**圆桌派第二季第22集 点菜：会点菜 吃遍天**

[圆桌派 第二季](https://v.youku.com/v_nextstage/id_3127efbfbd11250911ef.html?spm=a2h0c.8166622.PhoneSokuProgram_1.dtitle" \t "https://so.youku.com/search_video/_blank)

文化 · 2017 · 中国 · 24集全

主持人：窦文涛

简介：《圆桌派》是一档下饭的聊天综艺节目，由著名媒体人、文化名嘴窦文涛携手优酷“看理想”倾力打造。立足“撩、聊、了、料”四大吸睛秘笈，不设剧本，即兴聊天，平等视角，智慧分享。一期一个引发思考的话题设置，交流价值观点、碰撞思想火花，邀你畅游文化与跨界的奇妙之旅。

**嘉宾：窦文涛、蒋方舟、陈晓卿、李小牧**

窦文涛：今天方舟亮眼了，今天怎么穿这么漂亮？

蒋方舟：我哪天不漂亮啊？

窦文涛：不是，今天特别靓，不是，而且我刚才发现，你怎么你这衣服里还得扎绷带呢。

蒋方舟：那明明是话筒，话筒得挂在后面，因为，对，要不然没处放，我怀孕了也能穿这个，可好了。

窦文涛：真的是。

陈晓卿：巴伐利亚风格。

蒋方舟：巴伐利亚少女。

窦文涛：对，所以今天就靠你能把晓卿压下去，晓卿的光芒在我们这网友这儿反映，集中的体会就说，陈老师一讲起吃，身上都放光，真的，你看我们这个节目。

陈晓卿：我老师已经批评我了，说你去做吃的节目是可以的，但是你不要咽口水。

窦文涛：对，真的真的，我也不知道为什么，这人说起自己，要不说畅所欲言的价值，人说起自己爱吃的，我在视频上看，确实是，一讲吃的就放光，所以另一个人夸你，你可能就不太爱听，就说这个黑铁塔有了背光。

众人：哈哈哈哈。

窦文涛：你知道为了他这黑脸，我们的脸上都得调色。

蒋方舟：对，调黑。

窦文涛：我们的光比较准确了，他就看不见了。

陈晓卿：专门给我打了一个灯。

窦文涛：所以说小牧，你们俩现在算同行，人家小牧现在在日本开湖南菜馆，歌舞伎町，对吧。所以说呢，而且我就发现晓卿的这个情怀，上次咱们找他聊一回别的话题，怎么恭维人，回来之后情深意切地跟我说，我还是想讲讲吃的。

所以这也真是，就是人的这个基本欲望，你讲吃大家都反映饿了，真的，所以今天咱们可以讲讲什么呢，点菜，点菜的这个学问，今天我先让你这个小饭馆儿说一说，小牧有什么经验。

李小牧：我跟陈老师是相反，我一提到吃，我基本上不放光，所以我吃的很少，当然不是故意为了保持身材，不是的，就是体质就，我的胃很小，你就只能吃那么一点，我一见油腻的就不行。

窦文涛：所以你适合去日本，他们讲就是说，有一个上海人，就说上海人大家传统的偏见说是请人吃饭就小气吧，结果这个上海人就说，说我到了日本才知道日本人请客多小气。

他讲他说我到日本，一去日本同事就要请我吃饭，非常隆重地就是要一定要请您吃饭，他说这个请，有时候提前几个星期就开始约，他说最后呢我终于去了一个，就约了几次才约成的饭局。

他说结果一去了之后，他说他就是请我吃日本拉面，说这么隆重约了半天，最后就是一个拉面。

陈晓卿：我有一个纪录片同行叫康建宁，大师级的一个同行，他有一个节目叫《阴阳》，是在日本做的后期剪辑，待了一个月，回来就一定让我请他吃饭，吃了好多。

然后我说你怎么那么能吃，他说我在日本待了一个月，我说这什么意思呢？他说日餐的特点你不知道吗？我说日餐的特点挺好的，健康而且很新鲜，他说不是，日餐最大的特点，三个字儿不走菜。

众人：哈哈哈哈哈。

窦文涛：是，还真是，所以这就是说他们日本人，而且说人家吃饭还有很多规矩，比如说都是在自己的碟子里，就好比比如说这一碟上来几个虾，是按照咱们四个人，如果就是说你如果不吃，你必须声明我不吃让给你，要不然没人染指这个东西，所以他就说，说日本人到上海就麻烦了，就是说中国人一请吃饭，那是只怕不够。

但是日本人的有一种礼貌，就是客人给你安排的必须吃完，所以一个劲夹菜，这日本人每次都吃一肚歪，跟中国人出来。

李小牧：其实那是对食物的一种尊重，就是上的菜必须把它吃光，他才会觉得我请客请到位了，这个东西好吃。

如果你都剩在那里，他会觉得我请的东西没请好，不好吃？所以日本首先是对各种的节约，特别是对于这种食材的节约，一定他做出来，你别看就是个白白的，没什么颜色，没什么味道，他要吃的就是那个鱼的本身的原味。所以日本人把眼睛蒙了以后，放了各种的生鱼片饭，他知道这是什么鱼，中国人吃不出来的。

窦文涛：对食物的辨味，可以特别细腻，方舟你觉得是这样吗？

李小牧：对，就是那种细小的东西，每一种鱼不同的味道，他吃的原汁原味，所以他只有一点小酱油，一个芥末，然后你可以把它的原味的东西吃了，那像我们那些料理，全是这种东西放到里面，那种佐料放到里面，吃不出来。

陈晓卿：也不能完全这么说，那你刚才说吃鱼，实际上鱼生这种东西，最早还是从中国传过去的。

窦文涛：《舌尖上的中国》。

陈晓卿：那这个是日本人也是承认的，就是我们的脍，脍炙人口的脍，就是我们现在在广东，比如说广西，就是顺德、横县，我们都能吃到这种鱼生，我们的鱼生就用还不用海鱼。

中国古代的人觉得海鱼不好吃，苏轼苏东坡发配到这个海南的儋州，还专门写诗挤兑这个海南的鱼，没有他四川老家的鱼好吃，就是他是吃河鱼，那个鱼生是河鱼。

你看当然我们也有一些杀菌的方法，比如说鱼首先要新鲜，要淋一些醋、油啊这样的东西，到了唐朝又给它加上了五彩的各种各样的丝儿。

现在你吃到的顺德鱼生，就实际上是，大致就是唐朝的这种格制，但是传到日本之后呢，他们就是慢慢的还是返璞归真，就是汉代之前的这种鱼生的感觉就会更突出一些，到现在就基本上就只有鱼。

窦文涛：你看就说。

李小牧：很讲究。

窦文涛：对这个食物，我就说辨味可以这么细腻，方舟，你觉得是这样吗？

蒋方舟：没有，首先我对吃真的没有那么讲究，我就是吃百家饭长大的。就因为我小时候不舍得花钱，刚刚说那个请客小气，我小时候不舍得花钱，然后我妈每天早上给我两块钱，吃早饭的钱。

窦文涛：两块钱。

蒋方舟：我就从来都不花，就装在包里，但是早上还是饿，小学又长身体，所以我就在教室的地上捡东西吃。

窦文涛：天哪。

蒋方舟：同学有什么吃剩的零食，然后有什么尺子我也在，橡皮在嘴里嗦一嗦。

窦文涛：怎么可能，你这么年轻就过这日子吗？

李小牧：太伟大了。

蒋方舟：没有，因为实在是饿，而且我攒了钱也不花，我只是为了展示给我妈，你看我多乖。所以我虽然包里有两百块钱，但是我还是在地上捡东西吃，嗦尺子，嚼橡皮。

后来真的是有一次，到已经长到小学五年级了，其实已经是一个这个少女了，然后有一次在地上吃到别人吃剩的枣核，我觉得实在是太恶心了，然后我就停止了这种吃百家饭的行为，所以我真的对吃是特别不。

窦文涛：你真是了解人间疾苦，这真想不到。

蒋方舟：现在看起来干干净净的，是吗？

窦文涛：对，我们呢，基本上没饿过肚子，但是我就有一回，是自己折磨自己，我能体会到食物的珍贵。我记得是就大学的时候，我那个初恋，就是失恋。你知道这个年轻人他有一种自虐，就是尤其是第一次失恋了，失恋了，然后就是其实是故意自个儿折磨自己，你知道吗？就80块钱，寒假不回家，然后我那次完成了一次长征，就是从湖北西部土家族苗族自治区恩施往下走了，一直走到张家界，当时张家界还没有开发。

陈晓卿：大庸。

窦文涛：对，走到沈从文的家乡，又走到怀化。

陈晓卿：湘西、凤凰。

窦文涛：你就在大山里这么走啊，80块钱早花光了，就住在土家族人的这个家里，然后我就记得。其实是一种年轻人，好像是失恋了就要折磨自己一样，我就记得我买了一个几个饼，一天就吃一个饼。

那天呢，我是搭上了一辆大轿子车，所以那个时候大轿子车坐满了，一个香港来的旅游团，我坐在，因为我是搭人家车，我坐在最后座，然后就是剩下，今天我就这一个饼，一个面饼，我拿到嘴边舌头都舔着了，那大轿车在盘山公路上，咣当一下，扑噜，你知道吗，我就知道，这个人间的很多这冷暖，我就想怎么办。

这是我今天的一个饼，然后我又开始弯着腰，我在这儿看，我说捡不捡，一车都是人哪，最后食物这个，你像我那次就体会到了那种灾民的感觉，就是我终于开始趴下了，就是从那个座位底下就钻过去，正要拿这个饼的时候，香港那个旅游团那时候穿的耐克旅游鞋，咵一脚。

李小牧：哎哟太残忍了。

窦文涛：所以很多你说我就，趴在座位底下的我，又产生了第二次的犹豫，拿还是不拿，哎呀，最后我发现还是屈辱地，从他脚底下拿了出来，那个时候我了解人生了。

蒋方舟：所以说不喜欢这种男的，就点菜点的少的男的吧，就是因为小时候这种吃人家吃剩的东西的记忆，我觉得男的只有一种饭桌上男的我不能，两种吧，一种是这个就只点两盘凉菜，两个人分，这种我不喜欢；

还有一种我有一个朋友，情商特别低，就是比如他特别爱吃油焖茄子，然后呢，他请他当时已经是老婆了，还有老婆的父母，还有老婆的亲戚，一共七个人吃饭，他就点七份油焖茄子，就是这种我觉得有点自私。其他的我觉得只要给我吃的，就是好男人。

窦文涛：这个有测试的。比如说这个男的请你吃饭，你们两个人，他点了两个菜、他点了四个菜和他点了一大桌子菜，哪个得分最高？在你看来。

蒋方舟：我觉得是点了一大桌子菜，最后会把吃不完的东西打包回去的男的。

窦文涛：打包还有一个测试，一个呢，是问你要不要打包；第二个，是打包给你带走，第三个是打包自己带走，哪个打分高？

蒋方舟：打包的给我带走吧，我觉得。

窦文涛：还有一个有小动作的，A是挠头，B是撸鼻子，C是撸袖子，哪个打分高？

蒋方舟：那个打分高，撸袖子，因为我自己也是这样的。撸袖子就还挺可爱的。

窦文涛：还有吃饭时候的仪态，一种是放松式的，胸前也会沾一些东西，第二种是谨慎式的，上身坐直、微微前倾，这两种哪一种更讨好？

蒋方舟：都可以，只有一种我不能接受，就是说来张嘴我喂你。

窦文涛：有这个吗？

蒋方舟：有，就是相亲遇过啊。

陈晓卿：相亲的时候就这样，这太生猛了，暴力相亲这是。

蒋方舟：就觉得会撩嘛，你看我会不会撩，就只有这种我不能忍，其他你说吃得满身都是什么的，我觉得除了你需要体检一下，看有没有早期帕金森以外，其他都没有什么，没什么问题。

陈晓卿：没哟，基本上都是妈宝。

李小牧：对，中国人的热情，喜欢给人家夹菜，那我是最讨厌人家给我夹，因为我吃得很少，你给我夹一碟子，我不吃，又不好意思，而且筷子呢，当然现在有一些用公筷和勺子对吧，特别是自己的筷子一下子，递一个，全部吃，这个我很难接受，真的。

陈晓卿：这都是因为中国人过去物质不丰富，包括请客请吃的多，就是比方说我们老家，一定是盘子和碗是，那个碟子和盘子是两种东西，所谓的碟子是平的，盘子是稍微有一点弧度的，那为什么会有这样的区分？

如果请客的时候，先上的是碟，炒碟，炒完了是盘子带点汤的，盘子一律不许撤，还在上面再摞一层，然后在各个盘子的交界处在摞碗，这是。

李小牧：顶级的客气。

陈晓卿：这是我心特别特别诚，这是物质匮乏造成的，递烟这些、劝酒这都是，就是他酒不够喝，我都给你喝了，这都是。

李小牧：对对对，所以这种习惯要改。

陈晓卿：这是传统，跟历史相关。

窦文涛：还有一个是买单的，就是说这个要买单的时候，第一个是，要买单的时候先问服务员店里有什么活动；第二个是要发票；第三个是不要发票也不问活动，直接买了，哪个印象最好？

蒋方舟：直接买了，我觉得男人说“不要发票”的那一瞬间是最帅的。

窦文涛：你不觉得他不会过日子吗？你将来你要相亲，这样的男的。

李小牧：这不是浪费吗？

陈晓卿：这个相亲的为什么要报销呢？这太古怪了。

蒋方舟：对啊，这是挖社会主义墙角，薅社会主义羊毛啊，这太奇怪了。

窦文涛：对，还有一个点菜，这个晓卿按说学问最大，不过，晓卿坊间我是听说过，他有的时候点菜，都已经到什么程度，一进饭店就绕着别人的餐桌走，这个，这个，那个，那个。

陈晓卿：对，这是最便捷的，不礼貌，但是这是最便捷的。

蒋方舟：你会问别人好不好吃吗。

陈晓卿：重复率最高的基本上是好吃的。

窦文涛：各桌都有的。

陈晓卿：每桌必点的一个肯定是。

李小牧：这好主意。

陈晓卿：这个肯定是最拿手的，是因为一个厨师说老实话，他一辈子做的菜，最拿手的就那几样。

窦文涛：你是怎么点的让大家满意？

陈晓卿：一般呢，第一个，我会点层次不同的菜，就是所谓的凉菜、热菜、烧菜、肉菜，我会把它区分开；第二个，我能够发现这家饭店好吃的菜、拿手的菜在哪儿。你很难问服务员，你给我推荐一个菜，这服务员如果不是特别熟的话，就跟你说。

蒋方舟：象拔蚌。

陈晓卿：对，象拔蚌，龙虾，我们怎么贵怎么来，我们店做的鲍鱼最好，那实际上是没有意义的信息。

我一个是看各桌点的菜，最多的肯定是最好的；第二个我会问最近刚进了什么，新鲜的东西，他会说，我一看那个菜价又不是特别高，这一般会是比较好的；第三个就要从菜单上下工夫，拿起一个菜单，就像要迈过一个陷阱。

窦文涛：拿起《圣经》。

李小牧：迈过一个陷阱。

窦文涛：一个菜单一个陷阱。

陈晓卿：我不知道您有没有这个体验，一般的菜单加黑加粗印的大幅照片放在首页的，相当于《新闻联播》头条，就直接翻过去。

一定不要错过这个中缝，所谓的中缝就是，它有一些潜伏的菜，就是来的熟客都会点这道菜，也不用看菜单。看菜单的是对这个店不熟悉的人，他会用很小的字在一个边缘给印了，我把它叫做潜伏菜。

窦文涛：如果真是好菜，它为什么要印得那么潜伏呢？

陈晓卿：因为，我拉你来做回头客，比方说我很喜欢去一家湖南馆子，我就不说名字了，省得给它打广告，它有三道菜，干锅茶树菇，香汁驴，狮子头，十八块钱一个大狮子头，那真是成本价。

喜欢他家的客人知道他这里有这个菜，就点这三个菜我们四个人吃，肯定够了，再点一个青菜或者一个汤，我们一顿饭就吃完了，一结算110块钱，这个饭店要亏死的。

窦文涛：对。

陈晓卿：他指望你点了这个才之后，再有一些酒水，再点一些点一些其他的菜，所以呢，它就要把它写在旁边，一般的人不会注意到那个小字的。但是遇到我这样特别鸡贼的人，加插图的我都不看，我是个成年人，不看插画，只看字。然后发现里面有。

窦文涛：晓卿是入道了，我现在都跟他学习，他研究菜单研究出学问，甚至援引外国的研究，就是说外国有人研究，就是你看美国的，他们研究很多菜单，就是说（菜品描述中），“长”是一个指标，据说就是多一个字母价钱就多十八美分。

陈晓卿：一般呢，一个贵的菜比便宜菜多半美元，实际上就是多了三个字母，就是这个菜起名字都要起的。

窦文涛：还有一个就是说，标明这个原料的来源地，这也是一招，就是说比如说就是说，比较长的叫什么呢，我那天在你的文章里。

陈晓卿：对，什么安格斯牛肉，安格斯草饲牛肉。

窦文涛：对，叫念青唐古拉山安多牧场五年草饲牛肉。

陈晓卿：那你一看这个不得了。

蒋方舟：太想吃。

陈晓卿：你会有占有欲，因为它唯一性标得越清楚你会越有占有欲。

蒋方舟：或者稀少性，几年只有这么一只。

陈晓卿：还有就是要有外来语标明工艺，现在很多美国的高档餐厅都会有一些阿拉伯语，日语的音译，你会天然觉得这个是异域风情。

窦文涛：小牧学点了吧。

李小牧：在日本那个有个叫牛藏，就是它每一天的牛肉，是不同的人在不同的地方养的，然后呢，有男的女的，就是它一个星期七个人在那里，摆着七个人的头像，今天是吃这个人的，吃这个人的，然后那个各种各样的牛肉全摆出来，那那个时候，你必须要喝酒，那不是说只是吃菜，像中国的，哪儿像中国的餐馆可以自己带酒，这简直是太不尊重人家餐馆了，人家那个是成本钱，对不对。

陈晓卿：这个也是，我觉得是一种习惯，中国餐馆和外国餐馆最大的差别。

李小牧：对，好的牛肉好的服务，它不一定是最贵的，但它的服务一定是最好的，它把这个故事，用的什么饲料都得告诉你，但我不能给它做广告，是日本最大的一个商社，给他们提供的那个牛的饲料，那很牛的。

蒋方舟：女生其实一般是让男生点菜，女生就是，刚刚都说这男生在餐桌上的礼仪，但其实女生也有餐桌礼仪的，对，就是当然我是之前看了日本的一个广告，是讲女生在吃饭时候的礼仪，比如说递菜单的时候，要这样。

李小牧：双手。

蒋方舟：因为这样可以露出雪白纤细的手腕。

窦文涛：我以为表达恭敬呢。

蒋方舟：然后这个要增进好感的话就为对方点一个饮料，自己点一个饮料，然后说，我尝尝你的饮料好不好喝。然后，看对方的时候一定要是四十五度角。

所以其实我觉得男女吃饭有时候挺无聊的，因为你根本不是在吃这个菜本身，就是在试探彼此和拉近彼此的关系。

窦文涛：我觉得你上次的招最管用，你最孤独。

众人：哈哈哈哈。

陈晓卿：孤独的人我见多了，但是你才是真正的孤独。

窦文涛：对对对。

蒋方舟：最好用。

李小牧：你刚才讲那个日本的女的，我们的女同胞的礼仪，其实真的在日本一个桌上，比如说我们三个男的，一个女的，对不对，首先点的是瓶啤酒，其实我们都是喝那个扎啤，故意点瓶啤酒，然后这个女的每一个人的，给男的倒酒，一个餐桌上只要有女的，这个酒一定是女的倒，全日本都是这样，所以我们男的在日本的服务是比较好的。

陈晓卿：日本人就是这样， 他不给自己倒酒这个事。

李小牧：没有，就是下司给上司倒，女的给男的倒，一定是这样，不管这个女的是什么样的职位，没有，包括清酒也是这样的，从头至尾女的是最辛苦。

陈晓卿：我遭遇过一次，和一个日本同行，他就是用英语跟我说，他说我已经活了这么大年纪了，我最悲伤的事情就是没有朋友，他就给我倒酒，他的是个空杯子。我刚喝一口，他又给我倒上，没有朋友。

窦文涛：所以没有朋友。

陈晓卿：对。

窦文涛：你这么倒酒。

陈晓卿：我后来明白了，他不给自己倒酒，这是一个。

李小牧：自己的酒是别人倒的。

窦文涛：但是女的喜欢这样吗？喜欢像日本女人这样吗？

蒋方舟：我喜欢，就是我就是，又我不女权了，就是我觉得有两个，一个是说之前有段时间，就是在讨论过年回家女的要不要上桌，有一个媒体人写了一篇文章，被骂得很惨。他说女人不上桌的家族更兴旺，说在他们老家吃饭，女人都是不上桌的。然后很多女的就骂，说我们女人要争取上桌权，我们也要上桌。

但是说实话，我就特别不喜欢，在尤其是亲戚的那种场合，然后你知道上桌，因为我觉得对男的来说餐桌是取代战争的一个产物。

陈晓卿：就包括碰杯。

蒋方舟：对，其实是一个取代战争的一个产物，为什么人们不打仗了，是因为人们学会请客吃饭了，但我觉得女的在这种场合确实无法得到任何乐趣。

窦文涛：是吗？

蒋方舟：一点乐趣都没有。

李小牧：好好好。

蒋方舟：所以我还真不喜欢上桌。

窦文涛：终于把实话说出来了。

蒋方舟：如果一定要上桌，我就借助给大家服务来降低自己必须要说话的这个存在感，我觉得也挺好的，实在是因为我从这个男人的，你知道战争取代物当中无法获得任何乐趣，所以我这一点就一直挺不女权的。

窦文涛：我听一位这个老作家这个饱含感情的，就讴歌中国的妇女，他说几千年来，我们中华民族的妇女，她们说的最多的两个字是什么字，不饿。

众人：哈哈哈哈。

陈晓卿：这个找抽的这个，这肯定要被吊打这个。

窦文涛：不是，过去的年代，这农村你确实这个做母亲的，做媳妇的，都是尽着男的吃，食物短缺的年代，所以女的，包括姐姐妹妹都是尽着弟弟吃，自己说的最多的就是我不饿。

蒋方舟：我是觉得现在的在这个饭桌上，听着男的假装喝醉了拉着手说真心话，我觉得特别烦，所以我就不喜欢，这种社交的场合。

窦文涛：谁爱上桌呢，是吗？

蒋方舟：对，我就不爱上桌，我不要上桌权，自动放弃上桌权。

窦文涛：你说得对，在饭桌上，男人很多时候他的虚荣心、功名欲，都能得到体现，就比如说你就说这个菜单，我那天看晓卿也有这个研究，就是说，你看中国人的菜单，他重视的有某种特权意识，比如说特供。叫什么什么。

陈晓卿：最傻的就是那个联合国特供。

窦文涛：皇家特供，是吧，就感觉涨身份，日本菜单有这个吗？

蒋方舟：皇室特供。

李小牧：有，皇室特供，但是真是这样，他真是给皇室提供食品他才能写，他不是到处都是这种皇室。

蒋方舟：价格会贵很多吗？

李小牧：不不不，不会。

陈晓卿：我就是这个就是用公众资源的名义来抬高自己的身价，这个可能是，我跟国外的厨师聊过，国外的厨师就会奇怪一件事情。

一个法国的厨师说，在我们那儿，能够把国旗印在厨师的服装上的，那是国家认定的，他说为什么你们所有的厨师都可以把国旗印在衣服上？都能代表国家吗？对，就是能代表这个国家的饮食吗？那这个确实是。

李小牧：标准不一样。

窦文涛：他有他的职业尊严。

陈晓卿：对，所以大家才会尊重这个行业，因为真正能够达到这个标准的人并不多，你看现在二十几岁都是国家级烹饪大师，特级大师，都是这样的，就是它就太儿戏了。

其实我刚才说，您举的那个例子，我实际上在推荐一本书叫《食物语言学》，那本书是美国斯坦福大学一个叫任韶堂的教授写的，关于食物的来源的问题，就是比如说很多食物我们都不知道，比方说炸鱼土豆，它实际是以前波斯的食物，它的这个历程都非常非常曲折，它里边就说到一个很简单的话题，关于我们点菜的，它说越到顶级的餐厅，你可以点的菜越少。

窦文涛：为什么呢？

陈晓卿：我就只做这几个菜。

窦文涛：精。

李小牧：我们开店80个菜，就到现在就80个菜。

陈晓卿：80个菜，这肯定都是多的。

窦文涛：80不少。

蒋方舟：80挺多的。

李小牧：那是为了迎合日本人和来的中国人，但我不改，这个味道一直把它做精，一个红烧肉要搞六个小时，因为在我们湖南的那个火宫殿和毛家饭店做的毛家红烧肉，我们的厨师从那里请的，结果一看一比，没有鹿儿岛的做那个黑猪肉做得好，我到鹿儿岛的一个五星级酒店去吃，然后我要了他一盘红烧肉，一方块，他们叫卡酷尼，我说我要带走，他不给你的，我就只有他给我一个毛巾，有一个塑料袋，我就塞了两块在那里，把它带到东京，研究它，要六个小时，把那个皮才能吃得动，然后形状还不变，红烧肉，这个你就要去研究。

陈晓卿：这个你也，你因为在日本待得时间久了，你可以，我随便给你写好几个餐厅。

蒋方舟：都可以做到。

陈晓卿：都可以让你大开眼界。

窦文涛：没错，你看他这脸色都是红烧肉。

陈晓卿：那是，就是在北京，在南京，在上海，都有做这个做得非常非常好，而且包括形也非常非常棒。

李小牧：就是红烧肉做了六个小时之后，四四方方的，不变形状的，皮是软的，跟入口消融。

陈晓卿：边缘就是直角。

李小牧：直角，对。

窦文涛：然后颤巍巍，是吗？天哪。

蒋方舟：所以我觉得。

李小牧：其实明白这个事情很简单，我就在这儿暴露这个秘密吧，不难，是日本厨师告诉我，我们中国厨师老想半天没想到，我们湖南招来的人，我们厨师都是农民出身，你知道吗，也没读过几天书，日本人说那你先把那个枪，把那个皮先烧掉一层，你这个黑的对吧，把它刮掉以后，把皮刮掉以后就红的皮但怎么把这个肉整块去煮，煮完以后它不就硬了吗，你再去切它不就方了吗，你再去炖六个小时它不变形状，是这个样子，很简单，就是像玩魔术一样的，你不知道就是不知道。

陈晓卿：这就是国外的餐饮和中国的餐饮，其实各有长处，国外的餐饮呢，外观上真的确实是讲究，更摆盘更现代一些，那中国的餐饮呢，如果说调味的话，那中国餐饮还相对来说，还是非常非常复杂的。

李小牧：味道太多了。

窦文涛：方舟，你刚才想说什么？

蒋方舟：没有，所以我就是刚刚在想，说这个男生请女生吃饭或者是这个点菜，就是与其带去特别贵的，风景特别好的特别时尚的餐厅，还不如带一个隐秘的小馆，在大众点评上甚至都没有，但是他知道哪一家哪一道菜最好吃，这个东西其实。

窦文涛：这个男人有料。

蒋方舟：对，就是这个。

陈晓卿：这是他真正懂吃的，其实我经常被人邀请去介绍菜，就是我也不吃，这很苦的。

窦文涛：而且晓卿讲这个《食物语言学》，我觉得有意思，中国人也有很多工夫，花在菜名上。

陈晓卿：对。

窦文涛：这菜名上就反映出咱这历史博大精深，我手机里还一段呢，这玩意儿有规律，比如说最俗的，有什么周星弛撒尿牛丸，刘嘉玲同款小笼包，潘金莲咸菜。

还有就是所谓皇气的，你看这个规律是什么，就是说这个菜的名字，说乾隆要管运河沿线的美食；慈禧说呢晋陕小吃归她，当年太后西狩；诸葛亮统领西南三省，戚继光负责东南沿海；苏东坡一生足迹甚广，正踌躇立足哪里还没定主意呢，屈原过来扯他衣襟，湖北是我的，这是你写的吧？

陈晓卿：是我写的。

窦文涛：这就是有规律。

陈晓卿：对，就是我以前来参加节目，专门说过去法国旅游，有美食旅游，会专门有人给你介绍什么时代的格式是什么样子的。

比如日本的天妇罗，其实天妇罗在日本的时间也不久，它是葡萄牙人传来的，十七世纪才传来，而且基本上都在东京湾，日本的天妇罗专门店只有一百多家，七十五家都在东京，你一下就能知道这个历史的发展是有信史可查，而不是这个靠民间传说。

我们这基本上都是“慈禧西狩，饥渴难耐”，忽然碰见一个什么吃的，哎呀，“龙颜大悦”。全都是这么编的，往高大上里编。

蒋方舟：而且或者是哪道菜，我最不能理解是什么菜，原来做坏了或者是馊了，然后就忽然一变妆，就一下子变得特别好吃什么的。

陈晓卿：但是这个情况是确实有。

蒋方舟：是吗？

陈晓卿：比方说我们大家现在天天吃的拉面，拉面就是1908年的时候，一个叫马保子的人，在河南省西峡县做厨师，拉面的时候面掉到草木灰里了，他很害怕先藏起来了，后来因为不能扔，就是舍不得扔了，后来发现也没有那么黑了，再拉的时候这个就是碱蓬草的那个草木灰，对这个面的，这个面的叫蛋白分子序列有了质的影响。

蒋方舟：可以拉很长。

陈晓卿：对，所以兰州拉面到现在只有109年的历史了。

窦文涛：哎吆，见着有料的男人看见了吗？

蒋方舟：怪不得要介绍菜呢。

窦文涛：有料的男人吧，而且我跟你说晓卿，我觉得他已经研究到了很高的程度，为什么，你看你方舟你说，你不算特爱吃的对吧？

但是咱们对精神很感兴趣，你比如说那天聊的就是说，美食能不能治这个忧郁症，你知道吧，实际上特别好吃的东西最后能让你下泪，这个东西因为我过去听过，就是有人。

我觉得阿城老师曾经讲过，就是比如说为什么人容易悲喜交加，就是泪尽则喜，就是为什么这俩能联系上，因为你的大脑中枢，这个负责这个悲和负责这个喜的，这俩位置离得比较近。

还有一说呢，就是比如说你听音乐，为什么电影儿你发现感动你，听音乐你很容易哭，因为负责听觉的这个中枢这个点吧，这个神经离你那个情绪的非常近，所以你听到某种音乐的时候，它产生放电，就直接也影响到你的泪腺。

就是我讲这个铺垫是为什么呢？就是说有些时候你知道有一种感受叫吃懵了吗？你体验过没有？

蒋方舟：就是食物在大脑里面炸开了。

窦文涛：阿城描写过他有一次喝一个羊汤，还是你们家乡一种叫撒汤，我有这个体会，就这一碗下去，耳鸣，耳朵鸣笛，我这个感觉不算多，但是有一次吃法餐有，还有一次是吃烤鸭，你看每个人都说我吃过的最好吃的烤鸭不是在北京，是在台湾一个叫宜兰的地儿，就领我们拍片子，领我们去一个地儿。

因为台湾人喜欢改良，他弄这个北京烤鸭，弄点什么的，然后呢最后那个经理来了，就是说你注意就吃这一口，他在某个部位上的这一片，他还垫上一个小面饼，他说你就这么捏着鼻子这么吃下去，他说你的嚼吃下去，我这一下哟，嗡一下子就是幸福，就耳鸣，你知道吗？

那真的就是开花儿了，你觉得真的是，什么叫吃嗨了，我就能体会到那种，我当时就觉得星星飞上去了。

陈晓卿：那个典型的就是美拉德效应，那个就是食物学里面的，最典型的美拉德效应。

窦文涛：什么叫美拉德？

陈晓卿：美拉德就是油脂类食物，经过高温后发生的一种效应，你吃进去，直接会导致你多巴胺分泌。

蒋方舟：就特别迅速的那个。

陈晓卿：我不是化学家，我也讲不清楚。

窦文涛：真是像周星驰的电影就那样了就。

李小牧：吃疯了是吧。

蒋方舟：怪不得老是说，这个食物跟性它是有很强的联系的。

陈晓卿：对。

蒋方舟：就是这个体验，可能有很多相似的地方，那能当代替吗，对你来说。

陈晓卿：那走的还是不是一样的通道。

窦文涛：我跟你讲，方舟，你有这个很，就是过去这个有一个台湾女作家，我当时我刚才听你讲的，你的叙述，我觉得你有她的遗风。

蒋方舟：她也在地上捡东西吃吗？

窦文涛：早年间是不是台湾有一个女作家叫李昂。

陈晓卿：《台北香炉人人插》的那个。

窦文涛：是吧，当时我们有个印象，就是说她就写饥饿，因为中国历史上很多这个饥饿，就像冯小刚拍那个《一九四二》《杀夫》，对，我当时我年轻的时候，看到这个小说有一个印象，就是你像你刚才说的，你就说能给你吃个男的，都是好男人。

什么小时候捡那个地下吃的，就跟虫子活的一样，我当时有一个意象，就是说她就是说，一个女的就是说呢， 饿得就是就不行了，然后呢就是用食物来换性。我记得李昂当时有一个描写，就是说这个男人正在他身上索取，然后这个女的完全就是再在吃。

蒋方舟：因为那个男的是一个杀猪的，所以他的那个。

窦文涛：你也知道那个。

蒋方舟：对，那个小说，所以他那个肉的那个感觉，杀猪的那个肉跟那个性、跟那个仇恨是混在一起的，我觉得那个写得特别好。

陈晓卿：对，是确实写得特别好。

蒋方舟：所以我觉得，这个性和食物很强的联系。

陈晓卿：都是实际上有时候你吃东西，咀嚼给你带来的快感，或者是吞咽给你带来的快感，比如说蔡澜先生他就认为最美好的时候，是吞咽的一刹那。

窦文涛：过这儿的时候。

陈晓卿：过这儿的时候，所以他的文字你就会看到，就是滑嫩的鱼片经过你粗糙的舌苔，贴近你上颚的时候滚到你的食管里。他认为吞咽其实都是动物本能，就是在我们进化的这么长时间里头，你无论你看这个凶猛的兽类，尤其是哺乳类的动物，在这一刻都是充满了满足感的。

所以呢，我经常一写儿什么，你黄章晋叔叔，就《大象公会》的这个黄老师，他就会挤兑我说，你又开始了动物性的堕落，动物性的习惯堕落，这个确实是，有些美食给人的那种浑身通泰，包括大脑突然空白的这种状态，是属于动物的。

窦文涛：你这非但不是动物性的，相反我觉得你升华到了一个很高的层次。

蒋方舟：比人性还高呢。

窦文涛：不管什么艺术，最高的地方有某些东西是相通的，你看他的这种描述，经常让我想起，比如说我跟着一些老师去看画展，或者你看一些艺术品，他们会说你看这个线条多性感，往往用性感形容艺术品，他指的并不是画了一个光身子的女人。

不是，他说，你比如说你很简单，有的时候我们觉得一个桃，对吧，有的时候假如说一个工艺品，能够做成这一种感觉，他说你看这个线条它饱满，就像里头，有的人讲里头是骨头，你都能撑出那个肉的那种张力。

很多我发现工艺家，也是说你看这个线条非常性感，包括你看很多，你看这个香炉，它出来的这个曲线，这个曲线它内在的有一种力量出来，就是这就跟他说蔡澜先生形容美食用的这些语言，我们经常用性感来形容很多东西，比如说你这段文字很性感，并不是指的你写的是黄色小说，而是它透露出来的某种好像只能用一个性感来形容。

李小牧：我形容天，像日本的蓝天，蓝色的蓝，跟我湖南人讲男同志是一样的， 我说这个蓝天真性感，我经常拍这种东西，就是，你可以这样的，人性化。

窦文涛：对。

蒋方舟：就有一个，有一个纪录片导演，美国一个大师级的，他拍过一个纪录片，叫《国家美术馆》，他就把摄像机架在英国的一个美术馆里，架着不动，就照那些人。

陈晓卿：怀斯曼。

蒋方舟：对，在那些艺术品面前的表情，你会发现其实是非常脆弱的，那种脆弱跟你这个在性当中的脆弱，面对美食的脆弱是一样的。

所以我刚刚在想为什么人会悲欣交集，就是你觉得在美食面前你自己是很渺小的，是不堪一击的。

陈晓卿：说得最好的是阿城老师，在《常识与通识》里边，他讲的就是这几个区域的相互作用，包括马友友为什么…

蒋方舟：拉琴的时候会有生理反应。

窦文涛：马友友……，就不行了。

陈晓卿：嗨到不行。

窦文涛：对。

窦文涛：感动这个东西挺神秘的，为什么吃下一口，它产生的是情感上的感动，这是人的什么心理来源？

蒋方舟：我自己就把它总结为脆弱，就是在一个比你更美好的事物面前，你是非常不堪一击的，就是你所有的被击垮的感觉，我把它称之为感动。

窦文涛：就是说女孩爱说美哭了

蒋方舟：就是我的人性被它战胜了，你知道吗。

陈晓卿：这是一个境界的问题，就像我在点菜的时候或者给别人介绍菜的时候，总会提醒自己。实际上跟马斯洛的三个需求是一样的，温饱是第一位的，第二位我们把它叫美味口舌之欢，再往上走，实际上它已经超越了食物，它已经不在食物的范围里。

所以你看《舌尖上的中国》，它讲好吃肯定是浅显的，它会讲背后的劳动。你去感恩上天的恩赐是浅显的，你应该讴歌土地。

所以我介绍一个菜，我一定要把这个菜研究到了，比方说我很喜欢的一家餐厅，它有一个芒种虾干，叫芒种虾干。

窦文涛：就是节气的那个芒种。

陈晓卿：芒种虾干。

蒋方舟：虾干是什么呀？虾的干。

陈晓卿：海虾的干。

蒋方舟：那不是很小吗？

陈晓卿：小白虾的干。

蒋方舟：那不是很小吗？

陈晓卿：但是虾是在芒种季节产卵，它的卵和虾肉是不同的氨基酸，就是我也说不清楚，是鸟苷酸还是肌苷酸，还是天冬氨酸，这个我说不清楚，但是它是不同的，这种复合氨基酸，给人带来的美味，是最美好的。

但是这不是我要介绍的重点，我是一定要告诉大家，在芒种之前的一个多星期，这种虾开始洄游的时候，那渔民一早在六七度的气温里面要早早地出海，去等待。那么可能一天的收货，可能一家人一天的收获，就是你这一盘。

蒋方舟：那还吃得下吗？好愧疚。

陈晓卿：其实我们所以的美食，那他家里是靠这个生活，其实我们所有的美食背后都是无数人的劳动。蔡先生在香港请我，他说我请你吃一顿饭，因为身体也不是特别好，我跟他去，从中环到香港仔，路途很漫长，他熟悉的一个卖鱼的摊档那儿，要了一条鱼，他说这条鱼是钓上来的，不是，这是海钓钓上来。

我就知道他，其实不是很贵，它因为在香港像我们这样外地游客，就去西贡吃，那只有在香港仔你才能吃到香港本地的鱼，那本地的鱼，渔业资源已经不是那么丰富了，就不可能是那个大批量集装箱来的鱼，都是钓的鱼，那我当时我和黄山，就是冯唐的太太，我们到那儿去，她就发了一个朋友圈说，这个背后得有五十个人的劳动，我才能吃到这个鱼。

窦文涛：这你说这个，我想起我吃过的我感觉最好吃的三文鱼。按说是在日本，可是我的记忆里是在加拿大温哥华，为什么呢？

李小牧：是的。

窦文涛：对，就是因为那个导游在吃之前，领我们看三文鱼回游，他就说，这个三文鱼真有意思，当年从这儿游出去，游过了全球的海洋，到最后它产卵还回到这个地方，逆水而上。你知道吗，就是你就看。

陈晓卿：尼亚加拉瀑布。

窦文涛：就啪啪往上跳，然后你看那个鱼，他们还有那个玻璃箱让我们游客观察，遍体鳞伤，有的就游不上去，就冲下去了，啪啪就往上使劲，你说这个生殖的欲望，甚至遍体鳞伤往上游。

陈晓卿：生命的力量。

蒋方舟：最后还是被你们吃了。

窦文涛：对，最后进了我们的肚里，其实这就是中国一句古话，美食当思来之不易。

蒋方舟：我有一次在法国大使馆吃饭，然后也是吃羊肉，他就说介绍这个羊肉有多好，然后每个人都放一只，你现在吃的羊生前的样子，你吃的这叫，这名叫迈克。

陈晓卿：这太受不了了。

蒋方舟：这名叫迈克，然后它这个生前，你看看它多可爱，放一段生前的录像，就完全吃不进，所以我就宁愿想象它是，你知道没有活过。

窦文涛：所以小牧你那个湖南餐馆，不应该挂《舌尖上的中国》的海报，应该挂头猪，下边是你那个不动的红烧肉，齐齐的，吃的时候想想不容易，人家也是一辈子，对吧。

李小牧：在日本很多就像你们拍摄这个饮食，关于料理的节目，在日本收视率是第一，我不知道中国是什么。

陈晓卿：基本上也是。

李小牧：早中晚深更半夜，特辑，而且各种人上电视，它不是就那么一两个，不是，各个五大电视台，各种人物全上来介绍男的女的，包括年轻的，儿童节们也介绍了料理，小女孩，所以饮食就是个全民文化，是吧？

陈晓卿：饮食是最最简单的，所以列为，斯特劳斯说，烹饪是人类所有文化的原点。

就是人如果不吃，不把东西烧熟了吃，人不可能是今天的样子，我们的胃可能还像大猩猩一样，有六个这么大，脑容量只有他的六分之一。

蒋方舟：而且是不会褪色的艺术。

窦文涛：嘿，说的好，所以咱们理解这晓卿为什么都不肯聊，只要聊吃的，聊到根儿上了，谢谢。

END