

# 《文以载食》

## 图书基本信息

书名：《文以载食》

13位ISBN编号：9787108042521

10位ISBN编号：7108042525

出版时间：2013-4

出版社：生活·读书·新知三联书店

作者：于逸尧

页数：381

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

## 前言

我很高兴，是真的很高兴而不是客套式的开场白那种高兴。高兴是因为两册早前由香港三联书店出版的饮食文章结集《文以载食》和《食以载道》，难得有机会结合成一册简体字版，在内地发行。真心的高兴，是因为重视、稀罕这个偌大的内地市场——这样赤裸地提到市场，有些香港朋友可能会觉得风骨尽失。我也不知道这是否单独跟风骨有关系：我相信自己是在尝试诚实不欺地面对自己的欲望和剔除对它的恐惧。人生最基本的，是“活着”的这个事实。活着本身，有一种无须解释、且无可解释的绝对尊严。如果我从第一口到最后一口气，都是活在一个无人之境，我还是要依从天然的定律来“活着”，还是要对大地万物有一份认知性的敬畏，才能够激发自身的本能来维持生命，直到死亡来临的一刻为止。然后，我的遗骸自有天地收纳善用，无挂无牵。今天的世界，表面上繁复错乱得不可理喻，但这也不是去放弃、去躲避，去犬儒地明哲保身的借口。就好像你所吃的，即使你种植自己的瓜菜，喂养自己的禽鱼，春耕夏耘秋收冬藏，也不等于你可以完全置身世事外。一个筑路工程，一个核电意外，甚至一个政策上的改变或者一个企业家的新念头，也可能令你的所有顷刻化为乌有。

今天我所居住的城市，许多人积极地向北看，有为了眼前的事，也有为了肩负的事。我在写作这些饮食文化稿子之初，完全没有思考过南腔北调这些事情。我的视点，无可避免地被我以前所受的教育和成长时周边的文化环境影响。我无法假装自己是一种怎样的人，我就是个香港长大的中国人。吃东西想事情，我也是靠着一个习惯了中国菜的味感和一个用汉语思考的脑袋来运作的。味道是一种主观的东西，所以它可以讨论的层面其实是很广阔的，就如一切在人类文化中触摸不到的概念一样。所以，“食”在最深层次里面所包含着的，是生活的艺术和美学观念。我们彼此所属的这片黄土大地，正在贪慌地发展、急躁地求变。许多故有的，不管好坏，都被埋没了、牺牲了，或者是淘汰了。那些是根，是吸收养分的途径；那些是基，是万丈高楼的坐镇。我常常反思，每每有外籍朋友来我们这边旅游，我们最爱介绍给他们的，总是有关吃的事情。我们其实是知道自己的文化中，饮食的一环是至今保存得较为完整和较为值得我们引以为傲的。它默默地守护着这个民族的深层文化根基，维系着每个人每个家相承的一脉。我相信我每天在香港，都可以吃到神州大地的泥土栽培出来的蔬菜粮油花果肉食，也可以饮用到蜿蜒灌溉南中国肥沃田园的东江河水。这些资源有份维持我的生命使我的脑袋活跃、味蕾敏感、指尖有劲、笔杆灵巧。于是，我可以自由地分享我的感受和看法。这些分享，如今有机会远达供给我肉体和精神上养分的母亲大地。我若视之为市场，也只因我在卖的是一本书。但我真心寄望诸君所买的，是一道小小的桥梁，一道尝试去诱导我们大家一起，去爱惜爱护我们共同文化根源的新桥梁。

# 《文以载食》

## 内容概要

谁人不爱吃？但有时候，我们会抱着偏见、怀着不安，急匆匆的将食物囫囵吞下，个中滋味，根本无从辨析。

在这本音乐创作人于逸尧的跨界之作中，无论怎样的食物，或中或西，或生或熟，或怪异或温良，都呈现出未曾有过的真实。他爱吃，更懂吃，每一顿盛宴过后，都将吞进肚中的种种食材消化为一篇篇美妙的文化盛宴。种种滋味在他细腻的味觉中得到安抚，在他笔下得以展现最真切的饮食文化之灵魂。

# 《文以载食》

## 作者简介

于逸尧

六零后，香港出生，原籍河北保定。

曾入读九龙塘学校、德贞幼稚园、圣方济各英文小学、拔萃男书院、香港中文大学崇基学院地理系，获社会科学学士学位。

曾任职亚洲电视配乐组及商业电台第一台，为独立音乐厂牌“人山人海”创办人之一。现为自由创作员，统筹各种音乐事物，2007年开始兼职写作，饮食专栏文章见于《Milk X Magazine》，《南华早报大中华闻摘》及《壹周刊》。

## 书籍目录

### 目录

#### 简体版自序

繁体版《文以载食》原序

繁体版《食以载道》原序

#### 因食之名

1 一片假名 P 14

2 平安京 P 22

3 咬名食字 P 29

4 碌结与吉列 P 36

5 受难谷 P 43

6 千岁炼，万岁宴 P 50

7 吃东吃西吃东西 P 62

#### 赏心食事

1 流金岁月 P 71

2 像记忆一样的味道 P 78

3 主厨餐桌 P 85

4 楼上雅座 P 91

5 碟碟不休 P 98

6 平素有酒 P 105

7 流着泪食辣 P 112

8 四季不分食火锅 P 120

#### 五谷之味

1 一日之计在于晨 P 128

2 大油无私 P 136

3 一口安乐饭 P 143

4 飘移中国面 P 150

5 面的红，面的黑 P 157

6 拉面大战冷饭 P 164

#### 无肉不欢

1 不鱼不吃 P 171

2 哭泣的螃蟹 P 178

3 板在烧，汁在叫 P 184

4 封禽榜 P 191

5 血鸭的风采 P 198

6 内在美 P 206

7 有伤肝，无伤肝 P 212

8 兔死“胡”悲 P 220

9 食蛇添足 P 228

10 马鹿野郎 P 234

11 块肉茹生记 P 242

12 九千岁 P 250

#### 怡口小食

1 鸡蛋奇案 P 259

2 两家茶礼 P 267

3 一派一世界 P 273

4 馄饨初开 P 280

5 尝味有期限 P 286

- 6 罐头里的魔法 P 292
- 7 臭色可餐 P 299
- 8 腾云驾雾又一餐 P 305
- 甜言蜜意
- 1 给你一点儿甜头 P 312
- 2 小蛋糕，大美人 P 319
- 3 浓情朱古力 P 326
- 4 安分守己苹果派 P 336
- 5 冰雪聪明 P 343
- 6 千与千层 P 352
- 7 冰火两重天 P 358
- 8 咸甜冤家 P 365
- 不散之筵席 P 37

### 章节摘录

版权页： 我知道很多人不吃早餐。很多人都觉得吃早餐是一件浪费时间的事情，宁可赖床假寐多一刻钟，也不愿意早起一点来用一顿早饭。小时候的我就是这副脾性，老是爱夜里为了些无关痛痒的事，很晚也不舍得去睡觉。早上起床的时候，为了争取睡多一点点的时间，别说早餐，连刷牙洗脸上厕所也差点想要省掉，有时候遇上体育课的日子，还会把明天上学要穿的运动服，预先穿在睡衣里边，务求早上能用最少的时间准备，就可以马上起行上学去。这种坏习惯一直延续到最初出来上班的日子。那时候离家独立了，就更变本加厉，每天早上上班时总是赶忙得要命，只有“准时”回到公司，没有一分钟多余的时间，可以用来吃一点点什么早餐。不吃早餐的坏处，在你还年轻的时候是不容易察觉到的，但坏的影响也许会层层累积起来，到一定时间你就会开始发现，身体的毛病慢慢地浮现出来。这些毛病可能跟你长年累月以来，睡醒之后没有足够的营养补充，身体长期透支，失去了平衡而引发的也说不定。纵使明明知道不吃早餐的害处，但人就是这样，许多时候偏要做些对自己不好的事。结果，“为了身体好”这个原因，还不及“贪靓”来得够力，一知道不吃早餐会致肥，就立即修心养性，乖乖地开始培养吃早饭的习惯。其实如果早知道吃早饭是会让人变瘦的，那么老早就应该好好地去吃。浪费了二十几年每天一餐，加起来数目十分惊人，而且有些食品传统上是只会在早上吃的，从前因为贪睡而错过了的一切，现在都要大报复式来拼命补偿一下。我自问在食方面算是异常开放的人，例如我从来都不太介意在早上吃一些一般人认为不寻常的食品。我小时候有一段日子，每逢冬天，爸爸都会做早饭。这个“早饭”不单是指“早餐”，而是如假包换的一顿饭。这顿早饭通常都包括一款下饭菜，例如炸菜蒸牛肉饼，然后伴一碗热腾腾的白米饭。有时索性就下饭菜连白饭一大碗，有点像北方人吃盖浇饭一样。小时候这款爸爸的特制冬令早饭，其实我是蛮喜欢的，也比较平常吃的热鲜奶加蛋要吸引许多，令我愿意快乐地早一点起床来吃个饱。

# 《文以载食》

## 编辑推荐

《文以载食》由生活·读书·新知三联书店出版。

### 精彩短评

- 1、有一些篇章总觉得“不够候” 往往到了文章末端，作者草草收尾了，是因为字数限制？（读的是简体版，合集）
- 2、不知路邊攤，文筆不錯。
- 3、認真經營的飲食是一種藝術，只有藝術工作者才會用恰當的方式來表達概念：保持風味的同時，還要把廚師對食物文化的理念，溫柔而篤定地在碗盤之間呈現。
- 4、近年来看的不作的又言之有物的食谈
- 5、好的是，字里行间全是对食物本身的感恩和尊重，一蔬一饭皆珍贵，单纯地追求味蕾上的好吃和满足，往往远不够。遗憾的是，写到哪儿是哪儿的随性，构建了各式各样片段的堆积，不只是一道菜，一家餐厅，还有城市生活的各种体悟，像是一道炒杂菜。
- 6、不是说作者没有水准，只是自己的喜好变了，从喜欢到如今看到这样的美食文章，就觉得其中缺乏诚意吧。从某年某月开始再也不会专门买来看。而且也不会被感动。四月二十七日那天居然有这么多会员选择看过打了五星，可见这种高分是人为的，靠不住的。我对HK美食并无多大的眷恋，所以也基本无共鸣。说来也奇怪，只有民国遗老们的美食文才能引起我的认同。
- 7、但愿我能每天学习，学习如何去还食物一个公道。
- 8、3.5吧
- 9、简体版中没有收录Milk X专栏上的照片，可惜了。
- 10、内容是关于香港美食的短文，有点类似美食专栏的合集。来自 typo\_d 的设计蛮不错，护封打开是个小海报，上面排满书中介绍的部分美食图片及图注。
- 11、其实好少话认真看一本美食书，但好傻甘看完系因为里面写左好几样家乡美食
- 12、设计过程曲折啊。。那大海报。。
- 13、人生就是搵食而已嘛。作者倒是看得清清透透，不过与作者同根生的年轻一代香港人，就不是这么想了。真不知为何他们眼里欧美就偏比大陆高贵，甘于自轻自贱。
- 14、出乎意料的好到不行 果然對美食有情誼的人寫出的東西都是滿滿的安撫和純粹
- 15、最近看过的最感恩的书。“其实天地间最珍贵最美味的，也不过是一堆化学元素的偶然复合体，没有所谓善恶好坏，有的都只是自在人心。珍惜爱护自己和别人的心，自然会找到最能抚养灵魂和身躯的味道。”
- 16、于生的文笔比歌词要好啊
- 17、觉得包装和内容有些脱节呀。
- 18、高端hk美食地图。这样说阿于一定会气死哈。我喜欢对吃有要求的人，但是也接受草草打发一餐的选择。这是爱吃的人写的一本有关执着的书，诚如最后提到的选择乐观，在吃上选择执着也是倒不是执了，总有一些我在乎的事，因为在乎而痛苦，但带来更多快乐而不能停下。又，吃货百科全书，长了不少知识，比如其实泡面是中国人发明的。
- 19、图才以载食
- 20、“没有不世故的地方菜，只有未尝懂的人情味”，目前读过的食物书籍中最棒的。
- 21、内心平和，感情真挚。喜欢食物的人，怎能不喜欢生活。
- 22、以前从没认真看过关于美食的书籍，这本开头算是爱屋及乌。不过比想像中的要好些。
- 23、飞机餐爱好者。
- 24、媒体推介文章，夹杂一些私人感受，文笔和感觉细微，但是中文木有基础，对内地饮食的了解欠缺，最大的缺陷：只知顶级酒楼，不识路边摊
- 25、难得的好文章，现在以食物为题的书很多，但这样有意思，又有想法的干货真的不多。当然因为是港版的两本书的合集，其实有许多也不是单讲吃的。
- 26、好书。看着容易饿。
- 27、以前从没听过作者的名字，单凭标题和装帧质感买回家。读起来确实也讲究，老港人的见识横贯中西。按照分类讲述了一些特别食物的来头或是人情味。封面的背面是整本书的配图。

1、前半部分对于一些大众口味的批判初看满解恨的，但仔细一想却并不是简单的批判别人不懂吃不珍惜传统美味就能解决的问题。后半段自相矛盾——一下子说食材还是就地取材最好吃、某地某地空运过来的路上几经周折一定没有当地食材好吃，但反过来去五星级酒店的时候又说某某食材由哪里空运过来最是新鲜——可见一旦被别人当作食家对待，写的东西难免就失了淳朴。而我始终觉得，在五星级酒店，吃到再好吃的东西都没有什么惊喜感。反而因为期待太高常常失望。用高级的食材、高级的烹饪方法做出非常非常非常好吃的东西，又怎么样呢？不是理所应当吗？更何况，你能天天吃吗？所谓的美食，该是触手可及的。那些普通人用普通的方法普通的食材烹饪出不普通的味道的，才值得大书特书。而这本书中关于星级酒店部分也多到不免让人怀疑是否是公关文了。本来对于逸尧的才情颇为欣赏，此书一看，那欣赏多少打了些折扣。目前看过关于吃最好看的书还是池波正太郎的。不是从文学角度来看，而是从一个吃货的角度来看。那些大隐隐于市的，才是真正懂得生活的人。

2、每个人对食物都有最美好的回忆。于我，是幼儿园食堂热气腾腾的肉卷，是为了让我吃下粗粮妈妈做的牛奶鸡蛋窝窝头，是夏天带着荸荠清香的小排，是食材捉襟见肘时爸爸的番茄酱翘尾鱼……先说面食，家里这几年一直都是从周边村子里买麦子，自己带到磨坊里磨面，用绿豆粉取代滑石粉，取面的同时轧好杂面，冬天的早晨下份儿杂面汤，暖呼呼的。有了这原生态的面粉，妈妈这几年做面食更上一层楼，虽然馒头花卷看起来都有些黑，但能让人尝到麦子的香气，舌头再也不会觉得面食没有味儿了。烙饼的时候撒上超多的黑芝麻，芝麻的香味腾在发面饼上，一口咬下去就好像身在芝麻磨坊里一样。读大学时我特别迷恋学校门口的鸡蛋灌饼，回家之后一度惋惜楼下的灌饼油不好味道不纯。妈妈见我眼馋，偶尔也会早起一下，和面，撒上切碎的葱花，面饼下锅后挑开一个小口滑进鸡蛋，再利用锅的余热翻腾两下红萝卜丝和土豆丝，虽然没有香肠，不过味道超赞。顺便提一下，烙饼的油可是老家姨妈去磨坊里古法压榨来的地道花生油，油纯，面好，加上笨鸡蛋，怪不得老爸这么多年都喜欢烙饼加鸡蛋的吃法。妈妈做的干粮中最好吃的是豆包，冬天的时候，她会挑好红豆，剥掉大枣的核，放上些许蜂蜜和红糖一起上高压锅蒸，气阀落下之后，开盖让我拿着勺子背把没有彻底压碎的豆馅碾碎，这也是我偷吃的大好时机，吃掉半碗之后，我才会意犹未尽地告诉她大功告成，这样带着大枣绵厚甜味儿和香气的豆馅就出炉了。豆包虽然好吃，但豆馅更美味啊。小时候最不喜欢的就是家门口菜市场卖的面条，总有某种化学剂和机器味儿，好在十年前我就不用再跑去买这种面条啦，妈妈会自己抻面条，最好吃的是混合荞麦面的双层面，上面一层是普通面粉做的白面条，背面是荞麦面做的黑面条，一根面条两种颜色，吃起来只有单纯“面”的味道。妈妈每周会抻一次面条，按照分量依次放在小袋子中冻到冰箱里，需要吃的时候拿出来直接下锅，这就是我家的“方便面”了。记得有位同学从小不喜欢吃菠菜，同学妈妈就将菠菜榨成汁，和在面团里，抻出来的面条是绿色的，还没有菠菜味儿，说起来这绿色的菠菜面还是扬州名吃，好像就叫翡翠面。现在超市里也有绿色粉色各种颜色的面条卖，不知道是染的食用色素还是天然菜汁上色了。其实妈妈们做饭都是家常风格，因为更多融入了对家庭的爱护，做出来的食物就分外扎实和健康，给人顷刻回到最受保护，最获宠爱的安乐窝的感觉。老爸做饭就爱炫炫技。他常说，女人做饭为了吃饱，男人做饭为了吃好（绝没有攻击倾向），借以区别一下他和妈妈做饭的天壤之别。所以我家厨房其实是老爸的天下，虽然他只是偶尔才进去宣示下领地权，不过每次都会不意外地震慑到我们。老爸做饭时常有神来之笔，或许大厨们最重要的就是保持对食物的好奇心和应用新鲜食材的奇思妙想。记得有一年家里出现了五斤荸荠，妈妈看着就犯愁，吃不动又不想浪费。老爸想出一招，到奥开买了小排，洗净后上锅炖，放进削好皮的荸荠，加上其他种种香料，出锅后就是他号称的广式吃法。排骨颜色鲜嫩，肉和荸荠的味道相混合，荸荠咬下去先是自身的清香，后调是猪肉的厚质感，排骨因为荸荠的加入，有淡淡的清甜味儿，一改以往红烧风格的重口味，老爸一战成名，这道荸荠炖排骨也成了我家应季必食之一。老爸喜欢钓鱼，据说年轻的时候有过因为钓的鱼太大被鱼拽进水库的经历，因为大家从来没见过那条神力鱼（这鱼把他拽进水库后脱钩逃走了），这条就被我爸认为是他钓鱼生涯中不可超越的大鱼（不可超越是因为据我爸说现在再找大鱼很困难了）。两三岁我会走之后，老爸钓鱼偶尔会带上我，为了安抚我躁动的小心灵，他通常会给我一个塑料袋，让我给袋子里装满小石头，说装好之后就回家，我沿着路边找石头装，每次都从早晨装到天黑也装不满，幼时有懵懂的疑惑，但每次还是被他忽悠，长大后看到我装石头的照片，才发现当时被准确抓拍到石头从袋子里漏出去的一瞬间。现在回想起来就是一头黑线，这不定给他们增添了多少笑料。有人说最幸福的家庭，是有人爱钓鱼，有人爱做鱼，还有个人爱吃鱼。老爸就是集爱钓鱼

## 《文以载食》

和做鱼于一身，我自然是爱吃鱼的那一位。家里的鱼通常是红烧、酱烧、清蒸、酸菜鱼、或者干脆鱼头泡饼了。一次厨房没有存量，全家都懒得买菜，老爸巡视了一番领地，只剩做意大利面的番茄酱和鱼们。于是他挑出来大小差不多的两条，放进锅里分别炸了两次，耗时四个小时，直到鱼皮酥脆到一碰就掉，鱼头和尾巴都翘起来。然后单独加调料翻炒番茄酱，酱汁出锅后浇在鱼上，就成了独创的浇汁翘尾鱼。那一顿吃得我真是连盘子都要吞掉。这个时候我爸通常都会傲娇地说一句，这就让你吃成这样了，我还没发挥呢。说这么多，是因为看完于逸尧的《文以载食》，勾起了我记录自家饮食的冲动。书中有于老师在各地品尝美食的感受，不仅提供口感体会，偶尔有做法，还附带美食地图，方便人按图索骥展开一场美食之旅。但是这都不是最重要的，不论吃的是鱼翅还是粉丝，是芝士还是臭豆腐，最重要的是要有颗对食物的感恩之心，所有的食物并非必然出现在我们的生命中，如果能够像信徒一样对每一餐都郑重感谢的话，或许浪费就不会这么严重了。所以我喜欢日剧《料理仙姬》中的做法，尊重大豆的想法，尊重肉的纹理，欢喜植物长势喜人的样子，尊重它们与我们共存的事实。认真做顿饭，吃顿饭，不速食，不快餐，找到最能抚慰灵魂和身体的味道，愿生活以此为起点，更加充实美妙。

## 章节试读

### 1、《文以载食》的笔记-第83页

音乐人出身的作者，文字确实不错，跟一般就美食写美食的有很大不同

### 2、《文以载食》的笔记-第28页

一柄好刀，和一个好人，或一切好的事物一样，都应该是一生一世的。

### 3、《文以载食》的笔记-第39页

“打开菜单，里面写的中文我们读起来怪怪的，如有一道菜叫做“逼牛肉伴薯蓉”，字面上颇有逼良为娼的意味，我们看着就笑了很久，不停地谈论谁是牛肉谁是薯蓉。其实那是一味十分家常的焖煮牛肉配薯泥，葡文是carne de vaca estufada，那个“逼”字想形容这种长时间焖煮的方法。我们只是少见多怪吧。”

### 4、《文以载食》的笔记-第3页

今天的世界，表面上繁复错乱得不可理喻，但这也不是去放弃，去逃避，去犬儒地明哲保身的借口。就好像你所吃的，即使你种植自己的瓜菜，喂养自己的禽鱼，春耕夏耘秋收冬藏，也不等于你可以完全置身尘世事外。一个筑路工程，一个核电以外，甚至一个政策上的改变或者一个企业家的新念头，也可能令你的所有顷刻化为乌有。

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)