



CCTV唯一官方授权《舌尖上的中国·第二季：时节》纪录片同名电子书

舌尖上的中国 (第二季) 时节

A BITE OF CHINA II



独家定制
完美典藏

穿越一年四季，
在时节变换中寻找
属于每个季节的
独特美食

时节

目 录

版权信息

时节 不时，不食

第一节 春种：西崦人家应最乐，煮芹烧笋饷春耕

第二节 夏耘：农夫方夏耘，安坐吾敢食

第三节 秋收：稻花香里说丰年

第四节 冬藏：三九补一冬，来年无病痛

文化 食不厌精，脍不厌细

诗人请吃粥——二毛

孔子的饮食观：“食不厌精，脍不厌细”——

二毛

炆青蛤——梁实秋

笋——梁实秋

粥——梁实秋

豆腐——梁实秋

附录 《舌尖》的那些事儿

【舌尖故事】名人饕客话螺蛳

【舌尖上的切糕】我叫玛仁糖！

【导演小传】胡萝卜

【导演谈舌尖】《时节》胡博

网友看《舌尖II》

版权信息

舌尖上的中国（第二季）·时节

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

出版单位：中国广播电视出版社 中南博集天卷

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

时节


不时，
不食





中国，有着多样的地理环境和气候。人们日出而作，日落而息，春种、秋收、夏耘、冬藏。四季轮回中隐藏着一套严密的历法，历经千年而不衰。

相比农耕时代，今天的人们与自然日渐疏远。然而，沿袭祖先的生活智慧，并以此安排自己的饮食，已内化为中国人特有的基因。这是关于时间的故事，也是中国人与自然相处的秘密。











第一节 春种：西崦人家应最乐，煮芹烧笋饷春耕

春分时节，冷暖空气激烈对峙。天目山，春雷唤醒了土壤中的生命。

高宝良敏锐地察觉到，这是大自然发出的信号。一个月间，他每天清晨5点就要起床上山挖笋。

高宝良夫妇脚不停歇，最忙的时候，每天要挖750公斤雷笋。深山里，家家户户的生活都以竹笋为中心。削蔸、去皮、剥壳，雷笋在女人们手中以最快的速度处理完毕。



春雷过后的第一拨笋子，当地人称作雷笋。
这种笋十天之内可以食用，十天之后就会长成竹子。雷笋的保鲜时间极短。
一早一晚，滋味便大打折扣，过夜再吃，已有隔世之感





雷笋脆嫩爽口，炒、炖、焖、煨，皆成美味。煸炒后用酱油、糖，煮滚收汁，便是一道时令名菜——油焖春笋。咸出头、甜收口，正是早春的况味。

竹子，原生中国。在临安，有15万人以竹子为生。刚刚完工的茶灶，被高宝良夫妇用来制作另一种美味——多味笋干。将笋用香料熬煮入味，撕成一指宽的笋丝。炭火的热力将水分蒸发，这是江南

一带最流行的佐茶小食，也是夫妇俩最重要的经济来源。

一个月后，雷笋季节结束，但属于山里人的美食故事才刚刚开始。残枝败叶下，泥土裂开一条细缝，笋头将出未出，这就是非常稀有的黄泥拱。它们从泥土最深的地方长起来，一座山头或许只能找到三四棵，挖的时候要连根拔起，笋农挖到黄泥拱，都会自己享用这种稀有的美味。奇妙的是，黄泥拱出土后，品质会随时间迅速退化，从收获到加工，必须以分钟计算。



黄泥拱的肉质比任何春笋都更为细密爽脆，甚至有类似梨子的口感

咸肉配黄泥拱，这是高家常有的做法。竹笋与咸肉在口感上形成巨大的反差，只需要大火蒸7分钟，肉的浓烈与笋的清新就会相互对抗的同时也相互交融。这种笋农们独享的美味，是中式饮食中一种极高的境界。最极致的美食，只留给最勤劳的人们。

【文化背景】四时耕作

中华民族是人类历史中，最早从事农耕生产的民族之一。我们的祖先在漫长的生产过程中，逐渐认识到天气变化与季节更替转移的规律，相较于渔猎、畜牧等，农耕是最“靠天吃饭”的。在年复一年的春播、夏耘、秋收、冬藏的循环往复中，先人们开始制定历法，以便更加有序地安排这一整年的生活作息。

据可靠文献记载，我国早在四千多年前的西夏王朝，就开始制定出以岁纪年的“夏历”，现代人又称其为“农历”、“旧历”、“阴历”，之后的商代和周代也各有各的纪年方法，并且通过不断完善而沿用阴阳合历。

中华先民根据天象的不同变化，将时令划分为年、月、日、时，并同时配合天干、地支，制定出具有相当科学性的历法。一年被分为四个季节：

春、夏、秋、冬；每个季节又被分为三个月，并将一年十二个月各命名为孟春、仲春、季春；孟夏、仲夏、季夏；孟秋、仲秋、季秋；孟冬、仲冬、季冬，并在此基础上又依照物候的变化设置了二十四节气，这样就更方便安排一年的农事生产了。有民间谚语正反映出这些，例如“立春三日，百草发芽”、“雨水节，接柑橘”、“秋分有雨来年丰”和“立冬白一白，晴到割大麦”，等等。

中国幅员辽阔，民族众多，各民族所处的自然环境不同，能够栽种的农作物、收割的时间等都有所差异，可是无论如何，都不可能也不允许违背时序的规律。从不少民间谚语中也能看出这一点，“庄稼不用问，随着节令种”、“春分春分，好点花生”、“立夏小满家家忙，男女下田去插秧”。

古代农民四时耕作及其形成的岁时节俗，它是随着适应农事安排的历法的产生而逐渐形成的，给人们提供了适时便利而可依循的规律。耕作不能违反岁时，这是中国世代农民极其宝贵的实践经验的总结。

夏日长而热，宰杀太早，则肉败矣。冬日短而寒，烹饪稍迟，则物生矣。冬宜食牛羊，移之于夏，非其时也。夏宜食干腊，移之于冬，非其时也。辅佐之物，夏宜用芥末，冬宜用胡椒。当三伏大而得冬腌菜，贱物也，而竟成至宾矣。当秋凉时而得行鞭笋，亦贱物也，而视若珍馐矣。有先时而见好者，三月食鲥鱼是也。有后时而见好者，四月食芋芳是也。其他亦可类推。有过时而不可吃者，萝卜过时则心空，山笋过时则味苦，刀鲚过时则骨硬。所谓四时之序，成功者退，精华已竭，褰裳去之也。——《随园食单·时节须知》

【文化背景】说春笋

南朝梁萧琛有诗云：“春笋方解箨，弱柳向低风。”

竹笋虽一年四季皆有，但唯有春笋味道最佳。烹调时无论是凉拌、煎炒还是熬汤，均鲜嫩清香，是人们喜欢的佳肴之一。立春后采挖的笋，以其肉质鲜嫩、美味爽口被誉为“菜王”。又被称为“山八珍”。我国各地均有很多有名的笋菜，如春笋烧鲥鱼、春笋白拌鸡、南肉春笋、糟烩春笋以及春笋焖肉，等等。

雷笋，也属于春笋的一种，学名雷竹笋，又名雷公笋、早园笋，因早春打雷即出笋而得名。雷笋是春笋市场上最早上市的笋种，产量高，品质优良。“天目笋多在苏州发卖。其篓中盖面者最佳，下二寸便搀入老根硬节矣。须出重价，专买其盖面

者数十条，如集狐成腋之义。”——《随园食单·小菜单》

黄泥拱是民间老百姓对于一些品质上佳的毛笋的称呼。笋须是黄色的，笋壳、笋尖也是黄色，连表层都有黄色的泥土渍，这说明笋非常新鲜，质量也十分好。

春笋味道清淡鲜嫩，营养丰富。古医书上记录春笋有“利九窍、通血脉、化痰涎、消食胀”的功效，现代医学也证实，吃笋有滋阴、益血、化痰、消食、通便、明目的作用。春笋中含有充足的水分、丰富的植物蛋白以及钙、磷、铁等人体必需的营养成分和微量元素，特别是纤维素含量很高，同时春笋不但富含多种营养物质，而且有较高的药用价值。

中医认为，竹笋味甘、微苦，性寒，能化痰下

气，清热除烦，通利二便。《名医别录》言其“主消渴，利水道，益气，可久食”；《本草纲目拾遗》亦云春笋：“利九窍，通血脉，化痰涎，消食胀”，尤独善于清化热痰。常食有帮助消化、防止便秘的功能。所以春笋是高蛋白、低脂肪、低淀粉、多粗纤维素的营养美食。

家中孩童患麻疹时，可喝嫩笋尖做的汤，使麻疹出透，以缩短病期。一些久泻未愈的患者也可通过饮嫩笋汤来达到辅助治疗的目的。减肥者也适合常食春笋，其吸附脂肪，能够促进食物发酵，加速肥胖者体内消化和排泄的速度，是减脂的理想食物。

除了煲汤，春笋的食法还有很多，在美食界素有“荤素百搭”的盛誉。春笋一经与各种肉类烹饪，就显得更加鲜美。据食家介绍，即使是一支体

积较大的春笋，因其各个部位鲜嫩程度不同，依照部分不同，食用方法不同，各具特色。如嫩头可用来炒食；中部可切成笋片，炒、烧或作为菜肴的配料；根部质地较老，可供煮、煨以及肉类一起烹汤，还可放在坛中经发酵制成霉笋，炖食别有风味。

【美食链接】油焖春笋

油焖春笋是杭州的一道传统风味菜，属浙菜系。它选用清明前后出土的嫩春笋，以重油、重糖烹制而成，不搭其他任何食材，口味鲜咸而带甜味，在春天，几乎每户杭州人家都会做这道菜。

材料准备：

主料：春笋

调料：老抽生抽鸡精盐糖

制作步骤：

1. 春笋洗净，用刀拍松，切成5厘米长的段。
2. 锅里多放些油，烧至五成热后，放入春笋大火翻炒。
3. 春笋炒至7、8分熟后调入盐、老抽和糖。
4. 入生抽增鲜，再加适量清水，改用小火焖烧5分钟。
5. 见汤汁浓稠，放入鸡精翻炒均匀即成。

【美食链接】笋干炖鸡

材料准备：

主料：笋干鸡肉

辅料：花椒葱姜蒜

调料：白糖盐料酒生抽豆瓣酱

制作步骤：

1. 泡好的笋干撕成条，切成小块。鸡肉洗净，切成小块。
2. 锅里放油加热，下葱姜蒜和花椒爆香，然后放入鸡肉，加料酒，炒至变色。
3. 加豆瓣酱，下切好的笋尖继续翻炒均匀。
4. 加生抽、盐、白糖，添适量清水，大火烧开后，小火保持沸腾半小时就可以出锅了。

【文化背景】天目笋干

天目笋干由鲜嫩竹笋精制而成，以“清鲜盖

世” “甲于果蔬” 著称，根据不同口味可以分为淡笋干、咸笋干，以及可以直接作为零食食用的多味笋干等。特点为青翠肥嫩、壳薄肉厚、清香味美、鲜中带甜。天目笋干中富含蛋白质、脂肪、糖、钙、磷、铁等多种营养成分，有帮助消化、增进食欲、清凉败毒、助食开胃之功效。

“天目笋干” 制作历史悠久，相传早在宋代已被立为“精品”。宋赞宁所著《竹谱》中有“天目山生产其色黄，今人以天目笋脯见馈……” 的记载。而明代正德年间，天目笋干更是为人称道。清康熙年间，禅源寺香客竞相购买，视为“蔬中珍品”，声誉鹊起，每年产额不下三、四千担。

天目笋干制作工艺讲究，须经削、剥、煮、配料、烘、汤、分级等工序后成型，是食用和馈赠贵宾的佳品。具体的制作方法是：将选好的鲜笋削莨

剥壳，留好笋衣。然后用30%的盐水煮熟，最后烘焙干燥而成毛坯。

按质量分焙熄、肥挺、秃挺、直尖等品级。焙熄系取笋的嫩尖精制而成，为天目笋干的珍品；粗壮而柔软者称肥挺；粗壮次于肥挺经搓、锤成扁圆形者称秃挺。石笋煮后焙干，长度不超过40厘米称直尖。肥挺宜烧肉，秃挺、直尖宜作汤料。优质品保持青翠、肥嫩、清香，味美之特色。

【美食链接】咸肉蒸黄泥拱

材料准备：

主料：咸肉黄泥拱（春笋）

调料：葱姜米酒白糖

制作步骤：

1. 春笋洗净、去皮，斜切成片，烧沸水焯熟后，沥干备用。
2. 咸肉用温水洗净，切片备用。
3. 咸肉与春笋间隔加姜片码好于碗内，淋米酒，加白糖。
4. 高压锅蒸12分钟即可。



58岁的沈敦树是上堡乡的一位农民，他用另外一种方式感知季节变化。成形于两千多年前的中国历书，依据时间更替与气象变化的规律，一年里安排了24个节气来指导农事：3月回暖，播种南瓜、丝瓜，等待萌发成芽；4月蝴蝶化茧，砍取枝条，给山药搭好支架；5月燕子筑巢，准备秧苗，菜园等待施肥。夏种之后，玉米成熟，丝瓜、南瓜可以收获。待到9、10月，播种薯头，静待来年开春生长。



四季轮回，应季而作，应季而收，中国农民用

祖先的经验，获得丰沛的回报。现在，水稻长出五六片叶子，需要分株，正是插秧的季节。儿子远在北京，老沈只好唤回在省城工作的女儿沈玉花回家帮忙。



沈敦树坚信，儿女离家再远，也不能忘记土地才是农家的根本

春季，万物萌发，庄稼青黄不接，但大自然已经备好各种野菜。鄱阳湖水边，野芹菜和藜蒿最为

旺盛。用藜蒿做成蒿粑，不仅美味，还能领略自然的味道。而在北方山里，腌一罐木兰芽的习惯，至今不改，蒸榆钱饭则是几代人记忆里最初的美食。





上堡，白鹭进入繁殖期。秧苗已经长出了新根，沈敦树渴盼一场春雨的到来。沈家决定用一种美食来寄托他们最真切的期望。头年的大米，加入韭菜，磨出绿色的米浆；晾干的栀子果用水冲泡，调和出泥土般的黄色；第三层，是大米呈现出的白色；最后，是喜庆的茄红。一层层添加并蒸熟，反复九次，做出的米糕就叫“九层皮”。

春季秧苗青葱，秋季稻谷金黄，打出大米雪白，过上红火日子。对地球上所有的稻作民族来说，这大概就是他们共同的心愿以及这一心愿所应有的色彩。

燕山余脉的上方山，安培文焦急地等待着。筷子粗细的野菜——香椿，只生长在这座大山的背阴处。一场倒春寒，让本该谷雨生发的香椿临近立夏还未发芽。然而，几乎就在一夜之间，一种奇异的

香味传来。

香椿芽长成只需要两三天，多一天便老，枝桠上的头茬儿最好。安培文每天天还没亮就开始打香椿芽，一直忙到中午，采摘时长只有一个礼拜左右。





对老安两口子来说，打四五百斤香椿，
每年收入一万到两万块钱，就够他们吃了

香椿素散发出一种奇特而浓郁的异香，有些人避之不及，但在爱它的人看来，这就是春天应有的味道。中国是世界上唯一将香椿嫩芽当作美食的国家。将香椿芽裹上鸡蛋与面粉糊后油炸，就是香椿鱼儿；而将香椿芽切碎摊鸡蛋，做成香椿摊鸡蛋；也可以将香椿芽与豆腐凉拌，做成香椿拌豆腐。这

些与香椿芽的搭配，都是独特的春季美食。

一个星期，两茬香椿，叶子还在生长，却不再适合食用。对老安来说，春天就这样过去了。







【文化背景】漫谈春分民俗

在每年春分这一天，我国不同地区、不同民族的人们都在用各自的传统方式庆贺春分的到来。各

种有趣儿的民俗活动也就此展开。例如“竖蛋”这一传统习俗，故有“春分到，蛋儿俏”的说法，其玩法却简单易行且富有趣味：选择一个光滑匀称、刚生下四五天的新鲜鸡蛋，轻手轻脚地在桌子上把它竖起来。为什么春分这天鸡蛋比较容易竖起来呢？

解释说法颇多，其中也蕴涵了许多科学道理。首先，春分这天是南北半球昼夜都一样长的日子，呈 66.5° 倾斜的地球地轴与地球绕太阳公转的轨道平面处于一种力的相对平衡状态，这样的状态有利于竖蛋成功。其次，春分正值春季中间，不冷不热，人心舒畅，思维敏捷，动作利索，更易于竖蛋成功。

岭南地区在春分有吃春菜的习俗，不成节，但年年必循。这里所说的“春菜”是一种野苋菜，开

平苍城镇的人称之为“春碧蒿”。逢春分那天，大家都去采摘春菜。在田野中搜寻时，多见是嫩绿的，约有巴掌那样长短。采回的春菜一般家里与鱼片“滚汤”，名曰“春汤”。有顺口溜：“春汤灌脏，洗涤肝肠。阖家老少，平安健康。”一年自春，人们祈求的还是家宅安宁，身壮力健。

另外一个春分时的习俗叫粘雀子嘴，农民们吃汤圆时，除了规则包好自己吃之外，还要把不用包心的汤圆十多个或二三十个煮好，用细竹叉扦着置于室外田边地坎，名曰粘雀子嘴，免得雀子来破坏庄稼。春分期间还是孩子们放风筝的好时候。尤其是春分当天，甚至大人们也参与。

【文化背景】九层皮米糕

江西赣州的九层皮，是种由天然色素一层层蒸制而成的米糕，有白色1层，绿色2层，黄色2层，

白色2层，红色2层。俗话说：春季秧苗青葱，秋季稻谷金黄，打出大米雪白，过上日子红火。憨厚的庄稼人将这美好的心愿赋予美食之中，用春天的韭菜加入大米磨出绿色的米浆，代表秧苗茂盛；黄色代表沉甸甸的稻谷；纯白的大米之色，代表满满的收获；最后是喜庆的红色，代表火红幸福的生活。就这样一层层添加蒸熟，反复九次。

【美食链接】自制家常九层皮

材料准备：

主料：大米（糯米粉亦可）

辅料：韭菜西红柿胡萝卜

制作步骤：

1. 韭菜、胡萝卜、西红柿均洗净，沸水焯熟去

涩味，放入料理机内搅打出汁，过滤备用，韭菜也可换成其他喜欢的易出汁的绿色蔬菜。

2. 若使用大米，则需要提前洗净，浸泡12个小时以上，然后用料理机磨出米浆备用。若使用糯米粉，则无需其他提前的准备工作。

3. 把糯米粉或米浆与蔬菜汁搅拌均匀。

4. 准备好模具，垫上湿布，舀入浆汁，将用勺背抹匀，厚度约为2-3毫米，盖上锅盖用大火蒸，以米浆凝固为准；一层蒸熟后再抹上一层，反复九次。

5. 蒸好凉透后揭去蒸笼布，切块装盘食用。

【文化背景】树上的蔬菜—香椿

香椿，又名香椿芽，是一种时令名品。

中国是香椿的原产地，中国人也喜食香椿，并且烹饪手法多种多样，历史悠久。相传早在汉朝，香椿和荔枝就一起作为南北两大贡品，深受皇上及宫廷贵人的喜爱。宋苏颂亦盛赞：“椿木实而叶香可啖。”

香椿通常清明前后开始萌芽，早春时节大量上市。香椿头因品质不同，可分为红芽和青芽两种。红芽红褐色，质好，香味浓，是供食用的重要品种。香椿食法多种多样，叶片有独特浓厚的味道，干燥后磨成细粉可做香料，素食者时常拿来当调味料。新鲜香椿购回后，还可以在家自制香椿酱：把嫩叶采下后，清洗干净去除硬梗，待干燥后切成细末，放入空罐中再淋上香油，让香油渍过全部的叶末，完成后可摆放在冰箱里，烹调时随意取用。

古人食香椿，除却喜爱香椿独特的香气，还将

香椿作为一种健康食物，民间自古就流传“食用香椿，不染杂病”的说法。它不仅营养丰富，且具有较高的药用价值。根、皮、叶、花和果实均可入药。中医上认为香椿有补虚壮阳固精、补肾养发生发、消炎止血止痛、行气理血健胃等作用。《日华子本草》有云，香椿“止泻精……尿血、暖腰漆、除心腥痼冷、胸中痹冷、疝癖气及腹痛等，食之肥白人。中风失音研汁服；心脾胃痛甚，生研服；蛇犬咬并恶疮，捣敷”。

香椿中含维生素E和性激素物质，具有抗衰老和补阳滋阴的功效，对不孕不育症有一定疗效，因此香椿也有“助孕素”的美称。同时，香椿中含有香椿素等挥发性芳香族有机物，可健脾开胃、增加食欲。香椿还具有清热利湿、利尿解毒之功效，是辅助治疗肠炎、痢疾、泌尿系统感染的良药。一般人群都可以食用香椿。但香椿为发物，食用过量易

诱痼疾复发，因此慢性疾病患者应少食或不食。现代医学分析香椿头中含有极丰富的营养。据分析，每100g香椿头中，含蛋白质9.8g、钙143mg、维生素C115mg，这些都列蔬菜中的前茅。另外，还含磷135mg、胡萝卜素1.36mg，以及铁和B族维生素等营养成分。

第二节 夏耘：农夫方夏耘，安坐吾敢食

风雨一路向北，到达长江中下游地区。初夏时节已到，青梅成熟。千岛湖，28米的水下，一座古城依稀可见，一种美味正在酝酿。

一个月前，松树授粉的季节，雄花球上，干燥的花粉随风飘落，滋养着中国最优质的家鱼。不过，现在还不是吃鱼的最好季节，渔民们另有目标。汉字里的“时节”二字，就是有所为、有所不为。

天气转暖，螺蛳从深水区向浅水区迁徙。这种腹足纲软体动物，自古以来，就是水乡居民的美食。江南人都是吃螺蛳的高手，唇齿之间，轻轻一嘬，螺肉应声入口，实在无从下手，还可以借用牙签。



螺肉本无大味，吃螺蛳，除了螺肉的紧致口感，享受的更是吸食本身的乐趣



然而，最好的螺蛳还藏在更深的山里。

每天下午两点，41岁的余云山就开始自己的工作。开化，位于钱塘江源头，深谷幽涧，是余云山

的战场。用牙齿咬住自制的防水面罩，清水下的世界一目了然。自从做了螺蛳捕手，老余便成为这里最了解季节变化的人。这是他最好的收获季节，充满危险的劳作要持续整个夏天。



余云山捕获的这种清水螺蛳，鲜味中微含清苦，口感滑润

妻子吴美金每天五点去市场贩螺。外壳墨绿细长的青蛳，由于生长水体高度净洁，品质优良，因而价格可观。一把紫苏，去腥提鲜，是青蛳最好的配搭。

余云山常常劳作完回到家里，已经是凌晨三四点钟，他要在水温下降之前，抓紧时间。因为作息的差异，午餐是一家人唯一的共处时间。余云山的女儿爱吃青蛳，每次回家，妻子都会做一道紫苏烧青蛳。在女儿眼中，夏季，父亲基本都在沉睡，可她不知道的是，青蛳也是昼伏夜出。



【文化背景】千岛湖螺蛳

初夏是吃螺蛳的好时候。

今日，游客们去千岛湖必尝的一道美食即是千岛湖的清水螺蛳，有人还为这种美食起了个很浪漫的名字——千岛之吻。

螺蛳常见，但千岛湖的螺蛳有名。千岛湖80万亩水面，其中有30多万亩是原来的肥田，特别适宜螺蛳的生长繁殖，加上千岛湖上优良的水质，因此千岛湖的螺蛳肉质比其他地方的要软嫩得多，口味要鲜美得多。

在千岛湖当地吃螺蛳，不必一味追求大酒店、名家厨，路边那些看似不起眼的小饭馆，恰恰才是品味螺蛳的最佳去处。不同的饭馆，烹饪的方法也有差别，较为常见的吃法如清炒螺蛳、酱爆螺蛳，等等，各有千秋。

因为螺蛳在古代属于上不得桌面的菜肴，因此在众多美食书籍中，很少有专门讲螺蛳烹饪的，只近现代作家郑逸梅老师有一篇专写《螺蛳》的文章：“螺蛳为平民化食物，每斤只数十文。小菜所购者，大都已去其尾壳，不可多隔时日，多隔时日即死，然进啖时少铰剪之烦，得朵颐之快，亦有足取者。”另外，在《本草汇言》中有关于螺蛳药用价值的记载：“螺蛳，解酒热，消黄疸，清火眼，利大小肠之药也。”顾汝林亦曰：“此物体性大寒，善解一切热瘴，因风因燥因火者，服用见效甚速。惟堪煮热，挑出壳，以油酱椒韭调和食之，不杂药料剂中。”

【美食链接】辣炒螺蛳

材料准备：

主料：螺蛳

辅料：葱、姜、蒜、花椒、干辣椒

调料：白糖、黄酒、香油、老抽、鸡精、食盐

制作步骤：

1. 螺蛳养洗干净，滴香油让螺丝更容易吐脏东西。中间勤换几次水。吐好泥沙的螺蛳用流水反复冲洗洗干净。沥干水分。

2. 葱切条，大蒜拍碎，姜切片。

3. 黄酒、葱、姜、蒜、花椒、干辣椒等混合，倒入螺蛳中抓匀腌制3小时。

4. 腌好的螺蛳沥干取出，油锅烧热，大火下螺蛳煸炒出多余水分。

5. 另起油锅烧热，放葱、姜、蒜、花椒爆香，

再放螺蛳快速翻炒，待螺蛳壳表面油亮有光泽时撒黄酒，再加其余调料和清水，小火焖收汤汁。



阳光和温度，造就美味，更带来多彩的世界。冰消水融，万物复苏，生生不息。光合作用促成植物发育、成熟，不同的积温滋养出种类繁多的作物。阳光下，果实积累糖分，食物脱水得以储存。

兰屿，面积45平方公里的火山岛，这里是达悟

族世代生息的地方。每年3月到6月的飞鱼季节，海洋会掀起男人们的集体心跳。为了躲避天敌，飞鱼进化出独一无二的技能——快速摆动尾部，产生巨大的推动力，冲出水面，开启滑翔模式。



年轻人奋力踩水，收起网



这是他们出海捕捞飞鱼的座驾

年轻人们只有依靠口袋战术和默契配合，才能有可观的收获。不过，在西玛巴布87岁的爷爷看来，年轻人的狂欢是对大海的不敬。因为飞鱼不仅是达悟族的食物，更是他们的信仰。过度的工业捕捞曾经使兰屿附近的生态持续恶化，直到几年前，才略有缓解。

拼板舟，是达悟人选取13种木材精心制作出的

造型独特的船只。收获五六条鱼，够一家人一天食用，就可以收工回家。只在每年鱼汛的结尾，达悟人才多捕一些，用来制作鱼干，以便在飞鱼离开的时间里补充蛋白质。





鱼干的加工并不复杂，简单腌制后用林投树根串绑，曝晒三日，即成美味。简单的食物，本真的生活，离大海最近的爷爷，深深懂得与自然的相处之道。

又一次捕鱼归来，阳光以最明亮最透彻的方式与纤嫩的鱼肉交流，这是达悟人与上天和大海的约定。



【文化背景】达悟族

达悟族也称雅美族，是原住民族的唯一居住在台湾离岛的一支，分布于台东县东南外海49海里的兰屿岛上。达悟族并非山地原住民，属于是海洋民族。人口4900多人。分布于4个村6个部落，即红头村的红头、渔人部落，椰油村的椰油部落，东清村的东清、野银部落和朗岛村的朗岛部落。

达悟族中流传着一则关于飞鱼的传说：族人昌盛后，却罹患皮肤病，于是天神托梦给老祖父，要他到青青草原的海岸接受指示。一只黑翅飞鱼在那里等着老祖父和跟来的孙子，它指引祖父举行仪式，捕食飞鱼。祖父遵从飞鱼的指示在举行招鱼祭，从此在吃过飞鱼后便不再有皮肤病。族人也因此歌唱：“我们造船，让船在海上试航，学会捕鱼，捕捉天神的礼物。”

这是台湾原住民族中唯一以渔业为主的民族，没有氏族或贵族制度，而是由各家族的长老为意见领袖的父系社会，这些家族也构成达悟族最重要的社会单位：渔团组织。一般来说，渔业是男性的任务，而农业则由女性负责。达悟人视飞鱼为神赐予的礼物，每年的3-6月是达悟族的重要祭典：飞鱼祭。在此期间，除飞鱼外，不捕其他鱼类。他们的拼板船雕刻甚为优美，渔舟下水礼是他们的大事，

男子坐着闻名的拼木舟出海捕鱼。大家分工合作下海捕鱼，并且平分鱼获。达悟族人相信若在飞鱼祭结束前将渔获分食完毕，来年就会有源源不绝的收获。

达悟人以捕鱼为生，遵循“只取其所须，而不加以捕杀”的达悟原则。由于近现代对鱼类资源的过度开发，兰屿附近的海洋生态被严重破坏，在2005年6月，台湾的中华民国行政院为了保护达悟人的飞鱼文化，规定每年3—6月兰屿海岸线外6海里内的海域，禁止10吨以上渔船捕鱼，也禁止使用流刺网、追逐网，尤其禁止毒鱼、炸鱼。达悟族传统的环保概念，可以令海洋生物休养生息。



何连荣一家面临着颗粒无收的困境

自然，并不永远眷顾人类。

湖南，艳阳高照，冠市镇的鱼塘接近干涸。干旱已经持续了将近50天，缺水让稻子停止灌浆，只留下干瘪的谷壳。为了挽救30亩稻田，何家用尽各

种办法，做最后的努力。

尽管全国粮食总体丰产已经持续10年，但局部极端天气给农户带来的损失仍然是巨大的。所有水源用尽，干枯的稻秸被付之一炬。一家人准备尽快种上旱地作物，为来年的收成种下希望。就在这个时候，奇迹出现了，等了几个月，焦虑的农户终于看到了雨。一家人都高兴起来，因为这场久盼而至的雨还可以救几亩田。

除了阳光，生命离不开水。中国的降水，从东南到西北呈递减态势：中国台湾兰屿，东经121°，北纬22°，年降水量3055mm；湖南衡阳，东经110°，北纬26°，年降水量1300mm；新疆吐鲁番，东经89°，北纬43°，年降水量16mm。

吐鲁番极度干旱，是中国最炎热的地区。贫瘠的砾石戈壁并未灭绝生机，天山冰川融水带来生命

的奇迹。这里，是中国最甜蜜的所在。

吐鲁番常年少有云层遮挡。充足的日照，活跃的光合作用，让葡萄积累丰富的糖分。夜晚，热量消散，呼吸作用微弱，糖分得到很好的保存。中国最甜葡萄的秘密，就隐藏在这巨大的昼夜温差之间。

低矮的葡萄架下，哈力旦一家享受着丰收的喜悦，一家七口人的吃穿都来自于这片葡萄园。他们白天采摘葡萄，傍晚将葡萄挂进晾房。方形的花孔，避免葡萄被阳光直射而滋生酸味，又便于热空气流动。每年3月到11月，哈力旦一年要好几次接触到葡萄，她对葡萄的感情深厚，觉得葡萄就像自己的孩子一样。储存好葡萄之后，主人终于可以休息，等待温度和时间成就的味道。



一个月后，比吐鲁番更甘甜的葡萄成熟，果实含糖量达到30%。57岁的伊比布拉要用葡萄汁制作一种热量极高的美食——玛仁糖。



把葡萄挤成汁后，在115℃下熬煮四小时，90公斤葡萄汁浓缩成30公斤糖浆。将烘烤后焦香酥脆的核桃仁倒入糖浆中不断搅拌，再把拌匀的玛仁糖趁热切好，一道最具西域风情的甜点就做好了，这也是当地人重要的热量来源。在中国的其他地区，这种食物被称为切糕。

玛仁糖做好，吐鲁番的葡萄也到了华丽变身的时刻。含水量只剩下20%，果糖量高达60%，这就是超越时节、穿越四季的葡萄干。

哈力旦一家做起了家常的手抓饭，是对一年忙碌最好的庆祝。将新疆特有的黄萝卜切条，让羊肉的油脂帮助胡萝卜素在肠道中溶解，在酶的作用下，转变成人体能够吸收的维生素A。西红柿将大米染成鲜亮的橙黄色，以小火焖到汤汁收干，葡萄的酸甜中和羊肉的厚重，不仅去油解腻，更为手抓饭带来了丰富的味觉层次。



只要对自然和时序怀着不变的信任与尊重，每一道菜，每一家人，
总会得到最甘甜的回报

【文化背景】吐鲁番的葡萄熟了

吐鲁番盆地种植葡萄已经有2000年的历史了。

据《史记·大宛列传》和《汉书·西域传》记载，早在2000多年前张骞出使西域时，就发现这里种植葡萄。《北史·高昌传》和《梁书·高昌传》，都有吐鲁番“多五果”“多葡萄”的记载，到南北朝时，吐鲁番已成为重要的葡萄种植基地。古有诗云：“苍藤蔓架覆檐前，满缀明珠络索圆。赛过荔枝三百颗，大宛风味汉家烟。”

吐鲁番在新疆中部的低洼盆地上，被称为“火洲”。这里气温高、日照时间长、昼夜温差大，所以水果中的含糖量非常高，仅无核白葡萄的含糖量就可高达22%—24%。通常说的“吐鲁番葡萄”即主要指这种无核白葡萄，它生长力强，结果多。其有无籽的特点，所以最适宜晾制葡萄干。说到葡萄

干，不得不提荫房，这是一种用土块砌成的四面通风的花格建筑，土木结构，一般都是平顶长方形格局，留有許多方形花孔，以便于通风，又不使阳光直射在垂挂的葡萄上。

吐鲁番的葡萄品种丰富，无核白、红葡萄、黑葡萄、玫瑰香、白布瑞克等常规品种即有500多个，品质上乘的如无核白葡萄、马奶子、红葡萄、喀什哈尔、梭梭葡萄等，目前共计18个品种。

葡萄的营养价值很高，在葡萄所含的较多糖分中，大部分是容易被人体直接吸收的葡萄糖，所以葡萄成为消化能力较弱者的理想果品。并且当人体出现低血糖时，及时饮用葡萄汁，可使症状迅速得到缓解。中医则认为，葡萄味甘微酸、性平，具有补肝肾、益气血、利小便之等效。《神农本草经》中记载：葡萄主“筋骨湿痹，益气，倍力强志，令

人肥健，耐饥，忍风寒。久食，轻身不老延年。”

【美食链接】手抓饭

关于抓饭，有一段动人的传说。

相传在一千多年前，有个名叫阿布艾里·依比西纳的医生，在他晚年时，身体很虚弱，吃了很多药也无济于事，后来他研究出一种饭，以此进行食疗。材料选择牛羊肉、胡萝卜、洋葱、清油、羊油和大米，加水加盐后小火焖熟。这种饭色、味、香俱全，很能引起食欲。于是他早晚各吃一小碗，半月后，身体渐渐地恢复了健康，周围的人都非常惊奇，以为他吃了什么灵丹妙药。后来他把这种“药方”传给了大家，一传十，十传百，便成为现在的维吾尔族人普遍吃的抓饭了。

传说的真实性暂不追究，但手抓饭确实营养丰

富，所用食材都属于维生素含量丰富且优质。维吾尔、乌兹别克等民族用手抓饭宴请朋友时的习惯是：先请客人们围坐在炕上，当中铺上一块干净餐布。随后主人一手端盆，一手执壶，请客人逐个淋洗净手，并递给干净毛巾擦干。待客人们全部洗净手坐好后，主人端来几盘“抓饭”置餐布上，请客人直接用手从盘中抓吃。

材料准备：

主料：大米羊排胡萝卜洋葱葡萄干

调料：孜然粉清油酱油

制作步骤：

1. 大米洗净后，用清水浸泡30分钟备用。羊排洗净。胡萝卜、洋葱洗净后，切丝备用。

2. 油锅烧热，放洋葱爆香，再放羊排翻炒，加酱油、孜然粉调味。加清水煮约10分钟，撇去浮沫。

3. 把处理好的羊排、胡萝卜、葡萄干、大米都放进电饭锅，按下“煮饭”键即可。

夏天的故事仍在继续，只有盛夏，水温超过18℃，一种美食才会在水下孕育。

长江和青弋江在芜湖交汇。64岁的厨师许士珍将面搓揉成雪花状，压实，擀薄，小刀切好。面条滑爽绵糯，这是芜湖一年四季小吃的代表。但是，要把小刀面吃出酣畅淋漓的美感，还要耐心等待三伏天的到来。

温暖的水下，青虾开始繁殖。四到六厘米大小的母虾，包裹着上千粒虾子。河道缓流处，昨晚上

水的丁字形筒状虾篓盛满收获。用竹篓筛出虾卵，一公斤虾能收集50克虾子，日积月累，一个夏天才能收集8公斤左右。





在虾子上浇上葱姜汁，用黄酒蒸熟后，在阳光下晾晒半小时，小火焙干。最后，连同未去皮的大蒜一起装进袋中，密封保存。

盛夏的江城，小刀面旺火煮沸，拌葱花、酱油，再加上大骨高汤。100克面条，10克虾子，虾子和高汤的相逢，色白、汤清、味浓。虾子小刀面，正是芜湖溽热的苦夏给予当地人的最佳补偿。

第三节 秋收：稻花香里说丰年



对于时间，中国人有着独特的感悟。破茧成蝶，花开花落，草木枯荣，都是时间的脚步。而在四季变幻中，中国人不懈地寻找美食的秘密。春江水暖，刀鱼最鲜；夏天滋补，笋干炖鸡；秋季肥美，鱼头不容错过；冬日最爱，必是那热腾腾的火

锅。尽管生活越来越远离自然，但人们在餐桌的方寸之间，也能通过食物的变化体察时间流逝、四季轮转。

经过春季到夏季的滋养，千岛湖家鱼最肥美的季节到了。欢腾的一幕，在几十个渔民拉住的阔眼渔网里盛大上演。中国人坚信，信守与时节的约定，就一定能在秋天收获丰厚的酬劳。



围网捕鱼，开启了丰收的序幕

桂花开了，空气里满是诱人的甜香。吴江人采摘桂花，为的是让它们在舌尖上第二次绽放。长枳的柠檬酸，能保持桂花的花香和色泽。无论是咸桂花还是甜桂花酱，都能把专属于夏末秋初的花香延续到深秋和隆冬。

一场秋雨之后，来自天空的身影，不断提醒着

杨福星，最值得期待的美食正在这里萌发。每年农历八月，大雁都会往此地飞，松树底下、板栗树底下就会长出一朵朵褐色小伞状的蕈子。



其貌不扬，却被历代美食家奉为珍馐，这就是雁来蕈

采摘雁来蕈的时间一般从白露到寒露，最多可以采摘一个月。尽管名气已大不如前，但每年只要时节一到，杨福星就会匆匆上山，赶赴与这些宝藏一年一度的约会。

淘去细砂杂土的蕈子，放在淡盐水里浸泡，一只只整理干净。把板栗壳烧旺，将干辣椒炸香，再加入嫩姜片，就会激出雁来蕈的奇鲜，这是一种类似松针的清香。蕈子汁水透出时，滴入少量生抽提味，老抽着色，文火熬上十几分钟，汁水浓稠，雁来蕈酱就可以出锅了。这种看上去乌沉沉的东西，却有着柔韧的质地，不过现在，一盘好菜才完成一半。

雁来蕈酱等候的最佳搭档，远在百里之外的长荡湖，这是产蛋三年以上的老鸭。鸭肉与雁来蕈同烧，材质上的大荤大素激发出滋味上的大开大阖，同季食材间的碰撞，把秋天的韵味渲染得分外浓郁。



【文化背景】覃

清代·李渔《闲情偶寄》中对覃有这样一段有意思的描述：

举至鲜至美之物，于笋之外，其惟蕈乎？章之为物也，无根无蒂，忽然而生，盖山川草木之气，结而成形者也，然有形而无体。凡物有体者必有渣滓，既无渣滓，是无体也。无体之物，犹未离乎气也。食此物者，犹吸山川草木之气，未有无益于人者也。其有毒而能杀人者，《本草》云以蛇虫行之故。

予曰：不然。蕈大几何，蛇虫能行其上？况又极弱极脆而不能载乎？盖地之下有蛇虫，蕈生其上，适为毒气所钟，故能害人。毒气所钟者能害人，则为清虚之气所钟者，其能益人可知矣。世人辨之原有法，苟非有毒，食之最宜。此物素食固佳，伴以少许荤食尤佳。盖蕈之清香有限，而汁之鲜味无穷。

这段话用我们现在的语言翻译过来便是：

要讲至鲜至美的东西，除了笋之外，大概只有蘑菇了。蘑菇这东西，无根无蒂突然就长出来，这是山川草木之气，聚集成形，但是有形而没有体。

凡是有体的东西一定有渣滓，既然无渣滓，那就是无体。无体的东西，还没有从气完全脱离出来。吃蘑菇就像吸山川草木之气，对身体是有好处的。其中有些有毒能致命，《本草》中说是因为被蛇虫爬行过。

我说不是，蘑菇能有多大，使蛇虫能在上面爬行？何况又很弱很脆不能承载呢？是因为地下有蛇虫，蘑菇长在上面，就吸收了毒气，所以能够害人。聚集了毒气能够害人，那么聚集了清虚之气的，可以利益人就可以类推了。世人原有辨别蘑菇是否有毒的方法，如果没有毒，最适宜吃了。蘑菇素吃最好，伴上少许荤食更好。这是因为蘑菇的清

香有限，而汁液的鲜味无穷。

中国的厨师依靠丰富的经验，在时节的变化里，寻找到各种精彩的食物组合，并流传至今。普通人的厨房，在收获的季节也是一番热闹的景象。

雨前的桂花，在雨后已经腌好。无论做馅儿还是调料，都极有风味。新鲜的板栗，最适合用来搭配鸡肉：油豆腐、精肉和猪肝，用猪肠捆绑卤制，做出的扎肝最解馋。



秋季，用味厚的食物补偿苦夏的亏空，抵御即将到来的寒冬，俗称“贴秋膘”，是中国农业社会的传统。

秋天，是水稻丰收的季节，独特的土壤、气候条件，使水稻中决定营养成分的干物质积累丰富。脱壳后，米粒饱满坚硬，色泽清白透亮。这是中国最好的稻米，需要经历138天的漫长生长期。收获还在继续，气温已是零下。



秋分后的黑土地上，垛满需要晾晒两周的稻谷

3000公里外，丰收过后的上堡，干燥的秋风劲吹。老沈家的第三代开始了一生的旅程。新生的婴儿在秋收之后满月，是宴请亲朋庆贺的时候。满月酒，要按照历书挑出最好的日子。菜单沿用五碗四盘的传统，肉菜的多少检验着主人家的诚意。

这是稻农们盘点一年收成的时刻。春播种，夏长赢，等到秋天，颗粒归仓，儿孙满堂。

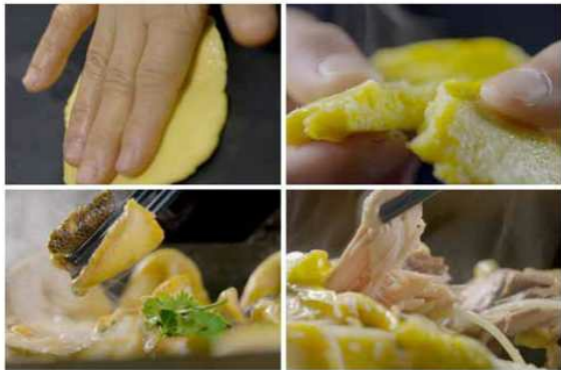


这是中国人收获的季节

第四节 冬藏：三九补一冬，来年无病痛



大豆在中国有5000年的种植历史，它曾经是人们赖以生存的重要作物。东北的黑土地，最适宜大豆生长。细腻的豆浆煮熟后摇匀，滤出浆液。点入卤水，蛋白质快速凝固。与石膏成型的南豆腐相比，东北豆腐细嫩不足，却以韧劲和弹性见长。



在中国，冬季最漫长的地方是东北。张广才岭宽厚的背脊，覆盖着一米多深的积雪。云杉次生林深处，伐木队正执行封山前最后一次作业，队长是有25年经验的李树国。储存一冬的食物消耗殆尽，妻子秦红芝决定到山下采购。

在东北，一桌好菜离不开鱼。炖鱼的同时，可

以在铁锅四周贴上玉米饼。鱼肉飘香之际，正是饼子焦酥之时。铁锅有80厘米口径，给烹饪整鱼留够空间，也足以承载李树国对美味的渴望。



3月的夜晚，零下15℃，这是制作冻豆腐最适宜的温度。低温让豆腐中的蛋白质与水分子继续分离，这是李树国最喜爱的食物。



冰冻后的水，把豆腐均匀的质地变得像海绵一样

七八公里之外，有条溪流从不封冻，当地人称为活水，用它炖鱼最好。干货，放入热水，曾经的色泽和风味瞬间复活，这不仅是炖鱼的配菜，也是冬季里最主要的维生素来源。油烧热，鱼很快焦黄成型，加入溪水慢炖。

半小时后，豆腐出场。这种豆腐是东北特制的冻豆腐。蜂窝状的冻豆腐，充分吸收汤汁，饱胀丰

满。



一餐铁锅炖鱼，漫长的冬季，已接近尾声

春节前，数以亿计的中国人，从工作地踏上回家的旅程。他们带上简单的家当，借助一切交通工具，横跨千里，归心似箭，为的是一顿象征着团圆的年夜饭。这是农业文明留给现代中国的印记，也是关于时节故事的尾声。

【文化背景】冻豆腐

冻豆腐是北方人的发明。

这种由新鲜豆腐冷冻而成的食物，孔隙多、弹性好、营养丰富，味道也很鲜美。解冻并脱水干燥的冻豆腐又称海绵豆腐，含水量不到1%，易于保存。

冷冻后的豆腐发生了物理变化。

豆腐的内部有无数的小孔，这些小孔大小不一，有的互相连通，有的闭合成一个个小“容器”，这些小孔里面都充满了水分。我们知道，水有一种奇异的特性，即是在 4°C 时，它的密度最大，体积最小，而到了 0°C 时，结成了冰，它的体积反而胀大，比常温时水的体积要大10%左右。当豆腐的温度降到 0°C 以下时，里面的水分结成冰，

原来的小孔便被冰撑大了，整块豆腐就被挤压成网络形状。等到冰融化成水从豆腐里跑掉以后，就留下了数不清的孔洞，使豆腐变得像是泡沫塑料一样。

冻豆腐适合作火锅食材，或者油炸后用熘法烹饪，在冻豆腐的众多食法里，放在荤汤里与其他食材同煮是最好吃的，这是因为冻豆腐里的蜂窝组织充分吸收了汤汁。当然还有最重要的，凡是豆制品或多或少都有些涩味，煮前用开水氽一下基本就可以解决涩味了。

新鲜豆腐冷冻后，虽然其内部组织和外观形态发生了变化，但豆腐中含有的蛋白质、维生素和矿物质等营养元素都破坏较少，不仅如此，豆腐冷冻后还会产生一种酸性物质，这种酸性物质能破坏人体的脂肪，经常吃冻豆腐，不仅有利于脂肪排泄，

使体内积蓄的脂肪不断减少，以达到减肥的目的。还因冻豆腐具有孔隙多、营养丰富、热量少等特点，不会造成明显的饥饿感，所以是肥胖者减肥的理想食品。

鲜豆腐原来含有大量类黄酮、卵磷脂，不会因冷冻而减少。所以，鲜豆腐和冻豆腐都可以很好地以其成分中的类黄酮提供人体所需的雌性激素和卵磷脂可以预防老年痴呆症，预防骨质疏松、乳腺癌和前列腺癌的发生，是更年期妇女的首选食品。丰富的大豆卵磷脂有益于神经、血管、大脑的发育生长。丰富的大豆卵磷脂还有益于神经、血管、大脑的发育生长。

另附上《随园食单》中一则冻豆腐的食法：

将豆腐冻一夜，切方块，滚去豆味，加鸡汤汁、火腿汁、肉汁煨之。上桌时，撤去鸡火腿之

类，单留香蕈、冬笋。豆腐煨久则松，面起蜂窝，如冻腐矣。故炒腐宜嫩，煨者宜老。家致华分司，用蘑菇煮豆腐，虽夏月亦照冻腐之法，甚佳。切不可加荤汤，致失清味。





冬季，不仅是土地和作物休息的时间，
也是忙碌一年的人们归家，用团聚犒劳自己的季节



江西上堡，越冬的水田已经蓄水沤肥。

湖南衡阳，陈洁期盼一个夏天的雨姗姗迟来。

飞鱼季又至兰屿，巴布接替了爷爷的工作。

在这个时代，每一个人都经历着太多的苦痛和喜悦，中国人总会将苦涩藏在心里，而把幸福变成


食物，呈现在四季的餐桌之上。




文化

食不厌精，
脍不厌细





孔子所言“食不厌精，脍不厌细”，是精品意识第一次深入到饮食中去。有了这种意识，才有了辉煌灿烂、冠绝世界的中国美食的起点。



诗人请吃粥

二毛

粥应该算是中国人最早的美食了。

古代粥也称“糜”。《说文解字》解释为：“糜，糝也。从米，麻声。”至今在山东临沂一代，一种玉米做粥还被称作“糝”。另外，《礼记》中也有记载：“粥之食，自天子达”。

我们说的成语“养家糊口”中的“糊”的本字应该是“餈”，其实更合本义。

粥是一种半液体的黏稠食物，温和可口，非常适合老年人食用。因为这种特质，至少在周代，粥就被当做“敬老”食品了。《礼记·月令》记载：“仲秋之月，养衰老，授几杖，行糜粥饮食。”可见，古代的粥和几杖一样被当做敬老的礼

仪赏赐。

而现在，粥在民间语境中多指代不好的饮食，比如“吃粥噎菜”、“别人吃肉你喝粥”等。但在周代，粥是做为高档食品给王室特供的。《周礼》记载：“浆人掌共王之六饮：水、浆、醴、凉、鬻、酏，入于酒府。”这里的“浆人”，就是专门执掌皇帝饮食的官员，而这里“六饮”中“凉”和“酏”都是粥，酏食即薄粥，酏浆即粥汤。

直到唐代，粥还被皇帝用作赏赐大臣的御品。唐人冯贽在《云仙杂记·防风粥》记载：“白居易在翰林，赐防风粥一瓯，剔取防风得五合馀，食之口香七日。”一碗粥吃了能香七天，说得有些夸张了，这其中感激皇恩的心理因素似乎比较多。

然而，不可否认，防风粥的香味确实是特别出

名的。清代康有为在他的书法论著《广艺舟双楫·榜书》中还拿防风粥做比方：“《云峰山石刻》体高气逸，密致而通理，如仙人啸树，海客泛槎，令人想象无尽。若能以作大字，其浓姿逸韵，当如食防风粥，口香三日也。”实际上，防风粥是由中药防风草和大米一起煮成的，算是一道药膳，有防治感冒、呕吐、腹痛、湿疹等功效。

古代很多时候是把粥作为祭祀之物的，还有“食粥消灾”的说法。民间也有正月十五吃粥消灾的说法，这一习俗甚至还传到日本，至今在日本仍然盛行。有民俗学家甚至认为，正月十五吃元宵的习俗就是由吃粥而来的：最初人们以粥祭祀，后来逐渐演变成以米做成蚕茧形状的粉团，最终形成了后来的元宵。

巧合的是，古代诗人在咏叹和欣赏美食的时

候，被提及最多的恰恰也是粥，如梅花粥、神仙粥、豆粥、茯苓粥、腊八粥等。宋代诗人杨万里有一首诗叫《寒食梅粥》，其诗云：“才看腊后得春饶，愁见风前作雪飘。脱蕊收将熬粥吃，落英仍好当香烧。”

这里的梅花被诗人先看，再熬粥，然后用干花“当香烧”，真是物尽其用，浪漫至极。

这让我想起一位朋友，当代著名诗人张枣《在镜中》一诗中的诗句：“当我想起一生中后悔的事，梅花便落满南山。”自古以来，好像诗人对梅花总是特别有感觉，而梅花粥的名字本身也够诗意，得到诗人们的青睐也在意料之中。

另一位大诗人苏东坡也作词吟咏道：“梦蝶犹飞旅枕，粥鱼已响枯桐。”这里的“粥鱼”就是用木料挖成的鱼形响器，寺庙中黎明召集僧人开饭

时，往往会敲击粥鱼。宋代吕渭老还有一首《渔家傲》词，其中有“落月杜鹃啼未了，粥鱼忽报千山晓”的句子，说的也就是这种粥鱼。

另外，“粥鱼”也有“粥鼓”的说法，就是用鼓声来告知僧人吃粥。宋代范成大有诗句“魂清骨冷不成眼，彻晓跏趺听粥鼓”的诗句，而苏轼也有诗云：“灞山道人独何事，半夜不眠听粥鼓。”

这确实很有意思，粥是僧人的主食，既清淡又能保持营养，很符合佛家修行的需要。但寺庙中难免也有每天就等着“粥鱼”、“粥鼓”响而无心参禅的“粥饭僧”。“粥饭僧”多了，自然难免“僧多粥少”了。“粥饭僧”这个名词最早见于陆游的打油诗《戏题》：“莫轻凡骨未飞腾，要胜人间粥饭僧。山路近行犹百里，酒杯举一必三升。”

梅花粥为什么在宋代如此流行？这可能与当时

时代的气质有关，宋诗、宋词中多月亮、落花、流水等阴郁婉约的意向，与唐代诗歌中大漠西风的英雄气质迥然相异。

另外，梅花粥有疏肝理气、降压的功效，可能正好迎合了宋代文人抑郁、多愁善感的心态，所以在士大夫中非常流行。

而在所有的粥当中，最出名的莫过于腊八粥了。腊八粥应当起源于宋代，在明代进入了宫廷食谱，至今已成中国民俗。无论贫富，每户人家在农历十二月初八这一天都得喝一碗。

清代文人顾寸田有首《腊八粥歌》，其中有“獐牙之稻粲如玉，法喜晓来炊作粥。取材七宝合初成，甘苦辛酸五味足”的句子。宋代张耒则有《粥记》云：“每晨起，食粥一大碗，空腹胃虚，谷便作，所补不细，又极柔腻，与脏腑相得，最为

饮食之良。”

陆游根据张耒的《粥记》有所生发，做《食粥》诗一首：“世人个个学长年，不信长年在目前。我得宛丘平易法，只将食粥致神仙。”这首诗现在还经常被一些粥铺店引用，挂在墙上作为招贴。

在诸多的粥谱中，有一种神仙粥颇为古人所推崇。其做法是：山药一斤蒸熟，鸡头米半斤，煮熟去壳，捣为末，入粳米半升，慢火煮成粥，空腹食之。食粥后，饮三杯热酒。

清人褚人获在《坚瓠集》中有这样的记载：“神仙粥专治感冒风寒暑湿、头痛骨疼，并四时疫气流行等症。初得病两三日，服此即解。用糯米半合，生姜五大片，河水二碗。于砂锅内煮一二滚，次入带须大葱白五七个，煮至米熟，再加米醋

小半盏，入内和匀。趁热吃粥，或只吃粥汤，即于无风处睡以出汗为度。此以糯米补养为君，姜葱发散为臣，一补一散，而又以酸醋敛之，甚有妙理。屡用屡验。非寻常发表之剂可比也。”

神仙粥如此神验，没准可以用来抵制现在泛滥的甲型流感呢。

食粥的好处多多，宋代的张耒总结为“食粥五利”：“善除饥，除渴，消宿食，使大小便调适，除风患。”

在中国，各类粥品之多种多样当真是不可胜数，唐代咎殷有《食医心鉴》，收粥品57种；宋代官修的《圣济总录》收录113种；《太平圣惠方》收录129种；明代李时珍《本草纲目》中也收录62种粥；清代黄云鹄著《粥谱》专书，收录的粥品多达247种，可谓集粥之大成者。

发展到今天，又出现了粥底火锅等各种新鲜做法，城市里各种粥铺也非常盛行，成为流行的养生、休闲食品。

在做法上，粥还是有些讲究的。做粥要先武火，再文火慢熬，或者干脆用文火细细地熬制，有些粥的熬制时间短则数个小时，多则一昼夜，所以也有“人熬粥，粥熬人”的说法。

粥熬好后，最好盖上盖子，先冷却一下再食用。这样做有两个好处，一是可以降低温度，适合食用；二是让粥形成“粥油”，即粥面上浮着的那层油亮的东西，那才是粥的精华所在，食补效果最好。而一些不知道的人，往往把这层“粥油”撇掉，实在非常可惜。

我常常在家用三分之二的小米和三分之一的粳米合在一起做小米粥。有时也往粥里加一些鲜瘦肉

末、葱花和少许盐，这就成了葱花瘦肉粥了。然后，再炆炒一盘涪陵香脆榨菜，就两个刚出笼的热馒头，那滋味鲜咸中有滑烂，清淡中有清香，可不是比神仙粥更“神仙”的无上妙品？

孔子的饮食观：“食不厌精，脍不厌细”

二毛

孔子是伟大的教育家、思想家，是一代圣人，但抛开这些光环，他也跟平常人一样有七情六欲，对吃喝也很讲究。

在我等贪食后辈看来，孔子也是中国最早、最伟大的美食家，其在美食方面的思想和细致要求，深刻影响，或者说从某种程度上也决定了中国的美食传统，丝毫不亚于其在思想文化领域的影响力。

孔子周游列国，一方面是为了推行其政治理想，推行仁义。但从另一个方面说，这也是一次推行美食思想，发现、体味、重新定义美食的“美食之旅”。

可以说，周游列国使孔子由一个“贪吃之

徒”成长为美食家，有了这段经历，孔子才能跨越其出生地美食的限制，有更多机会接触到各地风味，各种饮食风俗，形成自己的美食理念。

其实，不但是孔子，孔子和他的门徒所组成的儒士群体在当时都是以“贪吃”著称的。所以，春秋战国时代提倡节俭的墨家就曾攻击儒家，说他们是一帮“汤食之徒”，翻译成现代语言就是“职业蹭饭的”。

这可不是凭空诋毁孔圣人，岂不见子曾经曰过：“有盛馔，必变色而作”。也就是说，遇到饭局必须正经地当回事，正装出席更是必须的。

孔子的美食主张主要记录在《论语》中，特别是《乡党篇》中，总结起来约有20多条。最著名的一句就是“食不厌精，脍不厌细”。在我看来，这是中国饮食第一次有了精品意识。现在美食界还在

提倡“家常菜精做，粗菜细做”，这其实和孔夫子的主张是一脉相沿的。

于是，精品意识第一次深入到了饮食中去，有了这种意识，才有了辉煌灿烂、冠绝世界的中国美食的起点。从原料的选择到加工搭配，再到饮食环境的选择，这些无不体现在孔子的理念中。

孔子还对饮食的卫生标准第一次提出了具体要求。他说“食饘而謁，鱼馁而肉败不食”，还说“色恶不食”，“臭恶不食”。这里的“食”指的谷物类的食品，“饘”是气变，“謁”是味变，“馁”、“败”，都是腐烂的意思。这其实是在强调卫生标准，讲究不吃腐烂变质变味的食物，这 and 现代卫生标准是相通的。但在食物匮乏的时代，能有这样见解，的确非常难得。

孔子还对烹饪的火候提出了标准。他说过“失

饪不食”，即火候不对，过或者不够都不吃。还有一句叫做“失时不食”，关于这句话历来有很多解释，这里我要谈一下自己的理解。

食物，无论是动物还是植物都有自己的生长周期，不到时候就吃即是违背“天时”，比如反季节蔬菜等，这都是经过现代科学验证过的。还需要强调的一点是，食用原本不产于这个地方的食物也是一种“失时”。

“时”还有一个要求，即按时吃饭。一日三餐，如果按时去吃，就会很香。而如果不按时吃饭，只吃宵夜不吃晚饭，不吃早饭只吃午餐，不吃晚餐以蔬果果腹等，也叫“失时”。这样吃饭味道肯定不会比按时吃更好，而且还会引起胃病，进而更加影响胃口。

实际上，“时”已经成为中华饮食的一个重要

标准。比如，《黄帝内经》提出，日常饮食要符合“四时月令”。仔细回想一下，为什么小时候没有大棚蔬菜，都是吃时令蔬菜，反而感觉特别香？而现在，按照自然生长周期成熟的蔬菜味道依然要胜过反季节蔬菜，其原因也在于反季节生长的东西都是失其“本味”的。

我自己一般是不吃“反季节”蔬果的，这不仅出于生理上的逆反。比如，冬季卖的那种又壮又鲜的豌豆苗，看起来虽美，吃起来却少了自然的清香，而且总感觉有种“化学”的味道。

《礼记·内则》中提出：“凡食齐视春时，羹齐视夏时，酱齐视秋时，饮齐视冬时。凡和，春多酸，夏多苦，秋多辛，冬多咸，调以滑甘。”

这段话的意思是说调和食物要看四季的气候：食物宜温，羹宜热，酱宜凉，饮宜冷；味道的调配

也需遵行节律：春季多用酸味，夏季多用苦味，秋季多用辣味，冬季多用咸味，而且要用滑润、甘甜的调料来调和。这都是对“时”这一概念的深度阐发。

《黄帝内经》还认为：“四时饮食和五脏之气”。后来，民间又演化出很多有关饮食的俗语，比如“早吃好，午吃饱，晚吃少”，“要想寿命延，要减夜来餐”等。

孔子对刀工也有要求，就是“割不正，不食”。在这里，说说我的一次失败经历。腰花是我经常做给自己吃的菜，有一次自己犯懒，让卖腰子的人帮我切花刀，但他把内侧花刀切成了外侧花刀，而且十分粗糙，回去后我有意加大了火候，做了很多补救措施，但做出来的腰花却是又老又臊，全没有了往日的美味——这道菜就是完全败在“割

不正”上。

“不得其酱，不食”。孔子要求各类的肉食搭配专门的肉酱，如果肉和酱搭配不合宜，也是不吃的。之所以会有这样的要求，是因为在孔子生活的那个时代，人们烤肉吃得比较多，所以，酱的作用就更加明显，而孔子对味道调和是很挑剔的。

有趣的是，孔子这个两千多年提出的标准居然和如今法国大餐的要求不谋而合。法国菜要求什么菜配什么酒，一般的规矩是红肉配红酒，白肉配白酒。还有一个是烹什么肉就用什么汤，比如，烹鸡肉用鸡汤，烹牛肉就最好用牛肉汤。

“肉虽多，不使胜食气”。这是在说饮食比例和量的控制，这在我们的生活中也有体会，如果是下饭菜，分量不应该超过主食的一半，否则就夺了味，饭菜都不会那么香了。即所谓“五谷为养，五

果为助，五畜为益，五菜为充”。

“食不言，寝不语”。这条准则已经被现代科学证实了，其在生理和心理上均有合理性。在吃饭的时候高谈阔论不但不卫生（唾沫横飞），会冲淡食物的味道，而且会很危险。一个著名的例子是民国“财神爷”宋子文，他晚年就是在吃饭的时候因为大笑，被一块鸡骨头噎住致死的。

孔子还对饮具提出了具体要求，他甚至大喊：“觚不觚，觚哉？觚哉？”也就是说酒器不合规矩，就不能喝酒。这虽然有礼制上的要求，但也有其合理之处。比如，现在我们喝啤酒，如果用小酒盅，无疑是会影响口味的。

基本上，孔子的美食思想都可以归结为一句话“食不厌精，脍不厌细”。而孔子美食思想的一个现代体现就是曲阜孔府著名的“孔府宴”。这一

菜系融合了宫廷菜、官府菜和民间菜的风味，却又书香气十足，堪称中国美食文化历史的微缩样本。

炆青蛤

梁实秋

北人不大吃带壳的软体动物，不是不吃，是不似南人之普遍嗜食。

沈括《梦溪笔谈》卷二十四：“如今之北方人喜用麻油煎物，不问何物，皆用油煎。庆历中，群学士会于玉堂，使人置得生蛤蜊一簋，今饗人烹之，久且不至。客讶之，使人检视，则曰：‘煎之已焦黑而尚未烂。’坐客莫不大笑。”沈括，宋时人，当时可能有过这样的一个饗人闹过这样的一个笑话。

北平山东餐馆里，有一道有名的菜“炆青蛤”。所谓青蛤，一寸来长，壳面作淡青色，平滑洁净，肉微呈黄色，在蛤类中比较最具干净相。做

法简单，先在沸水中烫过，然后掰开贝壳，一个个地都仰列在盘里，洒上料酒姜末胡椒粉，即可上桌，为上好的佐酒之物。另一吃法是做“芙蓉青蛤”，所谓芙蓉就是蒸蛋羹，蒸到半熟时把剥好的青蛤肉摆在表面上，再蒸片刻即得。也有不剥蛤肉，整个青蛤带壳投在蛋里去蒸的。这种带壳蒸的办法，似嫌粗豪，但是也有人说非如此不过瘾。

青蛤在家里也可以吃，手续简单，不过在北方吃东西多按季节。春夏之交，黄鱼、大头鱼上市，也就是吃蛤蜊的旺季。我记得先君在世的时候，照例要到供应水产最为丰富的东单牌楼菜市采购青蛤，一买就是满满一麻袋，足足有好几十斤，几乎一个人都提不动，运回家来供我们大嚼。先是浸蛤于水，过一昼夜而泥沙吐尽。听人说，水里若是滴上一些麻油，则泥沙吐得更快更干净。我没有试过。蛤虽味鲜，不宜多食，但是我的二姊曾有一顿

吃下一百二十个青蛤的纪录。大家这样狂吃一顿，一年之内不作再吃想矣。

在台湾我没有吃到过青蛤。著名的食物“蚵仔煎”，蚵仔是台语，实即牡蛎，亦即蚝。这种东西宁波一带盛产。剥出来的肉，名为蚵黄。李时珍《本草》：“南海人，食其肉，谓之蚵黄。”其实蚵黄亦不限于南海。东北人喜欢吃的白肉酸菜火锅，即往往投入一盘蚵黄，使汤味格外鲜美。此地其他贝类，如哈蚂、蚶、海瓜子，大部分都是酱油汤子里泡着，咸滋滋的，失去鲜味不少。蚶子是南方普遍食物，人工培养蚶子的地方名为“蚶田”。清《一统志》：“莆田县东七十里大海上，有蚶田四百顷。”规模好大！蚶子用开水一烫，掰开加三合油、姜末就可以吃，壳里漾着血水，故名“血蚶”。我看见那血水，心里不舒服，再想到上海弄堂里每天清早刷马桶的人，用竹帚蚶子壳哗啦哗啦

搅得震天响，看着蚶子就更不自在了。至于淡菜，一名“壳菜”，也是浙闽名产，晒干了之后可用以煨红烧肉，其形状很丑，像是晒干了的蝉，又有人想入非非说是像另外一种东西。总之这些贝类都不是北人所易接受的。

美国西海岸自阿拉斯加起以至南加州，海底出产一种巨大的蛤蜊，名曰geoduck，很奇怪地当地的人却读如“古异德克”，又名之曰“蛤王”（king clam）。其壳并不太大，大者长不过四五寸许，但是它的肉体有一条长长的粗粗的肉伸出壳外，略有伸缩性，但不能缩进壳里，像象鼻一样，其状不雅，长可达一尺开外，两片硬壳贴在下面形同虚设。这条长鼻肉味鲜美，可以说是美国西海岸食物中的隽品。我曾为文介绍，可是国人旅游美国西部者，搜奇选胜，却很少人尝过古异德克。知音很难，知味亦不易。我初尝异味是在西雅图的

高叔弼、严倚云伉俪府上，这两位都精易牙之术。高先生告诉我，古异德克虽是珍品，而美国人不善处理，较高级餐馆菜单中偶然也列此一味，但是烹制出来，尽管猛加白兰地，不是韧如皮鞋底，就是味同嚼蜡。皆因西人烹调方法，不外油炸、水煮、热烤，就是缺了我们中国的“炒”。他们根本没有炒菜锅。英文中没有相当于“炒”的字，目前一般都翻译作stir fry（一面翻腾一面煎）。高先生做古异德克是用炒的方法，先把象鼻形的那根肉割下来，其余部分丢弃，用沸水一浇，外表一层粗皱的松皮就容易脱落下来了，然后切成薄片，越薄越好。旺火，沸油，爆炒，加进葱姜盐，翻动十来下，熟了，略加玉米粉，使汁稠，趁热上桌。吃起来有广东馆子“炒响螺”的味道，美。

美国人不懂这一套。风行美国各地的“蛤羹”（clam chowder）味道不错，里面的番薯牛

奶麦粉大概不少，稠糊糊的，很难发现其中有蛤。现在他们动起“蛤王”的脑筋来了，切碎古异德克制作蛤羹，并且装了罐头，想来风味不恶。

一九八六年五月七日台湾一家报纸刊出一则新闻式的广告，标题是“深海珍品鲍鱼贝——肉质鲜美好口味”。鲍鱼贝的名字起得好，即是古异德克。据说日本在一九七六年引进了鲍鱼贝，而且还生吃。在台湾好像尚未被老饕注意，也许是因为我们的美味种类已经太多了。

贝类之中体积最小者，当推江浙产的“黄泥螺”。这种东西我就从未见过。菁清说她从小就喜欢吃，清粥小菜经常少不了它。有一天她居然在台北一家店里瞥见了一瓶瓶的黄泥螺，像是他乡遇故知一般，悉数买了回来。据告知这是海员偶然携来寄售的，以后再买就买不到了。黄泥螺小得像绿豆

一般，黑不溜秋的，不起眼，里面的那块肉当然是小得可怜，而且咸得很。

笋

梁实秋

我们中国人好吃竹笋。《诗大雅·韩奕》：“其簌维何，维笋维蒲。”可见自古以来，就视竹笋为上好的蔬菜。唐朝还有专员管理植竹，唐书《百官志》：“司竹监掌植竹篁，岁以笋供尚食。”到了宋朝的苏东坡，初到黄州立刻就吟出“长江绕廊知鱼美，好竹连山觉笋香”之句，后来传诵一时的“无竹令人俗，无肉使人瘦。若要不俗也不瘦，餐餐笋煮肉”，更是明白表示笋是餐餐所不可少的。不但人爱吃笋，熊猫也非吃竹枝竹叶不可，竹林若是开了花，熊猫如不迁徙便会饿死。

笋，竹萌也。竹类非一，生笋的季节亦异，所以笋也有不同种类。苦竹之笋当然味苦，但是苦的程度不同。太苦的笋难以入口，微苦则亦别有风

味，如食苦瓜、苦菜、苦酒，并不嫌其味苦。苦笋先煮一过，可以稍减苦味。苏东坡是吃笋专家，他不排斥苦笋，有句云：“久抛松菊犹细事，苦笋江豚那忍说？”他对苦笋还念念不忘呢。黄鲁直曾调侃他：“公如端为苦笋归，明日春衫诚可脱。”为了吃苦笋，连官都可以不做。我们在台湾夏季所吃到的鲜笋，非常脆嫩，有时候不善挑选的人也会买到微带苦味的。好像从笋的外表形状就可以知道其是否苦笋。

春笋不但细嫩清脆，而且样子也漂亮。细细长长的，洁白光润，没有一点瑕疵。春雨之后，竹笋骤发，水分充足，纤维特细。古人形容妇女手指之美常曰春笋。“秋波浅浅银灯下，春笋纤纤玉镜前。”（《剪灯余话》）。这比喻不算夸张，你若是没见过春笋一般的手指，那是你所见不广。春笋怎样做都好，煎炒煨炖，无不佳妙。油焖笋非春笋

不可，而春笋季节不长，故罐头油焖笋一向颇受欢迎，唯近制多粗制滥造耳。

冬笋最美。杜甫《发秦州》：“密竹复冬笋”，好像是他一路挖冬笋吃。冬笋不生在地面，是藏在土里的，需要掘出来。因其深藏不露，所以质地细密。北方竹子少，冬笋是外来的，相当贵重。在北平馆子里叫一盘“炒二冬”（冬笋冬菇）就算是好菜。东兴楼的“虾子烧冬笋”，春华楼的“火腿煨冬笋”，都是名菜。过年的时候，若是以一蒲包的冬笋一蒲包的黄瓜送人，这份礼不轻，而且也投老饕之所好。我从小最爱吃的一道菜，就是冬笋炒肉丝，加一点韭黄木耳，临起锅浇一勺绍兴酒，认为那是无上妙品——但是一定要我母亲亲自掌勺。

笋尖也是好东西，杭州的最好。在北平有时候

深巷里发出跑单帮的杭州来的小贩叫卖声，他背负大竹筐，有小竹篓的笋尖兜售。他的笋尖是比较新鲜的，所以还有些软。肉丝炒笋尖很有味，屛在素什锦或烤麸之类里面也好，甚至以笋尖烧豆腐也别有风味。笋尖之外还有所谓“素火腿”者，是大片的制炼过的干笋，黑黑的，可以当做零食啃。

究竟笋是越鲜越好。有一年我随舅氏游西湖，在灵隐寺前面的一家餐馆进膳，是素菜馆，但是一盘冬菇烧笋真是做得出神入化，主要是因为笋新鲜。前些年一位朋友避暑上狮头山住最高处一尼庵，贻书给我说：“山居多佳趣，每日素斋有新砍之笋，味绝鲜美，盍来共尝？”我没去，至今引以为憾。

关于冬笋，台南陆国基先生赐书有所补正，他说：“‘冬笋不生在地面，冬天是藏在土里’这两

句话若改为‘冬笋是生长在土里’，较为简明。兹将冬笋生长过程略述于后。我们常吃的冬笋为孟宗竹笋（台湾建屋搭鹰架用竹），是笋中较好吃的一种，隔年初秋，从地下茎上发芽，慢慢生长，至冬天已可挖吃。竹的地下茎，在土中深浅不一，离地面约十公分所生竹笋，其尖（芽）端已露出土壤，笋箨呈青绿。离地表面约尺许所生竹笋，冬天尚未露出土表，观土面隆起，布有新细缝者，即为竹笋所在。用锄挖出，笋箨淡黄。若离地面一尺以下所生竹笋，地面表无迹象，殊难找着。要是掘笋老手，观竹枝开展，则知地下茎方向，亦可挖到竹笋。至春暖花开，雨水充足，深土中竹笋迅速伸出地面，即称春笋。实际冬笋春笋原为一物，只是出土有先后，季节不同。所有竹笋未出地面都较好吃，非独孟宗竹为然。”附此志谢。

粥

梁实秋

我不爱吃粥。小时候一生病就被迫喝粥，因此非常怕生病。平素早点总是烧饼、油条、馒头、包子，非干物生噎不饱。抗战时在外作客，偶寓友人家，早餐是一锅稀饭，四色小菜大家分享。一小块酱豆腐在碟子中央孤立，一小撮花生米疏疏落落地洒在盘子中，一根油条斩作许多碎块堆在碟中成一小丘，一个完整的皮蛋在酱油碟里晃来晃去。不能说是不丰盛了，但是干噎惯了的人就觉得委屈，如果不算是虐待。

也有例外。我母亲若是亲自熬一小薄铤儿的粥，分半碗给我吃，我甘之如饴。薄铤（音吊）儿即是有柄有盖的小砂锅，最多能煮两小碗粥，在小白炉子的火口边上煮。不用剩饭煮，用生米淘净慢

煨。水一次加足，不半途添水。始终不加搅和，任它翻滚。这样煮出来的粥，粘和，烂，而颗颗米粒是完整的，香。再佐以笋尖火腿糟豆腐之类，其味甚佳。

一说起粥，就不免想起从前北方的粥厂，那是慈善机关或好心人士施舍救济的地方。每逢冬天就有不少鹑衣百结的人排队领粥。“粥不继”就是形容连粥都没得喝的人。粥指稀粥。喝粥暂时装满肚皮，不能经久。喝粥聊胜于喝西北风。

不过我们也必须承认，某些粥还是蛮好喝的。北方人家熬粥熟，有时加上大把的白菜心，俟菜烂再洒上一些盐和麻油，别有风味，名为“菜粥”。若是粥煮好后取嫩荷叶洗净铺在粥上，粥变成淡淡的绿色，有一股荷叶的清香渗入粥内，是为“荷叶粥”。从前北平有所谓粥铺，清晨卖“甜浆粥”，

是用一种碎米熬成的稀米汤，有一种奇特的风味，佐以特制的螺丝转儿炸麻花儿，是很别致的平民化早点，但是不知何故被淘汰了。还有所谓大麦粥，是沿街叫卖的平民食物，有异香，也不见了。

台湾消夜所谓“清粥小菜”，粥里经常羴有红薯，味亦不恶。小菜真正是小盘小碗，荤素俱备。白日正餐大鱼大肉，消夜啜粥甚宜。

腊八粥是粥类中的综艺节目。北平雍和宫煮腊八粥，据《旧京风俗志》，是由内务府主办，惊师动众，这一顿粥要耗十万两银子！煮好先恭呈御用，然后分别赏赐王公大臣，这不是喝粥，这是招摇。然而煮腊八粥的风俗深入民间至今弗辍。我小时候喝腊八粥是一件大事。午夜才过，我的二舅爹爹（我父亲的二舅父）就开始作业，搬出擦得锃光大亮的大小铜锅两个，大的高一尺开外，口径约一

尺。然后把预先分别泡过的五谷杂粮如小米、红豆、老鸡头、薏仁米，以及粥果如白果、栗子、胡桃、红枣、桂圆肉之类，开始熬煮，不住地用长柄大勺搅动，防粘锅底。两锅内容不太一样，大的粗糙些，小的细致些，以粥果多少为别。此外尚有额外精致粥果另装一盘，如瓜子仁、杏仁、葡萄干、红丝青丝、松子、蜜饯之类，准备临时放在粥面上的。等到腊八早晨，每人一大碗，尽量加红糖，唏哩呼噜地喝个尽兴。家家熬粥，家家送粥给亲友，东一碗来，西一碗去，真是多此一举。剩下的粥，倒在大绿釉瓦盆里，自然凝冻，留到年底也不会坏。自从丧乱，年年过腊八，年年有粥喝，兴致未减，材料难求，因陋就简，虚应故事而已。

豆腐

梁实秋

豆腐是我们中国食品中的瑰宝。豆腐之法，是否始于汉淮南王刘安，没有关系，反正我们已经吃了这么多年，至今仍然在吃。在海外留学的人，到唐人街杂碎馆打牙祭少不了要吃一盘烧豆腐，方才有家乡风味。有人在海外由于制豆腐而发了财，也有人研究豆腐而得到学位。

关于豆腐的事情，可以编写一部大书，现在只是谈谈几项我个人所喜欢的吃法。

凉拌豆腐，最简单不过。买块嫩豆腐，冲洗干净，加上一些葱花，撒些盐，加麻油，就很好吃。若是用红酱豆腐的汁浇上去，更好吃。至不济浇上一些酱油膏和麻油，也不错。我最喜欢的是香椿拌

豆腐。香椿就是庄子所说的“以八千岁为春，以八千岁为秋”的椿。取其吉利，我家后院植有一棵不大不小的香椿树，春发嫩芽，绿中微带红色，摘下来用沸水一烫，切成碎末，拌豆腐，有奇香。可是别误摘臭椿，臭椿就是樗，《本草》李时珍曰：“其叶臭恶，歉年人或采食。”近来台湾也有香椿芽偶然在市上出现，虽非臭椿，但是嫌其太粗壮，香气不足。在北平，和香椿拌豆腐可以相提并论的是黄瓜拌豆腐，这黄瓜若是冬天温室里长出来的，在没有黄瓜的季节吃黄瓜拌豆腐，其乐也如何？比松花拌豆腐好吃得多。

“鸡刨豆腐”是普通家常菜，可是很有风味。一块老豆腐用铲子在炒锅热油里戳碎，戳得乱七八糟，略炒一下，倒下一个打碎了的鸡蛋，再炒，加大量葱花。养过鸡的人应该知道，一块豆腐被鸡刨了是什么样子。

锅塌豆腐又是一种味道。切豆腐成许多长方块，厚薄随意，裹以鸡蛋汁，再裹上一层芡粉，入油锅炸，炸到两面焦，取出。再下锅，浇上预先备好的调味汁，如酱油料酒等，如有虾子麝入更好。略烹片刻，即可供食。虽然仍是豆腐，然已别有滋味。台北天厨陈万策老板，自己吃长斋，然喜烹调，推出的锅塌豆腐就是北平作风。

沿街担贩有卖“老豆腐”者。担子一边是锅灶，煮着一锅豆腐，久煮成蜂窝状，另一边是碗匙佐料如酱油、醋、韭菜末、芝麻酱、辣椒油之类。这样的老豆腐，自己在家里也可以做。天厨的老豆腐，加上了鲍鱼火腿等，身份就不一样了。

担贩亦有吆喝“卤煮啊，炸豆腐”者，他卖的是炸豆腐，三角形的，间或还有加上炸豆腐丸子的，煮得烂，加上些佐料如花椒之类，也别有风

味。

一九二九年至一九三零年之际，李璜先生宴客于上海四马路美丽川（应该是美丽川菜馆，大家都称之为美丽川），我记得在座的有徐悲鸿、蒋碧微等人，还有我不能忘的席中的一道“蚝油豆腐”。事隔五十余年，不知李幼老还记得否。蚝油豆腐用头号大盘，上面平铺着嫩豆腐，一片片的像瓦垄然，整齐端正，黄澄澄的稀溜溜的蚝油汁洒在上面，亮晶晶的。那时候四川菜在上海初露头角，我首次品尝，诧为异味，此后数十年间吃过无数次川菜，不曾再遇此一杰作。我揣想那一盘豆腐是摆好之后去蒸的，然后浇汁。

厚德福有一道名菜，尝过的人不多，因为非有特殊关系或情形他们不肯做，做起来太麻烦，这就是“罗汉豆腐”。豆腐捣成泥，加芡粉以增其黏

性，然后捏豆腐泥成小饼状，实以肉馅，和捏汤团一般，下锅过油，再下锅红烧，辅以佐料。罗汉是断尽三界一切见思惑的圣者，焉肯吃外表豆腐而内含肉馅的丸子，称之为罗汉豆腐是有揶揄之意，而且也没有特殊的美味，和“佛跳墙”同是噱头而已。

冻豆腐是广受欢迎的，可下火锅，可做冻豆腐粉丝熬白菜（或酸菜）。有人说，玉泉山的冻豆腐最好吃，泉水好，其实也未必。凡是冻豆腐，味道都差不多。我常看到北方的劳苦人民，辛劳一天，然后拿着一大块锅盔，捧着一黑皮大碗的冻豆腐粉丝熬白菜，唏里呼噜地吃，我知道他自食其力，他很快乐。

附录

《舌尖II》的那些事儿



【舌尖故事】名人饕客话螺蛳

看过《舌尖II·时节》中有关螺蛳的段落，再来看看知名的饕客们是怎样写螺蛳的。当然，如果正好有一盘炆炒螺蛳摆在手边，滋味就更美了。

汪曾祺：

螺蛳处处有之。我们家乡清明吃螺蛳，谓可以明目。用五香煮熟螺蛳，分给孩子，一人半碗，由他们自己用竹签挑着吃，孩子吃了螺蛳，用小竹弓把螺蛳壳射到屋顶上，喀拉喀拉地响。夏天“检漏”，瓦匠总要扫下好些螺蛳壳。这种小弓不作别的用处，就叫做螺蛳弓，我在小说《戴东匠》里对螺蛳弓有较详细的描写。



郑逸梅：

螺蛳为平民化食物，每斤只百数十文。小菜所购者，大都已去其尾壳，不可多隔时日，多隔时日即死，然进啖时少较剪之烦，得朵颐之快，亦有足取者。

是物产于水田中，繁殖异常。农民可涉足水田中摸取之，盈筐满担，载以入市。我人购之归，以清水浸之，俾去泥滓，烹以油酒酱油，火候必须相

当，否则过犹不及，食取其肉均甚艰涩也。或调味后，置于饭镬之上蒸之，亦熟，有稍和糟汁者，尤为香烈而美。

友人陶孝初，述其表叔朱颂华在乡教读，家贫甚，又自膳，每日晓起，至溪边摸螺蛳，为佐膳之品。久之，乡人笑指为摸螺蛳先生。孝初之父戏赠以诗曰：“晓风柳岸步迟迟，手执筠筐向水湄。笑煞渔家小姑娘，先生也学摸螺蛳。”诗出，一时传为笑柄。

江湖卖艺，以诙谐说唱为业者，必须舌滴翻澜，滔滔不绝为止，若一迟钝，便不动听，故术语称迟钝曰：“吃螺蛳。”



【舌尖上的切糕】我叫玛仁糖！

相信看过《舌尖II·时节》的小伙伴们一定对闪亮的“切糕”印象深刻。现在就与大家分享【致富秘籍】：如何做切糕！

不过别忘了，这种美味真正的名字叫作“玛仁糖”。



新疆和田，甘甜的葡萄成熟，果实含糖量达到 30%。伊比布拉要用葡萄汁制作一种热量极高的美食，玛仁糖



115 摄氏度下熬煮 4 小时，90 公斤葡萄汁浓缩成 30 公斤糖浆



烘烤后的核桃仁，焦香酥脆



拌匀的玛仁糖，趁热切好。在中国其他地区，这种食物被称为切糕



它不仅是最具西域风情的甜点，也是当地人重要的热量来源

【导演小传】胡萝卜

朋友们应该已经猜到，继班长和学习委员出境后，接下来闪亮登场的应该是学霸了！现在就让我们隆重请出舌尖“2班”的学霸乖乖女：《时节》的导演胡萝卜！



作为舌尖“2班”年纪最小的导演，胡萝卜是女汉子与萌妹子的完美结合。拍片时，她是阿童

木，勇往直前、锐不可当；生活里，又是小丸子，活泼可爱、笑料频出。

作为“阿童木”的胡萝卜，在“2班”同学中间，一直以拍摄强度大、跨度广、人物多、素材量大著称。由于“时节”这一主题的限定，胡萝卜不得不追赶四季的步伐，大踏步地奔跑在中国辽阔的疆土上。

时节轮转，意味着每一寸光阴都会在胡萝卜的片中留下痕迹。从冬季拍到冬季，马不停蹄的节奏也暗藏着危机。2013年9月，当同伴们的拍摄进行得轰轰烈烈，早已领跑数月的胡萝卜却遇到了瓶颈。由于素材浩繁，故事篇幅与结构都出现了更多可能性，如何把这只魔方拼好，让胡萝卜费尽了脑筋。

一面继续驻守新疆，完成拍摄；一面不断通过

电话与班主任黑老师讨论——半个月的时间下来，胡萝卜直瘦成了“萝卜丝”。



不过，正当小伙伴们都在为她担心的时候，刚回到北京的胡萝卜立马切换到了“小丸子”状态。面容憔悴的她依然两眼放光，不停拉着大家讲自己的见闻。

生活中的胡萝卜不仅有仰天长笑的爽朗，更有宜室宜家的温柔。后期阶段，导演们没日没夜地伏

在剪辑台前，个个形容枯槁、内心焦躁。眼看大家每日相对无言，几乎要集体进入重症监护室的关头，胡萝卜常常从天而降，和同学们分享自己剪片间隙做豆腐、烤面包的幸福乐天。

舌尖微信曾推荐过的美食纪录片《保罗教你做面包》，就是胡萝卜的最爱。“看着片子里面包的热气升起来，就好像真的能闻到香气耶！”这样的推荐配上胡萝卜亮晶晶的眼神，简直让小编都有立志学习烤面包的冲动。当然，只是冲动……

相信明眼人早已看出胡萝卜的可爱。所以，不只黑老师作为家长心里捉急，就连小编也暗自纳闷——这样的妹纸怎么会没嫁人？于是，舌尖君擅自做主，在微信平台广发英雄帖，征集各路好汉！眼明手快的有志单身男青年，快来带胡萝卜回家吧！理工科背景的汉子还有加分哦~

【导演谈舌尖】《时节》胡博

四季更替，时节轮转，你是否还会留意，花什么时候开，燕子什么时候归来？或许，正如《时节》一集的导演胡博所说：许多时候，当今中国人是通过四季的餐桌来体验节气的变化。

让我们来看看《舌尖上的中国》第二季导演如何看舌尖吧！



“这一集的主题是‘时节’，讲述的是关

于‘时间’，以及中国人与自然相处的故事。在当下的紧张城市生活中，我们与自然已经越来越疏离。花什么时候开，燕子什么时候归来？这些都已经在我们的视线之外。但是在餐桌上，我们通过每一季的特殊食物，还能够感觉到时间流逝、四季轮转。希望通过这集故事，能够使大家感受到，时节的变换，中国人的勤劳，以及美食的魅力。”

网友看《舌尖II》

@库依拉是大四狗

新疆摇篮曲是阳光里的醇甜滋味。葡萄，西瓜，蜜瓜，油亮亮的米饭，胡萝卜和肉脂。我想去沙漠里打个滚，翻身看到大颗大颗遥远的星。

@5冰糕

感谢剧组！终于看到了我江西的蒿子粩和藜蒿炒腊肉。虽然理解剧组想满足更多人观感的考虑，但我很喜欢一二集中掺杂着人文反映了人民生活的美食。希望剧组能坚持最初的想法！

@小糖锐意进取

喜欢看这节目并不仅是美食本身，而是里面讲的各种道理，节目背后的思想文化传统，让节目更

有质量，更厚重！其实我还是希望多讲点与大自然和谐相处的道理，多讲点美食背后的中国文化传统那些。

@晕子姑娘

这一期，讲到临安天目山的春笋、油焖笋、多味笋干，都是浓浓家乡的味道啊！每年春天，妈妈都要给远在东北大庆的阿姨和姑婆寄笋干，这是她觉得唯一能传递家乡味道的食物。年迈的姑婆每次收到笋干和咸笋，都会对着电话掉眼泪，对妈妈说到“这是老家的味道，这就是老家的味道！”

@鹿鸣之什

我觉得第三集是目前最好看的，没有将内容分散到人物故事，也没有第二集那么炫技，而是缓慢地呈现出食物制作的过程，节奏很舒服，拍得很诱

人，真正勾引动了舌尖上的感觉。

@无言的伤恋

这集个人觉得最美的不是食物，而是细节的动感。不可以不说，季节性的凸显，除了情节构思和专业能力，还因高质量的摄像器材和摄影师的专注细致认真。没有他们无数次取景与捕捉，就没有水珠的晶体，细屑的飘零，食物的舞姿，四季的美丽。但，这集为什么要在三分之二处加一个小总结呢，感觉后面就是补拍的。

@杨天一YY

这一季的舌尖更多地偏重了食物背后的人和事引起了争议，但是我们至今吃到的东西离不开这一代代的传承，一个真正的吃货、美食家不是只知道吃，还应了解食物背后的历史文化和渊源。

@看罢朝阳看夕阳

脚步，心传，时节，这三集看得都很感动。当食物寄托对家乡、亲人的思念，代表传统、文化的传承，感恩自然、家园的厚赠，寄托人类的情感的时候，它就不仅是吃这么简单了。

@南有乔墨

很喜欢这个记录节目，解说者浑厚有磁性的声音，配词细腻将精致的中华美食娓娓道来。中国美食呈现给人的是多元素的文化，中国人的人生百态，人与食物间的故事，还有那撼动人心的乡愁。时代在变，中国美食会更丰富多彩，流口水感叹中国人的聪颖的同时，心里有一种自豪感。这是其他国家都无法超越的骄傲。

END