

青島出版社  
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

味道的傳承

屈浩

影响  
中国菜的  
那些人

董克平——主编  
灵心小榭 屈浩——著

## 图书在版编目(CIP)数据

影响中国菜的那些人. 屈浩/董克平主编;

灵心小榭, 屈浩著. —青岛: 青岛出版社, 2020. 5

ISBN 978-7-5552-9011-7

I. ①影… II. ①董… ②灵… ③屈… III. ①屈浩—生平事迹  
②鲁菜—介绍 IV. ①K828. 9②TS972. 117

中国版本图书馆CIP数据核字(2020)第031695号

- |      |   |
|------|---|
| 书 名  | 影响中国菜的那些人 屈浩(味道的传承)                                     |
| 主 编  | 董克平   |
| 著 者  | 灵心小榭 屈 浩  |
| 摄 影  | 王亚东   |
| 出版发行 | 青岛出版社   |
| 社 址  | 青岛市海尔路182号(266061)                                      |
| 本社网址 | <a href="http://www.qdpub.com">http://www.qdpub.com</a> |
| 邮购电话 | 0532-68068091   |
| 策划编辑 | 刘海波 周鸿媛   |
| 责任编辑 | 逢 丹 俞倩茹   |
| 装帧设计 | 丁文娟 曹雨晨   |
| 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9月第2次印刷                                 |
| 开 本  | 16开(787毫米×1092毫米)                                       |
| 印 张  | 13  |
| 图 数  | 312幅  |
| 字 数  | 200千  |
| 书 号  | ISBN 978-7-5552-9011-7                                  |
| 定 价  | 158.00元   |



## 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《口头馋》《食趣儿》《吃鲜儿》《寻味儿》等美食文集。



## 灵心小榭 | “味道的传承”丛书分册 《影响中国菜的那些人 屈浩》著者

知名美食美酒评论人，作家，意见领袖，资深媒体人。担任 La Liste 餐厅榜、携程美食林餐厅榜、布鲁塞尔葡萄酒大赛、澳大利亚葡萄酒大赛等国内外众多餐厅美食榜和葡萄酒大赛的国际评委，中国食品科学技术学会葡萄酒分会理事，注册营养师，高级品酒师。



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



# 目录

写在前面

001

## 壹。

见自己

从追梦少年到全国第三

01	偏爱烹饪的优等生	004
02	干喜欢的事真快乐	006
03	鲁菜名店丰泽园	008
04	青工比赛一战成名	012

## 贰。

见天地

从讲师到亚洲大厨

01	面塑的中国审美	018
02	工作在海外	020
03	亚洲大厨	023
04	以火候见长的鲁菜	026

## 叁。

见众生

从教授技艺到大匠传承

01	大师成长的摇篮	032
02	师父王义均	037
03	三代人的一盘葱烧海参	040
04	六百弟子	043
05	徒弟眼中的师父	045

# 肆。

## 屈浩的代表菜

葱烧海参	.....	062
油焖大虾	.....	074
九转大肠	.....	082
芫爆里脊	.....	092
酱爆桃仁鸡丁	.....	100
烩乌鱼蛋汤	.....	108
干炸丸子	.....	116
拔丝苹果	.....	126
干烧鲤鱼	.....	134
烩肚丝烂蒜	.....	144
砂锅奶汤鱼肚	.....	152
松塔茄子	.....	162
炒芙蓉干贝	.....	170
醋椒鱼片	.....	177
糟熘三白	.....	186



在美食纪录片《风味人间》里，记录了屈浩参加师父鲁菜泰斗王义均寿宴的情景，众多徒弟们为王义均贺寿，很多双手接续着，托起一根长长的面条。即使在宽敞的大厅里，徒弟们也需要围绕好几圈，才能撑起面头和面尾。同样的场景，在屈浩的生日寿宴上再次看到，屈家门的徒弟们托起一根长得一眼望不到头的面条，既象征着师父的福寿绵长，也预示着家门师徒的传承联系，绵延不绝。

屈家门每年有两次大聚会，一次是正月初十，一次是10月份屈浩的生日那天。聚会上最重要的内容，是师父给徒弟们上大课。在这样的聚会上，师父给几百个徒弟集中授课，讲的并不是什么专业、高深的技术，而往往是一些看似与厨师职业无关的做人处事的道理。

屈浩讲到，“做厨行与习武相似，如电影《一代宗师》中所言的三个境界，一曰见自己，二曰见天地，三曰见众生。”

其实，屈浩从厨近40年的经历，正可以归纳为这九个字——见自己，见天地，见众生。





壹。

见自己

从追梦少年  
到全国第三





## 偏爱烹饪的优等生



屈浩年幼时随保姆奶奶生活，到9岁多才接回家与父母同住。父亲在部队，母亲在学校做老师，工作都特别繁忙，9岁多的屈浩就开始学着自己在家中做饭。屈浩对做饭挺有天分，也挺有兴趣，十来岁就会自己蒸馒头、烙大饼、包饺子、包包子、炒菜。

其实，屈浩不单是对做饭有兴趣、学得快，很多手艺活儿都难不倒他。中学的时候，他看着邻居裁缝阿姨加工服装，就学会了用家里的缝纫机给男同学们改牛仔裤。到十六七岁时，看着隔壁的木匠伯伯打家具，他也跟着琢磨，置办了一套工具，自己盘弹簧、打架子、崩布，做了一套沙发。

但在这一系列手工活中，少年屈浩最喜欢的还是烹饪。而把对烹饪的兴趣转变为职业的念头，来自他15岁时一次看电影的经历。

20世纪70年代放映电影，正片前往往有一段几分钟的加片，大多是反映劳动者工作的片子，拍摄的人物通常是纺织女工、炼钢工人、士兵、农民等。恰好有一次放映的是厨师在工作的场景，荧幕上展示了厨师炒菜出锅的画面，翻锅、冒火、调味、入盘，一气呵成，几秒钟的镜头就描述了一道菜的制作。动作利落、技艺娴熟、身段潇洒的厨师形象，一下子深深吸引住了屈浩。15岁的屈浩觉得，电影里的厨师和日常做饭的自己完全不同，当下就下定决心，一定要学习这样的烹饪技术，将来参加工作做厨师。于是，初中毕业报志愿时，他就提出要报考烹饪学校。

听说屈浩要学厨师，父母都反对，极力做屈浩的思想工作。屈浩的爷爷一辈就开设私塾从事教育，父母一辈则多是教师、工程师。父母劝屈浩说：“咱家都是读书人，要多学知识，学文化，上大学，哪能学到初中就上班啊。”

屈浩听从父母的劝说上了高中，但在高中的三年里，心里一直怀揣着做厨师的梦想，总觉得任何职业都不如厨师好。屈浩在高中学习成绩优异，在高考前的模拟考试中，全年级考试排名第四，被排在了三班（快班）。快班的辅导主任是语文组的组长，一天闲暇时，他和屈浩聊天，问高考后的志向是什么。屈浩说想报考烹饪学校，以后从事厨师行业。没想到，辅导主任鼓励屈浩说：“做厨师好啊，中国饮食文化博大精深，古典文学中有无数描写美食的诗篇。美食是可以研究一辈子、取之不竭的宝藏。未来餐饮业很有前景，做厨师将来还有机会走向世界，到国外去进行交流。”

受到鼓励的屈浩更坚定了学烹饪、做厨师的志向。他说服父母，以出色的高考成绩，如愿以偿进入北京市服务管理学校学习烹饪专业。



## 干喜欢的事真快乐



进入学校学习烹饪的屈浩特别兴奋。现在的屈浩回忆起40年前上第一堂烹饪课的情形，依然历历在目。第一堂烹饪课做的是拔丝丸子。老师怎么切的肉片，怎么打的肉馅，怎么挤的肉丸子，这些画面屈浩都能清晰地记得。

当学生们还在用手指团丸子时，老师已经用大拇指一挑一挑地将一粒粒丸子拨入油锅中。油炸后的丸子，做拔丝的时候，采用倒翻锅的技法，拔出的丝亮泽晶莹，更是让屈浩看得着了迷，心中暗自感叹，自己选对了行业。