

# 文以载食



[文以载食\\_下载链接1](#)

著者:于逸尧

出版者:生活·读书·新知三联书店

出版时间:2013-4

装帧:平装

isbn:9787108042521

谁人不爱吃？但有时候，我们会抱着偏见、怀着不安，急匆匆的将食物囫囵吞下，个中滋味，根本无从辨析。

在这本音乐创作人于逸尧的跨界之作中，无论怎样的食物，或中或西，或生或熟，或怪异或温良，都呈现出未曾有过的真实。他爱吃，更懂吃，每一顿盛宴过后，都将吞进肚中的种种食材消化为一篇篇美妙的文化盛宴。种种滋味在他细腻的味觉中得到安抚，在他笔下得以展现最真切的饮食文化之灵魂。

作者介绍:

于逸尧

六零后，香港出生，原籍河北保定。

曾入读九龙塘学校、德贞幼稚园、圣方济各英文小学、拔萃男书院、香港中文大学崇基学院地理系，获社会科学学士学位。

曾任职亚洲电视配乐组及商业电台第一台，为独立音乐厂牌“人山人海”创办人之一。现为自由创作员，统筹各种音乐事物，2007年开始兼职写作，饮食专栏文章见于《Milk X Magazine》，《南华早报大中华闻摘》及《壹周刊》。

目录: 目录

简体版自序

繁体版《文以载食》原序

繁体版《食以载道》原序

因食之名

1 一片假名 P 14

2 平安京 P 22

3 咬名食字 P 29

4 碌结与吉列 P 36

5 受难谷 P 43

6 千岁炼，万岁宴 P 50

7 吃东吃西吃东西 P 62

赏心食事

1 流金岁月 P 71

2 像记忆一样的味道 P 78

3 主厨餐桌 P 85

4 楼上雅座 P 91

5 碟碟不休 P 98

6 平素有酒 P 105

7 流着泪食辣 P 112

8 四季不分食火锅 P 120

五谷之味

1 一日之计在于晨 P 128

2 大油无私 P 136

3 一口安乐饭 P 143

4 飘移中国面 P 150

5 面的红，面的黑 P 157

6 拉面大战冷饭 P 164

无肉不欢

1 不鱼不吃 P 171

2 哭泣的螃蟹 P 178

- 3 板在烧，汁在叫 P 184
- 4 封禽榜 P 191
- 5 血鸭的风采 P 198
- 6 内在美 P 206
- 7 有伤肝，无伤肝 P 212
- 8 兔死“胡”悲 P 220
- 9 食蛇添足 P 228
- 10 马鹿野郎 P 234
- 11 块肉茹生记 P 242
- 12 九千岁 P 250
- 怡口小食
- 1 鸡蛋奇案 P 259
- 2 两家茶礼 P 267
- 3 一派一世界 P 273
- 4 馄饨初开 P 280
- 5 尝味有期限 P 286
- 6 罐头里的魔法 P 292
- 7 臭色可餐 P 299
- 8 腾云驾雾又一餐 P 305
- 甜言蜜意
- 1 给你一点儿甜头 P 312
- 2 小蛋糕，大美人 P 319
- 3 浓情朱古力 P 326
- 4 安分守己苹果派 P 336
- 5 冰雪聪明 P 343
- 6 千与千层 P 352
- 7 冰火两重天 P 358
- 8 咸甜冤家 P 365
- 不散之筵席 P 37
- • • • • ([收起](#))

[文以载食 下载链接1](#)

## 标签

美食

文化

饮食

香港

于逸尧

随笔

文学

内地版

## 评论

”没有不世故的地方菜，只有未尝懂的人情味“，目前读过的食物书籍中最棒的。

-----  
设计过程曲折啊。。那大海报。。

-----  
認真經營的飲食是一種藝術，只有藝術工作者才會用恰當的方式來表達概念：保持風味的同時，還要把廚師對食物文化的理念，溫柔而篤定地在碗盤之間呈現。

-----  
好的是，字里行间全是对食物本身的感恩和尊重，一蔬一饭皆珍贵，单纯地追求味蕾上的好吃和满足，往往远不够。遗憾的是，写到哪儿是哪儿的随性，构建了各式各样片段的堆积，不只是一道菜，一家餐厅，还有城市生活的各种体悟，像是一道炒杂菜。

-----  
以前从没听过作者的名字，单凭标题和装帧质感买回家。读起来确实也讲究，老港人的见识横贯中西。按照分类讲述了一些特别食物的来头或是人情味。封面的背面是整本书的配图。

-----  
简体版中没有收录Milk X专栏上的照片，可惜了。

-----  
不知路邊攤，文筆不錯。

觉得包装和内容有些脱节呀。

3.5吧

于生的文笔比歌词要好啊

有一些篇章总觉得"不够候"  
往往到了文章末端，作者草草收尾了，是因为字数限制？（读的是简体版，合集）

媒体推介文章，夹杂一些私人感受，文笔和感觉细微，但是中文木有基础，对内地饮食的了解欠缺，最大的缺陷：只知顶级酒楼，不识路边摊

高端hk美食地图。这样说阿于一定会气死哈。我喜欢对吃有要求的人，但是也接受草草打发一餐的选择。这是爱吃的人写的一本有关执着的书，诚如最后提到的选择乐观，在吃上选择执着也是倒不是执了，总有一些我在乎的事，因为在乎而痛苦，但带来更多快乐而不能停下。又，吃货百科全书，长了不少知识，比如其实泡面是中国人发明的。

人生就是搵食而已嘛。作者倒是看得清清透透，不过与作者同根生的年轻一代香港人，就不是这么想的了。真不知为何他们眼里欧美就偏比大陆高贵，甘于自轻自贱。

难得的好文章，现在以食物为题的书很多，但这样有意思，又有想法的干货真的不多。当然因为是港版的两本书的合集，其实有许多也不是单讲吃的。

飞机餐爱好者。

-----  
人山人海的成员都是可以可以的。

-----  
陕西省图书馆翻完的。

-----  
内心平和，感情真挚。喜欢食物的人，怎能不喜欢生活。

-----  
写得有点散，看得累眼

-----  
[文以载食 下载链接1](#)

## 书评

本书是于逸尧先生在潮流杂志里的专栏集结。以西餐的上菜顺序把曾经每月一餐一对比重新编排，由前菜、头盘、主菜、主食、甜品系列组成。虽是以西餐的上菜顺序编排，但内容多是中外餐食的有趣对比外加作者的个人经验。作者对食物抱不平的态度——用他的话说，就是没有...

-----  
前半部分对于一些大众口味的批判初看满解恨的，但仔细一想却并不是简单的批判别人不懂吃不珍惜传统美味就能解决的问题。  
后半段自相矛盾——一下子说食材还是就地取材最好吃、某地某地空运过来的路上几经周折一定没有当地食材好吃，但反过来去五星级酒店的又说某某食材由...

-----  
每个人对食物都有最美好的回忆。于我，是幼儿园食堂热气腾腾的肉卷，是为了让我吃下粗粮妈妈做的牛奶鸡蛋窝窝头，是夏天带着荸荠清香的小排，是食材捉襟见肘时爸爸的番茄酱翘尾鱼……  
先说面食，家里这几年一直都是从周边村子里买麦子，自己带到磨坊里磨面，用绿豆...

-----

应该是作者之前发表的文章整理起来的，片段式的，不成连贯，就像前方友邻提出来的，有前后矛盾的地方。

文笔是有一段时间比较流行的那种，先写一大段与美食无关的情怀文字，爱国的，爱良心的、碰击变浅的人情，之后才引出美食。

每章文末会贴出来文中提到的餐馆和酒店名字、地...

-----  
[文以载食\\_下载链接1](#)