

中國
電視

2021 第39期 總860期

<https://www.cctv.com/>
每周節目表及更多信息請掃碼關注跟著中華美食
“貼秋膘”

中國的二十四節氣和人們的生活飲食有著密切聯繫。在立秋節氣後，民間流行著“貼秋膘”的習俗——秋風起，胃口開，吃點營養美食，才能保證身體健康。那麼，中國人是怎樣“貼秋膘”的？這個問題，可以在中國中央廣播電視總臺琳琅滿目的美食節目中找到答案。

今天，就讓我們踏上一趟從早到晚、有吃有喝的愉悅之旅：清晨跟著《味道》去酒樓歡早茶、或者品嚐《舌尖上的非遺》推薦的富春茶點，中午嘗嘗《吃東西》力薦的北京烤鴨、《美食中國》打卡的重慶火鍋以及《聽起來很好吃》的麻婆豆腐，下午來一份《好吃客》喜愛的臭豆腐，晚上《回家吃飯》，和家人一同分享熱乎乎的土豆粉和北京炸醬面……這一天，保證你吃得滿意、胖得開心！

在中國這個“民以食為天”的國度，任何日子都可以成為品嚐美食的理由，秋天當然也不能“獨善其身”。為了給身體儲存能量，抵禦漫長的寒冬，“貼秋膘”成了人們餐桌上的頭等大事：麻辣過癮的重慶火鍋、濃郁勁道的炸醬面、滿口留香的老北京烤鴨……秋意漸濃，跟隨鏡頭一起享美食、“貼秋膘”，在中國味道中感受中國飲食文化。



《味道》：清淡可口的廣東早茶

美食文化探索類節目《味道》帶著調查美食的“懸念任務”，向觀眾展現著世界各地的饕餮美食，講述著有趣的民風民俗。“味道調查團”來到廣東廣州，必須體驗的就是當地的早茶文化。

廣州人的早餐時間又叫“飲早茶”，“飲”是慢慢享受的意思。人們一大早來到酒樓，飲用清晨第一口功夫茶。好茶配好食，晶瑩剔透、鮮嫩多汁的蝦餃是每桌的必點品。它的製作工藝也極富技巧性，專業的面點師傅用一把菜刀就能將麵糰加工成圓潤飽滿、薄厚清晰的蝦餃皮，包裹上彈嫩蝦仁與新鮮筍丁的內餡兒，捏合三五下後，包出一只九道褶、彎梳形的精美蝦餃。除了鮮蝦餃，鵝肝蒸燒賣、叉燒包、鳳爪、紅腸等都是受歡迎的茶點。

如今，在世界各地的“唐人街”粵式餐館、酒樓裏，早茶文化得以發揚光大。世界各國的人們也逐漸學會用四五個小時吃一頓早餐，享受慢下來的幸福生活。



《舌尖上的非遺》：巧奪天工的富春茶點

如果廣式的早茶不能打動你的胃，那麼不妨和《舌尖上的非遺》一起來到江蘇揚州，跟隨中國國寶級的烹飪大師徐永珍領略富春茶點的魅力。

俗話說，酒香不怕巷子深。藏在小巷深處的富春茶社，一大清早便門庭若市。跟隨熙熙攘攘的人群走進大門，一下子會便被桌子上陳列著的顏色斑斕、巧奪天工的精緻茶點所吸引。翡翠燒賣、蘭花餃、蝶戀花、草原玉兔，栩栩如生的造型讓人忍不住想摸一下看看是真是假。

作為國家級非物質文化遺產，富春茶點根據人們的需求不斷推出新品。因為花樣繁多、風味獨特，而且工藝考究、造型精美，富春茶點蜚聲世界，成為頗具代表性的蘇味美食。

好點還需好茶配。用安徽魁針、浙江龍井，加上富春當地種植的珠蘭製作而成的魁龍珠茶，以揚子江水泡泡，芳香濃郁、甘爽解膩，與富春茶點組成最佳拍檔，演繹出獨特的揚州早茶文化。



《吃東西》：酥酥肉嫩的北京烤鴨

北京烤鴨，可以說是名揚世界的中華美食，這道名菜分燻爐和掛爐兩種烤製方法，掛爐更為流行，而且考驗師傅“三不沾”的技藝——不沾爐擋、不沾爐灰、不沾爐膛。保證烤鴨皮酥肉嫩的關鍵步驟是將鴨子放在大火上進行燎製，用大火使其皮下脂肪充分融化，把多餘的油逼出來，造就了酥而不膩的絕佳口感。鴨皮蘸糖，鴨肉夾空心燒餅、卷薄餅，鴨架熬湯……鴨多吃，可謂風味無窮！

在系列節目《吃東西》中，美食愛好者珊妮兒用巧妙的創意將北京烤鴨與國際美食相結合：她將北京烤鴨細細撕開，煎鴨皮烤法棍，然後在剖開的法棍中鋪上生菜葉、哈密瓜條、黃瓜條、洋蔥絲以及鮮嫩的鴨肉片，最後刷上中式甜麵醬以及西式黃芥末醬，一道既有正宗東方中國味又兼具西方美式風格的北京烤鴨三明治就製作完成了。



《美食中國》：火辣辣的重慶火鍋

紀錄片欄目《美食中國》以行走中的人文視角展現中國各地最富代表性的美食。來到重慶，自然不得不提熱氣騰騰的重慶火鍋。

重慶火鍋在中國火鍋六大派系中極具特色，甚至征服了日本東京、美國紐約、俄羅斯莫斯科等地的食客。地道的底料是其精髓。節目中，重慶火鍋傳承人王庭偉展示了獨門火鍋底料的熬制方法：用辣椒油給牛油增色去腥，豆瓣醬提鮮，豆豉味厚，老薑健胃，大蒜增香，花椒增麻，65種佐料與食材在熱油中互不相克、彼此融合，再加入60度江津高粱酒、醪糟，這才熬出正宗的鮮香麻辣。

不同於中國北方，鴨腸、鴨血、黃喉等動物內臟不是邊角料，而是重慶火鍋中的“主角”，在滾燙湯汁中“一涮一提、七上八下”，它們成為打動味蕾的美味。“沒有什麼事是一頓火鍋解決不了的，如果有的話那就再吃一頓”。



《聽起來很好吃》：開胃下飯的麻婆豆腐

中國的美食不僅“色香味俱全”，用耳朵也能細細“品嚐”。微紀錄片《聽起來很好吃》選取了十五道最具中國烹飪技藝代表性的菜品，用豐富而充滿想象力的聲音，呈現出“耳熟能詳”的佳餚美味。清水泡發、石磨磨磨、過瀝成漿、攪拌凝固、案板剁碎、熱油爆炒、鐵鍋慢燉、湯汁翻滾……伴著一連串聲音，勾人食欲的麻婆豆腐就出鍋了。

麻婆豆腐是一道極為著名的川菜，它色澤紅亮、口感順滑，具有麻、嫩、酥、香、辣的特點。製作這道菜品必須使用紅花椒，經過充分的鹽鹵後豆腐凝固切塊，牛肉末被炒至香酥後與豆腐結合，三次勾芡，慢慢燉煮，最後再撒上花椒面，令人胃口大開。

19世紀後，中國的麻婆豆腐便遠渡重洋，傳入歐洲、非洲和北美。如今，它已在全球各地安家落戶，從一味家常小菜一躍登上大雅之堂，成了名副其實的世界名菜。



《好吃客》：臭中帶香的臭豆腐

“聞著臭，吃著香”，說的就是在很多人眼中最具挑戰性的中國小吃——臭豆腐。在湖南長沙，這種食物已經成為城市一張響噹噹的名片。在《好吃客》系列節目中，來自英國和奧地利的兩位主持人結伴前往長沙太平老街，感受城市煙火氣息的同时，排隊品嚐了當地最正宗的臭豆腐——外表發黑的炸豆腐塊，一咬下去內裏柔軟，包裹著濃濃的醬汁，讓人回味無窮。

湘派臭豆腐傳承人董順桃，擺攤炸臭豆腐已有35年。她說，臭豆腐的精髓在於鹵水，好的鹵水包含冬筍、豆豉、香菇、八角、紫蘇等幾十種天然食物和香料，經過長時間發酵會產生一種臭臭的氣味。製作好的豆腐坯放入鹵水中，浸泡兩個小時後就變成了黑色，經油炸後堪稱美味。

2018年，董順桃還將湘派臭豆腐“炸”進了聯合國，作為非物質文化遺產列入聯合國晚宴菜品名錄，成為各國人都喜愛的“臭”系美食。



《回家吃飯》

“貼秋膘”最自然的方式莫過於回家吃飯。在《回家吃飯》這檔欄目中，展現著柴米油鹽的故事，也講述著中國人對於美食的熱愛。

汁濃湯香的土豆粉

一碗土豆粉有什麼稀奇？在意大利，中國人王濤開了一家專賣中國土豆粉的餐廳，受到了各國食客的喜愛。

王濤介紹，手工土豆粉的製作用一口砂鍋即可完成。土豆澱粉加入清水後製成水澱粉，倒入開水鍋中攪拌到半透明拉絲狀，再和成麵糰壓成土豆粉，煮兩分鐘後便可撈出。

好吃的土豆粉離不開好湯底。王濤用川菜精髓的花椒、郫縣豆瓣醬配上意大利人喜愛的番茄、歐芹，燉煮半小時後融合出中西皆愛的口味。再添上火腿、豆腐片、平菇條、油菜、鵪鶉蛋、海帶絲等配菜，最後放入土豆粉，香氣撲鼻的土豆粉砂鍋就能上桌了。嗦一口湯，濃稠鮮美；嘗一口粉，勁道順滑，不愧是老少皆宜、各國朋友都愛吃的味道。



《回家吃飯》

“貼秋膘”最自然的方式莫過於回家吃飯。在《回家吃飯》這檔欄目中，展現著柴米油鹽的故事，也講述著中國人對於美食的熱愛。

最正宗的老北京炸醬面

炸醬面是當之無愧的北京名片之一，許多吃遍世界的國際友人，都對這道擁有百餘年歷史的“京味兒”美食讚不絕口。

北京炸醬面有著“兩面坯兒，鍋挑兒，過水兒”的說法。“兩面坯兒”對應的是4兩生麵條，“鍋挑兒”是說冬天要吃剛挑出鍋的熱面，而“過水兒”則指根據季節將煮好的麵條過冷水或熱水。麵條用料是高筋麵粉，拌面的炸醬用黃醬和五花肉製成，搭配熟白菜絲、熟豆芽、蘿蔔絲、黃瓜條和臘八蒜等一碟碟講究的面碼兒，最能體現出老北京不動聲色的韻味。

這碗鹹香可口的北京炸醬面，讓意大利米其林主廚克萊斯蒂娜也讚不絕口。擅長烹飪意面的她，在相似食材上品味到不同的文化，學習到一種世界通用的美食語言。

編輯/陳強