4
定 价 158.00元

编校印装质量、盗版监督服务电话: 4006532017 0532-68068638



董克平 | “味道的传承”丛书主编，总策划

毕业于北京大学哲学系。北京 APEC（亚太经合组织）领导人会议首脑宴会专家顾问，《舌尖上的中国》第一季、第二季美食顾问，《风味人间》第一季、第二季美食顾问，央视综合频道《中国味道》总顾问、总策划，央视科教频道《味·道》总顾问，摩根斯坦利中国峰会宴会召集人，美团点评黑珍珠榜理事，携程美食林理事。著有《口头饅》《食趣儿》《吃鲜儿》《寻味儿》等美食文集。



范姝岑 | “味道的传承”丛书分册 《影响中国菜的那些人 兰明路》著者

著名时尚美食作家，主导策划、撰写、出版时尚美食类图书 120 余部。曾担任内地第一家时尚美食杂志《快乐厨房》的执行主编、首席记者。爆款美食丛书《大师教做家常菜》总策划，央视《探索·发现》美食嘉宾。自 2014 年开始深耕产品研发及美食产品策划，多款爆品美食成功量产上市。



我跟董克平的友谊，可以追溯到1983年的秋天。

那年，我大学毕业后被分配到北大团委工作，董克平则刚刚考上北大哲学系。我们气味相投，成了相当亲密的朋友。我记得他身上有一种北京人特有的味道。这种味道很难定义，但在跟我这个小镇来的人的对比中，他的这种味道就突显出来了。

比如我问他：“拿到北大录取通知书你很激动吧？”

因为我拿到大学录取通知书后，狂喜了好几年。

他面无表情地说：“那有什么可激动的？我跟班主任说了一声‘谢谢老师’，就回家了。”

我说：“你住在北京，随时可以见到天安门，什么感觉？”

因为我来到北京后，每次去天安门，都觉得自己是在梦中。

他说：“我天天骑车从天安门前走几个来回，没什么感觉。”

虽说我比董克平大将近十岁，也算是他的老师，但我总觉得他比我“牛”。确实，虽说我在北大是拿工资的“教工”，但面对董克平这样不走寻常路的北大学生，我总是带着高考落榜生那样的心态，充满羡慕、嫉妒和欣赏。当然，因为我已经是北大老师了，所以就不会“恨”他。

在我们认识大概两个月之后，有一天他居然跟我说：“徐老师，喊你老师挺怪的，不如喊你小平吧。”

我嘴里不说，心里却想：小董真懂事。被他以“老师”称呼着，我许多事情就不便跟他一起做了。从此董克平就喊我“小平”，我也就不把他当外人，没少跟他一起吃喝玩乐。

春花秋月何时了，往事知多少？

跟董克平交往久了，我发现了他的一个特点：这个对考上北大波澜不惊、对经过天安门习以为常、居然提议直呼老师名字的家伙，却有一个总是让他激情澎湃的事情——吃。

在那个北大老师月薪不到一百元人民币的时代，讲究吃这件事情还没有被人认为是一种美德。董克平的跟吃有关的故事也许可以拍一部妙趣横生的电影来展现。但说实话，我当时心目中对他的这个嗜好，实际上是持有批判态度的。

我当年对董克平嗜吃的不屑，真可以用一句流行语来形容：“贫穷限制了我的想象力。”在20世纪80年代早期的中国，大家都穷。能不饿就算不错，岂能像鉴赏艺术品那样来鉴赏食物，把饕餮当作一种人生的激情来追求？

我做梦也没有想到，几十年过去，董克平居然吃成了中国著名的美食评论家，成就了一番让我为他感到非常骄傲的事业。

在这几十年中，我跟董克平一直保持着密切的联系。而且自从他在美食界出名之后，我们就联系得更密切了。因为我每次请客吃饭，无论在哪个城市，都要让董克平帮我推荐餐厅。董克平推荐的餐厅，自然是一座难求的，所以需要他帮我找老板订座。然后去他帮我订座的餐厅吃饭，总会遇到厨师长、老板出来跟我嘘寒问暖，加菜买单。我当然不会接受老板买单的美意，但每次还是忍不住让董克平帮我订餐——我非常愿意体会我的作为美食评论家的老友董克平的那种跟全国各著名餐厅老板和大厨互相敬重的感觉。这种感觉，推动着中国餐饮事业向着更加争奇斗艳的未来发展。

为了出版这套书，董克平找我写序。他说，这本书的缘起跟我有关，是在大董的一次饭局上我向他提出来的。

毫不夸张地说，在全世界所有的餐厅中，大董是我的最爱。我去大董是不需要小董（克平）介绍的。因为我和大董友情的发展进度，几乎赶上了和小董四十年的友情。每次在大董吃饭，我都会强烈地感受到大董对中餐的改进、创新、颠覆和升华；都同感中华美食进化到大董的菜肴这个境界，需要更多的人从各个角度对大董以及当代其他各位名厨及其佳肴名饌进行研究与弘扬。我肯定会在某个时候，跟董克平发这样的感慨，鼓励他进一步深化他的美食评论和研究事业。

董克平说：“你虽然号称美食家，但只能吃其然，而不能吃其所以然，所以研究工作当然得由我这样的专业人士来做。对具体菜品进行记录分析，可以很好地挖掘出一个厨师的创作精神本源，挖掘出中餐创新中规律性的东西，为后来者提供一个创新模板。这也算是为当代中国烈火烹油般高速发展的中餐艺术，留下一点‘油迹’……”

让我惊讶的是，仅仅才过了两个吃大闸蟹的季节，董克平主编的《味道的传承——影响中国菜的那些人》丛书的前几本就已经热腾腾问世了。

用文字和图片记录顶尖厨师的经典菜品，是对那些在历史盛宴中呕心沥血创造菜品的大厨们的致敬，是对他们美食艺术的一次大展。这套书的出版，为近年来中国餐饮的发展历程留下了一份资料，为中国美食的传承与创新留下了一份记录。

菜是大董们做的，书是小董们著的，序言是懂二董们的老徐写的。社会在高速发展，中餐也在高歌猛进，但无论发生什么变化，都永远改变不了董克平的两个追求。这两个追求，一个是他对极致美食酷爱并把它记述传播的激情，还有一个追求，这里其实不便说了……

不过我还是说了吧：董克平一直追着我，想带我去世界各地进行一次美食之旅，和我共同创作一系列记录世界各国名厨的图书。他约了我快十年了，我们每次见面都说起，可惜我忙于其他事情，至今没有成行。但即使成行，我可以跟他去吃，却肯定不会滥竽充数，借他的名声在美食界蹭流量的，我也会做些力所能及的事。

你没有想偏了吧？

徐小平

2020年4月

新东方创始人
曾任新东方文化发展研究院院长
创立“真格”天使投资基金



经过改革开放四十年的发展，中国人解决了温饱问题，饮食文化也有了长足的发展，用短短四十年就走完了西方几百年的路。这一时期与中国经济高速发展同步的，是中国餐饮业也取得了蓬勃发展。对这个进程，人们有着多种形式的描述与记录，我们这次选取一些人和他们的代表菜，用图书的形式回顾中国餐饮业的发展，找到中国味道发展的脉络，以求为改革开放以来中国饮食的传承留下一个记录。

饮食是社会发展的一个缩影。对于信奉“民以食为天”的中国人来说，饮食的意义更为重要——不仅有补充能量以活下去的生物学意义，更有社会生活审美的哲学意义。孙中山先生在《建国方略》中把中国烹调与美术并列，认为中国烹调是一种美的创造。他说：“夫悦目之画，悦耳之音，皆为美术；而悦口之味，何独不然？是烹调者，亦美术之一道也。”孙中山先生把形而下的物质（食物）上升到形而上的审美，是对中国饮食的褒奖与正名。如果按照孙中山先生的观点审视中国烹调、菜品，我们会发现饮食与社会发展、社会文化关系密切，是社会文化中实实在在的审美对象。

改革开放后，随着经济快速发展、国家实力增强，餐饮行业的市场需求变得更旺盛，发展也更迅速。繁荣的市场和先进的理念，造就了一批优秀企业和杰出人物，他们在改造中国菜的同时也改变了中国厨师的地位。其中更有一些佼佼者，已经开始在国际舞台上大放光彩。大董把中国古典文学艺术与烹饪结合，在给人们带来美味的同时，艺术地表达了中国味道，因此被媒体评为“城市英雄”；杭州的厨师王勇更是获得了国际知名杂志的“年度厨师”称号……

厨师的劳动创造出的百般滋味、千样芳华，让我们身心愉悦。在我看来，他们就是当代的“城市英雄”。通过对饮食变化的观察，我们可以看到几十年里中国社会翻天覆地的变化。继承与发展并举，引进与创新共进，珍馐美饌层出不穷，饮食园地，百花争艳。这是社会发展在饮食上的体现，更是改革开放的成果在饮食上的体现。

这套书选取的人物和菜式，不是简简单单的一个人、一道菜，而是代表着中国味道的文化传承。因为有这些食物，因为有这种中国味道，当下的我们与历史、与祖先，有了穿越般的勾连，能感觉到味道传承中的血脉相通。这些在人们的唇齿间鲜活流转着的、带着人间烟火气的味道，就是真正传承的味道，是我们中国人在饮食风味上最明显的特征。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，更是中华礼仪的发轫之作。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精神文化聚在了一处，也把中国人聚在了一起。

感谢青岛出版社，没有你们的付出就没有这套书的出版。感谢入选丛书的每一位饮食工作者，味道因你而精彩。感谢丛书的撰写者，你们不辞辛苦地采访、记录、撰写，这才有了这些真诚且真实的味道记录。用味道记录时代，以经典菜品记录中国饮食的变化与发展，大致就是“味道的传承”这套丛书的意义所在。我们虽力有不逮，也要努力前行。

董克平

2020年4月



人生要吃“兰明路”

在绵阳“兰庭十三厨”和兰明路一起吃饭时，他的徒弟做了一道鲜椒鱈鱼。兰明路说，鲜椒味是川菜传统味型之外的新味型。兰明路根据自己的理解和师父史正良先生的传授，对川菜味型重新做了梳理，他认为川菜有二十四种传统味型，在这之外还有一些新创造出来的味型。传统川菜没有那么辣，那么麻。在过去的川菜菜谱中，一道菜花椒的用量都在十至二十粒，有麻香、麻韵就可以了，而现在做菜用的花椒量超过以往太多，虽然菜还是麻辣味道，但是很难把这些大麻大辣的味道归到哪个味型中去。现在很多川菜厨师做菜时大量使用辣椒、花椒，这给人造成了不麻不辣不是川菜的印象。其实，这是他们功夫没有学到位，没有理解川菜“香”打头的道理。江湖菜流行以后，越来越多的厨师找不到川菜味型的根（标准）了，只走刚猛一路，麻辣当头，香已难寻。若再不纠偏，就要找不到好吃的川菜了，人们识味辨味的能力也要被大麻大辣湮灭了。我理解兰明路的忧虑，可也无力改变他人的口味喜好，只能全力支持他在川菜味道上的探索与坚持，不求能改变市场，只求能为饮食文化留下一些味道传承的线索，这已经是功莫大焉了。

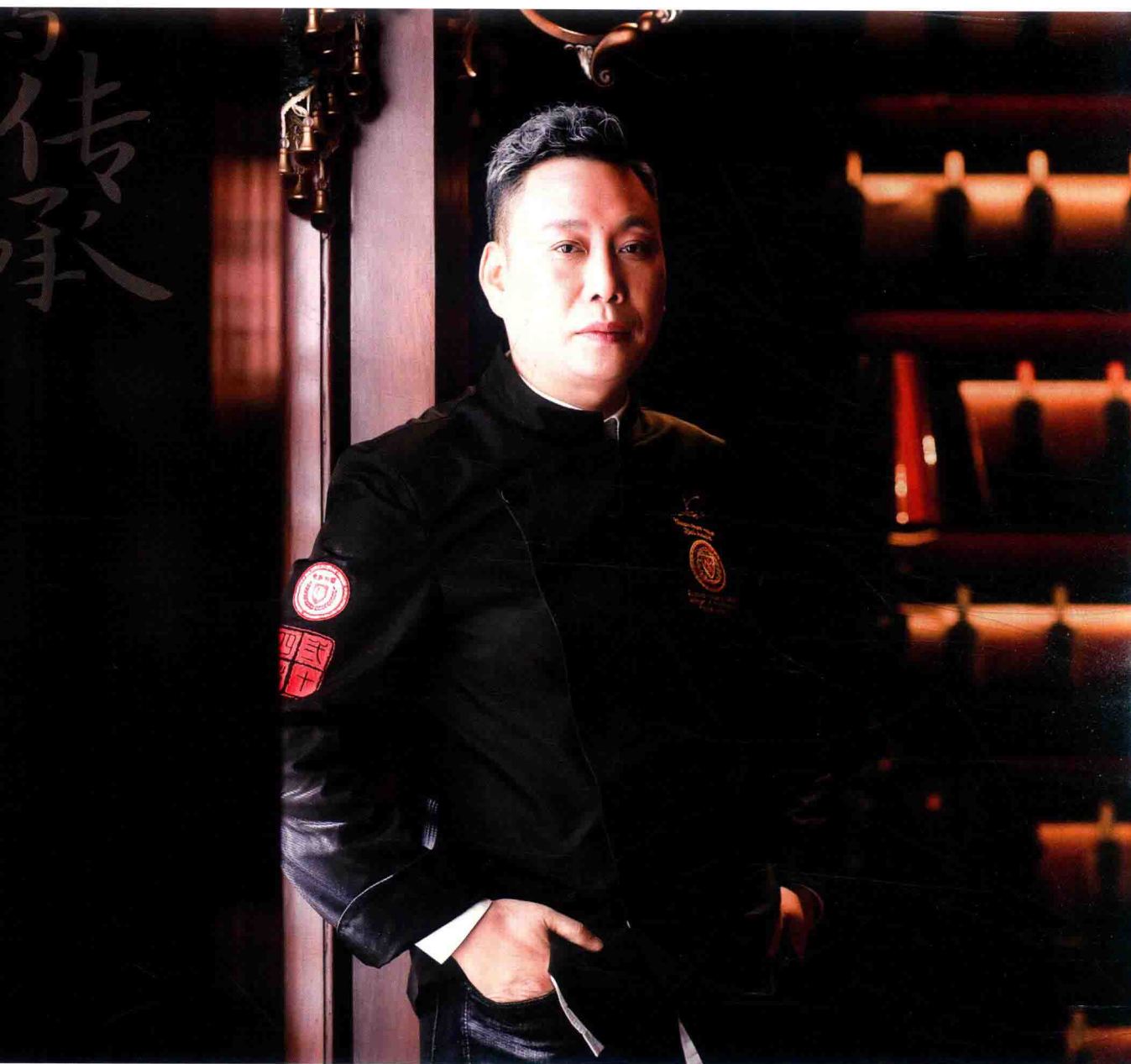
兰明路拜史正良先生为师，是他从新加坡回来以后的事情了。在师父史正良先生的教诲下，经过多年的磨练，兰明路成为当今川菜厨师中的翘楚。兰明路当年在新加坡的工作经历，在他对川菜的改良创新中起着重要作用。我甚至认为，兰明路当初入行学的不是川菜，这反而让他在对川菜的创新中少了一些禁锢、禁忌，多了几分自由发挥的空间。正巧又遇到了一位功底深厚、熟悉传统、鼓励创新的师父，就这样，各种机缘巧合成就了今天的兰明路。

我与兰明路相识有八年了。绵阳我去过很多次，也在不同场合遇到过他很多次，吃过他的菜，也记住了这个人。在我眼里，他心地善良、待友真诚、天资聪颖、勤敏好学、功力深厚、锐意创新，是一位好厨师，更是一位好朋友。要想了解川菜的最高境界，还是要去兰明路那里吃上几顿才能明白。

感谢姝岑的采访与撰写，作为兰明路的师妹，作为兰明路的师父史正良先生的女儿，作为一个爱吃、爱烹饪的川籍文字工作者，没有人比姝岑更适合写这本书了。她了解兰明路，也了解父亲史正良，生活和成长的环境又让她耳濡目染，她了解川菜、川音、川情。这本书梳理了兰明路成长的过程，提炼出了师徒传承的脉络，以及兰明路对当代川菜的贡献，谢谢姝岑。

董克平

2020年4月



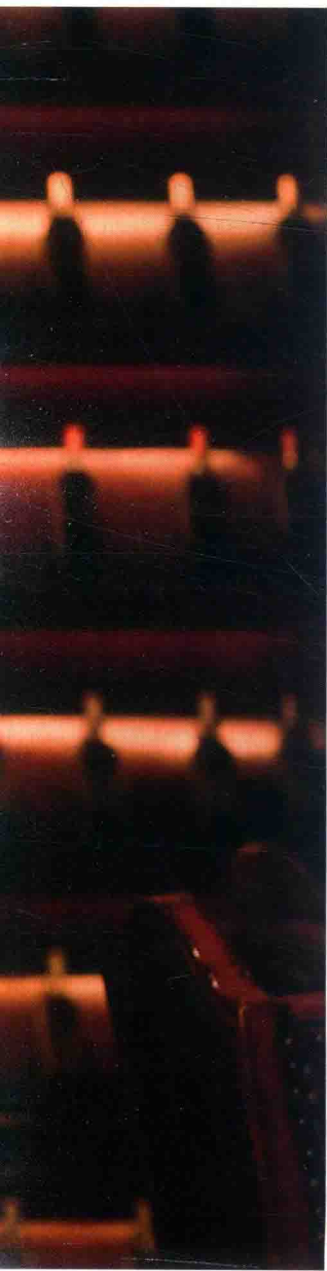


壹。

兰明路，
川菜王者的路

06	05	04	03	02	01
燃烧的味道	新加坡不是家	梦想会长个	远方有多远	沉默的父亲	高光夏天
.....
034	020	015	012	007	002
11	10	09	08	07	
明路在路上	至暗时刻	自己的沙场	绵阳没有海	师父是座山	
.....	
062	057	049	043	039	





壹。

兰明路，

川菜王者的路



只有在灶台上，

兰明路才是一位厨师，

一位川菜的王者。



高光夏天



2004年6月25日，四川绵阳。

那一天，央视大型纪录片《千秋川菜》的镜头记录了兰明路人生中最高光的时刻。

那一天，兰明路和国内其他十六位川菜精英一起拜入一代川菜宗师史正良的门下，成为史派川菜第一批嫡传弟子。

那天的阳光格外地灿烂，而兰明路的内心比那天的阳光还要温暖炽热。那个很多年来在他梦中反复出现的画面，终于变成了现实。





