

# 《面条之路》

## 图书基本信息

书名：《面条之路》

13位ISBN编号：9787560982533

10位ISBN编号：7560982530

出版时间：2013-1

出版社：华中科技大学出版社

作者：李旭正

页数：379

译者：[韩]韩亚仁,[韩]洪微微

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《面条之路》

## 前言

漫长旅途的开始 2005年6月，我在遥远的英国伦敦，正为了一部纪录片的海外外景拍摄而焦头烂额，来不及吃早餐的我，饥肠辘辘，肚子咕咕叫个不停。但千里迢迢来到英国，我可不想随便将就，所幸同行的工作人员跟我想法一致，大家决定先忍一忍，一起去找家好吃的饭店。在伦敦市区搜寻了大概20分钟，看到百步外有家餐厅，虽然已过了午餐时间，却依然是人头攒动。定睛一看，竟是一家“面吧”。“面吧”？在韩国都不常见的面馆，竟然出现在英国伦敦的市中心，让我觉得惊奇。走进“面吧”，惊奇感就更强烈了，东洋风情的装修十分现代，氛围极佳，菜单上写满了各式亚洲面条，英国人正别扭地使着筷子，认真吃着碗里的面条。他们似乎很了解“用筷子吃面条才正宗”的真谛，放弃了熟悉的叉子，使起了筷子，对他们来说可不是一般的辛苦。最让我惊奇的是“面吧”内的摆设，桌子排成长长的一排，像个学生食堂。营业高峰期，不得不与陌生人面对面坐着吃面条。大概是因为这个原因，眼前分明是摩登的都市风情，脑海里却蓦然浮现出中国农村大家庭围坐成一桌吃饭的景象。对于重视私人空间的西方人来说，这样的摆设很不合常规。尽管如此，店内用餐的英国人却习以为常似的，与未曾谋面的陌生人面对面坐着，津津有味地吃着面条。看到这番景象，想到自己虽然身在异国，却有能够面对面一起吃饭的同伴，不禁心生感激之情。“想吃点什么？”就在我环顾“面吧”而走神的时候，店员向我走来。这位店员不仅长相帅气，嗓音充满磁性，还亲切又耐心地回答我们对菜单的疑问，连我们有些愚蠢的问题，也都非常有礼貌地一一解答。比如我问他：“伦敦人喜欢吃面条吗？”坐在宾客客如云的“面吧”里，竟然还提出这种问题，多少有些莫名其妙。但帅哥店员没有流露出一丝不耐烦的神情，笑着答道：“是的，英国人经常吃面条，我们店里卖得最好的就是面条。”还真是，菜单上除了面条以外，还有炒饭和咖喱饭等饭食，但店内客人十个人中有七个人是在吃面条。亚洲的面条能在伦敦大受欢迎，获得成功，实在令人惊讶。不久之前，最坚定的保守主义者英国人一度坚持，亚洲面条是对健康有害的便宜货，不值得吃。如今，就在这个足以与东京、纽约、巴黎并称“美食天堂”的英国伦敦，面条能够占据一席之地，成为新的饮食潮流，完全可以称得上是面条的“新生”。看着人头攒动的“面吧”，我思维不禁活跃起来，本应出现在“唐人街”或“小东京”内破旧餐厅的亚洲面条，是如何进驻伦敦中心与高档饮食享受同等待遇，又是如何征服了口味刁钻的英国人呢？是因为低廉的价格吗？一碗面大概卖5、6英镑，这在物价高昂的伦敦的确算得上便宜。但面条仅凭价格优势要在伦敦掀起热潮，恐怕没有那么容易。那么，只是一时的流行吗？也不是没有可能，口味这种东西，也是有流行的，真是这样的话，这个摩登的“面吧”迟早有一天会门可罗雀，最终关门大吉。不过目前看来，这股热潮恐怕没那么快消失。在汇集了各地美味的伦敦，美食间的竞争“甜蜜而又残酷”，竞争过程中，面条反而被不断赋予新的意义。看起来，“面条热潮”会持续相当长时间。就在我陷入沉思，浮想联翩时，我点的传统日本拉面被端了上来。好一会儿，我都没能回过神来，几乎忘了饿得咕咕叫的肚子，只是呆呆地望着碗里的面。虽然面条似乎和伦敦不太相称，“面吧”里却有这么多西方人坐成一桌吃面，眼前这碗面汤里互相缠绕的面条是那么的奇妙。我突然对这种食物产生了强烈的好奇，这种在亚洲，又在伦敦的中心生根发芽、广受欢迎的食物，实在是充满了奥妙。“地球上最古老的面条是什么时候出现的？”“在哪里，又是谁最先做出了面条？”“为什么会做出面条这样神奇的食物呢？”“面条是如何传遍世界的呢？”我对面条几乎一无所知，这么多问题，没有一个能给出自己满意的答复，而面条里一定蕴藏了无数的秘密。如果有机会像丛林探险一般，去揭开秘密、追寻答案，肯定会有不得了的结果。一种没来由的自信心油然而生。回韩国后的一年多时间里，我四处收集有关面条的各种资料，越发坚定了这种信心，以致萌发了拍一部以面条为主题的纪录片的念头。可在此之前，有一道非跨过不可的门槛，就是要解决“面条之路”的起点到底在哪里的问题。对于面条的起源和由来，目前还没有一个确切说法，各个民族、各个国家制作面条的材料各不相同，制作方法和烹调方法更可谓千差万别。因此，要找寻“面条之路”的起点，不是件容易的事。当然不是只有这一条“死胡同”，也可以从热爱面食的中国、日本、韩国、泰国、越南、意大利等国分别出发，以不同的路径寻找面条的轨迹。但这样一来，就需要投入大量的时间和金钱。再三权衡后我决定，要想制定出与节目制作条件相符的策划案，就必须确定一个起点。偏偏这个“起点”怎么也定不下来，让我“一个头两个大”。就在我为此头疼，漫无头绪地在谷歌上搜索时，看到了一条来自英国BBC的报道，让我茅塞顿开。报道中引用了《自然》杂志上发表的一篇文章，称中国青海省黄河流域的喇家遗址中发现了“人类最古老的面条”，报道中还提到，喇家遗址像意大利的庞贝古城一样，经历了突发的大灾难，被掩埋了长达4000年

## 《面条之路》

的时间，正是在这里发现了用小米做成的面条。这个惊人的发现似乎可以终结我长期以来的困扰，照片里，卷曲缠绕的面条看起来像是一条盘成一团的蛇。“没错，就是它！”看到这篇报道的那一刻，我无法抑制心中的兴奋，它终于消除了纪录片可行性策划的最大障碍——也就是“面条之路”的起点应该设在哪里的问题。它像是一把钥匙，打开了我探索“面条之路”的大门。从发现最古老面条的地方出发，一路追寻面条传播的路径，为面条绘制一幅完整的历史地图。我的想法得到了韩国KBS电视台的支持，在公司内部的纪录片公开招标中，KBS电视台选中了我提交的策划案——《面条之路(NOODLE ROAD)》。当听到《面条之路》策划案被选中时，我欣喜若狂。虽然当初是以百分之百的信心提交了这个提案，但它的主题毕竟不是埃及的“金字塔”或中国的“万里长城”之类宏伟珍贵的历史文化遗产，而只是从再普通不过的日常饮食中寻找文明史，这听起来多少有些莫名其妙，至于别人能不能接受，我并无太大的把握。与之前的纪录片相比，不管是策划案本身，还是策划的出发点都有点出格，我甚至担心有些人可能会觉得太不像话了。所幸电视台内部评委对我的策划案很感兴趣。一年多后，我终于得以踏上梦想的旅程。就这样，“面条之路”的漫漫长路在脚下铺展开来。

# 《面条之路》

## 内容概要

面条是一种古老的食品，吸引了世界各地所有人的味蕾。面食为何会历经千年而不衰，成为东西方深得人心的大众美食？最早是什么人发明了面条？最初的面条又会是什么模样？为什么面条是条状的？个中玄机竟然能从木乃伊的面具中窥出蛛丝马迹？面条是怎样走进意大利而被称为pasta？对日本僧侣来说，面条又是怎样一种特别的佳肴？为了解开这些谜团，摄制组走遍中国大陆、乌兹别克斯坦、韩国、日本、越南、泰国、不丹、土耳其、意大利等欧亚十几个国家，以各种确凿的考古证据和文献资料，全面展示了面条——这一承载人类三千年文明的古老食物所走过的奇妙之旅！

李旭正所著的《面条之路(传承三千年的奇妙饮食)》改编自韩国KBS电视台纪录片《面条之路：传承三千年的奇妙饮食》。书中除纪录片中的内容外，还收录了许多在片中未能播出的故事和照片，这些内容又重新编织成了一部崭新的探索之旅。

# 《面条之路》

## 作者简介

本书作者李旭正，韩国首尔大学文化人类学硕士，美国西北大学媒体管理与政策专业硕士，法国巴黎蓝带学校西餐师专业课程结业，韩国广播电视台（KBS）纪录片部分制片人。其代表纪录片有《追击60分》、《告诉你一个真实的韩国》等时事节目及《8.15的记忆》等特别纪录片。文字作品包括《面条之路》（2009）及《Cook Cook（面条之路制片人在法国蓝带厨艺学院生存记）》（2012）。

## 译者简介

韩亚仁，专业翻译家，从事笔译和口译工作，毕业于韩国梨花女子大学翻译研究生院中韩口译硕士班，韩国文学翻译院指定翻译家。洪微微，专业翻译家，从事笔译和口译工作，毕业于北京外国语大学韩语系、韩国梨花女子大学翻译研究生院中韩口译硕士班，韩国文学翻译院指定翻译家，代表作有《爱过之后来临的》（南海出版社）。

# 《面条之路》

## 书籍目录

### 第一部分 寻找小麦和面条的起源

质疑“最古老的面条”

专家眼里“最古老的面条”

乌鲁木齐的一天

见到面条的祖先

前往吐鲁番

火焰山的干尸墓穴

火焰山的面条和拉条子

专家对火焰山面条文物的意见

2500 年前面条主人的真实身份

### 第二部分 在中国绽放的面条文化

当火焰山面条遇上中国汉族

有趣的“蛮夷”饮食——西安的胡食

暧昧的“小麦中国起源说”和未完成的面包

改变面食文化的中国汤文化和蒸食文化

重现中国最古老的面条“水引饼”

中国面条的圣地——山西省

宋朝——面条文化的鼎盛时期



### 章节摘录

传播中国面条文化的日本僧人 东福寺坐落于京都南部，景色宜人，寺域广阔，多处建筑被指定为国家级重要文物，寺内最有名的景点是连接本堂和开山堂的回廊式木制桥通天桥，站在通天桥上观赏漫山遍野的枫叶，令人叹为观止。带我们参观东福寺的负责人永井说，这里的枫树是宋朝时期东福寺的创建人圣一国师（公元1202~1280年）从中国带回来的。在日本，东福寺以红叶闻名。每至秋季，为了观赏枫叶美景，日本各地游客蜂拥而至。我们来到东福寺的时候正好是10月份，寺院里游人接踵摩肩，人头攒动。这天(10月17日)正好是圣一国师的忌日，每年此时，寺院都会举办纪念活动，因此游客特别多。我们特意在这么热闹的一天访问东福寺，是跟其他游客一样，想看看圣一国师忌日的纪念活动。圣一国师是日本有代表性的僧人，也是把中国面条文化带入日本的人。1241年，他学成归国之时，带回了一副“水磨图”，是一台利用水车和齿轮做成的磨粉机设计图，从中可以得知，和韩国僧人一样，日本僧人也起到了传播中国面条文化的作用。这就是我们一抵日本就马上来到东福寺的原因。负责为我们讲解的永井先生带我们走进开山堂。开山堂内有摄影师正在拍照，拍的竟然是挂在墙壁的、一副有着700年历史的画像，画像里是一位老僧人。永井先生说，这位老僧人就是东福寺的创建人圣一国师。每年忌日，都会在这里举办拍摄等纪念活动。拍摄工作一结束，祭礼正式开始。祭坛上供奉的供品包括年糕、苹果、茶水、萝卜，以及没有调味的面条和可沾着吃的日式酱油（tsuyu）。在国师忌日时供奉面条，不仅是为了纪念他把中国面条文化带到日本的丰功伟绩，还因为面条是他最爱吃的食物。就在我观察供品的时候，我发现几个怪事。第一个怪事，面条不是放在一个大碗里，而是分开放在四个方形小碗里，然后把四个碗叠起来。当天下午，东福寺的杉井玄慎住持告诉我们，把单口分量的面条放入小碗里供奉给国师，是为了让他吃面的时候更方便。第二个怪事，祭坛上供品中竟然有萝卜，我从来没见过萝卜作为供品供奉，寺院僧人解释道：“萝卜是搭配面条的调味料，原本应该把萝卜搅碎放入面条，不过搅碎的萝卜模样不太好看，所以把萝卜切成方块儿作为供品，意思是可以配着面条吃。”13世纪到宋朝留学的日本僧人把面条带回日本时，一起带回来的还有吃面条配碎萝卜的习惯。日本僧人还从中国带回了多种食材和烹饪法，比如，把芝麻放入臼里春的技术和用黄豆做汤等等。我们曾经有幸采访了《江户的快餐（江戸のファーストフード町人の食卓，將軍の食卓）》一书的作者大久保洋子，她告诉我们：“日本大部分具有划时代意义的食品都来自寺院，一般是有中国留学经验的僧人传播开来的。”也就是说，佛教为大陆文化传播到岛国日本起到了桥梁的作用。我们还采访了日本江户时代饮食文化专家熊仓功夫博士，他主张，“禅宗”在日本与中国的交流中起到了举足轻重的作用。他说：“到了镰仓幕府时代（公元1192~1333年），也就是从12世纪末到13世纪，日本和中国的交流更加频繁。中国正值宋朝，两国经贸往来非常活跃，很多日本人到中国去，同样的，中国人也来到日本，一些中国商人聚居在九州博多地区，形成了小中国城。宋朝时的中国文化水平较高，日本人自然而然地接受宋朝文化，其中日本僧人的地位至关重要。当时大部分日本僧人都有去中国留学的意愿，的确有很多“海归”僧人。恰逢彼时，禅宗在中国快速发展，日本僧人一边从中国引进禅宗，一边引进相关的饮食文化。最具代表性的例子有面条、饺子、豆腐和豆腐皮等，这些都是禅宗僧人们从中国带回日本的食物。”东福寺圣一国师属于临济宗派别，临济宗是1168年荣西禅师从宋朝引进的禅宗派别之一。禅宗是南北朝时期达摩大师创建的佛教宗派，重视“坐禅”，主张修习禅定，把打扫、吃饭、做菜等最平凡的行为也视为修行的过程，因此一举一动都有规矩。我们来到日本本州中西部福井县的著名寺院永平寺时，亲眼目睹了禅宗僧人的这种生活习惯。永平寺于1234年由道元禅师创建，道元禅师师从于引进临济宗的荣西禅师，他还引进了禅宗的另外一个派别“曹洞宗”，直到现在，永平寺僧人完全按照历代传承下来的纪律修行。 P267-272

# 《面条之路》

## 后记

永恒的面条之路 面条纤细如线，似断不断，入口绵延不绝，一吸，伴随“刺溜”一声被吞进肚里，却回味无穷，实在是一种奇妙的食物。回顾面条诞生和发展过程，可知它并不专属于某个文化圈。可以说，面条相当于2500年前的“空中客机”——为了研制出空中客机，英国、法国、德国和西班牙分别负责引擎、机身和控制系统等，是一个全球合作的项目。面条也一样，是全世界共同合作的产物。在漫长的岁月里，以亚洲为中心，佐以几个国家饮食文化的经验和创意，或改良、或结合，形成了今天的面条。我们沿着“面条之路”，踏过漫漫旅程。在探索过程中，揭开一层层神秘的面纱，让我们兴奋不已。但找到一个问题谜底的同时，又会涌现出新的问题，采访本上亟待解决的问题永远没有尽头。好一条无止境的面条之路！它不仅向我们展示了一种食物诞生、发展、传播的过程，还穿插着把人类文明的故事讲给我们听。贯通东西文明的面条，至今仍能出现在全世界的餐桌上，并不是一个巧合。历数古代和中世纪，有太多菜肴早已消失无踪，面条能成为唯一的“幸存者”，或许是因为它与人类文明发展的潮流相吻合。面条快捷、方便储存及携带、口感独特、能与任何食材搭配……正是因为有了这么多的特质，它才能发展得如此蓬勃。一种食物能够跨越时空、跨越国界，持续不断地发展，个中魅力自然不必赘言。我以为，这条定律同样适用于国家、企业和个人。我们从哪里来，又要到哪里去，也许餐桌上的菜肴可以告诉我们答案，正如一碗面条，包罗人间万象……



## 《面条之路》

### 媒体关注与评论

跟随作者的脚步，走遍世界各地，追寻面条的起源，有无数新奇的经历在等着你。探险路上，处处是新的发现，充满梦幻色彩。作者用“面条”这个普通素材，将宏伟的历史和顶级的味道完美地“拌”成一份“美食”。——(谭荣辉，美食研究家、主持人) 《面条之路》跳脱出以往纪录片的条条框框，叙事方式特别，画面感强烈，剪辑也是跳跃式的……现在，看到纪录片中用影像无法百分之百表达出来的部分，能以文字形式呈现给读者，我感到由衷的高兴。——(尹相，作曲家) 纪录片《面条之路》非常优秀，通过有趣的食物“面条”，讲述了不同饮食文化的特色和文化间的交流。我非常高兴在书中也能感受到与纪录片中同样的感动。——(辻芳树，日本过烹饪集团校校长)

## 《面条之路》

### 编辑推荐

《面条之路》专治看罢《舌尖上的中国》后的不满足感，更具文化深沉度。李旭正所著的《面条之路(传承三千年的奇妙饮食)》内容改编自第36届韩国广播大奖中荣获数项殊荣的纪录片《面条之路》。该片在热映期间便已经向全球10余个国家发行销售，受到了高度关注。这部纪录片由筹备至拍摄历时三年，摄制组走遍中国大陆、乌兹别克斯坦、韩国、日本、越南、泰国、不丹、土耳其、意大利等欧亚十几个国家，以各种确凿的考古证据和文献资料，全面展示各地面食文化。从面条的传播，反应出中国饮食文化对世界的影响。书中除纪录片中的内容，还收录了在片中未能播出的故事和照片，这些内容又重新编织成了一部崭新的探索之旅。《面条之路》荣幸入选《书香北京》栏目。《书香北京》是北京电视台青年频道全力打造的、以图书为聚焦点的大型访谈类节目。主持人邀请三位饮食文化方面的专家，一起为《面条之路》答疑解惑，解读中华民族对世界饮食文化的贡献。

## 《面条之路》

### 精彩短评

- 1、感觉韩国人写的中国部分各种不爽。。。
- 2、走过半个地球，六千年，一碗面来之不易。
- 3、无法对韩国事物加分。
- 4、一直都很喜欢吃面条，但是自己厨艺实在拿不出手。
- 5、历史文化
- 6、韩国人的书看过就忘记
- 7、浪费纸张
- 8、不错！和电影一样，书可藏着
- 9、写的和韩剧一样矫情，不过能看完。勾起吃面的欲望。
- 10、了解面条文化及渊源，知识性强可读性低
- 11、没想到是个韩国人写的，爱吃面条的我看完书深受启发，体重难以控制
- 12、这个书有电视的，不过电视一般
- 13、让我对面条的认识提高了一个档次
- 14、一晃名字还以为是中国人写的，因为最近在写论文，文章结构还算是受了感触，深夜看的时候，肚子真的咕咕叫个不停。
- 15、先是看了纪录片，再买了看的书，很耐读，最好是配合了纪录片一起看。
- 16、探寻面条的发展历史，之前看过记录片，会深深地感悟到，如果没有时间的积累，那么身边的一切都不会如此的有韵味。
- 17、挺简单的，适合随后翻翻。
- 18、如果说，一部作品就像制作一款美食，那么它一定要用心才能有足够的滋味。就像这部「面条之路」，如同熬制浓香的牛肉酱一样，做足了功夫才好看。很奇怪的是，为什么当当有DVD赠品而亚马逊没有？
- 19、从一个微小入口切入，逐渐横贯了整个世界历史。很喜欢由这种“小历史”所慢慢放大开来的感觉，慢笃笃晃悠悠，却能灵敏地延伸到各个毛细角落。
- 20、虽然图片都没有图注，不过还是很让人胃口大开的一本书。导演写的，讲述纪录片的摄制过程，很多故事。编排略简单，还可以做得更精致些。
- 21、不如片子好看。
- 22、饴饴床子拯救世界
- 23、虽然涨了知识，还是对面条难以产生爱，面条天生是一种营养配比不均衡的食物，花色种类繁多，但是终究~只~是~面~条~
- 24、看纪录片的时候，口水四溢。不过作为一枚纯正的老陕，小时候并不爱吃面，反而年龄越大，越期待凉凉的深夜里有一碗香气扑鼻的热汤面，比如现在。顺便期待一下舌尖第二季。
- 25、要说好就是名字好，给人一种看世界的态度，另外日本寺院的面文化实在有意为
- 26、读起来如面条般顺畅
- 27、面条能够获得今天的地位，大概源于其方便快捷，易于搭配，营养丰富的特点。
- 28、棒子写的，还好没说面条是他们发明的。
- 29、作为主食，尤其是面食爱好者，在书店看到后翻了翻就决定买下来读完。用面条进化作为线索是个好主意，但地点切换得有些跳跃。纪录片还没看，准备近期补完。
- 30、介绍面条的前世今生，面条的历史挺有意思
- 31、真能勾起好好吃顿面条的欲望啊！
- 32、照片拍得还不错。书比较粗糙，内容也比较一般。比普通游记好一点，但也只能跟普通游记放在一起比。
- 33、面食爱好者终于把这本书翻完了！看译文书永远都觉得作者说话好朴实，而且他真的很纠结，可以考虑看下纪录片~终于知道原来带汤的冷面是平壤冷面，大概就是咱们说的朝鲜冷面，韩国一般吃的都是干拌的叫咸兴冷面~
- 34、从新疆的拉条子开始，水引饼，刀削面，拉面，米线，荞麦面，切面，绿豆粉，素面，乌冬面，索巴，意大利面，方便面。。。贯穿东西文明的三千年面条之路。

## 《面条之路》

- 35、不错，很开阔眼界，很有趣
- 36、还不错
- 37、本来没什么阅读偏见，作者一再质疑相关的中国历史论据，居心此地无银，纪录片内容嘛，一般般，第一次对韩国文化人如此反感！
- 38、已入
- 39、很爱做面食，但是吃的就还好~
- 40、开篇质疑“最古老的面条”写了半天……但是作者大爷您真的不能去看一眼2005年Nature发表的论文是怎么写的么？小米面团拉伸性差，然而自有人做出了这件事（青海喇家遗址出土4000年前面条的成分分析与复制，科学通报，2015），而作者您做不出来小米面条这件事情对于实物证据毫无意义。还有，中国知网上能搜到面条之路的学术顾问对您否认喇家索面的意见……
- 41、《典座教训》中特别提到烹饪者做菜的时候要坚守‘三心’，我们也非常注意这一点。‘三心’指的是‘喜心’、‘老心’和‘大心’。所谓喜心，是指烹饪者要为能够负责典座职责而高兴；所谓老心，是指如母亲般的胸怀，烹饪者应持愿意为孩子付出一切的母亲的心态去做菜；所谓大心，是指不偏不倚、不受约束的心态，要有心纳百川，不为所动，专注于做菜的精神。我和其他典座僧侣都秉持这些精神来做菜，做出来的东西当然好吃。”
- 42、这个好像是在首图看的，照片好美
- 43、太浅太少，俨然就是一副作者骗电视台经费圆自己美食梦想大吃大玩的景象。

# 《面条之路》

## 精彩书评

- 1、纪录片《面条之路》非常优秀，通过有趣的食物“面条”，讲述了不同饮食文化的特色和文化间的交流。我非常高兴在书中也能感受到与纪录片中同样的感动。跟随作者脚步，走遍世界各地，追寻面条的起源，有无数新奇的经历在等着你。探险路上，处处是新的发现，充满梦幻色彩。作者用“面条”这个普通素材，将宏伟的历史和顶级的味道完美地“拌”成一份“美食”。
- 2、全书涉及如下：面条的起源-新疆吐鲁番；面条的发展之路-西安、广西、云南、泰国、日本、韩国、意大利。和我已有的认知相比，这也太少了吧？可能是因为这仅是记录片的实体书。而纪录片要实地拍摄。碍于经费，只能去以上地方？另外，与记录片相比，书缺乏视觉冲击。书中的内容全部要靠文字来传递。加上翻译的缘故，可能也是本书不出彩的原因之一呢。

### 1、《面条之路》的笔记-未知

吃也是一种修行方式，永平寺僧人无论做菜或是吃饭都以修禅的心态进行，这种禅宗的饮食方式正是日本“精进料理”的根源。所谓“精进料理”，是指以禅宗为核心发展起来的日本素斋，原本是专为僧人定制的修行料理，尤其是禅宗僧人的饮食，如今人人都能吃。

有道元禅师撰写的两本书为证，即《典座教训》和《赴粥饭法》。《典座教训》记录的是有关烹饪者心态的相关规定，《赴粥饭法》记录的是吃饭时候的礼节。

《典座教训》中特别提到烹饪者做菜的时候要坚守‘三心’，我们也非常注意这一点。‘三心’指的是‘喜心’、‘老心’和‘大心’。所谓喜心，是指烹饪者要为能够负责典座职责而高兴；所谓老心，是指如母亲般的胸怀，烹饪者应持愿意为孩子付出一切的母亲的心态去做菜；所谓大心，是指不偏不倚、不受约束的心态，要有心纳百川，不为所动，专注于做菜的精神。我和其他典座僧侣都秉持这些精神来做菜，做出来的东西当然好吃。”

# 《面条之路》

## 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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)