



CCTV唯一官方授权《舌尖上的中国·第二季：家常》纪录片同名电子书

舌尖上的中国 (第二季) 家常

A BITE OF CHINA II

独家定制
完美典藏

家常美味·乃人生百味

家常

目 录

版权信息

家常 中国式人生，幸福百味

第一节 质朴中的动人滋味

第二节 漂泊求学，记忆中的味觉本能

第三节 记忆深处，家的味道

第四节 巧妇手中的味觉奥秘

第五节 煮出最深沉的甜蜜味道

导演小传 邓小主

文化 寻觅家的味道，品尝人生百味

千叟宴与苏菜汇 二毛

穿越“历史灶台”的美丽女厨神 二毛

圆桌与筷子 梁实秋

厨房 梁实秋

火腿 梁实秋

酱菜 梁实秋

窝头 梁实秋

萝卜汤的启示 梁实秋

谈吃 夏丏尊

版权信息

舌尖上的中国（第二季）·家常

作者：中央电视台纪录频道 编

出版人：王卫平

总策划：陈晓华 李亚明

责任编辑：杨晶

监制：陈江 毛闽峰

特约策划：郭群 李娜

特约编辑：刘恬伊

美术编辑：武兵

本书由中南博集天卷文化传媒有限公司授权亚马逊全球范围发行



博集天卷
CS-BOOKY

家常

中国式人生，
幸福百味





家——生命开始的地方，人的一生都走在回家的路上。在同一屋檐下，他们生火、做饭，用食物凝聚家庭、慰藉家人。平淡无奇的锅碗瓢盆里，盛满了中国式的人生，更折射出中国式伦理。人们成长、相爱、别离、团聚。家常美味，也是人生百味。











第一节 质朴中的动人滋味

太行山是中国东部地区重要的山脉和地理分界线。地质运动造就的峡谷中，裸露着10亿年前的石英岩。山谷相连，耕地稀少。

在这里，玉米是唯一种植的粮食。这种来自南美的谷物，在中国有400年的种植历史。夏季的高温，让它们过早成熟。种植玉米，全年能带来2000元收入。赵小有和小儿子必须抓紧时间，在白露前完成收割。



悬崖边缘的这块土地，总计 1000 平方米

在5公里外的祖屋里，老伴程荣花的工作同样艰巨。重达300公斤的石碾，将玉米研磨成粉，以便制作食物。

小儿媳挖来土豆，大儿媳也赶回帮厨。在婆婆的调度下，她们要给全家人做一顿午餐。

玉米粉中需要加入白面，以增加黏性。以前，

白面珍贵，只能用树皮替代。程荣花就是用这样的方法、这样的心思，养活了全家。

秋收是大事，全家人都要出力。一条孤悬于崖壁上的隧道，使村庄与世界相连。这条隧道由全村人徒手开凿，用了整整30年。



由于副食有限，主妇们必须在主食的花样上下功夫。
玉米面糊和上韭菜段，做成焦香可口的小凹馍，最能讨全家老少喜欢



运用杠杆原理把面团挤压成长条，北方人称之为“饸饹”。饸饹床架就在灶沿上，面条成形后可直接入锅。面条是中国人最重要的主食，日常制作方法超过1200种。一支竹筷，快速拨出，剔尖儿的制作，速度和力度最难把握。

【文化背景】饸饹的故事

饸饹，是中国北方最常见的面食吃法之一。

饸饹即是过去北方人常食的“河漏”，在元朝时就已经在民间流行，元人王祜所著的《农书·荞麦》中即有关于这种食物的描述：“北方山后，诸郡多种，磨而为面或作汤饼，渭之河漏。”

这种用荞麦面混合其他杂豆面的食物主要流传于山西的宝鸡、铜川一带，在我国的河北、山西、甘肃等也颇为时尚。饸饹的传统做法是用一种木制或铁制的，有许多圆眼的工具，直接架在锅台上，把和好的面塞入饸饹床子带眼儿的空腔，然后人在木柄上使劲儿下压，饸饹直接就压进已煮着沸水的大锅里。这种方法制成的饸饹，外形上是小圆条，比一般面条要粗一些，也软一些。食法跟一般面条差不多，都是一边滚水煮一边用筷子搅，防止其粘黏，熟后捞出浇臊子。这臊子也属北方面条的一种特色“配菜”，可用豆腐，或肉、红白萝卜等材料

制成，味道鲜咸，也可作成辣味。

关于这饸饹面，民间有不少趣闻。崇祯十六年初，三边总督孙传庭兵出潼关，来河南与李自成义军作战。据传，为了丰富关中将士口味，他传谕三军，每军可以携带20台桦木饸饹机。这一年10月，明军与义军在郟城东南讲武场相遇，义军佯败。明军追杀义军15里，至郟城东冢头、柿园一带的蓝河岸边李庄，义军用“以利诱之，以敌取之”的策略，弃金银、辎重于道，得胜。孙传庭部溃不成军，只得轻骑突围西窜，几十部桦木饸饹机为郟地李庄百姓及义军所得。义军所得八台，李庄百姓为纪念义军的金刚精神将“刚”改为“钢”，美名为“金钢饸饹”。精美的饸饹面制作设备顿使百姓喜不自胜，一时街旁馆巷，“金钢饸饹”的招牌迎风飘舞。





同样是面食，山西中部的霍州，做法更精致。一双巧手，让日复一日的食物和日子都显得不再单调乏味。

当新婚的女儿回门时，娘家会制作枣花馍。馍的数量和花样，代表了对女儿的疼爱程度，没有一个母亲会怠慢。



“蒸”是中国家庭烹饪最经典的形式之一，湖北天门是蒸菜的故乡。主妇们懂得充分利用热量，让菜与饭同时完成烹饪。这样的烹饪方法，不仅能保证食物的原汁原味，还能保持它们的外形。



【文化背景】天门蒸菜

天门蒸菜的起源，据考证有近4600年的历史，最早可以上溯到石家河文化时期。

在天门石家河文明的文物发掘活动中，发现了陶锅、陶壶、陶罐等器物，其中关键的是陶甑的出土，这是一种古老的，制作蒸食的笼屉。从考古发现中我们可以得知，天门先民用陶甑蒸制米饭时，在米饭里放入鸡蛋或萝卜，米饭和菜同锅蒸熟，既省时间，又节能源。按照今天烹饪工艺的分类，这种相当于中国烹饪中最早的清蒸法。古时平民在灾荒不断、战乱频发的境况下，为了填饱肚子，只好把一点点谷物磨成粉，弄点野菜拌成菜糊充饥；后来，又用蒸笼或甑蒸熟拌有谷物粉和佐料的野菜，再后来，由于生活的改善，逐步用谷物粉和佐料拌动物的肉蒸熟了食用。

相传东晋高僧支遁在天门驻足于西塔寺时，就对当地的蒸菜情有独钟。在他的影响下，蒸菜在寺院僧人中流行开来。唐朝茶圣陆羽，也在其长住于

天门西塔寺时，常常烹食清新爽口的藕蒸菜。

天门蒸菜属于鄂菜，是鄂菜得代表品类之一，也叫竟陵蒸菜。烹饪制作时讲究原料的新鲜和丰富，营养上强调荤素搭配，手法精细，味道独特。一般分为荤菜类、水产类和素菜类。蒸法上有八法：粉蒸、清蒸、包蒸、炮蒸、封蒸、扣蒸、酿蒸、花样造型蒸。以“滚、淡、烂”为基本风格。特别注重滚烫效果，保存了菜肴的营养成分，有利于人体消化吸收。

湖北名菜“天门三蒸”中的“三”是概数，不是确数，是将三种以上主要原材料放在一个蒸笼格子蒸出来的菜即可。利用清蒸、粉蒸、泡蒸三种不同的烹饪方式制作出的菜肴，也可叫做“天门三蒸”。清蒸是把食物放入调好佐料的汤（水）中，再入笼蒸熟后食用。其中最具代表性的是清蒸全鸡和清蒸鳊鱼。粉蒸中最具代表性的是粉蒸茼蒿、粉蒸猪肉、粉蒸鸡块，等等。还有一种在天门很有名

的“竹蒿打老虎”，亦称压桌的菜，就是用莲藕、猪肉相混后拌上米粉、佐料上笼蒸熟而成。“天门三蒸”还有一种方法：“泡蒸”。这种方法，现在只有在天门还有厨师会做。据说是在粉蒸无鳞鱼类时，用滚烫的食油处理其表皮，使其表皮形成一些泡状。其中最具代表性的是泡蒸鳝鱼，现在天门蒸菜已发展至“天门九蒸”，除了清蒸、粉蒸和泡蒸，增加了扣蒸、包蒸、酿蒸、花样造型蒸、封蒸和干蒸。

寡淡的饴饬，必须搭配浓烈的卤子才能出彩。这顿饭过后，还有更繁重的劳动等待着丈夫们。

桌椅出现之前，中国人吃饭是分食制，经过了1400多年的演变，才开始围桌合餐。

四代同堂因为丰收而团聚起来，不过，尽管是最普通的家常饭菜，也要讲究落座的顺序和朝向。祖爷爷90岁了，一辈子做农事，正对院门的座位要留给他，这是传统中国长幼尊卑的秩序。

吃着自己种的粮食，一家人因为勤劳而感到踏实。无论天南海北，只要属于家庭的重要时刻，中国人都会团聚在餐桌周围，感受着血缘亲情的凝聚和抱团生存的力量。这，也是一个家族在严酷环境下生生不息的奥秘。

第二节 漂泊求学，记忆中的味觉本能

离开农耕的土地，1000公里外是中国最繁华的都市——上海。在这座城市里，有80万名中学生。

子钰，今年16岁。五年前，她从河南来到上海求学。母女俩租住在学校附近，在这个15平方米的小屋里，没有独立卫生间，四户合用厨房，但房租便宜。这是她们在上海的家。

这群少年的经历大多相似，来自中国各地，有超过十年学习乐器的经历，经过严格的选拔。



这群少年的目标是成为演奏家



肉类富含脂肪，转化成身体所需的热量，
是等量蛋白质和碳水化合物的两倍

子钰从4岁开始学琴，为求学去过武汉，到过北京。被上海的学校录取后，母亲辞去工作，全职陪读。她们的生活全靠父亲一个人负担，由于要支持女儿出国比赛和演出，五年来，父亲从没有来过上海。为了让孩子获得更好的教育，不惜背井离乡，

这是中国很多独生子女家庭的选择。

对子钰来说，中提琴几乎占据生活的全部。母亲的生活半径要开阔些，为了买到新鲜的食材，母亲会去更远一些的大菜场。自己再节俭，也不会怠慢女儿的三餐。

子钰正是长身体的阶段，加上每天8小时站立拉琴，母亲需要及时给女儿补充能量。上好的带皮五花肉一定要肥瘦相间。猪肉、酱油，常见易得，烹饪不需要高深技巧，只需付出时间和耐心，这让红烧肉成为中国家常菜的经典。这门手艺是子钰母亲来上海后跟邻居学的。

在汉族的菜谱上，红烧肉的历史不算悠久，却最受欢迎。考究一些的制作方法，是先用猛火炙烧肉皮，使肉皮在高温下迅速收缩。这样，可以长时间炖制仍保持劲韧的口感。





红色，是红烧肉外观的标签。要获得这种诱人的色泽，可以炒糖色、加老抽，也可以借助红曲米或豆腐乳，各家有自己的方法。肉汤不容浪费，无论加入什么食材，吸饱汤汁后都会变成红烧肉最默契的配角。





上海红烧肉

除了肥瘦相济、丰盈润腴的外观，火候的老嫩，味道的浓淡，各家各户，千变万化。相对于技巧，倾注的心意才最值得回味。

海红烧肉、河南抻面，还有柏辽兹，这是妈妈独创的搭配。

一对一的专业课，每周一次。今天是加课时间。盛利老师异常严格，国际大赛和独奏音乐会就

在眼前，子钰必须加紧操练。5厘米厚的笔记，已经是第4本，女儿的专业课，妈妈从未缺席过。

大多数中国人认为，农历八月的月圆之夜应该和家人团聚。盛利老师知道，子钰和妈妈回不去，便让她们一起来享用家宴。

北方人过年的时候吃饺子，来客人的时候也吃饺子，这是他们招待客人最好的方式。子钰和母亲好几年没有回家，对饺子的味道甚是想念。盛老师也是北方人，和子钰一样，年少求学，漂泊四方，最终安家上海。家宴少不了饺子，当然，也少不了上海红烧肉。

为了申请签证，妈妈甚至靠翻字典学会了写英文信。除了练琴，整理琴谱、收集资料，女儿的一切杂事，全由母亲一个人打理。五年来，母女二人在暑假寒假没有回过一次家，即使今年奶奶病情严重，已经化疗了十几个疗程，母亲都不敢带子钰回去。母亲觉得自己对孩子来说可能是一个妈妈，但

是对整个家庭来说，自己却什么都不是。几年来，为了女儿四处求学，母亲已无力为家庭付出其他，包括照顾丈夫和父母，这让她感到非常惭愧。只有在欣赏女儿出色的演出时，母亲才露出满足的微笑。

如同传授母语，母亲把味觉深植在孩子的记忆中，这是不自觉的本能，这些种子一旦生根、发芽，即使走得再远，熟悉的味道，也会提醒孩子家的方向。

【文化背景】红烧肉

红烧肉以五花肉为原料，口味甜或咸，属于家常菜中的一道经典名菜。

不同地域的人们在烹饪红烧肉时，选料上及具体手法上也各有不同。比较著名的当属上海红烧肉和湖南红烧肉。

上海红烧肉秉承上海本帮菜“浓油赤酱”的特点，咸淡适口，味道偏甜，常与百叶结搭配一起制

作，烹调方法需要放很多食用油与酱油，与其它样式相比比例更高。肉色外表发黑发亮，可是食用时并不会觉得油腻。

湖南红烧肉的代表作即毛氏红烧肉，属于湘菜。特点是口感酥烂，入口即化。“毛氏红烧肉”属于复合型的味道，它集八角、桂皮、辣椒、草果、葱、姜、蒜等多种香味为一体。配料选择上，湖南人常加入干豆角，放水里泡发处理过的干豆角味道上和猪肉很搭配，作用是可让猪肉更为软嫩，吃起来的口感为软中带韧，味道鲜甜丰富。当年由于毛泽东极其钟爱红烧肉，“毛氏红烧肉”由湘菜名厨石荫祥根据传统的湖南红烧肉改良而成。

此外还有江浙红烧肉、无锡红烧肉和江西红烧肉。江浙烧肉中梅干菜扣肉最有特色，用梅干菜的咸味与色泽让烧肉的口味变得更加丰盛，特征为具有软烂、味道甘甜的口感。无锡烧肉用面筋搭猪肉来制作烧肉是它的特征，调味方法上注重够甜也要

足够咸，搭配口感软绵的面筋使风致与其它地方的烧肉差别最大。江西烧肉使用江西盛产的竹笋一起烹饪，竹笋在肉体有8分熟的时候一起放入炖煮，此外还会添加一些酒精度数高的酒与红辣椒让其口感变得清香微辣。

【美食链接】苏东坡与红烧肉

红烧肉是一道著名的本帮菜，充分体现了本帮菜“浓油赤酱”的特点。提起红烧肉，自然不能不提那位将吃红烧肉事业推向高峰的人——苏东坡。

有名的东坡肉入口香糯、肥而不腻，带有酒香。宋代人周紫芝，在《竹坡诗话》中记载：“东坡性喜嗜猪，在黄冈时，尝戏作《食猪肉诗》云：‘慢着火，少着水，火候足时他自美。每日起来打一碗，饱得自家君莫管。’”苏东坡的烹肉之法在其《炖肉歌》中可见奥妙：“慢着火、少着水，柴火罨焰烟不起，待它自熟莫催它，火候足时它自美。”另外还有“黄州好猪肉，价钱如粪土，

富者不肯吃，贫者不解煮。慢火，少水，火候足时它自美。每日早来打一碗，饱得自家君莫管。”从这首苏东坡的《食猪肉》诗，也不难看出苏老先生深谙红烧肉“慢火，少水，火候足时它自美”的烹饪之道！

自制东坡肉

材料准备：

主料：猪五花肉

辅料：葱、姜八角桂皮

调料：绍兴酒酱油白糖

制作步骤：

1. 将猪肉刮净皮上余毛，洗净后放入沸水锅氽约3~5分钟，煮出血水，捞出切成小方块。
2. 大葱、姜洗净，葱切段，姜切块拍松。
3. 在砂锅内放一个小竹架，上面铺满姜块、葱段，把切好的肉块皮朝下也码放在葱姜上。
4. 在锅内放白糖、绍兴酒和酱油，最好能再放

入些葱段，然后盖上锅盖，用大火煮3分钟后，转小火焖烧1小时。

第三节 记忆深处，家的味道



吴童的工作是一种新兴职业——徒步俱乐部领队。他从不回避自己的身世，自从十岁那年父母离婚之后，家对他来说，就是姑妈的泡菜坛子。

吴童的姑妈住在眉山，今天，她要迎接吴童回家。

四川泡菜，口感爽脆、滋味酸辣，是四川人家

中必备的看家菜肴。川菜味型丰富，要想塑造复合的味道，泡菜是必不可少的调味料。

要制作地道的泡菜鱼，不能缺少泡姜和泡椒。热油逼出香辣气息，释放出酸性物质，不仅让鱼肉更加细腻，还能去腥、提鲜。加入大叶薄荷，可以为酸辣的汤汁增添一种奇异的芳香。

吴童从小就住姑妈家，刀子嘴豆腐心的姑妈，生怕带不好他，无法向他父母交代。每次回到姑妈家，姑妈都会问吴童想吃什么，其实，吴童觉得，家里无论做什么都是最好的美味。



只有到了四川，才能知道泡菜的意义

在四川，每家每户都有泡菜，各家泡菜的味道也各有千秋。

姑妈做的泡菜，都选应季最鲜嫩饱满的蔬菜。腌制前，洗干净，晾在屋檐下，轻微脱水。盐和凉白开按1：50的比例混合。加入萝卜、子姜、豇豆，再放上辣椒提味、蒜头杀菌、花椒增香。





“老盐水”相当于发面时使用的酵母

一切就绪，是请出“老盐水”的时候了。有了“老盐水”，坛子里的杂菌能得到抑制，使得乳酸菌的数量占上风。在乳酸菌的作用下，蔬菜中的糖转化成乳酸，造就了泡菜酸爽的风味。

还有一种泡菜，是吴童的最爱，那就是泡椒凤

瓜。姑妈的手艺来自奶奶。将新鲜蔬菜和煮熟的凤爪浸在泡菜水中，只需一天，就变成一道让人欲罢不能的爽口小菜。带到户外与朋友分享，更是绝佳的野餐食品。

又一次出发，吴童突然决定改道，去乐山看望独居的父亲，也为父亲带去了泡椒凤爪。由于还要赶路，吴童与父亲相聚的时间只有一个小时。值班室里，简单的饭菜，半年多没有见面的父子，相对无言，心头各有一番滋味。



【文化背景】四川泡菜

在四川生活，不可能离得开泡菜。

四川泡菜又叫泡酸菜，味道咸酸，口感脆生，色泽鲜亮，属于川菜系，一年四季都可以制作，老少皆宜，是四川人顿顿离不开的小菜。四川泡菜按用途可分：调料菜和下饭菜。调料菜即可用做烹饪

菜肴的调料，比如泡椒（灯笼椒、野山椒）、泡姜、泡蒜；下饭菜即捞起来或单或杂或浇点辣椒油就可伴饭伴粥的，萝卜棵儿、芹菜条儿、白菜叶儿等等大部分泡菜都属此列。

根据泡制时间长短，四川泡菜又可分为滚水菜和深水菜。滚水菜也叫洗澡菜，顾名思义，像洗澡一样“滚”一圈就出来，泡制时间较短，通常1~2天，需要随吃随泡，泡制时间过长会变酸变质。上班族通常适合食用这种泡菜，方便快捷。至于深水菜，顾名思义就是那些可以在泡菜水里常呆的，比如仔姜、蒜、泡椒、心里美等。

泡菜属于是低热量食品，将新鲜蔬菜作为原料，再经过泡渍发酵处理，其实是一种对蔬菜进行冷加工的过程。蔬菜中的营养成分较其他加工方式相比，损失较少，日常饮食中适量食用泡菜，可以满足人体需要的膳食营养均衡，亦可调节肠道微生物生态平衡，其中的活性乳酸菌进入人体内，能够提高

人体新陈代谢，并且促进人体对其他营养物质的吸收。肠胃较弱的人通过食用泡菜，还可以达到改善肠道功能的效果。

制作泡菜的坛子也需要专门置备。通常专门用来泡菜的坛子，坛口呈突起状，并且坛口周围有一圈凹形托盘，即水槽，用来盛水。制作泡菜时要用用水来密封坛子，起到隔绝空气进入的作用。原材料们在缺氧的情况下加速发酵，产生大量乳酸。如果没有专业泡菜坛子也可，但要求替代的容器口大而密封严密，不能透气。

【美食链接】自制泡菜鱼

泡菜鱼为四川民间家常菜，属于川菜菜系，传统做法是用鲫鱼搭配四川泡菜煮制而成。鱼肉细嫩，泡菜酸辣，具有浓郁的四川地方特色。

材料准备：

主料：鲫鱼

配料：四川泡菜葱、姜

调料：料酒酱油淀粉白糖醋

制作步骤：

1. 将鲫鱼剖开去内脏，洗净，鱼身两面各立划4刀。

2. 泡菜切丝备用。

3. 烧热锅，下油至八成熟，将鱼身抹上料酒，入锅内炸2分钟，炸时翻面。至鱼身出现裂纹时，将油泌去滤干。

4. 锅内留适量油，放入姜、葱炒出香味，再依次放入料酒、酱油、醋、白糖等，将汤汁搅匀淹至鱼身，改用中火烧至汤汁滚后，放泡菜，翻面，烧约10分钟，待鱼入味后装碟，随即下淀粉勾芡，淋于鱼身上面即可。

【美食链接】自制泡椒凤爪

凤爪是鸡爪的民间别称，泡椒凤爪属于川菜系，既可以当作日常佐酒小食，也可登大雅之堂，作宴席上的开胃小菜。起源于四川成都，正宗的泡

椒凤爪以麻辣有滋、皮韧肉香而著称。成品凤爪丰满洁白，咀嚼时骨肉生香，具有很强的催味功效。制作时使用红泡椒或小米椒均可，但以小米椒制作出的凤爪味道最佳。

材料准备：

主料：鸡爪

调料：小米椒料酒白醋白糖花椒生姜

制作步骤：

1. 将鸡爪冷水下锅煮开后捞出、剪掉指甲，再剁成小块备用。
2. 锅内加水烧热，放入姜和花椒，倒入少许料酒，煮开后加入鸡爪，中火煮约10分钟关火。
3. 捞出锅内的鸡爪，马上浸入冷水中，以鸡爪外部的油脂。
4. 将小米椒倒入容器中，再放花椒，白糖，倒入白醋和纯净水调匀，放入处理好的鸡爪，需要注意的是，腌制调料需要盖过鸡爪，最后密封好容

器，夏季需放进冰箱，一夜之后即可食用。

潮湿温暖的四川中部，适合另一种传统腌菜的制作——芽菜，原料取自晒干后韧性好的芥菜。

做芽菜的诀窍就是要加红糖，这样可以使颜色变成金黄，很好看。将花椒、八角、沙姜磨成粉，和在芽菜里面，又香又甜。

腌制一年以上的芽菜风味最佳，是无所不能的百搭佐料。燃面——宜宾一绝，虽然重油重辣，也难掩芽菜的鲜香。

经过时间打磨的滋味，有时比新鲜还要诱人。



【文化背景】宜宾燃面

燃面是宜宾当地最具特色的小吃，清光绪年间即在百姓日常饮食中十分流行。

宜宾燃面原名叙府燃面，也称油条面。面条原料选当地特产优质水面条，辅料非常丰盛，包括了宜宾黄芽菜、花生、核桃、香葱、金条辣椒、上等花椒、小磨麻油、芝麻等等，面煮熟后捞起甩干，

以去除碱味，将辅料们按照传统工艺加工成佐料。辣麻相间，香味扑鼻。

燃面的“燃”字有几种说法，一是说这种面条在未拌之时最上层放着一撮鲜红的辣椒，就像火在燃烧。也有说法是因为它里面的辣椒多，让人吃了口里像生火，腹中似燃火。更靠谱的说法是，燃面成品油重无水，用火点燃，面条会马上燃烧起来。

自制燃面，面条是关键。不同于一般吃法，燃面的面条要干，揉面时要少加水，大概是平时的70%左右。制成的面条要求条圆挺硬，面条煮熟后才有筋力和骨力，用油揉散时才不会断节。入口时有清爽的感觉，嚼到末尾时还有回香的味道。

煮面时亦有讲究，火候掌握很重要，沸水下锅后，面条刚熟变软时便应迅速捞起，这样面条吃时才会有柔软润滑，又柔中带韧的口感。面条捞出后还要进行甩干，这是整个制作要领中很重要的一个环节，只有将粘附在面条上的水分甩干，才能使油

脂和味料与面条沾裹融合。

有一类食物，既能当菜，又是佐料。不需要太多，却是主食最佳的陪伴。这就是中国家庭食谱上的下饭菜。





7月，闷热的黄河冲积平原，沙质土壤孕育的西瓜已经成熟。西瓜甘甜的滋味并非只能享用一季，西瓜酱，一种家常的下饭菜，可以把夏天的味道神奇地保存下来。

三伏天是每年下酱的时候。第一步，做酱豆。姥姥选了小粒黄豆，煮到入口酥烂。将黄豆摊开，慢慢冷却。

全家十口人，养大了儿女的姥姥又开始抚养第三代。漫长的夏天有很多事要做，但姥姥知道，做

事和下酱一样，不能心急。

将黄豆晾到半干，裹上炒熟的面粉。面粉中的蛋白质和淀粉能给黄豆的发酵提供养料。再垫上稻草，就是温床，黄豆铺得疏松平整。被子既能控制温度，又能阻隔杂菌。40年的经验告诉姥姥，霉菌的长势，决定了酱的风味。

姥姥已经70岁了，她有两个儿子，两个女儿，三个外孙。只有到每年春节的时候，儿女们才会回来。一个春节过去，又开始期盼下一个春节。姥姥很少给孩子们打电话，她总是让他们不要挂念。

第二步，切西瓜，这是外孙们最喜欢的环节。瓜瓤心儿留给小外孙。连瓤带皮的部分糖分不高，更适合做西瓜酱。一年中最热的10天，菌丝成熟茁壮，显现出合格的黄绿色。

第三步，撒上盐、姜丝、花椒、大料、香叶等调料。

西瓜新鲜，汁水丰盈，不断翻动揉捏，让所有

的食材都饱吸甜美的西瓜汁。

封进缸里的不仅仅是美味，还有期盼。40天后，美味即成，纯正的酱香伴着微甜，一小碟就能让人食欲大开。









对于姥姥来说，西瓜酱最好的滋味，
要等到儿女们回来。那是一年中最幸福的时光

【文化背景】西瓜酱的秘密

西瓜酱是一种家常酱菜，在山东菏泽，每到8月份前后，天不热了，就到了做西瓜酱的时节了，家家户户都会做上一缸西瓜酱。这种佐餐小菜色泽红润、酱香纯正、香辣微甜。

制作的秘密

做西瓜酱的黄豆必须是淮北平原上生长出来的小粒品种，俗称“赖八百”。其身白嘴乌，饱满滚圆，只有绿豆粒般大小。选好的豆粒要置于阳光下曝晒，搓去豆皮，煮至入口即烂，无豆的质感为佳。将煮熟的豆子晾至半干，盖上纱布（温暖、弱光下自然发酵，或接种酱曲，约7~10天后，豆粒上密生1~2厘米长白色菌丝），让每粒黄豆都长出一层土黄色的醭。选择西瓜时，一定要选皮厚，个大，水多，而且这种西瓜有种浓郁的清香，用这种西瓜做出来的西瓜酱西瓜的清香会特别浓郁。

制作时，要先搓掉黄豆外边这层醭，然后再把西瓜去皮去籽，切成小块，揉出汁水，再倒进坛子里浸泡酱豆。西瓜的汁儿要漫过豆子15厘米左右。同时再加入辣椒末、生姜丝、八角瓣、四川花椒，用干净筷子搅拌均匀。盐要分批放，放过三次之后，便可封坛了。罐口用保鲜膜袋封严，放在阳光

下曝晒，每天打开在阳光下搅拌一次再封口，大约一个月，就算做成了。香味有了，辣味有了，甜味也有了，更有那西瓜的清爽之味融贯其中。

营养的秘密

西瓜堪称“盛夏之王”，味道甘味多汁，清热解暑。西瓜含有大量葡萄糖、苹果酸、果糖及丰富的维生素C，但不含脂肪和胆固醇。瓤肉含糖量一般为5%~12%，包括葡萄糖、果糖和蔗糖，甜度则是随成熟后期蔗糖的增加而增加。《本草纲目》中记载“西瓜又名寒瓜。皮甘、凉、无毒。”明代汪颖著《食物本草》云：“西瓜，性寒解热，有天生百虎汤之号。”

构成西瓜酱第二个必不可少的元素——黄豆，是一种蛋白质含量极其丰富的食物。这种原产自我国，且我国各地均有培种的粮食作物，被认为已经有5000多年的历史。黄豆营养全面，含量丰富，其中蛋白质的含量比猪肉高2倍，是鸡蛋含量的2.5

倍。蛋白质的含量不仅高，而且质量好。大豆蛋白质的氨基酸组成和动物蛋白质近似，其中氨基酸比较接近人体需要的比值，所以容易被消化吸收。大豆脂肪也具有很高的营养价值，这种脂肪里含有很多不饱和脂肪酸，容易被人体消化吸收。而且大豆脂肪可以阻止胆固醇的吸收，所以大豆对于动脉硬化患者来说，是一种理想的营养品。

第四节 巧妇手中的味觉奥秘



物产丰饶的地区，对于主妇来说，经营一家的饭菜或许不是难事。不过，大自然也不会忘记另一些地方。中国的巧妇，善于就地取材。

吴月珍正在寻找一种野茭白，当地人叫它蒲笋。蒲笋在辽河边自然生长，不用上肥，也不用人打理，采回来就可以吃。这是下一季蒲笋到来前的最后一次采摘，吴月珍有自己的打算。

蒲笋直立茎的幼嫩部分可以食用。人们熟悉的茭白，有膨大的纺锤形肉质茎，是蒲笋的一种变异。全世界只有中国和越南培育这种蔬菜。

一道虾子焖茭白，食材非常简单。上色后，用清汤浸润，文火焖制，这是夏季最常见的家常菜。



用刚采摘的新鲜蒲笋炒一盘蒲笋烧肉，用东北话说，“鲜灵”。剩下的蒲笋晒起来，风干，可以长时间保存，精明的主妇都会早做准备。

这是辽东湾一个普通的早晨。3点，吴月珍已经

起床。5点，她准备好早餐。餐桌上的食物十分丰富，这是支持丈夫和儿子一上午重体力劳动的关键。6点半，她给鸡舍添加饲料。7点，送小孙子去幼儿园。

一年四季，吴月珍的每一天，都是这样开始的。

【文化背景】茭白

茭白与莼菜和鲈鱼并称“江南三大名菜”。明代有一首《茭咏》的诗：“翠叶森森剑有棱，柔柔松甚比轻冰，江湖岩假秋风便，如与芦莼伴季鹰。”说的就是茭白。

李白也曾有“跪进雕胡饭，月光照素盘”的诗句。所谓“雕胡”，又名菰米或茭白，其形如蒲苇，野生，多长于陂泽河边，南北方皆有生长，为“六谷”（稻、黍、稷、粱、麦、菰）之一。《西京杂记》说：“菰之有米者，长安人谓之雕胡”。宋玉《风赋》云：“主人之女，为臣炊雕胡”。

之饭，烹露葵之羹”。在唐代，雕胡饭是招待上客的食品，据说用菰米煮饭，香味扑鼻且又软又糯。唐代诗人很多都钟情于它。如杜甫的“滑忆雕胡饭，香闻锦带羹”；王维的“郾国稻苗秀，楚人菰米肥”等诗句，都是吟诵雕胡的名句。

《随园食单》中也有“茭”的食法记录：“茭白炒肉、炒鸡俱可。切整段，酱醋炙之，尤佳。煨肉亦佳。须切片，以寸为度，初出太细者无味。”

野茭白长得跟茭白相似，上部碧青，下端牙白，但比茭白数量少得多，民间也叫做水笋、茭白笋、脚茭白、菰菜，属于多年生挺水型水生草本植物。

野茭白入馔是晚春时节不可多得的时令菜肴，济南大明湖的茭白是济南“蔬菜三美”中的一美，尤为珍贵，在当地筵席上颇有名气。野茭白的营养丰富，含糖类4%、水分81.9%、脂肪2.3%、蛋白质1.5%。野茭白含赖氨酸等17种氨基酸，其中苏

氨酸、甲硫氨酸、苯丙氨酸、赖氨酸等为人体所必需的氨基酸。同时野茭白中的有机氮素以氨基酸状态存在，味道鲜美，营养价值较高，容易被人体所吸收。从中医角度看，野茭白清湿热，解毒，催乳汁，其中的豆甾醇能清除体内活性氧，抑制酪氨酸酶活性，从而阻止黑色素生成，它还能软化皮肤表面的角质层，使皮肤润滑细腻。爱喝酒的人食用茭白，还有解酒醒酒的效果。

【美食链接】虾子烧茭白

材料准备：

主料：茭白虾子

辅料：葱、姜花椒

调料：盐料酒生抽白糖

制作步骤：

1. 新鲜茭白洗净沥干，刨去茎根部外表老皮后，切滚刀块备用。
2. 虾子用料酒泡软。葱、姜切成末。

3. 油锅烧热，下茭白块，将茭白煸炒熟透，放入盐、白糖、生抽和清水后改小火，盖上锅盖焖烧5分钟左右。

4. 放入虾子翻炒至入味，盛出即可。

【美食链接】蒲笋烧肉

材料准备：

主料：干蒲笋猪瘦肉

辅料：葱花

调料：盐料酒酱油

制作步骤：

1. 猪肉洗净，切薄片备用。

2. 干蒲笋用清水泡开，沥干水分，切成一口大小备用。

3. 油锅烧热，下葱花炆锅，依次放入干蒲笋和猪肉，再调入适量料酒，最后放入酱油和盐调味，翻炒均匀后盛出即可。

淮扬地区的水塘里，人们追逐另一种生命力顽

强的野菜。虽然它和蒲笋有着相同的生长环境和相似的名字，但它们却是两种完全不同的植物。很多菜系里都有它的位置，这就是蒲菜。

将蒲菜切碎，打进蛋液，摊成饼状。扬州的这种烹饪方式，用鸡蛋的柔软凸显蒲菜的脆爽。还可以把蒲菜做成馅儿料包饺子，这是淮安的名点。咬一口蒲菜馅儿的饺子，蒲菜的异香能让口腔和鼻腔共同形成立体的感受。济南人会选最嫩的蒲芯做一道当地名菜——“奶汤蒲菜”。寻常人家不备高汤，用面粉炒糊，也能调制出浓稠的奶白色汤汁。加上火腿、香菇和冬笋的陪衬，鲜香倍增。







奶汤蒲菜

【文化背景】蒲菜的故事

蒲菜入馔在我国已有2000多年的历史。《周礼》上即有关于“蒲菹”的记载，《诗经》里也出现了“其嫩为何维笋及蒲”的诗句，南齐诗人谢朓因喜食蒲菜，写过一首《咏蒲》诗：“离离水上蒲，结水散为珠，初萌实雕俎，暮蕊杂椒深”。明朝顾达亦有诗云：“一箸脆思蒲菜嫩，满盘鲜忆鲤鱼香”。

蒲菜又草芽、深蒲、蒲荔久、蒲笋、蒲芽、蒲

白、蒲儿根、蒲儿菜，是香蒲的嫩茎。江苏淮阳地区流传着一首关于蒲菜的一首民谣“蒲菜佳肴甲天下，古今中外独一家”，这民谣起源于南宋抗金名将梁红玉的一个动人故事：南宋建炎五年，金国十万精兵攻打淮安时，梁红玉领兵镇守淮安被金兵长期围困，在内无粮草、外无军援的情况下，偶然发现马食蒲茎，因而取蒲菜代食，解决了粮食尽绝困境，军民同心协力，终于打败了金兵，故淮安民间又称蒲菜为“抗金菜”。自此，食用蒲菜在淮扬一带广泛流行开来。

山东济南大明湖也是品尝蒲菜佳肴的有名之地。当代著名诗人臧克家写过一篇脍炙人口的散文《家乡菜味》，历数了济南风味美食，文中说“大明湖里，荷花中间，有不少蒲菜，挺着嫩绿的身子，逛过大明湖的游客，往往到岸上的一家饭馆里去吃饭。馆子不大，但有一样菜颇有名，这就是蒲菜炒肉……写到家乡的菜，心里另有一种情味，我

的心又回到了故乡，回到了自己的青少年时代。”

【文化背景】济南与蒲菜

济南人爱吃蒲菜的习俗由来以久。

蒲菜是一种水生草本植物。大明湖的蒲菜，是济南的美蔬。《济南快览》中记载：“大明湖之蒲菜，其味似笋，遍植湖中，为北方数省植物菜类之珍品。”《山东通志·物产》称蒲菜为“蒲笋”，是济南人“日用蔬菜”之常品。在济南，蒲菜的吃法有许多，例如奶汤蒲菜、锅塌蒲菜等。至于济南人钟爱的蒲菜烫面饺、蒲菜扁食，也是人们日常生活中经常食用的家常菜。凡品尝过这些美味佳肴的，无不交口称赞。如今，蒲菜不仅在当地成为宴席中一道必不可少的主菜，所谓“无蒲不成宴”。蒲菜盛产于春夏两季，而最大莫过于春末夏初，有“天下第一笋”之美称。

按照蒲菜食用部分的不同，大体可将蒲菜分为三类：一是由叶鞘抱合而成的假茎，名品有山东济

南大明湖及江苏淮安勺湖的蒲菜；二是白长肥嫩的地下葡萄茎，名品有河南淮阳的陈州蒲菜及云南昆明、建水一带的香芽蒲菜；三是白嫩如茭白的短缩茎，名品有云南元谋的席草蒲菜。

蒲叶在水中的部分如一根纤细的玉管，把这洁白肥嫩的蒲根茎，放入鸡汤或肉汤内，外加佐料烩制。如跟猪肉一起烩制则更好。

中医上认为蒲菜有良好的食疗效果，其味甘性凉，能清热解毒、利血凉血，主治五脏心下邪气、口中异味、胃脘灼痛等症。久食有轻身耐老、固齿明目聪耳之功；生吃亦有止消渴、补中气、和血脉之效。

【美食链接】蒲菜涨蛋

材料准备：

主料：蒲菜鸡蛋

调料：食盐鸡精料酒

制作步骤：

1. 蒲菜洗净，切成适口大小，放入沸水中焯水，捞出沥干备用。
2. 鸡蛋打入碗里，加少量料酒打散。
3. 把蒲菜放进蛋液中，再加食盐、鸡精均匀混合。
4. 油锅烧热，倒入蛋液，开中小火煎，并不时地晃动锅，使其受热均匀，两面煎至金黄后，改刀装盘即可。

【美食链接】奶汤蒲菜

蒲菜产于大明湖畔，用奶汤和蒲菜烹制成的“奶汤蒲菜”，早在明清时期便极有名气，是高档宴席之上乘汤菜，素有“济南汤菜之冠”的美誉。奶汤色要白、要浓。而奶汤蒲菜所使用的“葱椒绍酒”，是山东独特的调味品，其制法是将净花椒拍碎，葱白切成细末，加少量绍兴酒拌湿，剁成细泥，再将葱泥与花椒用纱布包起来，放在绍酒中浸泡1~2小时，除去布包，即成为葱椒绍酒。

材料准备：

主料：蒲菜

辅料：奶汤水发冬菇笋干火腿

调料：葱椒绍酒葱油食盐

制作步骤：

1. 将蒲菜剥去皮，削去后梢，水发冬菇和火腿都切成薄片。

2. 锅内加入清水烧开，将蒲菜、冬菇分别放入焯一下，捞出沥干水分。

3. 炒锅内放入葱油，中火烧至四成热时，倒入奶汤烧开，放入蒲菜、冬菇、笋干、精盐，滴入葱椒绍酒、味精，沸后盛在汤碗内，撒上火腿片即成。

秋季，辽东湾的碱蓬草红成一片海洋。吴月珍家的窗台上，蒲笋已经风干。她往蒲笋干中加入热水，让它们舒展筋骨。烫过的蒲笋干与肉同烧，多加入一些汤汁，在这个过程中，蒲笋干的活力得以

彻底释放。再往灶火中添一把芦苇秆，继续焖上1小时，就可出锅。巧妇总能将最普通、最不起眼的食物变成美味佳肴。

水稻成熟的季节，南方的蒲菜落市。但对吴月珍来说，它仍有利用的价值。将蒲草晒干，能编织成各种生活用品。

8年前，吴月珍的老伴儿心脏病突发，险些离她而去。她揽下家里和地里所有的活儿，悉心照料了老伴儿5年。她像蒲草一样的坚韧，维系着这个家。

现在，家人都回来了，全家人围在炕上吃晚饭，这是吴月珍一天中最安稳的时刻。她最大的心愿就是好好照顾着老伴儿，让他幸福地活下去。一家人相亲相爱、团团圆圆、乐乐呵呵。

第五节 煮出最深沉的甜蜜味道



拱北口岸，连接珠海与澳门，人流在晚上9点进入一个小高峰。

潘先生生活在澳门，每隔2、3天，他都要过关到珠海买菜，这已经成为很多澳门人的生活习惯。口岸边的菜场，开到夜里12点。潘先生是这里的常客。

20岁的女儿佩琪已经独立生活，仍然是父亲放

不下的牵挂。他常常来到女儿那里，在餐后为她煮一锅陈皮红豆沙。潘先生祖籍广东中山，餐后喝一碗陈皮红豆沙是老家的习惯，女儿也深受影响。



“糖水”，可以视作一种中式甜品，形态以羹、汤、糊为主

两广人对一碗糖水的评价，一个字“甜”，指味道；另一个字“润”，指口感。

而“甜”和“润”，在汉语里不仅代表风味，更能延展至心境，甚至直指人心。

人生中也有这样甜蜜的时刻。葡韵，澳门人最喜欢拍婚纱照的地方。3年前，佩琪和志明在这里一见钟情。

今天，女儿第一次下厨帮忙，因为家里要来客

人。志明为潘先生带来初次见面的小礼物，潘先生则特意为他煮了一锅鹌鹑蛋白果糖水。

一碗糖水融化中国父亲的深沉内敛。然而第一次面对未来的女婿，每一个父亲心里的滋味，也许要比一碗糖水来得更为复杂。



【文化背景】广式糖水：甜蜜的幸福

广州是一个甜蜜的城市。这里有可以尝到嘴里的，实实在在的美味甜品。

广东人吃东西最讲究清热败火，糖水不上正餐，味道较清润，一般只作宵夜，全家坐在电视机

前随便吃点，一天的饮食才算基本结束，家里常做的糖水大多是简便易行，材料就手的，比如绿豆沙、白果腐竹糖水、莲子百合糖水之类。

中式甜品大致分为甜点和广式糖水两类，说到甜品，总第一时间想到西式的奶油等等，其实中国人吃甜品也有悠久的历史。据《诗经》载：“二之日凿冰冲冲，三之日纳于凌阴。”说明远在三千年前的商代，人们就在隆冬季节把冰块储藏起来供夏日用。到了唐代，长安的市场上已有了专门做冰买卖的商人。晚唐，商人为了招来生意，在冰中加糖，更吸引顾客。宋代中国的冷食种类就更多了，如北京、汴京市场上出售的“砂糖冰雪冷元子”，南宋临安街上卖的“雪泡梅花酒”等。这个时期还出现了“冰酪”，一如当时诗人杨万里所描绘的：“似腻还成爽，才凝又欲飘；玉来盘底碎，雪到口边销。”

糖水跟煲汤一样，具有滋补养生功效。可以作

为糖水的材料有很多，不同的材料具有不同的功效，有的属于清凉性，有的具有燥热性。根据不同的主料来配搭不同辅料，可以达到相辅相助的效果。

例如芒果椰汁黑糯米这道甜品，冷食滋味清甜爽口，热食尤其暖胃，芒果的清甜可口夹着能保血暖胃的黑糯米同吃，柔韧有度，口感极佳。煮此款糖水时可先用芒果核干煲水，捞起后再加入黑糯米，待煮烂后，再放芒果肉，最后加上椰汁，这样就更对健康有益。

再如姜撞奶，以姜汁和牛奶为主要原料加工制成，风味独特且有暖胃表热的作用。姜性温味辛，具有发汗解表、温中止呕的功效；牛奶人称“白色血液”，营养丰富，容易消化吸收。

【美食链接】自制中式糖水

陈皮红豆沙

材料准备：

红豆陈皮冰糖

制作步骤：

1. 红豆洗净，事先浸泡5小时。
2. 陈皮洗净，用温水浸泡至柔软，切成细丝备用。
3. 锅中加足量清水，放入红豆和陈皮丝，大火煮开后转小火焖煮2个小时，至红豆起沙，此时加入冰糖。
4. 再煮至糖融即可，热食冷饮俱佳。

鹤鹑蛋白果糖水

材料准备：

主料：鹤鹑蛋白果

辅料：腐竹薏米姜片红糖

制作步骤：

1. 白果去壳，用开水烫一下，以便去掉外面的红衣。把撕掉红衣后的白果对半切开，把里面的心挑出来丢弃不用，否则具有毒性。

2. 鹌鹑蛋洗净，凉水下锅煮熟去壳。腐竹用温水泡透，切成小段备用。

3. 煮锅内加入适量清水，放入姜片，沸腾后加白果中火煮30分钟，再加入鹌鹑蛋和腐竹。

4. 焖煮15分钟后，待腐竹完全熟透，加入适量黄糖，熬煮至糖化即可。

对于中国女性来说，克勤克俭一直是传统美德。只有一个阶段例外——孕期。在这个人生的特殊阶段，准妈妈们可以合情合理地尽情享受无微不至的照顾。

29岁的梦露已经怀孕7个月，她每天都在为宝宝的降生做准备。刚知道自己怀孕时，梦露觉得不可思议。直到有了胎动之后，她才真切地感受到这个小家里多了一员。

梦露所在的城市——珠海，是一个90%为外来人口的城市。丈夫汉生是广东本地人，梦露来自四川。

梦露马上就要临盆，她正经历临盆前的第一次阵痛。她一面热切地期待着宝宝的出生，一面给自己打气，以此抗拒着对分娩的恐惧，丈夫则陪在她身边悉心照顾。此时，梦露与汉生的父母也都赶来了。

长达9个小时的阵痛，体力下降很快。但梦露必须坚强，宝宝需要她的帮助。

汉生和梦露的孩子是中国独生子女的第二代。四个父母，一对夫妻，一个孩子，这种“4-2-1”的家庭结构，已经是中国城市社会的主流。孩子牵动的是三家人的心。

产房传来新生儿的哭声，梦露和汉生喜得千金。小宝宝正好六斤重，长50厘米。夫妇俩早已约定了女儿的小名——小福星，意思是幸福的小星星。

小福星的第一餐并不顺利，她还要多练习。对于梦露来说，生下孩子只是人生历练的开始，做好

一个母亲也许是更大的命题。





产妇需要更多的营养，厨房迅速变成了赛场，竞技者是双方父母。川菜、粤菜轮番登场，谁都志在必得。与其说展示的是老人们毕生的厨艺，不如说表达的是迎接新生命的喜悦。

广东的爷爷奶奶自信有家传的照顾产妇的秘方。他们相信用泉水煲汤的效果最好。而四川的外婆则带来了晒干的鱼腥草。用它炖鸡汤，被认为有利于伤口愈合，最适合产妇身体恢复。

木瓜，甘甜丰水。和鲫鱼共同炖煮，中国传统医学认为，两种食材都有助于乳汁分泌。这是广东的做法。



老火汤是广东人的骄傲



广东人爱喝汤，会煲汤。现代科学认为，任何对食物的加工，都会造成营养不同程度的损失。但这绝对不能说服广东人。

各种标志着保健功能的食材，添加在砂煲里，经过数小时文火慢炖，食材的香味素反复释放，煲出的汤汁浓郁回甘，被赋予各种滋补的暗示。



广东人的另一种炖汤，也讲究一个慢字，但借助的是蒸气。密闭的炖盅锁住水分，烹饪时间更

长，汤汁久炖而不沸，鲜味和香味物质可以成倍生成。

一碗最好的炖汤，讲究的是汤色如茶。

爷爷为梦露精心熬制了一碗红枣鲫鱼木瓜汤。

喝汤是梦露每天的功课，她的饮食，不仅关系到产后恢复，还要为小福星提供足够的营养。

广东和四川，相距1500公里。在语言和饮食传统上，都有天壤之别，但双方父母都自信有食物养生的秘诀。面对着双倍的关爱，梦露一时间难以消受，很多时候，她根本喝不了那么多。为了照顾老人们的感受，汉生只好代替妻子喝掉。

梦露和汉生都是受过高等教育的新一代年轻人，尽管明白父母的爱意，但对抚养孩子，他们有自己的主张。

两个月后，幸福的故事有了戏剧性的结尾——汉生的体重超标了。

【文化背景】广府汤

广府，是汉族之下的一个民系。广府人，即为广府民系，广义上包括全广东、香港、澳门、广西及海外所有地区的，世代以粤语为母语的族群。

广府汤即广东人煲煮的中华老火靚汤，已有数千年历史。有关广式煲汤，还有一则故事：相传广府人南迁，劳碌疲惫，又遇南粤湿热气候，身体虚弱多病，爱吃的广府人从中医药理的食补良方中悟出了老火靚汤，火候足、时间长、既取药补之效，又取入口之甘甜，用以滋补、养颜、强身。广府人以“养生先行”的理念，传承着数千年的食补养生秘方，在现在，饭前喝汤也成为广府人餐桌上最醒神的节目，汤的种类随季节转换而改变，是广东美食中最旗帜鲜明的一个标杆。

俗语说：“宁可食无菜，不可食无汤。”煲汤按照常规理解，属于粤菜的一种，是将食材加足汤水，小火慢炖细熬，其间不再加水，不开盖，不加复杂的调味料，将体积较大的食材煮至软烂的程

度，通过多种食材鲜味相互交融，将食物的精华浓缩在汤汁里，成为一锅鲜美的好汤。广府人的老火汤种类繁多，可以用各种汤料和烹调方法，烹制出各种不同口味、不同功效的汤来。例如阿胶红枣乌鸡汤、山药茯苓乳鸽汤、玉竹百合鹤鹑汤、黄精枸杞牛尾汤、冬瓜荷叶炖水鸭、冬虫草竹丝鸡汤、椰子鸡汤、西洋菜猪骨汤、西洋菜陈肾汤、凉瓜黄豆汤、苹果瘦肉黑枣汤等。汤料可以是肉、蛋、海鲜、蔬菜、干果、粮食、药材等，不同的汤由于不同的材料会有咸、甜、酸、辣等不同的味道。

现在，汤对于广府人来说，已经不仅仅是一种吃食这么简单。它所带来的联想，不只是飘散于空气中或若有若无或浓郁难化的香气，还代表了一种与自然环境与生活习性相适应至水乳交融境界的策略，更代表了一种生活的方式与盼头，这其中包含的，更多的是一种家的归属感。

煲汤亦有技巧。要使喝汤真正起到强身健体、

防病治病的作用，在汤的制作和饮用时有一定的科学原则要遵循，否则就可能出现偏差。选料是煲好鲜汤的关键所在。汤的原料通常为动物性肉质，肉中能溶解于水的含氮浸出物，是汤鲜味的主要来源。煲汤炊具也是关键要素。制鲜汤以陈年瓦罐煨煮效果最佳，瓦罐能均衡而持久地把外界热传递给内部原料，相对平衡的环境温度，有利于水分子与食物的相互渗透，这种相互渗透的时间维持得越长，鲜香成分溶出得越多，汤的滋味鲜醇，食品质地越酥烂。

火候和配水在煲汤环节中也非常重要。煨汤火候的要诀是大火烧沸，小火慢煨。这样可使食物蛋白质浸出物等鲜香物质尽可能地溶解出来，使汤鲜醇味美。只有用小火长时间慢炖，才能使浸出物溶解得更多，既清澈，又浓醇。水温的变化、用量的多少，对汤的风味有着直接的影响。用水量通常是煨汤的主要食品重量的3倍，同时应使食品与冷水

一起受热，即不直接用沸水煨汤，也不中途加冷水。



春天，吴月珍在地里播下新的种子。

子钰获得了国际比赛冠军，走向更广阔的世界。

程荣花和赵小有期盼来年风调雨顺，能有好的收成。

人类组织家庭的原因之一，就是为了更合理地生产和分配食物。正是这些人间烟火，让家庭组织

更加紧密。尽管千门万户的家常美味各不相同，但有位作家说，“幸福的家庭都是相似的”。



导演小传 邓小主

在舌尖“2班”，什么样的行为最让同学们不能容忍？

答：背着大家出去吃好吃的。

还有比不能忍更令人发指的吗？

答：背着大家出去吃好吃的还要发照片。



舌尖上的小伙伴都知道，作为“美食雷达”的班主任黑老师，最是深夜仇恨的源泉，并不时伴有井喷。每有公务、会议，百忙之中的他总能抽出时

间将其变成美食探秘之旅，并把战果通过高清大图第一时间传回剧组。

某个月黑风高的夜晚，忙碌一天的总导演和制片人在南宁小巷里端起一碗香气四溢的米粉，一面惬意地吸着螺蛳。蜷缩在北京西三环彻夜剪片的同学们发出了绝望的呼唤：

“广西南宁，北部湾吹来暖湿的季风，陈老板和朱老板正在疯狂。

但他们知道，有一碗热气腾腾的米粉在等待他们和家人。

北京莲花桥，6名留守儿童的成长没有Uncle Chen和Uncle Zhu的陪伴，这个数字相当于一支排球队的总和。

他们的奔波给6个读书的孩子提供了安稳的生活。”

虽然总导演和制片人的深深自责并没有给同学们换来米粉或螺蛳，邓小主的古灵精怪却让忍饥挨

饿的冬夜充满笑声。

邓小主，便是舌尖第四集《家常》的导演邓洁。想必大家从名字中一望便知，邓小主不仅对“舌尖体”运用娴熟，对“甄嬛体”也同样轻车熟路——正如这位女导演本人一样，兼具小女子的妖娆多姿与女汉子的坚定强势，并随时自如切换。

邓小主和舌尖第二集《心传》的导演纺锤君是舌尖“2班”的夫妻档，一路彼此吐槽、相互扶持，共同诠释中国人“家常”的内涵。四代同堂、单亲家庭、独居老人、婴儿降生……过去近一年的时间里，这对小夫妻走进了许多人的生活。其间，不少中国人独有的家常情感与微妙关系，超出了这位年轻女导演的生活经验。但邓小主都以她堪比甄嬛的细腻心思与精准判断，快速地理解并融入主人公的生活深处。

邓小主的这种细致精确，切中肯綮而又游刃有余，如同她解剖一只芒果的刀法，也是她管理纺锤

君的风格。更多故事，大家可以关注第八集《花絮》。

“三日入厨下，洗手作羹汤。”无数个饥肠辘辘的深夜，邓小主的麻油拌面既慰藉了舌尖导演们的味蕾，也慰藉了大家的心灵。

生活中，邓小主是“2班”同学们离不开的开心果。从黑老师的老男人饭局，到宿舍楼下的驴肉火烧，邓小主总是对生活保持着高度的好奇与热情。她的活泼外向、敢爱敢恨与犀利直白，也是同学们焦躁乏味的后期剪辑生活中明亮的色彩。



然而，在拍摄现场，这位平日的温柔小主，则是说一不二的将领。她曾坚持让航拍团队挑战极端天气，反复飞行，拍出满意的画面；也曾无数次因为拍摄手法与纺锤君相持不下，直到最终夫君妥协

退让；更曾“一夫当关，万夫莫开”地双手叉腰站在村口，呵退因好奇而赶来围观的群众无数……

拍摄的奔波中，邓小主说自己的家在路上。拍摄结束后，她收获了身在山东的姥姥，来自四川的姑妈，以及散布在全国各地的家人。《家常》一集中说道：家常美味，也是人生百味。邓小主正霸气外露地吃着百家饭，一路蹦跳地走在遍尝人间美味的康庄大道上。

文化

寻觅家的味道，
品尝人生百味





吃字的意义如此复杂，吃的要求如此露骨，吃的方法如此麻烦，吃的范围如此广泛，好像除了吃以外就无别事也者，求之于全世界，这怕只有中国民族如此的了。



千叟宴与苏菜汇

二毛

要说中国历史上规模最大的宴会，恐怕非清朝康熙、乾隆两祖孙的“千叟宴”莫属。在我看来，这也堪称是“史上最牛”的行为艺术之一：数千老人同时用餐，又即兴赋诗几千首，名震全国，流传后世，现在的哪一个行为艺术能达到如此境界？

历史上的千叟宴共有四次，与许多伟大的故事一样，千叟宴的开头也是出于偶然。

康熙五十二年（1713年），康熙帝60岁生日将近，执掌国政50多年后，清帝国出现了前所未有的盛世景象，一些人开始主动向康熙祝寿。康熙帝顺水推舟，也觉得自古称帝者数百，却没有一个像他这样享国这么久的，决定大办自己的60大寿。随后诏告天下，凡65岁以上的耆老，都可以到京城参加“阳春园聚宴”。宴会参与者除了老人之外，还

包括一些八旗的老妇人，总数达3000人之多。

康熙六十一年（1722年），也是康熙帝执政的最后一年，再次举行了千叟宴。可能当时康熙帝也觉得自己时日不多了，从当年的正月初二开始，宴请65岁以上的文武大臣、致退官员等，前后超过千人。席间，康熙即兴赋诗《千叟宴》，宴会由此定名。

俗话说“隔辈亲”，乾隆一生都视爷爷康熙为其最大的偶像，模仿追随康熙的行为也是他最大的人生梦想。

乾隆五十年（1785年），他自觉已经有资格像康熙那样举行千叟宴了。补充说明一下，乾隆提前一年就开始大做准备了。乾隆四十九年（1784年），他就通知朝鲜和日本的使臣留在北京，准备参加明年的盛典。当年十月，乾隆还向全国发布“千叟宴征集令”，其中规定，65岁以上者不论官民，在京四品以下官60岁以上者均可参加来年正

月的大宴会。

乾隆五十年正月初六，千叟宴在乾清宫如期举行，60岁以上的参加者超过了3000人，共开席800多桌。乾隆自是非常高兴，学着康熙《千叟宴》诗的原韵，也写了一首《千叟宴》，其中有云：“君酢臣酬九重会，天恩国庆万春延。祖孙两举千叟宴，史策饶他莫并肩。”参加宴会的老头们自然也懂得哄乾隆开心，也纷纷即席赋诗，共计3000多首，堪称一场超级“赛诗会”。

最后一次是嘉庆元年（1796年），享国60年的乾隆不想超过其祖父康熙，于是主动退位，让儿子嘉庆登基。算是告别，也算是纪念，当年正月初四，在宁寿宫皇极殿再举千叟宴，参加者有3000余人，当时乾隆已经86岁，参加千叟宴的人的年龄门槛也提高到了70岁以上。

千叟宴是文化秀，更是康乾两代皇帝的政治秀，也像是盛世的留影。乾隆以后，国力日渐衰

落，于是，千叟宴也渐渐变成了一个传说。

由于记载详细，千叟宴也为我们留下了宝贵的清代食单，甚至可以看作某种意义上的满汉全席的雏形。

比如，乾隆五十年的那次千叟宴，一等席有火锅两个、猪肉片一个、羊肉片一个、鹿尾烧鹿肉一盘、腿羊肉乌叉一盘还有螺蛳和小菜两个、乌木筋两个，以及肉丝汤饭等，这已经与现在的饮食十分相近，比如螺蛳这种小菜品，明显是传自南方，可见当时满汉菜品的融合已经达到很高的程度。

千叟宴后，皇帝还给与宴的老人颁赐如意、寿幛、朝珠、貂皮、文玩、银牌等，让尊老敬老风靡一时，虽然耗资巨大，但产生了积极的社会作用。

千叟宴太出名了，以至于后世不断有人模仿。2006年10月28日，广西永福邀请全国1199名70岁以上的老人，摆了200桌宴席，组成一个巨大的“寿”字，参与者平均年龄达到75岁，再现了千

叟宴这一久远的盛景，而且宴会所组成的寿字，也被列入了《吉尼斯世界纪录》。

中国历代都不乏盛宴，千叟宴自是其中登峰造极的一种。而说到近代的盛宴，特别是对一个菜系有重大影响的宴会，就不得不提到民国名宿陈果夫了。

陈果夫是民国要员，也是蒋介石的心腹，而他另一个名头则是“著名美食家”。

陈果夫任江苏省政府主席时有一个习惯，就是喜欢请同僚到其家中用餐，但是有一个条件：来者必须带一道自己家乡的特色菜，或者地道食材。

这种宴会举行多了之后，江苏大大小小的官员也都知道了他这个癖好，于是纷纷送来美食美材。1937年元旦，陈果夫索性搞了一次“名肴大赛”，让各地的官员都带家乡的名菜参加，按色、香、味、形、意的标准，评出其中最好的一道菜。这次宴会几乎聚集了日后苏菜中所有的名菜，

也可以说是以苏菜作为独立菜系的一次系统、成熟的展示。有名菜如苏州的鲃肺汤（用鲃鱼的鱼肝和火腿做成），江阴的河豚鱼，无锡的脆鳝（鳝鱼加调味料油炸而成）、肉骨头（即排骨），常熟的酱鸡，松江的四鳃鲈，镇江的肴肉（有名水晶肴肉，即猪蹄），扬州的蟹粉狮子头，等。

评选的结果出人意料，这些名菜纷纷落马，陈果夫所创的一道虾仁锅巴夺得魁首。

这道菜应是源于乾隆年间已经出名的苏州“天下第一菜”，只是陈果夫的做法有所变化，他是把番茄、虾仁、锅巴和神仙鸡（即炖鸡）结合起来创新了这道菜。

原来的天下第一菜是先把锅巴炸好，再倒入汤汁。而陈果夫的做法是先炖鸡汤，最后再放入锅巴，这时锅巴遇热会发出嗤嗤的响声，香气四溢，酥脆鲜美。

这道菜的颜色搭配也很讨巧，红有番茄，黄有

蘑菇，白有鸡丝，绿有青菜，粉有虾仁，绚烂夺目。外加上菜有声，香味四溢，算得上色美、味美、音和、上口，“四德俱全”。

众人一试吃，果然妙不可言。一位幕僚当即吹捧说：“蘑菇与番茄并列，中外一体；虾仁与蘑菇共存，水陆并用；锅巴与鸡汤，干湿并存；虾仁与雄鸡，能伸能屈。可谓面面俱到，实至名归。”

看到这菜受到大家追捧，陈果夫大喜，当即挥毫做了一首《天下第一菜颂》：

是名天下第一菜，色声香味皆齐备。宴客原非专惠口，自应兼娱眼耳鼻。此菜滋补价不贵，可代燕耳或鱼翅。番茄锅巴鸡与虾，不独味甘更健胃。燥与湿兮动与植，中外水陆品类萃。勇能赴敌屈能伸，因物尤可激志气。我今郑重作宣传，每饭不忘愿同嗜。

这首诗后来还发表在报纸上，广为传播。所以，在民国时代，陈果夫代表的苏菜、胡汉民代表

的粤菜、谭延闿代表的湘菜，还有当时流行的上海菜，均风行海内，堪称当时的四大菜系。

锅巴的做法其实有很多，川菜中也有类似于锅巴虾仁的做法，仅以浇锅巴的汁论，就有三鲜肉片汤、鸡肉墨鱼汤等。我对这个菜也作了些改造，比如，浇汁用酸菜鲜鱼片汤、酸菜土豆泥汤（这个是全素的）、泡菜肉片，等。

此外，我还做过一道土家汉堡。锅巴油炸后，用两片做皮，里边放上盐菜、豆腐干泥、土豆泥，成为馅儿，因为盐菜是土家族的菜，所以叫“土家汉堡”，吃起来香脆爽口，非常独特。

说到锅巴，川地认为“鼎罐米饭”所剩的最好，但很难得。做虾仁锅巴，用普通的锅巴也很好，这道菜名气很大，味道很好，操作起来其实并不麻烦，可以家常来做。

而虾仁锅巴抗战时期在重庆还有个别名，叫做“轰炸东京”。全因彼时重庆饱受日机轰炸之

苦，有家饭馆就想出了这个“解恨”的名称，上菜的时候，用热汤浇在锅巴上，嗤嗤作响，再吃到肚子里，很是过瘾，咀嚼时嘎吱嘎吱作响，也可当做对日军“咬牙切齿”的报复。

穿越“历史灶台”的美丽女厨神

二毛

在英国美食界，有位大名鼎鼎的美女厨娘奈吉拉·劳森。她所主持的一档电视节目“吃定奈吉拉”充满了食色诱惑，可谓颠倒众生，所出版的同名书在英国也是超级畅销书，被誉为“美丽女厨神”、“性感厨娘”。

国内美食节目众多，但能比得上奈吉拉·劳森还没有，至于那些大叔、大婶、丑男主持的节目，更是让人不忍一看了。

但是，回溯历史，说到厨神级的美女，中国古代还真有那么几位。

在一般人的印象中，大厨往往都是男人，因为做菜需要操刀杀生，忍受烟熏火燎，有时候甚至是重体力劳动，不是一般柔弱女性能胜任的，更别提弱质纤纤的美女了。然而，在中国古代十大名厨

中，居然有六位女性，包括秦淮名妓董小宛，这未免太出人意料了。

或许，这是因为美丽的女子难得，会做菜的美女就格外能被人铭记吧。

这第一位女食神是唐代的膳祖，看名字你就知道她做菜有多么牛了。膳祖是唐代宰相段文昌的家厨，对美食的选料、加工、制作等各方面都非常精通，也是在此基础上，成就了段文昌传世的《食经》五十章。

段文昌很多人不知道，但他的儿子段成式在历史上非常出名，一本《酉阳杂俎》堪称奇书，被历代文人所重视。《酉阳杂俎》中记载了当时各地的很多美食，但其中很大一部分是私家菜，也就是膳祖所创的菜肴。有兴趣的读者可以找来《酉阳杂俎》细细研究一番，顺便也可一探这位唐代厨娘的风采。

第二位就是唐代的梵正。梵正是个尼姑，这自

然是她的出家法号，虽然遁入空门，不知为何还如此热衷美食，这大概也与当时的社会风气相关。比如同样在盛年出家的女道士鱼玄机，在唐代也是大大有名。史书上没有记载梵正的长相，想来也是眉清目秀吧。

据陶谷的《清异录》记载：“比丘尼梵正，庖制精巧，用炸、脍、脯、腌、酱、瓜、蔬、黄、赤杂色，斗成景物，若坐及二十人，则人装一景，合成辋川图小样。”

仅凭这一道菜，梵正就可名列十大名厨了。这道根据唐代著名诗人王维晚年隐居地辋川别墅的画图做的拼盘，可谓色、形、意、味俱备，不但需要精湛的手艺，更需要对王维诗画的深刻理解以及高超的艺术构思，才能达到“菜上有山水，盘中有诗歌”的绝妙意境。说起来，梵正实在算是一个才女型厨神了，可惜早早遁入空门，难道是因才华太高不堪尘世的羁绊？

第三位是宋代的刘娘子。刘娘子是宋高宗赵构的家厨，在赵构未登基前，掌理赵王府膳食。宋高宗登基后，她也自然成为御厨。这实际上有些违背规矩。按照规定，女人是不能做御厨的，因为当时的尚食是五品官，由一个女子来担任不太合适。但宋高宗就是喜欢吃她做的菜，内廷也没有办法，只好破例。得宋高宗如此青睐，想来她的长相也不会差。

第四位是宋五嫂。宋五嫂原籍山东，北宋末年，逃难到临安（今杭州），在城外开一个小餐馆。她最擅长做鱼羹，因此闻名京城。由其创制的鱼羹也一直传到今天，名为“宋嫂鱼羹”，是一道浙菜名菜。

宋嫂鱼羹由鳊鱼做成，味道鲜美，味道非常像螃蟹，又名“赛蟹羹”，在当时就非常有名。宋代吴自牧的《梦粱录》记载的“杭城市肆各家有名者”，其中就有“钱塘门外宋五嫂鱼羹”。

又据宋代周密的《武林旧事》记载，南宋淳熙六年（1179）三月十五日，高宗赵构乘御舟游西湖，至钱塘门外，时近中午。侍从告诉他说这里有家菜馆鱼羹鲜美，赵构就召宋五嫂上船现场烹制，赵构吃后大赞鲜美，厚赏宋五嫂，五嫂从此扬名天下。直到今天，宋五嫂仍被业界尊为“烩鱼之祖”。

第五位是明末清初的名妓董小宛。董小宛为明末“秦淮八艳”之一，她与当时的名士冒辟疆、钱谦益等人的交往为后世所津津乐道，敷衍出很多故事。董小宛不仅美丽多才，在美食上也是很有造诣，所烹制的糕点、美食，被人竞相模仿，名满江南。她做的桃糕、西瓜糕、菊花糕等都堪称绝美，引得无数文人竞相品评。

第六位是清朝的萧美人。她住在江苏仪征，最擅长做点心。在清代著名美食家袁枚的《随园食单》中，单独有一则“萧美人点心”，其中说

道：“仪真南门外，萧美人擅制点心，凡馒头、糕、饺之类，小巧可爱，洁白如雪。”

袁枚对萧美人点心的热爱达到了狂热的程度，乾隆五十七年（1792）重阳节，袁枚曾托人专门到仪征订购了三千个点心，并将其中的一千个送给当时的江苏巡抚奇丰额。

奇丰额吃后赞不绝口，特意写信向袁枚询问这糕点的来历，袁枚做了一首诗回复道：“说饼佳人旧姓萧，良朋代购寄江皋。风回似采三山药，芹献刚题九日糕。洗手已闻房老退，传笺忽被贵人褒。转愁此后真州过，宋嫂鱼羹价益高。”

有意思的是，袁枚在其中把萧美人比做了宋五嫂。

有了这些达官显贵、文人雅士的宣传，萧美人真是想不出名都难。至今，扬州还多有号称得到萧美人点心真传的点心店，偶有美味者，但恐怕已不复当年的“萧美人味道”了。

清代还有一位女厨神赵荔凤，是著名的“谭家菜”创始人谭宗浚的儿媳妇。赵荔凤虚心好学，广采多家名菜特长，成为谭家菜的集大成者。在她的不断创新下，谭家菜的品类达到了200多道，其中最出名的是黄焖鱼翅。

谭家菜最初属私家菜，后来走向社会，成为京城名菜，当时有“食界无口不夸谭”的说法，报界有“其味之鲜美，需南面王尤不及”的评价。民国时，大画家张大千就嗜食谭家的黄焖鱼翅，还曾做出过将刚出锅的鱼翅空运到南京的豪举。

在黄萍荪的《四十年来之北平》一书中，记载了时人吃谭家菜的盛况：“耳食之徒，震于其代价之高贵，觉得能以谭家菜请客是一种光宠。弄到后来，简直不但无‘虚夕’，并且无‘虚昼’，订座往往要排到一个月以后，还不嫌太迟。”

还有一位就是麻婆豆腐的创始人陈麻婆，这应算是一位另类美女吧。

关于美女厨娘的话题，我曾经与著名美食家沈宏非有过一次探讨。得出的共识是，现在的美女都在“远庖厨”，而会做菜的美女更是越来越少了。自己的拿手菜，应该是自己发明的、独到的，而不是什么西红柿鸡蛋、鱼香肉丝等到处可见的。

朋友中间算得上美丽厨娘的，作家虹影是一位，她有本书叫做《我这温柔的厨娘》，是把西餐和川菜糅合在一起，可以说比较成功。

“要抓住一个男人的心，就要抓住他的胃。”女人除了美丽和才情之外，学会美食，能平添很多额外的魅力。话题扯远一点，一代才子胡适当年娶没有多少文化的江冬秀为妻，并且相伴一生，这中间，江冬秀能做一手好菜可能也是一大原因。

圆桌与筷子

梁实秋

我听人说起一个笑话。一个中国人向外国人夸说中国的伟大，圆餐桌的直径可以大到几乎一丈开外。外国人说：“那么你们的筷子有多长呢？”“六七尺长。”“那样长的筷子，如何能夹起菜来送到自己嘴里呢？”“我们最重礼让，是用筷子夹菜给坐在对面的人吃。”

大圆桌我是看见过的，不是加盖上去的圆桌面，是订制的大型圆餐桌，周遭至少可以坐二十四个人，宽宽绰绰的，一点也不挤，绝无“菜碗常需头上过，酒壶频向耳旁洒”的现象。桌面上有个大转盘（英语名为懒苏珊），转盘有自动旋转的装置，主人按钮就会不急不徐地转。转盘上每菜两大盘，客人不需等待旋转一周即可伸手取食。这样大的圆桌有一个缺点，除了左右邻座之外，彼此相隔

甚远，不便攀谈，但是这缺点也许正是优点，不必没话找话，大可埋头猛吃，作食不语状。

我们的传统餐桌本是方的，所谓八仙桌，往日喜庆宴会都是用方桌，通常一席六个座位，有时下手添个长凳打横，只有在特殊情形下才加上一个圆桌面。园上餐桌也是方的。方桌折角打开变成圆桌，（英语所谓信封桌）好像是比较晚近的事了。

许多人团聚在一起吃饭，尤其是讲究吃的东西要烫嘴热，当然以圆桌为宜，把食物放在桌中央，由中央到圆周的半径是一样长，各人伸箸取食，有如辐辏于毂。因为圆桌可能嫌大，现在几乎凡是圆桌必有转盘，可恼的是直眉瞪眼的餐厅侍者多半是把菜盘往转盘中央一丢，并不放在转盘的边缘上，然后掉头而去，转盘等于虚设。

西方也不是没有圆桌。亚瑟王的圆桌骑士是赫赫有名的，那圆桌据说当初可以容一百五十名骑士就座，真不懂那样大的圆桌能放在什么地方，也许

是里三层外三层围绕着吧？近代外交坛站上常有所谓圆桌会议，也许是微带椭圆之形，其用意在于宾主座位不分上下。这都不能和我们中国的圆桌相提并论，我们的圆桌是普遍应用的，家庭聚餐时，祖孙三代团团坐，有说有笑，融融泄泄；友朋宴饮时，敬酒、划拳、打通关都方便。吃火锅，更非圆桌不可。

筷子是我们的一大发明。原始人吃东西用手抓，比不会用手抓的禽兽已经进步很多，而两根筷子则等于是手指的伸展，比猿猴使用树枝弄东西又进一步。筷子运用起来可以灵活无比，能夹、能戳、能撮、能挑、能扒、能掰、能剥，凡是手指能做的动作，筷子都能。没人知道筷子是何时何人发明的。如果《史记》所载不虚，“纣为象箸而箕子唏”，纣王使用象牙筷子而箕子忍气吞声地叹气，象牙筷子的历史可说是很久远了。箸原是筴，竹子做的筷子；又作桼，木头做的筷子。象牙筷子并没

有什么好，怕烫，容易变色。假象牙筷子颜色不对，没有纹理，更容易变色，而且在吃香酥鸭的时候，拉扯用力稍猛就会咔嚓一声断为两截。倒是竹筷子最好，湘妃竹固然好，普通竹也不错，髹油漆固然好，本色尤佳。作祖父母的往往喜欢使用银箸，通常是短短细细的，怕分量过重，这只是为了表示其地位之尊崇。金箸我尚未见过，恐怕未必中用。箸之长短不等，湖南的筷子特长，盘子也特大，但是没有长到烤肉的筷子那样。

西方人学习用筷子的那副笨相可笑，可是我们幼时开始用筷子的时候，又何尝不是像狗熊耍扁担？稍长，我们使筷子的伎俩都精了——都太精了。相传少林绝技之一是举箸能夹住迎面飞来的弹丸，据说是先从用筷子捕捉苍蝇练成的一种功夫。一般人当然没有这种本领，可是在餐桌之上我们也常有机会看到某些人使用筷子的一些招数。一般菜上桌，有人挥动筷子如舞长矛，如野火烧天横扫全

境，有人胆大心细彻底翻腾如拨草寻蛇，更有人在汤菜碗里捡起一块肉，掂掂之后又放下了，再捡一块再掂掂再放下，最后才选得比较中意的一块，夹起来送进血盆大口之后，还要把筷子横在嘴里吮一下。于是有人在心里嘀咕：这样做岂不是把你的口水都污染了食物，岂不是让大家都于无意中吃了你的口水？

其实口水未必脏。我们自己吃东西都是拌着口水吃下去的，不吃东西的时候也常咽口水的。不过那是自己的口水，不嫌脏。别人的口水也未必脏。我不相信谁在热恋中没有大口大口咽过难分彼此的一些口水。怕的是口水中带有病菌，传染给别人和被人传染给自己都不大好。毛病不是出在筷子上，是出在我们吃的方式上。

六十多年前，我的学校里来了一位教英语的老师，我只记得他姓钟，外号人称“钟善人”。他在学校及附近乡村里狂热地提倡两件事，一是植树；

一是进餐时每人用两副筷子，一副用于取食，一副用于夹食入口。植树容易，一年只有一度，两副筷子则窒碍难行。谁有那样的耐心，每餐两副筷子此起彼落地交换使用？此今许多人家，以及若干餐馆，筷子仍是人各一双，但是菜盘汤碗各附一个公用的大匙，这个办法比较简便，解决了互吃口水的问题。东洋御料理老早就使用木质的短小的筷子，用毕即丢弃。人家能，为什么我们不能？我愿象牙筷子、乌木筷子以及种种珍奇贵重的筷子都保存起来，将来作为古董赏玩。

厨房

梁实秋

从前有教养的人家子弟，永远不走进下房或是厨房，下房是仆人起居之地，厨房是庖人治理膳馐之所，湫隘卑污，故不宜侧身其间。厨房多半是在什么小跨院里，或是什么不显眼的角落（旮旯儿），而且常常是邻近溷厕。孟子有“君子远庖厨”之说，也是基于“眼不见为净”的道理。在没有屠宰场的时候，杀牛宰羊均须在厨中举行，否则远庖厨做甚？尽管席上的重珍兼味美不胜收，而那调和鼎鼐的厨房却是龌龊脏乱，见不得人。试想，煎炒烹炸，油烟迷蒙而无法宣泄，烟熏火燎，煤渣炭屑经常地月累日积，再加上老鼠横行，蚊蝇乱舞，蚂蚁蟑螂之无孔不入，厨房焉得不脏？当然厨房也有干净的，想郇公厨香味错杂，一定不会令人望而却步，不过我们的传统厨房多少年来留下的形

象，大家心里有数。

埃及废王法鲁克，当年在位时，曾经理游美国，看到美国的物质文明，光怪陆离，目不暇接，对于美国家庭的厨房之种种设备，尤其欢喜赞叹。临归去时，他便订购了最豪华的厨房设备全套，运回国去。他的眼光是很可佩服的，他选购的确是美国文化精萃的一部分。虽然那一套设备运回去之后，曾否利用，是否适用，因为没有情报追踪，我们不得而知，但是我们知道埃王陛下一顿早点要吃二十个油煎荷包蛋，想来御膳的规模必不在小，美国式家庭厨房的设备是否能胜负荷，就很难说。

美式厨房是以主妇为中心而设计的。所占空间不大，刚好容主持中馈的人站在中间有回旋的余地。炉灶用电，不冒烟，无气味，下面的空箱放置大大小小煮锅和平底煎锅，俯拾即是。抬头有电烤箱或是微波烤箱，烤鸡烤鸭烤盆菜，烘糕烘点烘面包，自动控制，不虞烧焦。左手有沿墙一般长的料

理台，上下都是储柜抽屉，用以收藏盘碗餐具，墙上有电插头，供电锅、烤面包器、绞肉机、打蛋器之类使用。台面不怕刀切不怕烫。右边是电冰箱，一个不够可以有两个。转过身来是洗涤槽，洗菜洗锅洗碗，渣渣末类的东西（除了金属之外）全都顺着冷热水往下冲，开动电钮就可以听见呼噜呼噜的响声，底下一具绞碎机（disposal）发动了，把一切的渣滓弃物绞成了碎泥冲进下水道里。下水道因此无阻塞之虞。左手有个洗碗机，冲干净了的碟碗插列其间，装上肥皂粉，关上机门开动电钮，盘碗便自动洗净而且吹干。在厨做饭的人真是有左右逢源进退自如之感。

美式厨房也非尽善尽美。至少寓居美国而坚持不忘唐餐的人就觉得不大方便。唐餐讲究炒菜，这个“炒”字是美国人所不能领略的。炒菜要用锅，尖底的铁锅（英文为wok，大概是粤语译音），西式平底锅只宜烙饼煎蛋，要想吃葱爆牛肉片榨菜炒

肉丝什么的，非尖底锅不办，否则翻翻搅搅掂掂那几下子无从施展。而尖底锅放在平平的炉灶上，摇摇晃晃，又非有类似“支锅碗”的东西不可，炒菜有时需要旺油大火，不如此炒出来的东西不嫩。过去有些中国餐馆大师傅，嫌火不够大，不惜舀起大勺猪油往灶口里倒，使得火苗骤旺，电灶火力较差，中国人用电灶容易把电盘烧坏，也就是因为烧得太旺太久之故。火大油旺，则油烟必多。灶上的抽油烟机所发作用有限，一顿饭做下来，满屋子是油烟，寝室客厅都不能免。还有外国式的厨房不备蒸笼，所谓双层锅，具体而微，可以蒸一碗蛋羹而已。若想做小笼包，非从国内购运柳木制的蒸笼不可，一层屉不够要两三层，摆在电灶上格格不入。铝制的蒸锅，有干净相，但是不对劲。

人在国外而顿顿唐餐，则其厨房必定走样。我有一位朋友，高尚士也，旅居美国多年，贤伉俪均善烹调，热爱我们的固有文化，蒸、炒、烹、煎，

无一不佳。我曾叨扰郇厨，坐在客厅里，但见厨房门楣之上悬一木牌写着两行文字，初以为是什么格言之类，趋前视之，则是一句英文，曰：“我们保留把我们自己的厨房弄得乱七八糟的权利。”当然这是给洋人看的。我推门而入，所谓乱七八糟是谦词，只是东西多些，大小铁锅蒸笼，油钵醋瓶，各式各样的佐料器皿，纷然杂陈，随时待用。做中国菜就不能不有做中国菜的架势。现代化的中国厨房应该是怎个样子，尚有待专家设计。

我国自古以来，主中馈的是女人，虽然解牛的庖丁一定是男人。《易·家人》：“无攸遂，在中馈，贞吉。”疏曰：“妇人之道，巽顺为常，无所必遂，其所职主在于家中馈食供祭而已。”所以新妇三日便要入厨洗手作羹汤，多半是在那黑黝黝又脏又乱的厨房里打转一直到老。我知道一位缠足的妇人，在灶台前面一站就是几个钟头，数十年如一日，到了老年两足几告报废，寸步难移。谁说男子

可以不入厨房？假如他有时间、有体力、有健康的观念，应该没有阻止他进入厨房的理由。有一次我在厨房擀饺子皮，系着围裙，满手的面粉，一头大汗，这时候有客来访，看见我的这副样子大为吃惊，他说：“我是从来不进厨房的，那是女人去的地方。”我听了报以微笑。不过他说的话不是没有事实根据，绝大多数的女人是被禁锢在厨房里，而男人不与焉。今天之某些职业妇女常得意忘形地讽主持中馈的人为“在厨房上班”。其实在厨房上班亦非可耻之事，我们的母亲祖母曾祖母有几个不在厨房上班？在妇女运动如火如荼的美国，妇女依然不能完全从厨房里“解放”出来。记得某处妇女游行，有人高举木牌，上面写着“停止烧饭，饿死那些老鼠！”老鼠饿不死的，真饿急了他会乖乖地自己去烧饭。

火腿

梁实秋

从前北方人不懂吃火腿，嫌火腿有一股陈腐的油腻涩味。也许是不善处理，把“滴油”一部分未加削裁就吃下去了，当然会吃得舌矫不能下，好像舌头要粘住上膛一样。有些北方人见了火腿就发怵，总觉得没有清酱肉爽口。后来许多北方人也能欣赏火腿，不过火腿究竟是南货，在北方不是顶流行的食物。道地的北方餐馆做菜配料，绝无使用火腿，永远是清酱肉。事实上，清酱肉也的确很好，我每次作江南游总是携带几方清酱肉，分馈亲友，无不赞美。只是清酱肉要输火腿特有的一段香。

火腿的历史且不去谈它。也许是宋朝大破金兵的宗泽于无意中所发明。宗泽是义乌人，在金华之东。所以直到如今，凡火腿必曰“金华火腿”。东阳县亦在金华附近，《东阳县志》云：“薰蹄，俗

谓火腿，其实烟熏，非火也。腌晒薰将如法者，果胜常品，以所腌之盐必台盐，所薰之烟必松烟，气香烈而善入，制之及时如法，故久而弥旨。”火腿制作方法亦不必细究，总之手续及材料必定很有考究。东阳上蒋村蒋氏一族大部分以制火腿为业，故“蒋腿”特为著名。金华本地常不能吃到好的火腿，上品均已行销各地。

我在上海时，每经大马路，辄至天福市得熟火腿四角钱，店员以利刃切成薄片，瘦肉鲜明似火，肥肉依稀透明，佐酒下饭为无上妙品。至今思之犹有余香。

一九二六年冬，某日吴梅先生宴东南大学同仁于南京北万全，予亦叨陪。席间上清蒸火腿一色，盛以高边大瓷盘，取火腿最精部分，切成半寸见方高寸许之小块，二三十块矗立于盘中，纯由醇酿花雕蒸制熟透，味之鲜美无与伦比。先生微醺，击案高歌，盛会难忘，于今已有半个世纪有余。

抗战时，某日张道藩先生召饮于重庆之留香坞。留香坞是云南馆子。云南的食物产品，无论是萝卜或是白菜都异常硕大，猪腿亦不例外。故云：腿通常均较金华火腿为壮观，脂多肉厚，虽香味稍逊，但是做叉烧火腿则特别出色。留香坞的叉烧火腿，大厚片烤熟夹面包，丰腴适口，较湖南馆子的蜜汁火腿似乎尤胜一筹。

台湾气候太热，不适于制作火腿，但有不少人仿制，结果不是粗制滥造，便是腌晒不足急于发售，带有死尸味；幸而无尸臭者，亦是一味死咸，与“家乡肉”无殊。逢年过节，常收到礼物，火腿是其中一色。即使可以食用，其中那根大骨头很难剔除，运斤猛斫，可能砍得稀巴烂而骨尚未断，我一见火腿便觉束手无策，廉价出售不失为一办法，否则只好央由菁清持往熟识商店请求代为肢解。

有人告诉我，整只火腿煮熟是有诀窍的。法以整只火腿浸泡水中三数日，每日换水一二次，然后

刮磨表面油渍，然后用凿子挖出其中的骨头（这层手续不易），然后用麻绳紧紧捆绑，下锅煮沸二十分钟，然后以微火煮两小时，然后再大火煮沸，取出冷却，即可食用。像这样繁复的手续，我们哪得工夫？不如买现成的火腿吃（台北有两家上海店可以买到），如果买不到，干脆不吃。

有一次得到一只真的金华火腿，瘦小坚硬，大概是收藏有年。菁清持往熟识商肆，老板奏刀，砉的一声，劈成两截。他怔住了，鼻孔翕张，好像是嗅到了异味，惊叫：“这是道地的金华火腿，数十年不闻此味矣！”他嗅了又嗅不忍释手，他要求把爪尖送给他，结果连蹄带爪都送给他了。他说回家去要好好炖一锅汤吃。

美国的火腿，所谓ham，不是不好吃，是另一种东西。如果是现烤出来的大块火腿，表皮上烤出凤梨似的斜方格，趁热切大薄片而食之，亦颇可口，唯不可与金华火腿同日而语。“佛琴尼亚火

腿”则又是一种货色，色香味均略近似金华火腿，去骨者尤佳，常居海外的游子，得此聊胜于无。

酱菜

梁实秋

抗战时我和老向在后方，我调侃他说：“贵地保定府可有什么名产？”他说：“当然有。保定府，三宗宝，铁球、酱菜、春不老。”他并且说将来有机会必定向我献宝，让我见识见识。抗战胜利还乡，他果然实践诺言，从保定到北平来看我，携来一对铁球（北方老人喜欢放在手里揉玩的玩意儿），一篓酱菜，春不老因不是季节所以不能带。铁球且不说，那篓酱菜我起初未敢小觑，胜地名产，当有可观。油纸糊的篓子，固然简陋，然凡物不可貌相。打开一看，原来是什锦酱菜，萝卜、黄瓜、花生、杏仁都有。我捏一块放进嘴里，哇，比北平的大腌萝卜“棺材板”还咸！

北平的酱菜，妙在不太咸，同时又不太甜。粮食店的六必居，因为匾额是严嵩写的（三个大字确

是写得好)，格外地有号召力，多少人跑老远的路去买他的酱菜。我个人的经验是，盛名之下，其实难副。铁门也有一家酱园，名震遐迩，也没有什么特殊。倒是金鱼胡同市场对面的天义顺，离我家近，货色新鲜。

酱菜的花样虽多，要以甜酱萝卜为百吃不厌的正宗。这种萝卜，细长质美，以制酱菜恰到好处。他处的萝卜嫌水分太多，质地不够坚实，酱出来便不够脆，不禁咀嚼。可见一切名产，固有赖于手艺，实则材料更为重要。甘露，作螺蛳状，清脆可口，是别处所没有的。

有两样酱菜，特别宜于作烹调的配料。一个是酱黄瓜炒山鸡丁。过年前后，野味上市，山鸡（即雉）最受欢迎，那彩色的长尾巴就很好看。取山鸡胸肉切丁，加进酱黄瓜块大火爆炒，临起锅时再投入大量的葱块，浇上麻油拌匀。炒出来鸡肉白嫩，爨上酱黄瓜又咸又甜的滋味，是年菜中不可少的一

味，要冷食。北地寒，炒一大锅，经久不坏。

另一味是酱白菜炒冬笋。这是一道热炒。北方的白菜又白又嫩。新从酱缸出来的酱白菜，切碎，炒冬笋片，别有风味，和雪里蕻炒笋、芥菜炒笋、冬菇炒笋迥乎不同。

日本的酱菜，太咸太甜，吾所不取。

窝头

梁实秋

窝窝头，简称窝头，北方平民较贫苦者的一种主食。贫苦出身者，常被称为啃窝头长大的。一个缩头缩脑满脸穷酸相的人，常被人奚落，“瞧他那个窝头脑袋！”变戏法的卖关子，在紧要关头停止表演向围观者讨钱，好多观众便哄然逃散，变戏法的急得跳着脚大叫：“快回家去吧，窝头糊啦！”（糊是烧焦的意思）坐人力车如果事前未讲价钱，下车付钱，有些车夫会伸出朝上的手掌，大汗淋漓地喘吁吁地说：“请您回回手，再赏几个窝头钱吧！”

总而言之，窝头是穷苦的象征。

到北平观光过的客人，也许在北海仿膳吃过小窝头。请不要误会，那是噱头，那小窝头只有一寸高的样子，一口可以吃一个。据说那小窝头虽说是

玉米面做的，可是孱了栗子粉，所以松软容易下咽。我觉得这是拿穷人开心。

真正的窝头是玉米做的，玉米磨得不够细，粗糙得刺嗓子，所以通常孱黄豆粉或小米面，称之为杂和面。杂和面窝头是比较常见的。制法简单，面和好，抓起一团，翘起右手大拇指伸进面团，然后用其余的九个手指围绕着那个大拇指搓搓捏捏使成为一个中空的塔，所以窝头又名黄金塔。因为捏制时是一个大拇指在内九个手指在外，所以又称“里一外九”。

窝头是要上笼屉蒸的，蒸熟了黄澄澄的，喷香。有人吃一个窝头，要赔上一个酱肘子，让那白汪汪的脂肪陪送窝头下肚。困难在吃窝头的人通常买不起酱肘子，他们经常吃的下饭菜是号称为“棺材板”的大腌萝卜。

据营养学家说，纯粹就经济实惠而言，最值得吃的食物盖无过于窝头。玉米面虽非高蛋白食物，

但是纤维素甚为丰富，而且其胚芽玉米的营养价值极高，富有维他命B群多种，比白米白面不知高出多少。难怪北方的劳苦大众几乎个个长得比较高大粗壮。吃粗粮反倒得福了。杜甫诗“百年粗粝腐儒餐”，现在粗粝已不再仅是腐儒餐了，饕餮粱者也要吃糙粮。

我不是啃窝头长大的，可是我祖父母为了不忘当年贫苦的出身，在后院避风的一个角落里砌了一个一尺多高的大灶，放一只头号的铁锅，春暖花开的时候便烧起柴火，在笼屉里蒸窝头。这一天全家上下的晚饭就是窝头、棺材板、白开水。除了蒸窝头之外，也贴饼子，把和好的玉米粉抓一把弄成舌形的一块往干锅上贴，加盖烘干，一面焦。再不然就顺便蒸一屉榆钱糕，后院现成的一棵大榆树，新生出一簇簇的榆钱，取下洗净和玉米面拌在一起蒸，蒸熟之后人各一碗，浇上一大勺酱油麻油汤子拌葱花，别有风味。我当时年纪小，没能懂得其中

的意义，只觉得好玩。现在我晓得，大概是相当于美国人感恩节之吃火鸡。我们要感谢上苍赐给穷人像玉米这样的珍品。不过人光吃窝头是不行的，还要需要相当数量的蛋白质和脂肪。

自从宣统年间我祖父母相继去世，直到如今，已有七十多年没尝到窝头的滋味。我不想念窝头，可是窝头的形象却不时地在我心上涌现。我怀念那些啃窝头的人，不知道他们是否仍像从前一样地啃窝头，抑是连窝头都没得啃。前些日子，友人贻我窝头数枚，形色滋味与我所知道的完全相符，大有类似“他乡遇故人”之感。

贫不足耻。贫乃士之常，何况劳苦大众。不过打肿脸充胖子是人之常情，谁也不愿在人前暴露自己的贫穷。贫贱骄人乃是反常的激愤表示，不是常情。原宪穷，他承认穷，不承认病，其实就整个社会而言，贫是病，我知道有一人家，主人是小公务员，食指众多，每餐吃窝头，于套间进食，严扃其

门户，不使人知。一日，忘记锁门，有熟客来排闥直入，发现全家每人捧着一座金字塔，主客大窘，几至无地自容。这个人家的子弟，个个发愤图强，皆能卓然自立，很快地就脱了窝头的户籍。

北方每到严冬，就有好心的人士发起窝窝头会，是赈济穷人的慈善组织。仁者用心，有足多者。但是嗟来之食，人所难堪，如果窝窝头会能够改个名称，别在穷人面前提起窝头，岂不更妙？

萝卜汤的启示

梁实秋

抗战时我初到重庆，暂时下榻于上清寺一位朋友家。晚饭时，主人以一大钵排骨汤饕客，主人谦逊地说：“这汤不够味。我的朋友杨太太做的排骨萝卜汤才是一绝，我们无论如何也仿效不来，你去一尝便知。”杨太太也是我的熟人，过几天她邀我们几个熟人到她家去餐叙。

席上果然有一大钵排骨萝卜汤。揭开瓦钵盖，热气冒三尺。每人舀了一小碗。喔！真好吃。排骨酥烂而未成渣，萝卜煮透而未变泥，汤呢，热、浓、香、稠，大家都吃得直吧嗒嘴。少不得人人要赞美一番，并且异口同声地向主人探询，做这一味汤有什么秘诀。加多少水、煮多少时候，用文火、用武火？主人只是咧着嘴笑，支支吾吾地说：“没什么，没什么，这种家常菜其实上不得台面，不成

敬意。”客人们有一点失望，难道说这期间还有什么职业的秘密不成，你不肯说也就罢了。这时节，一位心直口快的朋友开腔了，他说：“我来宣布这个烹调的秘诀吧！”大家都注意倾听，他不慌不忙地说：“道理很简单，多放排骨，少加萝卜，少加水。”也许他说的是实话，实话往往可笑。于是座上泛起了一阵轻微的笑声，主人顾左右而言他。

宴罢，我回到上清寺朋友家。他问我方才席上所宣布的排骨萝卜汤秘诀是否可信，我说：“不妨一试。多放排骨，少加萝卜，少加水。”当然，排骨也有成色可分，需要拣上好的，切萝卜的刀法也有讲究，大小厚薄要适度，火候不能忽略，要慢火久煨。试验结果，大成功。杨太太的拿手菜不再是独门绝活。

从这一桩小事，我联想到做文章的道理。文字掷地作金石声，固非易事，但是要做到言中有物，不令人觉得淡而无味，却是不难办到的，少说废

话，这便是秘诀，和汤里少加萝卜少加水是一个道理。

谈吃

夏丐尊

说起新年的行事，第一件在我脑中浮起的是吃。回忆幼时一到冬季就日日盼望过年，等到过年将届就乐不可支，因为过年的时候，有种种乐趣，第一是吃的东西多。

中国人是全世界善吃的民族。普通人家，客人一到，男主人即上街办吃场，女主人即入厨罗酒浆，客人则坐在客堂里口磕瓜子，耳听碗盏刀俎的声响，等候吃饭。吃完了饭，大事已毕，客人拔起步来说“叨扰”，主人说“没有什么好的待你”，有的还要苦留：“吃了点心去”，“吃了夜饭去”。

遇到婚丧，庆吊只是虚文，果腹倒是实在。排场大的大吃七日五日，小的大吃三日一日。早饭，午饭，点心，夜饭，夜点心，吃了一顿又一顿，吃

得来不亦乐乎，真是酒可为池，肉可成林。

过年了，轮流吃年夜饭，送食物。新年了，彼此拜来拜去，讲吃局。端午要吃，中秋要吃，生日要吃，朋友相会要吃，相别要吃。只要取得出名词，就非吃不可，而且一吃就了事，此外不必有别的什么。

小孩子于三顿饭以外，每日好几次地向母亲讨铜板，买食吃。普通学生最大的消费不是学费，不是书籍费，乃是吃的用途。成人对于父母的孝敬，重要的就是奉甘旨。中馈自古占着女子教育上的主要部分。“食不厌精，脍不厌细”，“沽酒，市脯”，“割不正”，圣人不吃。犁子蒸得味道不好，贤人就可以出妻。家里的老婆如果弄得出好菜，就可以骄人。古来许多名士至于费尽苦心，别出心裁，考案出好几部特别的食谱来。

不但活着要吃，死了仍要吃。他民族的鬼只要香花就满足了，而中国的鬼仍旧非吃不可。死后的

饭碗，也和活时的同样重要，或者还更重要。普通人为了死后的所谓“血食”，不辞广蓄姬妾，预置良田。道学家为了死后的冷猪肉，不辞假仁假义，拘束一世。朱竹[土宅]宁不吃冷猪肉，不肯从其诗集中删去《风怀二百韵》的艳诗，至今尤传为难得的美谈，足见冷猪肉牺牲不掉的人之多了。

不但人要吃，鬼要吃，神也要吃，甚至连没嘴巴德山川也要吃。有的但吃猪头，有的要吃全猪，有的是专吃羊的，有的是专吃牛的，各有各的胃口，各有各的嗜好，古典中大都详有规定，一查就可知道，较之于他民族的对神只作礼拜，似乎他民族的神极端唯心，中国的神倒是极端唯物的。

梅村的诗道“十家三酒店”，街市里最多的是食物铺。俗语说“开门七件事”，家庭中最麻烦的不是教育或是什么，乃是料理食物。学校里最难处置的不是程度如何提高，教授如何改进，乃是饭厅风潮。

俗语说得好，只有“两脚的爷娘不吃，四脚的眠床不吃”。中国人吃的范围之广，真可使他国人为之吃惊。中国人于世界普通的食物之外，还吃着他国人所不吃的珍馐：吃西瓜的实，吃鲨鱼的鳍，吃燕子的窠，吃狗，吃乌龟，吃狸猫，吃癞蛤蟆，吃癞头鼋，吃小老鼠。有的或竟至吃到小孩的胞衣以及直接从人身上取得的东西。如果能够，怕连天上的月亮也要挖下来尝尝哩。

至于吃的方法，更有五花八门，有烤，有炖，有蒸，有卤，有烩，有醉，有炙，有熘，有炒，有拌，真正一言难尽。古来尽有许多做菜的名厨司，其名字都和名卿相一样煊赫地留在青史上。不，他们之中有的并升到高位，老老实实就是名卿相。如果中国有一件事可以向世界自豪的，那么这并不是历史之久，土地之大，人口之众，军队之多，战争之频繁，乃是善吃的一事。中国的菜肴已征服了全世界了。有人说中国人有三把刀为世界所不及，第

一把就是厨刀。

不见到喜庆人家挂着的福禄寿三星图吗？福禄寿是中国民族生活上的理想。画上等排列氏禄居中央，右是福，寿居左。禄也者，拆穿了说就是吃的东西。老子也曾说过：“虚其心实其腹”，“圣人为腹不为目。”吃最要紧，其他可以不问。“嫖赌吃着”之中，普通人皆认为吃最实惠。所谓“着威风，吃受用，赌对冲，嫖全空”，什么都假，只有吃在肚里是真的。

吃的重要更可于国人所用的言语上证之。在中国，吃字的意义特别复杂，什么都会带了“吃”字来说。被人欺负曰“吃亏”，打巴掌曰“吃耳光”，希求非分曰“想吃天鹅肉”，诉讼曰“吃官司”，中枪弹曰“吃卫生丸”，此外还有什么“吃生活”、“吃排头”等等。相见的寒暄，他民族说“早安”、“午安”、“晚安”，而中国人则说：“吃了早饭没有？”“吃了中饭没有？”“吃

了夜饭没有？”对于职业，普通也用吃字来表示，营什么职业就叫做吃什么饭，“吃赌饭”，“吃堂子饭”，“吃洋行饭”，“吃教书饭”，诸如此类，不必说了。甚至对于应以信仰为本的宗教者，应以保卫国家为职志的军士，也都加吃字于上。在中国，教徒步称信者，叫做“吃天主教的”，“吃耶稣教的”，从军的不称军人，叫做“吃粮的”，最近还增加勒什么“吃党饭”、“吃三民主义”的许多新名词。

衣食住行为生活四要素，人类原不能不吃。但吃字的意义如此复杂，吃的要求如此露骨，吃的方法如此麻烦，吃的范围如此广泛，好像除了吃以外就无别事也者，求之于全世界，这怕只有中国民族如此的了。

在中国，衣不妨污浊，居室不妨简陋，道路不妨泥泞，而独在吃上分毫不能马虎。衣食住行的四事之中，食的程度远高于其余一切，很不调和。中

国民族的文化，可以说是口的文化。

佛家说六道轮回，把众生分为天、人、阿修罗、畜生、地狱、饿鬼六道。如果我们相信这话，那么中国民族是否都从饿鬼道投胎而来，真是一个疑问。

END