

<<食悟>>

图书基本信息

书名：<<食悟>>

13位ISBN编号：9789866527265

10位ISBN编号：9866527263

出版时间：賽尚圖文事業有限公司

作者：向東 著

页数：608

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：<http://www.tushu007.com>

<<食悟>>

前言

出版序 《食悟》 因食而悟，悟的是什麼？
滋味、歷史、文化、傳說、典故、民風、食俗、記憶、懷念，還是烹調秘技！
向東，來自聯合國教科文組織認證的世界美食之都 成都，心裡有著每一老成都人都有，與「吃」難解的情。
兒時母親的在廚灶邊忙活時的隱香不時地挑動他的心弦；遠離家鄉在外地工作時，故鄉小吃總讓他流涎；當了媒體工作者又和「吃」攪和在一起，四處采風，探詢著小吃的傳奇，卻總為那傳統、樸實之風情與濃濃的真味動情；現在退休了，旺盛的「食」情讓他天天勤奮筆耕，而悟出了巴蜀的萬般風情盡在「小吃」，小吃與川人的回憶、生活、鄉風鄉情有著共同的味道。
悟出了最難忘的美味在童年；最道地的美食和風情在街頭小吃。
作者一改過去以「點」的方式，只從單一角度介紹巴蜀小吃、典故、文化、風情、傳奇等，而是運用川人擺龍門陣的奇巧為讀者帶來「面」的新趣味，將巴蜀小吃之精髓，匯史實、資料、收藏、閑閱、趣味等串在一起，讓讀者在精彩如故事般地訴說中，透過一道道小吃體會並發現巴蜀的萬般風情。
全書述說百種巴蜀小吃，即使全書超過三十五萬言，讀來卻是一環扣一環，讓人一讀就停不下來，就如小吃，一樣接一樣百吃不厭。
作者透過筆墨，譜出《食悟》三部曲，首部曲是《食悟 千滋百味話川菜》，為大家擺上經典佳肴、特色滋味和巴蜀食風食俗。
二部曲是《食悟 萬般風情在巴蜀小吃》，小吃在巴蜀地區不只是吃好玩的，更是用嗅覺、視覺、味覺、觸覺、聽覺等五感體驗巴蜀風情的最佳途徑。
最後回歸飲食的原始目的 強身健體、延續生命。
巴蜀地區是強調自然與養身的道教發源地，對日常的吃，可是有獨到的健康概念，運用簡單飲食就能養身，壓軸的第三部曲《食悟 百姓飲食即養生》，將是您最佳的生活飲食指南。
發行人 蔡名雄 2011/12/12 於台北

<<食悟>>

内容概要

最難忘的美味在童年，最道地的美食和風情在小吃！

《食悟：萬般風情在巴蜀小吃》一改過去以「點」的方式，只從單一角度介紹巴蜀四川的小吃、典故、文化、風情或傳奇等，而是運用川人擺龍門陣的奇巧為讀者帶來「面」的新趣味，將巴蜀小吃之精髓，匯史實、資料、收藏、閑閱、趣味等串在一起，讓讀者在精彩如故事般地訴說中，透過一道道小吃體會並發現巴蜀的萬般風情。

全書述說超過百種巴蜀小吃，即使全書三十五萬多言，讀來卻是一環扣一環，讓人一讀就停不下來，就如小吃，一樣接一樣百吃不厭。

<<食悟>>

作者简介

向東 向東 生於蓉城市井，長於錦江河畔。
曾為教書匠，又為傳聲筒；遊歷天南海北，身繫白領藍領； 有幸與川菜結緣，和烹飪相伴；
拍川菜，任編導；寫餐飲，做主編； 掛銜省烹協，編撰川菜志。
今為天地間人，江湖饕客，吃喝之餘，舞文弄墨。
數十春夏秋冬，游吃巴山蜀水，人生七件事：油鹽柴米醬醋茶也。

<<食悟>>

書籍目錄

談吃開篇（代序）萬般巴蜀風情盡在一小吃西蜀成都地區001.龍抄手002.賴湯圓003.鐘水餃004.擔擔麵005.韓包子006.郭湯圓007.牛肉焦餅008.珍珠圓子009.痣鬍子龍眼包子010.張涼粉011.小籠蒸牛肉012.肥腸粉013.帽節子 / 豆湯飯014.鍋魁王國015.蛋烘糕016.美女與兔頭017.糖油果子018.三大炮019.油茶020.甜水麵巴蜀風情龍門陣01閑情吃趣冷淡杯021.三合泥022.滷肉夾鍋魁023.脆臊麵024.玻璃燒麥025.蒸蒸糕026.粉子與醪糟027.艾蒿饅饅028.師友麵029.米涼粉與手攤攤030.譚豆花與豆花麵031.雞絲涼麵032.怪味麵033.華興煎蛋麵034.一只優秀前蹄035.傷心涼粉036.豆花飯037.連山回鍋肉038.冒菜039.麻辣燙040.串串香巴蜀風情龍門陣02吃喝玩耍農家樂041.叮叮糖042.老8號顆顆酥043.烤紅苕044.銅井巷素麵045.饊子 / 油糕046.紅糖糍粑047.糖餅兒048.糖畫兒049.簡陽羊肉湯050.新都金銀絲麵BOX：新都風情051.桂花糕052.葉兒粑053.懷遠三絕054.崇州天主堂雞片055.渣渣麵 / 渣渣麵056.牛肉蕎麵057.邛崃奶湯麵058.鉢鉢雞059.彭州軍屯鍋魁BOX：彭州風情060.大傘蒸牛肉 / 鬍子兔巴蜀風情龍門陣03賞花觀燈品小吃川南地區061.雅安噠噠麵062.彝家坨坨肉063.西昌燒烤064.邛海醉蝦065.樂山豆腐腦066.豆腐乾夾絲絲067.蘇稽蹺腳牛肉068.峨眉玉米粑069.宜賓燃麵070.葡萄井涼糕071.宜賓糟蛋072.豬兒粑073.瀘州白糕 / 黃粑074.古藺椒麻雞075.自貢火邊子牛肉076.內江蜜餞077.板橋油炸粑078.芥末春捲巴蜀風情龍門陣04夜半風情鬼飲食巴東重慶地區079.榮昌鋪蓋麵080.燈影牛肉081.重慶小麵082.山城小湯圓BOX：重慶風情083.酸辣粉084.葷豆花085.毛血旺086.夜火鍋087.涪陵油醪糟088.廣安桐葉粑川北地區089.南充川北涼粉090.順慶羊肉米粉091.綿陽米粉BOX：綿陽風情092.江油燒肥腸093.埋砂酥餅094.梓潼三絕095.閬中白糖蒸饅BOX：閬中風情096.張飛牛肉097.牛肉熱涼麵098.酸菜豆花麵099.劍門酸菜豆花稀飯 / 肉煎餅100.廣元女皇蒸涼麵BOX：廣元小吃風情後記

<<食悟>>

章节摘录

怪味麵 美食於成都人而言，是一種人生，即美食人生。
沒有了美食，人生將會是多麼地不可想像，那會是怎樣的超級可怕啊！
最低限度也是一個無滋無味的人生。
以成都人的話說來便是「這輩子還有啥子活頭呢？」
「這輩子算是白活了！」

」正因為如此，美食在成都亦是個江湖，不時都有新奇的吃法，獨具特色的風味，恣意挑逗著成都人的食趣吃情。

成都人對別的事常多嫌麻煩，惟有說起吃，便是不顧一切，追新求奇，樂吃不疲。

「一碗好的怪味麵，是各種口味的疊加與昇華，一筷子入口，肉臊的辛辣脆香、紫菜的厚重海味、嫩棒子骨的肥甘豐腴，還有炒花生的乾脆、香菇的細膩……不同的味道與口感紛至沓來，卻又不混淆雜亂，呈現得層次分明，更是成都人鍾愛怪味麵的原因。

…… 這『吳記怪味麵』確實好吃，難怪被食客譽為『成都第一麵』。
其麵妙在調味精細，鹹甜麻辣酸香味俱全，和諧柔美，滋味豐厚濃醇，加之餡料精緻，煨爛的剔骨肉、脆嫩的香菌增添了鮮美之味，和著花生的酥香吃來口感極爽。
更為煽動吃情，挑逗食欲的還是店子裡的服務小夥的吆喝。

吃的人越多吆喝的越精彩，一開始讓人聽後莫名其妙，明白之後則捧腹大笑。

小二哥一張嘴就朝堂子裡高喊：『妖怪，二怪』，原來成都人愛把『一』說成『么』，由於與『妖』字同音。

於是，『妖怪、二怪』便是『一兩怪味和二兩怪味』之意。

吳記的麵品種僅有四款：怪味麵、海味麵、脆臊麵和多味牛肉麵，簡稱『海、怪、牛、脆』。

一兩海味叫『一海』，一兩脆紹叫『小脆』，一兩牛肉叫『小牛』。

客人一般都是每樣點一兩，也就是一小碗，就可多品嘗一兩個品種，口感更舒服。

於是乎，這些麵一到了小二哥嘴裡，就變成了『海怪各一』、『妖雞、妖牛』、『妖海妖怪』、『三妖怪，一小牛』，意思是你點了三個一兩的怪味和一個一兩的多味牛肉，聽起來十分逗趣。

」牛肉焦餅 「巴巴掌，油煎餅，你賣胭脂我賣粉，賣到成都蝕了本。

」這首不知從什麼時候唱起的童謠，祖祖輩輩一代代的吟唱著。

一九五〇年代母親搖著竹椅唱給我聽，以後又唱給弟妹聽，到了一九八〇年代，她又常把小孫子放在腿上，拉住他的一雙小手，一邊搖一邊唱，直到我那小兒子會唱了，她才笑盈盈地住了口，好像完成了一樁人生大事一樣。

童謠裡的「油煎餅」，就是成都家喻戶曉，老少皆知的—牛肉焦餅。

舊時的成都，在走馬街口有一家極狹小的單間門面，名號「三義園」，專賣牛肉焦餅，只兩、三個人店內經營。

焦餅的皮用燙麵製作，即麵粉加水和熱開水揉和成的「熟麵」，其加入開水的量，往往隨春夏秋冬季節的不同而有所不同。

麵皮的起酥，則須將牛油熬熟，再按比例加生菜油製成油酥，放在涼水或冰中使之凝固，抹在麵團上，叫麵裡酥。

牛肉餡則須加醪糟、鹽、胡豆瓣、豆豉、紅豆腐乳汁、醬油、花椒、生薑、五香粉等拌好後，再加進蔥花拌勻。

平底鍋 煎炸出的焦餅酥脆清香，入口化渣，算是清真名食一絕。

一九六〇~七〇年代，還在讀中師，即成都第二師範學校的我，週末都要從學校回家，每當走到東大街，離牛肉焦餅店尚有一百多公尺遠…… 邛崃鉢鉢雞 邛崃鉢鉢雞從清代流傳至今已有一百年的歷史。

是以土陶鉢盛放配以麻辣為主的佐料，加上多種調料拌合的去骨雞片，有皮脆肉嫩、麻辣鮮香、甜鹹適中的特色。

在吃奶湯麵時配以鉢鉢雞，一濃一淡、一清鮮、一麻辣，風味特異，別具一格。

<<食悟>>

鉢鉢雞來源於四川的邛崃農村，清末民初就已是流行於邛崃的傳統風味小吃。帶有自然、純真、質樸的鄉土氣息，具有麻辣多滋，吃口舒爽，以片計價，食用方便的特點而廣受大眾百姓喜愛。

然而，真正傳統的鉢鉢雞，並不是現今竹籤串起，盛裝在有各式湯料的土鉢盆裡之概念。道地的邛崃鉢鉢雞，是用一個約三十多公分的土瓦鉢，蓋有土碗，碗旁有一小孔，將拌製好的雞片盛在碗內，調料汁水便順孔流入土鉢，吃使用筷子夾起雞片，伸進鉢內蘸裹調料吃。

以前的鉢鉢雞是帶骨的，用背篋背起賣，後來被一個叫周福秀的改變了鉢鉢雞的帶骨歷史。她在賣鉢鉢雞的過程中不斷的演變，把雞骨全部去掉，這樣讓食者挑選和吃起來更方便，也更爽口。她還把鉢鉢雞擺在奶湯麵館賣，這樣，奶湯麵的鮮香淡雅配上鉢鉢雞的紅亮麻辣，紅白相襯，令人視覺愉悅，吃口超爽。

加之鉢鉢雞以片計價，吃多吃少，豐儉由己，美味與價格都是那樣和藹可親，於是，逐漸形成了奶湯麵與鉢鉢雞套吃之美味絕配。

一九四〇~五〇年代初，川西的大邑、崇州、邛崃等地的街頭巷尾，逢場趕集，都有用土陶盆（當地稱之為鉢鉢）盛著紅亮、麻辣鮮香的嫩雞塊，幾分錢一坨，調料隨便蘸，大眾稱之為鉢鉢雞。

……擔擔油茶 舊時的成都，挑擔售賣油茶的很多，總在夜晚和清晨出來。晚間，寒風四起冷冷清清，一聽見擔擔油茶的叫賣聲，老遠就聞到那冒著熱氣的擔子上飄來的陣陣香味，就覺得身心一下暖呼呼的，忍不住要「宵個二道夜」（川話「宵夜」即吃晚飯）。

特別是那些上夜班回家的更是不會錯過。食者多不拘一格，端回家的、蹲著或站著的，當小販和藹地問清了各自的口味，麻辣的、五香的後，只見他用一竹提子，從瓦罈子中舀出米糊糊倒進瓷碗裡，嫻熟地放上紅油、花椒粉、撒上幾顆酥黃豆和榨菜末、鹽、蔥花等佐料，然後抓上幾根脆饊子捏碎堆在油茶上，再放上一根小湯匙就可吃了。那油茶熱燙香美，麻辣多滋，加之黃豆、饊子酥脆可口，一入口便是香氣亂竄，一進肚則立即周身暖和，好不舒爽，好不愜意。

擔擔油茶，除麻辣香燙外，還有五香、椒鹽、鹹鮮等風味。這是一種極易消化的素食小吃，大可不必為腹飽影響睡眠而擔憂。成都許多人亦將油茶作為秋冬最適宜的早餐，尤其是上班一族和學生們。記得在我讀大學的幾年間，一到秋冬油茶就是我的首選早點，甚至是在夏天，心裡一想起那滋味，就盼望秋去冬來，好品賞油茶的美滋美味。

吃一碗熱熱鬧鬧的、麻辣香鮮的油茶真可暖和一整天。

我讀小學時的成都東府街和南府街的小吃，如油茶、三合泥、油炸散子、麻花、碗豆糕、蒸蒸糕、甜鹹豆花、滷肉夾鍋魁、湯鍋蘿蔔等滿街飄香，給我童年留下了不少難忘記憶。

這條街有三家賣油茶的攤攤，這些攤攤都是下午擺在街沿邊，一直賣到晚上。

油茶是米粉炒熟、加水，再加熟清油和鹽，在鍋裡攪拌煮熟而成。

一碗油茶上面灑點蔥花、大頭菜顆粒、搓碎了的油炸饊子和勻，吃在嘴裡香香的，吃了一碗還想第二碗。

價格也不高，記得才四分錢一碗。

每到晚上來吃油茶的人更是不少。

這條街上還有一家專門賣油炸饊子、麻花和碗豆糕的商鋪……雞絲涼麵 涼麵，這個聽起來就讓人感到清爽幽涼的名字，又叫冷麵，涼吃冷吃的麵條，已有一千多年的歷史，古人稱為「冷淘」。

大詩人杜甫曾寫有《槐葉冷淘》一詩：「青青高槐葉，采掇付中廚。

新麵來近市，汁滓宛相俱。

入鼎資過熟，加餐愁欲無。

碧鮮俱照箸，香飯兼苞蘆。

經齒冷於雪，勸人投此珠。

」這裡，詩人所說的「槐葉冷淘」，是指用鮮嫩的槐葉榨汁加少量清水和麵，再擀薄切條，沸水煮熟，即製成碧綠麵條，拌以各式調輔料即可。

<<食悟>>

宋代又有了槐芽冷淘、水花冷淘、甘菊冷淘等品種，說明那時涼麵就已是人們普遍喜食的炎夏清涼食物。

其實，世界上不少地區都有涼麵。

現在超市、便利商店也售賣盒裝涼麵，當然談不上什麼很好的風情味道，只是可以吃而已，遠不及涼粉、涼麵小吃店的那種口感與氛圍。

涼麵在各地有各地的吃法，各自的特色風味。

如四川的紅油涼麵、酸辣涼麵、麻辣涼麵、雞絲涼麵、香油涼麵、麻醬涼麵；陝西的狗肉涼麵、山東的麻醬涼麵、廣東的雞蛋涼麵、上海的粗條涼麵、山西的柳葉涼麵、天津的打滷涼麵、北京的麻醬涼麵、素什錦涼麵、蘭州的清湯牛肉涼麵、湖北的炸醬涼麵，以及台灣的台北陳家涼麵、台中洪記涼麵、高雄崗山周Q涼麵等都是很有名的涼麵。

在大眾百姓的日常生活中，當天熱得使人對大魚大肉都失去胃口時，人們就愛做一碗多滋多味的涼麵，挑逗倦怠的味蕾。

為了讓那碗麵色彩誘人，一般多用黃瓜、紅蘿蔔切成細絲，加上芫荽和香蔥，有的還會攤一張蛋皮切絲。

那些紅的、綠的、黃的細絲整齊地碼在碟子上，看著心情便蕩漾起來了。

做好配料，就可以煮麵，同時把蒜和薑剁成細末放入碗中，撒上一勺辣椒粉，用另一個鍋把油燒燙潑上去，頓時，連空氣都香風瀰漫。

麵條煮到八成熟，用漏勺撈起後過冷水瀝乾，用一個大碗，把用熱油燙過的辣椒、蒜茸等埋在碗底，把麵條蓋上，澆上醬油、香醋，最後是黃瓜絲、細蘿蔔絲、雞蛋絲、芫荽和蔥花。

如果家裡有炒香的黃豆、花生米或芝麻，撒一小把下去，這碗涼麵將會無比完美，這時口水已是波濤洶湧，就等著你快點與涼麵親吻了。

當然，這多是北方及江浙一帶的吃法。

特別是在北京，夏天裡沒有幾家不吃麻醬涼麵的，因為它既省事又清涼可口，開胃舒心。

……

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:<http://www.tushu007.com>