

美食纪录片又上新！失传千年的美食究竟什么味道？

“贵为曾国藩吃辣椒，他也得躲起来偷偷地吃”这些散落在历史长河中的生动细节，如同一个个文化路标，指引我们穿越时光，走向那个更为立体、更具烟火气的古代中国。

近日，腾讯视频独家呈现的《100道古代美食》开启了一场穿越千年的味觉之旅。这部以“复刻古籍滋味，传承饮食文明”为核心的纪录片，由台湾媒体人、文化学者高文麒担任“厨房主理人”，历时两年精心筹备，摄制组跨越南北12省，从《吴氏中馈录》《山家清供》《梦粱录》等10部经典古籍中甄选100道失传或濒危的古代美食，在泛黄的书页与炽热的灶台间，执着追寻着失落的味觉密码。节目上线后，位列腾讯视频美食纪录片第二名，引发了广泛的讨论。

穿越千年的“吃货”共鸣：用美食对话古今

《100道古代美食》构建起一条通过食物连接古今的路径。首期节目找到了“外卖”这一切口，“宋朝可能是外卖的高峰。”节目中一句轻描淡写的判断，足以颠覆我们对古代的印象。《清明上河图》中，汴京街头熙熙攘攘，送餐者穿梭其间。他们手中提着食盒，装着或许就是《东京梦华录》里记载的“鹅鸭排蒸荔枝腰子、入炉细项莲花鸭签”等佳肴。古今社会生活方式在此因“外卖”这一共性产生共振，当我们今天打开手机APP点外卖时，与宋代那个在夜市上购买胡饼的市民，其实共享着同一种渴望——对便捷与美味兼得的追求。《100道古代美食》巧妙地打通了这层时空隔阂，让我们看到，原来古人在吃这件事上，早已玩出了不少花样。

这种对话不仅停留在行为表象，更深入至饮食文化的内核。例如第一集呈现的“猪胰胡饼”，其形制与现代烧饼、饅饼相似，使用猪胰脏作为配料，则揭示出古代食材选取与味觉体系的独特性。该片透过复刻与品评，引导观众理解古人的生活环境与饮食观念，那些未被现代口味接纳的菜肴，反而成为解读古代社会的文化标本。

食物演变的背后，牵连着食材流通、烹饪技术、口味变迁乃至社会结构的转型。从宋代市井的外卖服务到今日即时配送的平台经济，该片借助具体案例，生动展示了饮食作为文化载体如何使历史叙事变得可感可触。古今对话也因此变得不再抽象，而在味觉的维度上获得了扎实的落脚点。

做食物像开“盲盒”？美食复刻解开历史文化

《100道古代美食》每期围绕一道古籍记载的菜肴展开复原工作，节目中先对古代食谱中的食材与技法进行梳理，再以现代烹饪进行还原与调试，这一过程仿佛打开了一本可以品尝的历史书籍。观众既对古人的饮食风味充满好奇，也亲眼见证着复原过程中的未知与挑战。每一次尝试都像开启一次“味觉盲盒”，有的菜品意外惊艳，有的则难免“翻车”。正是这种充满不确定性的美食冒险，让节目兼具趣味与张力。

节目尾声会公开详细的食谱与技法，鼓励观众亲手尝试，增强了互动体验。当古法遇见现代技艺，有的风味得以重现，有的则清晰揭示了古今饮食之间的鸿沟。无论结果如何，每一道菜的实践都是一次具体而真切的历史触摸。

节目在学术考据上颇为用心，片尾常列出丰富的参考文献。制作团队深耕古代文本，却以通俗易懂的影像语言，将学术考据转化为大众可感的文化体验。观众在观看复刻过程的同时，也就自然而然地接触到相关的历史文化知识。例如第二集《蜂蜜蛴螬》，不仅重现了宋代以蜜烹蟹的独特技艺，更进一步解读古人利用螃蟹趋光性进行捕捞的智慧，并追溯了“蟹户”这一职业群体的社会经济角色。一道菜肴，就这样串联起烹饪细节与宏观历史，让饮食成为理解过去的一扇窗口。

一人一味：多元视角为古菜注入当代注解

《100道古代美食》之所以能突破文化节目的固有圈层，吸引并留住大量观众，其关键在于它成功构建了一个“高亲和力、低门槛”的文化对话场。节目并非单向的知识灌输，而是通过多元视角的有机编织，让不同背景的观众都能找到情感与认知的入口。

节目通过邀请背景各异的嘉宾，构建出多元立体的阐释框架。不管是最热爱美食的流量偶像、前F4成员朱孝天，热爱中国文化的西方作家扶霞，《风味人间》顾问林卫辉，还是主持人戴军、爆款美食纪录片导演陈晓卿，他们都纷纷从跨文化比较、个人记忆及流行文化等角度介入，共同丰富了对古代美食的解读层次。

扶霞从中西饮食差异出发，往往能洞察中国学者习以为常的文化细节；戴军分享自己小时候“吃不起肉只能用大闸蟹代替”的经历时，不仅带来了轻松的节目效果，更巧妙地揭示了食物价值的时代

变迁。这种个人叙事让历史味道变得亲切可感，拉近了古代美食与现代观众的心理距离。

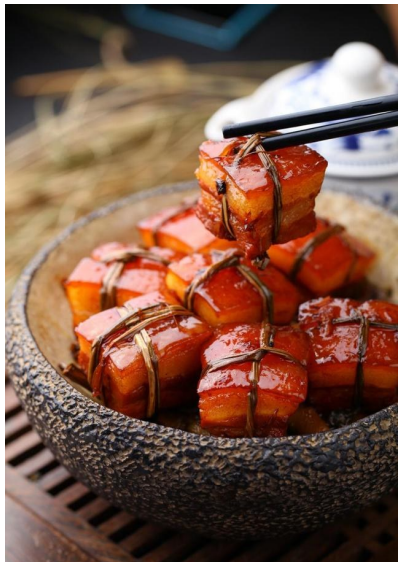
这些视角的并置与交锋，使节目超越了单向的知识传授，形成一场围绕饮食的多声部对话。食物在此成为联结古今中外的文化节点，不同背景的解读共同拓展了观众对历史的理解边界，也使饮食文化研究呈现出开放的当代意义。

十分钟“电子榨菜”：用网感打破历史的次元壁

在学术考据之外，该片有意采用年轻化的表达策略，以“网感”语言激活历史叙事。“簪花加纹身，是宋代男生比较man的一个象征”，这种将古代审美与当代潮流对比的表达，不仅制造了笑点，更打破了人们对历史的刻板印象，原来古人的时尚观念如此“前卫”。

十分钟左右的轻体量，适合观众在碎片化时间轻松观看，同时节目中使用的手绘历史插图，既有古典韵味，又带有现代插画的简洁与幽默，充分考虑到年轻观众的审美习惯，让历史内容焕发出新的生命力。

这种表达并非对浅薄趣味的简单迎合，而是一种有效的传播方法论。它旨在打破历史与现代之间的心理隔阂，使观众能以平等、亲切的姿态与古人对话。节目在节奏编排方面亦注重张弛有度，严谨考据与轻松实践交替呈现，既维持了内容的信息密度，保障了观看的愉悦体验感，也尝试为传统文化注入了轻盈而富有活力的当代形态，从而吸引更广泛的受众群体参与到这场味觉与文化的探索中来。



《100道古代美食》的价值不仅在于复原百道古代菜肴，更在于提供了一种通过味觉叩问历史、经由厨房联结古今的研究路径。在古籍与灶台之间，在考据与实践之间，该片成功探索出一种既尊重传统又贴合当代的传统文化表达方式。它揭示了历史不仅是宏大叙事，也蕴含于寻常饮食之中；文化不仅存于经典文本，也体现在灶火之间的生活智慧。当现代人品尝复刻的古味，他们与古人共享的不仅是近似的气息滋味，更是对美好生活共同的情感向往。

这场味觉考古之旅，既是对古代饮食文化的系统性梳理与再现，亦是对民族文化记忆的唤醒与重构。在快速变迁的当代生活中，它提示我们可借由食物这一最日常的媒介，驻足回望，在历史深处寻找那些依旧温暖的烟火气息，以及穿越时间仍可共鸣的生活初心。



大华府地区最便宜的价钱 北京烤鸭

6-123

特价北京烤鸭套餐

买北京烤鸭套餐，付现金只要\$61.99，包括一只北京鸭和一个菜，葱，瓜，酱，跟12张鸭饼，付信用卡只要\$65.99，再加一个菜是\$15.99。请在以下选菜：

- (1) 香脆全鱼
- (2) 椒盐大虾
- (3) 椒盐龙利鱼
- (4) 韩国牛肉辣不辣
- (5) 麻辣沸腾鱼片
- (6) 干扁四季豆
- (7) 大蒜炒青干菜

前大北京师傅三十多年手艺，天天现烤
——肉嫩多汁、皮脆不腻，配上独门酱料，风味绝佳。
现正特价，正宗北京烤鸭不用花大钱！堂食外卖皆欢迎

需点单其他菜品超过\$20
不包含所有套餐和其他优惠
限堂吃 每桌限一只
超过五位和以上需要订位

限堂吃
\$38 / 只



请大家打电话到店里订菜，谢谢 只限外卖(301)208-6868

上百种美味任你选择 北京烤鸭 韩国烤肉 海鲜火锅



北京烤鸭 优惠套餐

(只限堂吃，全付现金)

(1) 北京烤鸭和火锅拼盘

特价\$62.99，一只北京烤鸭跟一个火锅拼盘，包括大虾，龙利鱼片，鱼丸，龙虾丸，牛肉片，猪肉片，肉饺子，海鲜菇，青干菜，甜玉米，公仔面，选一个汤底，(不能替换)

(2) 北京烤鸭和韩国烤肉拼盘

特价只要\$63.99，一只北京烤鸭跟一个韩国烤肉拼盘，包括小牛排，五花肉片，秘制牛肉，韩国鸡片，黄萝卜，泡菜，洋葱，白饭(不能替换)

电话：301.208.6868 周日~周四 12pm~10pm / 周五~周六 12pm~11pm

地址：24 Bureau Dr, Gaithersburg, MD 20878 (Diamond Square Shopping Center, Giant 旁)