

<<旅人的食材历>>

图书基本信息

书名：<<旅人的食材历>>

13位ISBN编号：9787511238436

10位ISBN编号：7511238432

出版时间：2013-3

出版时间：光明日报出版社

作者：洪震宇 著,刘伯乐 绘

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>

<<旅人的食材历>>

前言

在地好味，节气之歌（洪震宇）节气不是老掉牙的落伍名词，而是从时代高速列车掉落的珠玉。节气教会我的，是一种慢食态度与智慧，顺着大自然的节奏、土地的心跳，加上农人虔诚的巧手与耐心，就会吃到台湾最饱满的灵魂风华。

总在旅行结束后，旅行才开始。

食物所带来的美好记忆，经常成为我旅行的任意门。

春天吃到三星葱，脑海浮现一群妈妈们浸在池里洗葱的身影；闻到盛夏的芒果香，想起在小琉球岛上漫步的星光，还有阳光下大口啃咬芒果的痛快；龙眼盛产的立秋时节，我边剥壳边怀念台南东山桂圆咖啡的香甜；凄冷寒冬喝着老姜香糖茶，彷彿闻到嘉义梅山炒香糖、满室瀰漫的香气。

那些散落在台湾各地的美好味道，总是萦绕不去，如潮浪般轮流叩问，何时再出发？

书写也是一种旅行，突破时空限制，让记忆的重量在笔下释放，遣飞扬的思绪在纸上滑行。

旅程记忆太美好，每个故事，每种味道，每样口感，还有空气的气味，甚至是每个人的微笑与声音，都历历在目。

然而写这本贯穿十二月令二十四节气的书，却也让我灵肉分离，饱受折磨，呈现时序错乱的状态。

凄冷寒冬，遥想芒果香气；夜半春雨，虱目鱼鱼肚的肥嫩滋味挥之不去；夏阳逞威，我疾书阿公到东港买乌鱼子的身影，怀念乌鱼子配水梨；秋风沁凉，隔海想吃马祖的黄金地瓜饺。

读我每篇初稿的妻子，总在深夜时想吃我书写提到的食物，然后嗔怪我为什么没带她去？

何时要带她去？

接着两人开始絮絮讨论起共同吃过的食物，以及彼此的饮食经验与回忆。

摄影大师李屏宾说：“只要一点点光，就能带我们去远方。

”每个滋味都像光一样，带我们远走高飞。

经过节气、土地与农人的孕育，让这些平凡食物创造不平凡的感动，传达一种久违的真诚。

最遥远的距离，其实不是空间，而是时间。

我突然惊觉，为什么消失已久的童年记忆，会因为食物与书写过程，让记忆潜流如小河，将当时的声音、光影与气味，如电影蒙太奇般在我脑海中缭绕重现。

意大利慢食运动发起人卡罗·佩屈尼，在《慢食新世界》说，味觉，既是味道也是知识。

其实，味觉更是故事，甚至是一场壮游，壮阔的不是看得见的距离，而是饮食文化与本土节气交融的历史纵深。

我喜欢读古诗与古文，当我开始阅读清代的旅台或台籍文人的游记，以及歌咏、描写台湾风物的《全台诗》，或是在台日本人的短歌著作，更开启我另扇窗，原来台湾的地景、气候与物产在古人眼中是这么鲜活有趣，原来自己居住的地方、吃到的节令物产，在数百年前是多么奇特丰富且诗意。

比方一七四一年、乾隆时期来台担任巡台御史的张湄，虽然只有短短一年的任期，他却感受台湾亚热带气候的独特，跟大陆截然不同，让他写下《气候》这首诗：“小寒多燠不霜天，木叶长青花久妍。真个四时皆是夏，荷花度腊菊迎年。

”他也歌咏柑橘如繁星、如金铃般可爱：“枝头俨若挂繁星，此地何堪比洞庭。

除是土番寻得到，满筐携出小金铃。

”台湾在历史上一直被视为蛮荒不毛之地，不少来台任官的诗人，被视为流放或贬官，心里多半充满失落抑郁，但是当他们品尝到芒果、凤梨、香蕉、西瓜，甚至是虱目鱼与乌鱼之后，这些难以命名，或与中原滋味大异其趣的物产，让他们失意变诗意，化为一篇篇有生命力的诗句。

就像苏东坡被流放到黄州、惠州、海南岛之后，胸襟不仅更为豪迈开阔，品尝到的南方物产更让他大开眼界，像荔枝、龙眼、牡蛎、芋头，都成为活泼的不朽诗赋。

这就是南方的魅力啊！

让流放变解放，失意酿诗意，他乡变故乡，美食成乡愁。

其实我在台湾的多年行旅，也是一种解放。

从一个穿优雅合身西装、在豪华企业总部侃侃而谈的资深财经记者；转为重视简约潮流，跟明星、精品为伍的时尚杂志副总编辑；再变为穿着 恤短裤的在地旅游记者，过着前一夜在乡间小巷狂饮暴食

<<旅人的食材历>>

，隔天清早在田间或海边挥汗慢跑的日子；一直到离开职场成为自由人，更自在地书写、演讲与担任顾问，听故事，说故事，也教人说故事。

生命的华丽，在于丰足的灵魂，也根植在与土地的感情，才能飞得更高更远。

我记得我工作过的时尚杂志主管，听到我从事在地旅行报导之后，有点不解与略带揶揄的说，你变成国民旅游达人啦。

我不是要成为另一个“欧吉桑游台湾”，如赶集般千篇一律的走马看花，而是谦卑的重回乡土去学习与体验，找到台湾的深度魔魅与生命厚度，也找到改变的方向跟能量。

我爱，我快乐，我想改变，也参与改变，不只让更多人惊艳与感动，更要行动。

我从每趟行旅与饮食寻味过程中，找到骄傲的能量，再将这种感受体验化为故事、文字、美学与创意，增加文化底蕴，提升深度与温度，让更多人去抒情、去共鸣，去行走，去改变，更去爱。

节气，就是我在旅行中所发现的一个有趣且耐人寻味的主题。

如果苏东坡来到南方之南的台湾，循着节气而食，一定会爱上这个迷魅之岛的荔枝、龙眼与牡蛎。

由于台湾位在最大陆地与最大海洋的接触点，有东北季风与西南季风交替吹拂，又有低水温的亲潮与暖水温的黑潮流经，加上中央山脉对区域气候的影响，让台湾物产更丰富多元。

气候风土交互冲击与激荡，让台湾永远不老。

台湾文学先驱龙瑛宗，曾经到鹅銮鼻游历，他在一九四一年《南方的诱惑》这篇随笔写着：“在南方是没有衰老的。

它恒常地只有绿色的青春而已。

”永不衰老的节气之歌，绿色的青春大地，共酿的风味细节，就深藏在历史文化中。

我没有刻意循着节气之路行旅，而是过去长久累积的经验，指引我追寻最丰盈的滋味，才知道节气就是调配风味的魔术师与影武者。

节气不是老掉牙的落伍名词，而是从时代高速列车掉落的珠玉。

节气教会我的，是一种慢食态度与智慧，顺着大自然的节奏、土地的心跳，加上农人虔诚的巧手与耐心，就会吃到台湾最饱满的灵魂风华。

节气食游，是一种重新认识台湾的快乐方式，能够对台湾风土的感受更细微、更敏锐，创造属于台湾的物产质量跟生活质量。

这本书，希望邀请读者和我一起出发，跟着节气老灵魂的脚步，找寻久违的味道，缓慢咀嚼岁月的芳香，建立属于自己的乡愁坐标。

最悠长丰满的台湾味，能牵引我们去更远的他方。

<<旅人的食材历>>

内容概要

历时一年，台湾环岛寻味之旅，《旅人的食材历:24节气里的台湾味道》以24节气作为时间轴，以台湾宝岛做为基底，通过对食材背后风土、人情的生动描绘，以轻松快捷的叙述节奏和精巧细腻的绘图,向读者展示了台湾地区的日常饮食流变,和在饮食中积累的丰富经验,千差万别的饮食习惯和独特的味觉审美,以及上升到生存智慧层面的东方生活价值观。

带领读者从“食”的角度，再一次认识台湾。

<<旅人的食材历>>

作者简介

洪震宇：台湾清华大学社会学硕士。

曾任《天下杂志》创意总监、副总编辑，《GQ》国际中文版副总编辑，是台湾少数跨财经、时尚与生活的创作者。

现为自由写作者、故事人与创意人，在台湾城乡各地担任媒体、饮食与品牌行销的跨领域顾问，以说故事方式推动台湾地区深度之美，并持续进行节气与饮食的田野调查与写作。

刘伯乐：1952年生南投县埔里镇，文化大学美术系毕业，插画作品入选欧洲插画大展。

著作有：《黑白村庄》、《我砍了一棵山樱花》、《奉茶》、《八音的世界》、《玉山：台湾的标誌》、《有鸟飞过》、《和青少年谈公共艺术》、《我有一支铅笔：铅笔画》、《寄自野地的明信片》……六十余种。

持续创作近三十年，作品题材多元，囊括乡土、文学、人文、艺术、自然、生活等领域。

<<旅人的食材历>>

书籍目录

自序在地好味，节气之歌 二月立春—雨水葱·春盘·鱼鲜·老酒 青葱正当时 立春极品三星葱 春盘滋味多缤纷 黑鮪红鮪鲭鱼肥 马祖老酒酿温柔 三月惊蛰 春分石蚶·韭菜·茼蒿·狗母鱼·杨桃·枇杷 金门蚶肥韭菜香 春韭，永远的乡愁 狗母茼蒿好鲜美 杨桃枇杷送春福 四月清明 谷雨臭肉鲑·菜干·苋菜·西红柿 腥香曼妙臭肉鲑 封存海岛鲜甜脆 苋菜味美正骚骚 爆浆玫瑰小西红柿 橙蜜西红柿正芳华 南部特产柑子蜜 五月立夏 小满薺菜·佛手·鱼面·黄鱼·石狗公·地瓜饺 旱地奇蔬脆又劲 泉水薺菜比温柔 手感慢食马祖岛 佛手当令鱼面有劲 梦幻黄鱼一口酥 黄金地瓜爆激情 六月芒种 夏至芒果·鬼头刀·绿竹笋 海藻滋润芒果香 蓬莱酱里活神仙 爱文芒果奶蜜甜 海中飞虎鬼头刀 知竹常乐绿竹笋 七月小暑 大暑花生·丝瓜·小管·南瓜 大地母亲的滋味 小暑花生正逢时 澎湖土豆粿，百年家乡味 礁溪丝瓜好温润 澎湖丝瓜真甘脆 金瓜米粉甜松鲜 生命中不能承受之轻 八月立秋 处暑龙眼·咖啡·芦笋·野莲·睡莲 酒酿桂圆，母爱温醇 冰清玉洁，一身是宝 东山桂圆，百年技艺 桂圆咖啡，东山绝配 草屯乌溪，芦笋白嫩 美浓野莲，清淡 员山睡莲，翩翩田田 九月白露 秋分虱目鱼·吴郭鱼·芋头 全身都是宝，不变老滋味 什么鱼？

牵肠挂肚乡愁鱼 七股鱼干好咬劲 吴郭鱼，鲜甜之鲷 温柔香芋、秋之礼赞 十月寒露 霜降蚵仔·文蛤·高丽菜 深秋台西海滋味 蚵仔平民第一绝 圣物绝品感之泪 胖胖蛤仔小汤包 高丽菜饭好元气 十一月立冬 小雪甜柿·柿饼·草莓·冬菇·旗鱼 泰安甜柿好诱人 北埔柿饼软Q脆 大湖草莓如蛋糕 南庄冬菇好水嫩 成功旗鱼好气魄 十二月大雪 冬至乌鱼子·乌鱼·樱花虾·红甘蔗·红葡萄 乌鱼子牵动的味蕾记忆 乌鱼的壮游之旅 酥脆东港樱花虾 埔里清泉红甘蔗 台中后里红葡萄 一月小寒 大寒莲雾·仙草·黑糖·香米 六龟黑钻石，林边黑珍珠 土莲雾的古早味 梅山香糖仙草冻 手感黑糖的底蕴 雾峰芋香酿酒香

<<旅人的食材历>>

章节摘录

版权页：插图：青葱正当时 宜兰三星乡十多个乡村妈妈们，早已换上青蛙装，全身浸在大水槽里，用黝黑粗糙的手指，细心清洗青葱上的泥沙，使其呈现原本纤嫩翠绿的面容。妈妈们笑着说，三星葱种得辛苦，也要让卖相好看，才能有好价钱。这群妈妈们的辛劳，重新诠释诗人白居易笔下的“十指剥春葱”，让这个青衫白裙娇客成为宜兰的骄傲，立春的心头绿。

我拿起一根刚洗净的青葱，咬下细长的葱白，滋味甜脆。甘美的春味，让我想起苏轼的《浣溪沙》：“蓼茸蒿笋试春盘，人间有味是清欢。”当时刚过五十岁生日的苏轼，春寒料峭中，与友人游安徽都梁山。中午时分，山庄主人端出冒着热气、浮荡乳白泡沫的香茶，以及一盘刚摘取的野菜蓼茸蒿笋，世间还有什么比细品春天鲜嫩口感更欢愉的事情？他感慨之余，提笔写下这首春风佳词。吃者欢愉，农作者也开心忙碌。

昨夜听了一夕春雨，一大早，我从宜兰大同乡的泰雅大桥一路慢跑到对面的三星乡，雨水洗涤过的天空特别干净，空气微寒中带着青草气息，我转个弯直往田间小路跑去，看到一个阿伯整理葱田，拿着一个植苗器在覆满稻草的田畦上插洞，将挺直的葱苗植入田中。隔壁的水田倒映阳光微微与湛湛蓝天，一位戴斗笠的阿婆双手拿着镰刀缓缓漫步，也不知道她到底要走去哪儿？

日治时代的在台日籍诗人藤野玉惠，曾在雨水时节写下一首短歌，描绘春雨洗涤后的农村景致：“下了好几天的 / 春雨 / 秧田的 / 绿色变得 / 近蓝”。眼前土地甦醒的景象，跟七十年前相比几无改变。三千年前讴歌庶民生活的《诗经》，在《豳风》里写着：“三之日于耜。”意思是在春天正月开始整修农具，准备下田播种，希望获得丰收之年。台语俗谚说：“立春赶春气。”也强调一年之计在于春，要乘着春风在这年种下好彩头。立春的饮食文化自古渊远流长，代表迎春与保健养生。例如汉代吃七草羹，就是在大年初七要吃七种蔬菜：芹菜、荠菜、菠菜、青葱、茴香、香堇、大蒜等，唐朝则演变成吃五辛盘（也叫春盘），也就是吃五种具有辛辣味、切成细丝的新鲜生菜，包括葱、芹、韭、笋、蒜等；还有“咬春”，即吃新鲜的生萝卜。由于五辛盘气味较为辛辣，后来就变成以饼皮包裹五辛成为“春饼”，也成了润饼和春卷的前身。另外立春也有喝冬天酿造、春天熟成的春酒习俗。庄子说：“春月饮酒茹葱，以通五脏也。”古人讲究生活风格，立春时刻有酒、有春菜、有萝卜，要紧“咬”住春天不放，饱尝那抹鲜嫩绿意。

台湾的在地食材，将春盘、咬春文化发挥得淋漓尽致，透过微辛口感，感受春天饱满的生命力，也让身体获得充足养分。平日总是担任料理配角、画龙点睛的青葱终于在立春时跃上枱面，成为耀眼主角。台湾俗谚：“正月葱”、“正葱二韭，卡（较）赢呷肉脯。”都强调农历十月栽种、经历冷霜寒冬滋养，葱白特长的青葱最美味。此时吃葱也具养生效果。葱具有大量的葱蒜素，能够杀菌，在肠内也能与维生素 B1 结合，易于吸收，并能刺激血液循环、活化神经，提高免疫力。《论语》强调对脍（切细的生鱼片）等食品“不得其酱不食”，《礼记》则说：“脍，春用葱，秋用芥。”早在先秦之时的生鱼片，在春天要用葱、秋天则用芥的酱来调味。吃惯了提味爆香的炒葱，总觉得太过日常平凡，立春时节不妨试着生食青葱，沾酱拌色拉，咀嚼葱白

<<旅人的食材历>>

茎体渗出的乳白浆液，或许会有不一样的新鲜浪漫感受。

<<旅人的食材历>>

媒体关注与评论

透过《旅人的食材历：24节气里的台湾味道》这本按照一年当中不同的节气，记录不同城乡的农产与食材的著作，学到我们在台湾如果想学习老祖宗的智慧配合时令而食，可以去哪里，又该怎么做。

——作家韩良忆 一本好的旅行书，绝对会激起你追随的念头。

洪震宇藉由寻找季节食材和乡土料理，发展出一种独特的“节气食游”之旅，让人迫不及待想要按图索骥食步一番，重新认识台湾。

有社会学背景的人，看待“旅行”果然不一样。

——《食尚玩家》发行人邱一新 看了这本书，会让人想依着作者所写的时序，一点一地，实际的去旅行、去体验、去享受当令在地美食，并从中体会农渔民的辛苦与坚持，及这些坚持传承下去的意义。

——高雄餐饮大学助理教授苏国焜 这书用食材魅惑你。

这书用香味唤醒你。

这书用时序通知你。

这书用文化惊动你。

——礁溪老爷大酒店总经理沈方正

<<旅人的食材历>>

编辑推荐

《旅人的食材历:24节气里的台湾味道》编辑推荐：立春，品味台湾清甜微辛的性感香葱；小暑，阳光下大口啃咬芒果，漫步小琉球岛；秋分，来一碗热腾腾的台南虱目鱼鱼粥；大寒，喝一口老姜香糖茶，暖胃暖心；在乡间小巷狂饮暴食，在田间海边挥汗慢跑，在台湾，我们不赶时间……72幅精美手绘农耕插图，近百种岛屿新鲜食材，让食物的味道，帮助我们找到一条回家的路。

台湾美食一直让各方来客留连往返，通过这本书，可品舌尖上的台湾，感受食物与家庭记忆的深邃情感。

讲述24节气里，在台湾各地所享受到的味蕾的惊奇，和食物背后的风土、人情与独特的味觉审美，带领读者从“食”的角度，再一次认识台湾。

<<旅人的食材历>>

名人推荐

透过《旅人的食材历：24节气里的台湾味道》这本按照一年当中不同的节气，记录不同城乡的农产与食材的著作，学到我们在台湾如果想学习老祖宗的智慧配合时令而食，可以去哪里，又该怎么做。

——作家 韩良忆一本好的旅行书，绝对会激起你追随的念头。

洪震宇藉由寻找季节食材和乡土料理，发展出一种独特的“节气食游”之旅，让人迫不及待想要按图索骥食步一番，重新认识台湾。

有社会学背景的人，看待“旅行”果然不一样。

——《食尚玩家》发行人 邱一新看了这本书，会让人想依着作者所写的时序，一点一地，实际的去旅行、去体验、去享受当令在地美食，并从中体会农渔民的辛苦与坚持，及这些坚持传承下去的意义。

——高雄餐饮大学助理教授 苏国焄这书用食材魅惑你。

这书用香味唤醒你。

这书用时序通知你。

这书用文化惊动你。

——礁溪老爷大酒店总经理 沈方正

<<旅人的食材历>>

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>