



“美食的终极意义在于获得生理和心理的幸福感。这种幸福感是非常主观的，有时候和食物本身相关，有时候和生活经历相关，吃家常菜得到的满足感，吃燕鲍翅并不一定能得到。”陈晓卿说。

陈晓卿因其执导的美食纪录片成为现象级热点而广为人知。2012年开始，由陈晓卿担任总导演的美食纪录片《舌尖上的中国》，引发现象级热议，轰动海内外，开创了美食纪录片的新纪元。2017年起，他又陆续推出《风味人间》《我的美食向导》等多部头部美食文化作品。

其实陈晓卿不只是通过摄影镜头来表现美食，他还会写文章表达自己对美食的爱。近期，陈晓卿记录自己“舌尖寻味”之旅的随笔新书《吃着吃着就老了》，由新经典文化联合文汇出版社出版。在这本围绕食物的人生故事集里，陈晓卿讲述过去40年与“吃”相关的人和事——61篇文章，把一个专业“吃货”最隐秘的舌尖故事——下过的馆子、一起吃饭的人、藏在寻常角落的至味、菜单背后的秘密，以及踩过的坑，都一一分享。

传递至味在人间的美食哲学 陈晓卿出书讲述如何“吃透”人生

怀念的永远是“人间烟火气”

4月13日，陈晓卿来到成都文轩BOOKS成华店与读者们分享他书写美食文字背后的故事。在陈晓卿看来，一座城市，最吸引人的，从来不是历史名胜或者商业中心，而是菜市场。只有在菜市场，还能从一些地域性的物产上，分辨出城市不同的风貌。陈晓卿说：“周婆婆跷脚牛肉开到北京的那一天，本着‘学习不过夜’的精神当晚就赶过去跷脚，我最喜欢的正是那‘跷脚’二字，那种闲适，那种恣睢，正是我内心向往的东西。”

从青少年时代在故乡，十七岁出门远行，到北京读书，毕业后当纪录片导演，再到后来成为全国闻名的“吃货”，陈晓卿生命中的每个阶段都有与食物相关的记忆。他说，“幸好，在这十多年里，留下了一些文字，从中完全可以读出我随年龄而改变的心态。重温它们，我能感受到那些穿透食物的时光流逝，以及时间河流里的气味和口感，这也是《吃着吃着就老了》书名的由来。”

作为爱吃的人，陈晓卿吃得生猛，在不同的地道“口味菜”中自由切换。在井冈山，他吃着把老板娘都辣哭的辣椒，还直呼“好吃”，要的就是这种不为任何人妥协的舌尖感觉。他说：“如果把烹饪比作江湖，我最喜欢的厨艺高人当如风清扬——背负绝学，遗世独立。他们做的菜永远是小众的：有性格，意气风发，绝不会考虑评委渐渐迟钝的味蕾和已经退化的牙齿。”或许正是对日常食物了解得越多，越能自信地当个“扫街嘴”，在弥漫着酸笋味道的空气里，传递至味在人间的美食哲学——“美食不是小众的，它藏在大多数人的日常三餐里。”

在这本新书里，陈晓卿把自己珍藏的独家味道都掏了出来。在跨越每个阶段的人生代表菜里，他写的要么是再家常不过的故乡滋味，要么



陈晓卿(右)在成都文轩BOOKS成华店做分享。



陈晓卿(中)与读者合影。

是城市旮旯里让人感觉“生活如此真实”的江湖味道。没有名贵食材，也没有复杂料理，怀念的永远是“人间烟火气”。

对陈晓卿而言，最好吃的早餐都在居民区的寻常巷陌中，冒着烟火气的地方。比如你可以站在锅灶前跟店老板说着咸淡，或者用筷子在卤蛋的

锅里仔细寻找最入味的那一个……“吃东西，对我而言，能大厅绝不包间，能路边绝不酒楼，能露天绝不室内，能站着绝不坐下。”

将吃货一生所爱都写了进来

陈晓卿出生于1965年，家乡灵璧县地处皖东北，属黄泛区，常年受到水灾和旱灾的影响，算不上富庶之地。“读过一个社会学的田野报告，说黄泛区农村很少置办家产的原因是‘便于逃荒’，这和我当年在乡村所见一样。所以，无论时间还是地点，没有人能把我与一种叫‘美食’的东西关联上——尽管我从小就很馋。”在自序中，陈晓卿回忆对“美食”概念的认知过程。

在这本掏心掏肺的散文集里，陈晓卿以自己的人生经历为线索，从儿时的故乡滋味、年少时的游子乡愁、进京务工人员的首都记忆，写到大江南北的人间至味，将一个吃货的一生所爱都写了进来。

年少时候，对陈晓卿来说，好吃是六毛钱的缸贴子，邻居家的西瓜酱，第

一次下馆子时把嘴巴烫出泡的萧县羊肉汤，这些是刻在基因里的叫乡愁的东西。一个外地务工人员的北京记忆，是难过时府右街的延吉冷面，以及人手一把肉串，喝着工业啤酒，聊着维特根斯坦的岁月。

“很多东西都是这样，只有当你远离它，才会发现它的美好，就像月饼，就像故乡的月亮。”回首漫漫人生路的饮食记忆，往往最简单才最有滋味。承载着千里之外游子乡愁的东西，无非是外婆家的糯米粑粑、父亲最爱的六毛钱缸贴子、老式浴池里“有钱人”才吃的“弯腰青”、包裹着故乡春天滋味的芥菜花……无比日常，无比简单，无比怀念。

即使成为一个与美食打交道的人，陈晓卿坦言，自己最热爱的依然是北京府右街的那一口“不正宗冷面”。即使遭遇排山倒海般的冷嘲热讽，陈晓卿却始终宣告那是“此生挚爱”。在那口冷面里，吃的或许是回忆：“在这里，我从一个学生变成了记者，从青年到年过半百。在这里，我度过了人生中许多重要的时刻。超过一千次的就餐经历，也足以覆盖我一年中的每一天。”

最“好吃”的永远是人

自2017年创办稻来工作室之后，因为拍片多，陈晓卿很少有安静下来写字的时间。但和美食打交道已经成了他的职业，作为“专业选手”，“我可以持续保持对食物充沛的好奇心，永不停步，从不忌口，永远充满期待，才能把食物故事讲得生动。因为食物，是我了解世界最美味的通道。”

在书中，陈晓卿深情写道：“我更厌倦日复一日机械枯燥的生活。悄无声息，行驶在北京的冬夜里，搜索路边哪怕是仅有的一盏小饭馆的灯光，进去哪怕真的就喝一碗白粥，那种温暖都能渗透到骨髓里。尽管无人陪伴，这，也算是对抗无趣人生的一种积极态度吧。”“夜幕深处，高楼背后，总有一家不知疲倦的小饭馆在等待着我们。这种侥幸心理，有时竟有些信念的意味……”

在品尝美食的过程中，陈晓卿也和许多服务员、店小二结下深厚友谊，在北京府右街的冷面店，他见证那里的服务员从相亲到结婚的过程；在天宁寺山门前的卤煮店，他见证小郭从一个外地务工人员变成卤煮店老板的打拼。谈美食最高的境界，往往并不是食物，而是一起吃饭的人。陈晓卿说，他很感谢这些年来的“饭搭子”，“食物是人与人之间最好的黏合剂，能吃到一起的人值得珍惜。尽管随着年龄增长，朋友圈越来越小，但与真朋友坐在餐桌前，酒饭才最有滋味。最‘好吃’的永远是人。”

华西都市报·封面新闻记者 张杰
新经典文化供图

生活服务广告 028-86969860 律师提醒：本刊仅为信息提供和使用的双方搭桥，所有信息均为所刊登者自行提供，客户交易前请查验相关证明文件和手续。

- 雅安久辰商贸有限公司营业执照副本(统一社会信用代码: 91511800MA6B5JWK4B, 签发日期: 2021年4月7日)遗失, 声明作废。
- 达州市梁盛商贸有限公司遗失中国工商银行达州分行开户许可证(核准号: J6750002909201, 账号: 231757410910015254)声明作废。
- 四川长康律师事务所不慎将负责人伍康康私章(编码: 5101008624865)遗失, 声明作废。
- 新津梓洋金筑商贸有限公司公章(印章编号: 5101326054499)遗失, 声明作废。
- 成都新融信达商贸有限公司公章(编号: 5101820101669)、财务专用章(编号: 5101820101670)、发票专用章(编号: 5101820101671)及李伟法人章(编号: 5101820101672)遗失, 声明作废。
- 成都郑家河坝民宿服务有限公司公章(印章编号: 5101135076128)遗失, 声明作废。
- 成都市新都嘉邦物资贸易有限公司陈永祥法人章(编码: 5101250014397)遗失, 声明作废。
- 四川瑞勇英商贸有限公司公章(编号: 5101040640234)、财务专用章(编号: 5101040640235)、发票专用章(编号: 5101040640236)、张瑞勇法人章(编号: 5101040640237)遗失, 声明作废。
- 彭州市鑫意新诚金属制品有限公司, 公章(编号: 5101820066590)遗失, 声明作废。
- 四川金九长征供应链管理服务有限公司营业执照(统一社会信用代码: 91510122MA61WTED8F)副本, 公章(编号: 5101225105996)遗失, 声明作废。
- 眉山市东坡区东妹种植专业合作社赖东妹法人章(编号: 5114020011983)遗失, 声明作废。
- 亚必达(成都)企业管理服务有限公司公章编号: 5101085604560、财务专用章编号: 5101085604561、发票专用章编号: 5101085604562、祝梓洋法人章编号: 5101085624273 遗失, 声明作废。
- 成都美鑫奇酒店用品有限公司公章(印章编号: 5101075077368)不慎遗失, 声明作废。
- 中新华胜(成都)实业集团有限公司王明法人章(编号: 5101085624871)遗失, 声明作废。
- 成都美鑫奇酒店用品有限公司营业执照正、副本(注册号: 5101062009100)及公章(无编号)遗失, 声明作废。
- 四川俊鸿建筑劳务有限公司公章(编号: 5101076272619)不慎遗失, 声明作废。
- 成都荣保生物科技开发有限公司公章(编号: 5101135014892)遗失, 声明作废。