



# 舌尖上的美学

A Bite of Aesthetic

主编：黄思敏

副主编：谭伟燕、谭清桦

技术支持：刘淑娴

后期制作：吕秀丽

# 序 言

忘记生活世界，终将被生活世界所遗忘，作为关于美的学问，美学的对象不仅是艺术更是生活本身，美学更应回归于生活世界，在日常生活中融入诗意和创意，让每人都有成为生活艺术家的可能。

美食，本身是引发审美的物质存在，而美食之外的想象与心境，则是真正的审美。在吃的法则里，风味重于一切，作为“世界食府”的亚洲，从来没有把自己束缚在一张乏味的食品清单上，人们怀着对食物的理解，在不断的尝试中寻求着转化的灵感，所有这些充满想象力的转化，它们所打造出的风味和对营养的升华令人叹为观止，并且形成了一种叫做文化的部分，得以传承。

当一种食物与一种文化、一种感情、一种记忆联系起来时，它便拥有了深层的审美元素，“百里不同风，千里不同俗”，食物是风土人情的凝聚，是国家人文风俗习惯的集中体现，而国旗是国家最具标志性的象征，将国家特色食材与国旗相结合，让食物的美味，不仅是唇齿间回味无穷的滋味，抹不去的更是对一种独特人文风情的惦念。国旗，是国家威严的代表，是神圣的，但如果制作成“美食国旗”，那么“吃掉国旗”又何妨呢？

在汉字里，神奇的“味”字，似乎永远都充满了无限的可能性，除了舌之所尝、鼻之所闻，在饮食文化里，对于“味道”的感知和定义，既起自于饮食，又超越了饮食，也就是说，能够真真切切地感觉到味道的，不仅是我们的舌头和鼻子，还包括我们每一个人的心。品味美食国旗，让美在味蕾中绽放，才下舌尖，又上心间，也许会让我们几乎分不清哪一个是滋味，哪一个是情怀吧。



**材料：**鸡蛋、火腿、午餐肉、饭、

**配料：**盐、油、酱油、番茄酱

**步骤：**1、放些许油，将午餐肉煎至金黄，盛起备用

2、将搅拌好的蛋放入锅中炒熟备用

3、把切丁的火腿和炒好的蛋与饭同炒

4、利用材料摆盘至中国国旗样

## 中国国旗——鸡蛋火腿炒饭

**寓意：**鸡蛋是中国人民每家每户必备的传统食物，更

是每顿饭桌上不可缺少的菜色。鸡蛋火腿炒饭也

是中国普通大众最爱的和最简单制作的炒饭。可以说在中国只要提起鸡蛋火腿炒饭，都是人

人都会制作的一道菜，简单好吃易做，更是早餐、宵夜的最好搭档。虽说鸡蛋、火腿不是中

国特有的食物，也不能代表中国众多美味菜品的一种，但是它却是最深入民众内心的菜，更

是普通大众最容易吃到，永不过时的一道菜。不可否认，它给中国大众的影响不少于那些

传统食物、更不逊色于中国有名的菜系。而鸡蛋和五颗星星的颜色相对应，火腿和红旗颜色

相称，把炒饭隐藏在火腿之下，由此组合成一面食物版的五星红旗。在一定程度上，把中国

部分的饮食文化通过国旗和鸡蛋火腿炒饭的联系表现出来，显示出中国丰富的菜色和饮食特

色，更是将中国普通大众的生活习惯和状态呈现出来。虽然不是最特殊的一道菜，更不是最

美味的一种菜品，但是却是大众最喜爱的一种，是中国民众的生活常态，还是对国家饮食文

化的一种表达。

**材料：**火腿、白饭

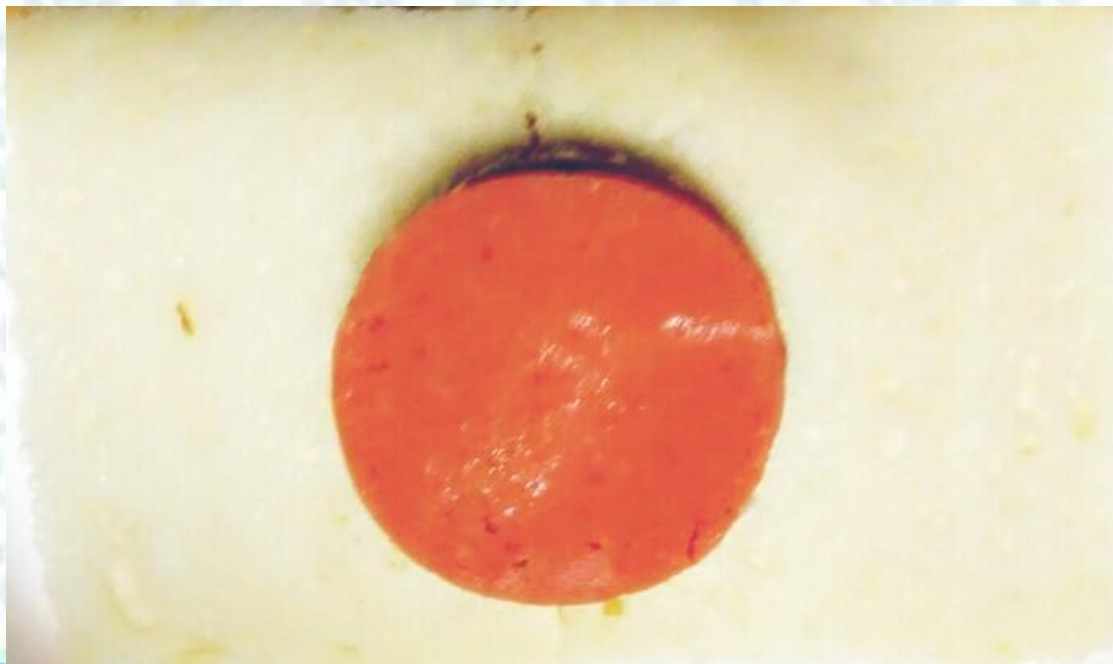
**配料：**醋、糖

**步骤：**1、将糖融入醋中备用

2、把煮好的白饭与醋搅拌好制作成醋饭

3、圆形火腿煎至金黄备用

4、将饭捏成圆形状，最后将煎好的火腿放到饭团顶部即可（根据喜好可添加番茄酱或辣椒酱）



**寓意：**当我们提起日本的食物，首先映入大家脑

海的肯定是寿司。寿司可以说是日本的代

## **日本国旗——火腿寿司**

表食物，更是受到世界各国人民

喜爱的一种食物。它可以根据放在饭团上面的食物不同，口味也会随之变化，是一种选择性

高，口味多样的食物。寿司也是日本众多饮食中的一个最具特色最具代表性的食物，是日本

饮食文化的代表，把寿司和国旗联系起来无疑是最合适的。而圆形火腿跟日本国旗中的红圆

更是颜色相当，造成的整体效果也是很好。寿司的代表性基本就是日本饮食文化的代表性，

它是能表现日本饮食文化的最好载体

## 韩国——紫菜包饭

**材料：**紫菜、饭、黄瓜、火腿

**配料：**醋、糖、辣椒酱、芥末

**步骤：**1、将糖融入醋中备用

2、把煮好的白饭与醋搅拌好制作成醋饭

3、黄瓜、火腿切条备用

4、将醋饭平铺在紫菜后，加入黄瓜、火腿，卷成条

5、把大紫菜包饭条切成一个个小块状

6、用切好的紫菜包饭、辣椒酱和芥末根据国旗摆盘



**寓意：**紫菜包饭是一道十分常见的韩式料理，与日本料理中的寿司十分相似。但要韩国的紫菜包饭没有日本口味那么多，韩国民众是直接将紫菜把饭包起来就可以食用，是日常生活的普通饮食常态，也是每餐餐桌不可少的食物。用紫菜包饭来拼韩国国旗中四个角落的卦，是因为这四个卦代表天地水火和父母男女之意，显示了出天地之间韩国饮食男女的生活状态。用紫菜包饭来表达是最为适合的。而中间用来拼太极的是辣椒酱和芥末则是由于韩国人吃辣的习惯与文化和地理。自从三百多年前，辣椒从日本传到韩国，韩国越吃越辣，直至成为世界上吃得最辣的民族。不仅家家户户会在自己家中酿制辣椒酱，而且据说韩国人从小要冬练三九，就是光脚来锻炼坚韧的意志，另一方面韩国处于温带季风气候，冬季漫长寒冷，而辣椒和芥末是驱寒的良方。因此，辣是韩国人的生活常态，也是韩国食物的代表味道。

## 印度——咖喱饭

材料：土豆、胡萝卜、饭、西兰花、青瓜

配料：油、盐、咖喱粉、咖喱调味料

步骤：1、将土豆、胡萝卜用滚刀切好备用

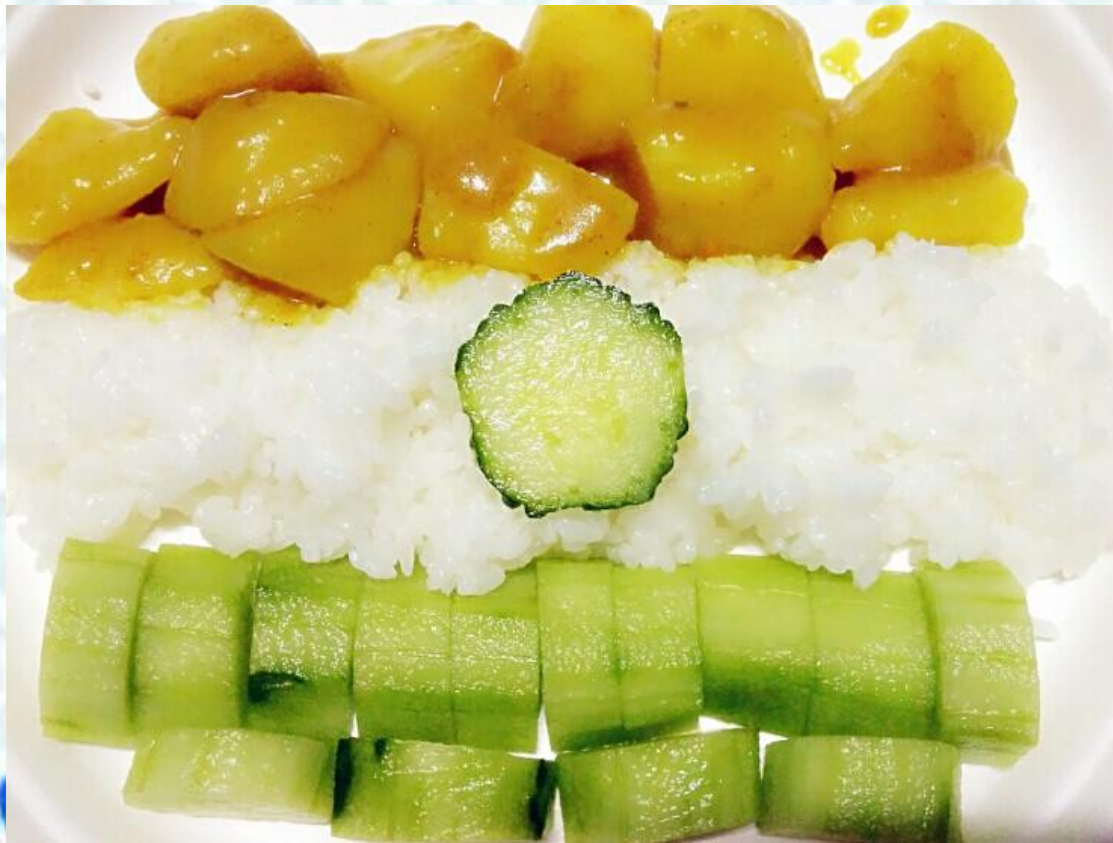
2、用开水灼西兰花备用

3、用油将土豆和胡萝卜煸炒出香味

4、加入适量水、些许盐闷 5 分钟

5、加入 3 块咖喱调味料和适量咖喱粉一起再闷 15 分钟

6、用煮好的咖喱、西兰花、饭、切好的一片青瓜摆成印度国旗



### 寓意：

咖喱起源于印度。而咖喱米饭是印度人喜欢的主食之一，可以说是印度的代表食物。印度国旗为橙白绿三色旗，咖喱拌土豆、红萝卜呈现出来的橙色象征了勇气、献身于无私，中间白色的米饭是日常老百姓的粮食，象征人们希望和平富足生活的美好愿望，绿色的青瓜则代表国家繁荣和用不衰退的生产力，而处于正中的青瓜是代表三色旗有 24 根轴条的法轮，代表一天的 24 小时，象征国家时时都向前进。

# 吃货评论



凡物各有先天，如人各有资禀。人性下愚，虽孔、孟教之，无益也。猪皮薄，不可生燥；鸡宜骗嫩，不可老硬。鲫鱼以扁白肚为佳，与背者，干盘中。鳊鱼以翘尾为美，与背者，骨节；公家之鸭，肥而白色，壅土之笋，其节少而甘鲜，同一火腿也，而好丑若天渊；同一台，而美恶殊途。司厨之功居其六，买办之功居其四。抵一席佳肴，司厨之功居其六，买办之功居其四。

# 舌尖上的美学

