



“对吃的执着，中国人在世界上罕有对手！”而美食背后，则是悠长历史、山川湖海、四季物候、仪式人情，更是对生活朴素又真挚的热爱。

本书从“菜、肉、鱼、禽、豆、米、面”等七大食物类别出发，选取有代表性和烟火气的55道灵魂美食，配合以14篇饭桌观察、6地（北京/上海/南京/扬州/苏州/成都）市集采风以及800余幅现场摄影作品，呈现嘈杂声色与平民智慧，堪称一次当代中国餐桌新巡礼。

55道灵魂食谱：图文并茂，介绍菜品的历史、食材选择及制作步骤，收录名店名厨的独家烹饪技巧。14篇饭桌观察：敏锐捕捉当下中国人的饮食变化，解剖中国人的请客之道、网红餐厅与苍蝇小馆的风靡、外卖对用餐习惯的改变。6地市集采风：探访北京、上海、南京、扬州、苏州、成都这六座城市最具代表性的菜市场，囊括历史变迁、特色菜品、交易语言，呈现活色生香的买卖众生相。

## 苏州·买菜遵时令 生活爱传统

《中国人超会吃》  
王恺、戴小蛮 著  
刘小柱 摄影  
上海人民出版社

### 【作者简介】

#### 王恺

作家，著有《文艺犯》《浪食记》。

#### 戴小蛮

曾供职于《心理月刊》杂志，为《嘉人 marie claire》《世界时装之苑 ELLE》《时尚芭莎 BAZAAR》《时尚先生 Esquire》等撰稿。借助写作、行走四方了解人，也探索自身。出版有《美丽与哀愁系列——一个真实的阮玲玉》。

#### 刘小柱

毕业于天津美术学院摄影系。豆瓣人气课程《花知道答案》《笔墨的世界》，喜马拉雅课程《茶知道答案——18个传世碑帖学通书法》摄影总监。

菜市场里的食材可用人类学家列维-斯特劳斯的活形容：食物不只是好吃，也好想。菜市场里拎着菜篮子的人都在“想”。想今天吃什么，怎么搭配，几人吃？“想”透露着他们的生活习惯、传统价值观，还有关心什么烦恼什么、思考逻辑又是什么。他们还难免碰上熟人和几乎天天打交道的摊贩，总会附带几句寒暄。这一切用严肃的语言可以表述为菜市场是具有社会与文化意义的存在，而另一方面，喧嚣又鲜活的菜场，几乎真实得能触摸到生活具象的模样。

若一个城市很有历史，往往它的老菜场也带着浓郁的印记，比如苏州位于太湖

之滨，内外水道纵横，有着丰富湖河资源，因此当地人常去的葑门横街菜场、劳动路菜场、新民桥菜场、娄门菜场这四大菜场都是依河而建。

水路是姑苏古城的重要通道之一，在葑门横街南边就有一条叫葑门塘的河，以前近郊的农民就是摇着船运着老菱、茭白、鲜藕等来横街售卖，慢慢形成了菜场的雏形。

在这些苏州城的菜场内，依然可在每日清晨最热闹之时窥视到苏州人忠于传统的生活方式：在那里，大部分摊贩依然利落地使用着老式杆称，菜农多半挑着担子卖菜，新鲜的蔬菜被码得整整齐齐、一丝不苟，地道的吴依软语在耳边回响着：“老伯伯，今天想来点什么，这个黄瓜是本地的白黄瓜哦。”或是，“阿姨啊，今朝的蚕豆糯得不得了，啊要称点呢？还有牛角茄，现在也便宜咯！”

苏州人喜欢吃本地品种的蔬菜，比如黄瓜在苏州分两种，一种是本地白黄瓜，另一种是青黄瓜。卖相好、口感鲜嫩、水分足的青黄瓜售价只有本地黄瓜的一半，一般都是白黄瓜先卖完，市民才会挑选青黄瓜；还有，尽管杭州红茄皮薄口感好，但大家还是习惯地先选择本地产的牛角茄；苏州的茭白品种也很多，以前葑门外的茭白名气最响，因为历史上葑门外的娄葑、斜塘、郭巷、车坊这些地方地势低洼，最适合茭白生长。这些本地茭白产量不高，个头偏小，但口感好，当地人用它做菜有个不成文的习惯，“茭白要轧犖道”，就是要跟肉类一起做。当本地茭白上市时，外地品种早已上市，但因本地品种的茭白又白又嫩，口感细洁，质地紧实有弹性，懂行的苏州老百姓还是愿意等到它上市，买回家用手掰成段，在蒸米饭时一同蒸好，再蘸用酱油、麻油等调好的味汁吃。

但如今因产量低、难抗病虫害等因素的制约，大部分苏州本地品种的蔬菜已难再见，取而代之的多是从各地涌入的蔬菜品种，比如福建的土豆和尖头包菜，海南冬

瓜，上海有机花菜，浙江的白菜、茭白和茼蒿，广东大青皮冬瓜，杭州红茄，云南球葱等，但并不妨碍忠于传统习俗的苏州人一觅见本地品种的蔬菜就欣喜抢下。

“不时不食”这一饮食传统也依然在苏州人的生活中保存着。苏州四季分明，加上周围各类食材丰富，四季都不愁吃得好味，即便进入秋冬季，荸荠、茨菰、水芹、豌豆苗等这些冬季的蔬菜也都会一一上市。

有人曾试图在7月的葑门横街老菜场寻找夏天才出的新鲜鸡头米，结果只有刚上市不久的藕和莲蓬，只有一些干货店才存有去年晒干的鸡头米。后来撞见有两三家店铺挂着醒目招牌，上写“南荡鸡头米”或“南塘鸡头米”，才得知首批苏州本地产的鸡头米要在一周后上市（本地鸡头米多产自南荡，苏州话中“荡”和“塘”的发音相似）。不时不食的苏州人就像日本人计算樱花盛开的日期一样，欣喜地数着他们宠爱的鸡头米的上市时间，态度极为认真。

每年的7月末，通常是苏州特有的水红菱的上市时间。摊贩为了保鲜，往往将水红菱浸在清水里，若你买回家不立刻吃掉也要浸水保存。而这个时节的藕介于虽还嫩，但马上就要老的阶段，有经验的人通常更早时候买，选取藕最脆嫩的前两段，切开颜色带点黄，有九孔，炒来吃也行，直接吃口感更像水果。如果等再过段时间，藕口感老了一点，就取中间粗大的段节塞入糯米，煮熟做糯米糖藕。

所以在不同季节，苏州菜场售卖的蔬菜是不一样的，这点绝不马虎，即便是平民百姓，在苏州，也是坚决将不时不食执行到位。

另一种太湖特产——莼菜，也经常可在苏州的菜场里看到，它的采收期虽长，从3月持续到10月，夏天却是没有的，要等到春秋两季，新鲜的莼菜才会出现在菜场。苏州人对吃的讲究是出名的，他们晓得春莼是最嫩的，要选细细的、鲜嫩的、叶子卷起来的那种，像荷叶一样舒展开就不好吃

了，买回家煮做羹汤最能体现它滑嫩清爽的口感。

菜场的生机也不只来自菜——这里通常还藏着最地道的平民美食。以葑门横街为例，沿河600多米的这条老街上，脚下每块青石条都有数百年历史，两边多是清末民初的建筑，这里大概是苏州保存最完善的老菜场。此处除了贩卖各类蔬菜、水果、肉类，也存在着各式苏味美食的店铺：同和斋熟肉店、茶食糖果店赵天禄、黄富兴糕团店，还有各种豆制品、卤味、苏式面、糕点、蟹壳皇、炸大排、爆鱼等售卖。作为传统苏式菜，爆鱼也叫熏鱼，买回去通常作为一道菜，用作面条的浇头。到了相应时节，这里还会卖比薯片香脆、略带甜味的炸茨菰片，还有从大缸煮好，上面盖着被子的焗熟藕和糯米糖藕。

在食物的地域分界日愈被交通和互联网打破的当下，很多隐藏在食物背后的传统生活的意识、信念，会逐渐淡化、消失。好在还有像葑门横街这样的苏州老菜场，一直在默默延续着此地的传统习俗：菜场里售卖的本地品种蔬菜、肉类，闲聊互动中透露的老式烹饪方式、习俗，某种程度上都是对土著精神的坚守和传达。

### Tips 《姑苏繁华图》

清 徐扬《姑苏繁华图》(局部)清代宫廷画家徐扬，以类似《清明上河图》的形式，在全长超过12米，高39厘米的画卷上全面描绘了姑苏城(即今苏州)自太湖至虎丘近百里的美妙风光和百业兴旺的世俗文明。画中有山林、田地、河泊、村落、城镇、街道、建筑，有官家平民，有农耕、贸易、客货交通、染织、酒业、婚嫁、戏曲、科举，更有与“吃”相关的无数细节：林立的饭店小铺，如“五簋大菜”“上桌馒头”“金华火腿”；各色买卖人，如菜贩、鱼贩、肉贩、挑秧苗和担柴草者……对照画中情景与今日苏州的市集繁华，变化的是衣着、工具，不变的是文明生生不息的顽强和“民以食为天”的朴素欲望。

## 电视 节目预告

七月二十五日 星期日  
东方卫视

- 07:00 看东方
- 08:14 环球交叉点
- 09:03 中国新相亲精编
- 12:00 中国长三角
- 12:33 电视连续剧：我不是精英
- 15:39 极限挑战宝藏行·绿水青山公益季
- 17:27 闪电咖啡馆
- 18:00 东方新闻
- 19:00 新闻联播
- 19:35 电视连续剧：我是真的爱你
- 21:02 极限挑战宝藏行·绿水青山公益季
- 新闻综合
- 07:00 上海早晨
- 09:02 连续剧：营盘镇警事
- 12:00 课外有课

### 财经频道

- 12:32 纪录片编辑室
- 13:15 连续剧：青谷子
- 16:00 下一站
- 16:32 最家计划
- 17:00 《名医话养生》
- 17:29 新闻坊
- 18:30 新闻报道 新闻透视
- 19:45 36集连续剧：热血枪手
- 21:30 新闻夜线
- 体育频道
- 07:30 卫星直播：2020 东京奥运会
- 13:00 卫星直播：2020 东京奥运会
- 18:00 卫星直播：2020 东京奥运会
- 21:00 体育新闻
- 22:00 弈棋耍大牌—上海三打一
- 00:00 2020 东京奥运会女足小组赛第一轮 F 组：中国-赞比亚
- 01:00 2020-21 赛季 NBA 常规赛：猛龙-篮网
- 08:30 《中国经济论坛》
- 09:00 《财经视频集萃-乐业之城》
- 10:00 《第一声音》
- 11:30 《第一地产看房》
- 13:25 《财经视频集萃》
- 15:30 《超级装》
- 17:00 《最家计划》
- 17:30 《财经风味》
- 18:00 《第六交易日》
- 19:00 《最家设计》

### 都市频道

- 08:37 人气美食(精编)
- 08:53 星旅途
- 10:23 老好的生活
- 11:29 依最有腔调
- 13:00 人气美食
- 13:47 开心全接触
- 14:14 今日印象

**保险公告：**经上海银保监局批准，新华人寿保险股份有限公司上海市宝山支公司地址变更为上海市宝山区同济路669弄宝龙广场2号1001室、1002室、1005B室、1006室、1007室、1008室、1009室，特此公告。

### 遗失声明

嘉茵苑业委会遗失“嘉茵苑维修资金账户开户许可证”，开户许可证号码：J2900072946305，声明作废。

- 14:31 X 诊所
- 15:34 疯狂的冰箱
- 17:29 星旅途
- 18:00 大城小事—城市真英雄 2021
- 19:00 嘎汕胡
- 20:02 好吃记得夸我

(节目如有变化，以电视台播出为准)

### 中国银行保险监督管理委员会上海监管局

关于换发《经营保险业务许可证》的公告  
机构名称：交银人寿保险有限公司上海静安天目西路营销服务部  
机构编码：000033310116002  
业务范围：(一) 对营销员开展培训及日常管理；(二) 收取营销员代收的保险费、投保单等单证；(三) 分发保险公司签发的保险单、保险收据等相关单证；(四) 接受客户的咨询、投诉。  
批准成立日期：2005年10月13日  
许可证流水号：00020005  
机构住所：上海市奉贤区解放东路1008号9层901-903、905-912、917-918、919、923、925-927室  
负责人：江城 邮编：200070  
联系电话：021-23135227

### 新闻报社广告部

地址：威海路755号1310室  
电话：22895230 63515724  
邮箱：xwbsgg@163.com