

《舌尖上的中国》总导演陈晓卿： 剩菜可能是最好的美味

近日,世界粮农组织举办节约环保主题论坛,《舌尖上的中国》总导演陈晓卿在论坛上做了关于中国剩食的演讲。他解密“舌尖上中国”的唯一密码——因为节俭诞生的美食,这是文艺的说法,直白点,就是剩菜。

以下是陈晓卿演讲全文:

今天我给大家分享三个小故事,第一个故事是关于主食的故事,前些天我去烹饪大师段誉的后厨,他给我做了几个菜,拿手菜叫段式绝味鱼头,还有一些获得各种奖项的菜品,但是其中一道特别不起眼的菜让我吃得特别感动,这是段大师故乡河南的一种蒸菜,叫蒸槐花。

我不知道有多少人能认出来它。蒸槐花是槐树开花的花蕾,撒上面粉之后放在锅里蒸,然后浇上蒜汁。我童年时代每年春天都能吃到这种东西。中国的很多美食都是由碳水化合物参与的,甚至很多被我们称作主食的东西都可以幻化成菜,比方说红薯可以变成粉丝,烙饼可以变成炒饼,还有类似的像芋头可以变成扣肉。中国人在处理主食时,用尽了各种心思。

我们有一句老话叫民以食为天,甚至可以说叫民以主食为天。每年春天,我们的大自然都会赐给我们很多食物,尤其是立春到谷雨,我们的祖先把它叫做青黄不接,这时我们吃什么呢?要吃各种各样的野菜,比如说早春的时候有马齿苋,稍微暖和一些了,有灰灰菜、草头,再暖和一些,可能会有榆钱儿、槐花,这些充满食用植物纤维的东西都被中国人加上面粉,把它做成美味又能吃饱的东西。

第二个主题,我想说的是因节俭而产生的美食。今天中午,我们吃了厨师们精心用剩饭做的菜,大家吃得满脸严肃。其实中国人要吃剩菜是一个非常开心的事情。

中国人因节俭而诞生出非常多的美食。我讲一种特别普通的蔬菜,我们的古代叫它蕹。现在我们更多的人叫它空心菜,空心菜是一种价格特别低廉,营养特别丰富,生长期非常短的蔬菜。它无论怎么做,炆炒、蒜蓉、凉拌、炒椒丝、加腐乳都非常非常的美味。一般南方人都喜欢做这道菜。有些主妇心思更细腻,她会一次买一大捆,先把空心菜的叶子和尖儿掐下来烹炒,然后把剩下的空心菜杆放在阴凉通风处。过了几天,从口感上说,空心菜杆从清脆变成了脆韧,用它来炒豆豉或者辣椒非常好吃。前年,我带着英国著名纪录片导演菲尔·阿格兰到四川都江堰的一个农户家,我们吃到这个菜,他说他从前也吃过空心菜,没觉得这么好吃这么脆,而且特别下饭。我就给他讲了这道菜如何因节俭而诞生的,让他大开眼界。节俭不仅让我们的族群得以繁衍,还在漫长的历史长河里,中国人用智慧发明和诞生了许多美食。

两季《舌尖上的中国》播出之后,我们做过一个调查:观众最喜欢吃什么食物?我们从收视率上就看到了这个结果。第三名是油脂类食物,第二名是主食类食物。第一名是主食包裹着油脂类食物,比如说牛肉面、肉夹馍、饺子、包子、肉饼。

中国人为什么这么热爱主食?我曾经请教过一个社会学家。北大的这位老师告诉我,中国历史上每70年,就有一次区域性的饥荒,对饥饿的恐惧已经写进了中国人的DNA。我们对肉类和主食类的这种渴望高于世界其他民族。这也让中餐和西餐在世界观还是方法论上都难以沟通。在西餐简餐的菜单上,有头盘有主菜甜品,在中餐菜单上,炒菜、主食、汤是主场。宴会更是这样,一个宴会的菜单,西餐的菜单所有东西都是围绕着主菜,而中餐每一道菜都要下饭。在家里,下饭是衡量主妇厨艺的重要标准。我有个朋友叫刘春,他说了一句话:一切不能下饭的菜都是耍流氓。

民以主食为天,有时候主食甚至比天还要大。从这个意义上来说,中国人珍惜粮食不浪费,是绝大多数中国人与生俱来的一种习性,所以不浪费是今天的第一个主题。

前年,扬州有个组织,要制定扬州炒饭的标准,还要申请吉尼斯世界纪录,他们做了4吨炒饭,后来因为保存不善,只好喂猪或者倒掉,记录后来也被取消了。首先扬州炒饭有没有标准?这种事情就像炒饭和扬州有没有关系一样,没有统一的说法,也没有标准答案,更重要的是炒饭是一个家庭的食物,它恰恰是中国人对剩饭的利用。

蔡澜先生曾说,无论是家庭主妇还是餐厅大厨,没有用新米饭去炒饭的,而是要用隔夜米饭去炒饭,隔夜之后,米粒外表紧缩了、脱水了,更加有弹性,这种米饭外表特别干燥,容易饱蘸汤汁,这才是最好的美味。其实中国人在利用剩菜剩饭上花了很多心思,比方说鱼吃不完,把它用盐腌或者是水煮做成鱼块,或者做鱼酱和咸鱼。再比如肉类,我们会做成腊肠或者火腿,还有些东西已经臭了,也舍不得扔,却发现大量的蛋白质生成,就像安徽的臭鳊鱼。

随着时光的流逝,因为节俭而诞生的美食成了解密舌尖上的中国唯一的密码。中国除了宫廷菜、官府菜和盐商菜等,我们更应该从家庭餐饮里去了解中国美食。

最美味是人情

第三个故事我讲的是我家,我小时候生活在一个物质并不丰富的时代。那时只有逢年过节才能见到鸡鸭鱼肉,所以它们每一次出场都非常隆重。比如说吃鱼,每次鱼上来的时候,我和妹妹负责吃鱼肉,我父亲负责吃鱼尾,我妈妈负责吃鱼头,那时吃一顿饭可有味道了。

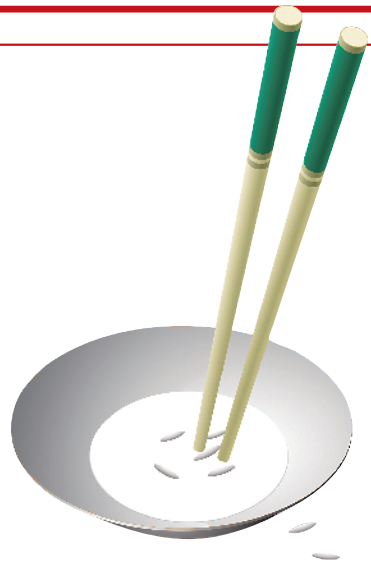
后来时代变了,我们也长大了,现在有的鱼头甚至卖得比鱼肉贵3倍。有一次家里聚会,我的一句话把我妈妈说伤心了,我说,“小时候你总抱着鱼头吃,我们现在才知道鱼头这么好吃。”

母亲伤心是有理由的,因为当时鱼头不是什么好东西,鱼肉才是真正好吃有营养的东西。其实在家庭餐饮里,很多下脚料用爱心来烹饪和料理的,让一个家庭在清贫中维系着幸福感。

很多简单的材料在中国因饱含爱意而化腐朽为神奇,最

典型的是动物的内脏,我们能把它做成很多美食,比方说红烧大肠、夫妻肺片,还有更极致的四川火锅,四川人把牛的主动脉血管里面那层膜,一层一层地撕掉,做成美味的黄喉;还有把牛的第三个胃反复清洗切成巴掌大,做成毛肚,这些都是特别有中国意象的美味。

最后,我想说美食由3种因素组成的——食材、工艺和人,其中最重要的是人,我经常说人世间最好吃的是人情,最好的美味是人和人之间的爱和亲情。现在饥饿时代貌似离我们远去了,但是,我们不能因暂时丰富的物质而有了浪费的冲动,尤其在地球人口不断增加、环境变得脆弱的时候。我们应该珍惜每一份食物,要学会知足,学会感恩,就像我们老话,但求方寸地留与子孙耕,也像《舌尖上的中国》第二季最后的解说词:广厦千间,夜眠仅需六尺,家财万贯,日食不过三餐。



■陈晓卿

民以主食为天

因节俭而诞生的美食