

# 舌尖上的中國

## 第一季[編輯]

該片七集分別名為《自然的饋贈》、《主食的故事》、《轉化的靈感》、《時間的味道》、《廚房的秘密》、《五味的調和》和《我們的田野》，代表了對中國飲食的不同切入角度。<sup>[36]</sup>

集數	名稱（中、英）	涉及美食 <sup>[37]</sup>	外部連結
第一集	自然的饋贈 Gifts from Nature	雲南香格里拉松茸·浙江遂昌冬筍·廣西黃豆酸筍小黃魚·雲南大理諾鄧火腿·湖北嘉魚蓮藕·吉林查干湖冬季捕魚·南海遠洋打漁	內容介紹 官網視頻
第二集	主食的故事 The Story of Staple Foods	山西襄汾麵食·陝西綏德「黃饃饃」糜子面饅頭·新疆庫車饅·貴州黎平米粉·廣東廣州沙河粉·陝西西安肉夾饃以及泡饃·甘肅蘭州拉麵·廣東廣州竹升面·雲吞撈麵·陝西岐山臊子麵·浙江嘉興粽子·浙江寧波年糕·年夜飯餃子	內容介紹 官網視頻
第三集	轉化的靈感 Inspiration for Change	雲南建水燒豆腐·雲南石屏豆腐·安徽壽縣嫩豆腐·內蒙古錫林郭勒奶豆腐以及奶茶·安徽休寧毛豆腐以及米酒·浙江紹興黃酒以及醬油·黑龍江依蘭大醬以及酸菜	內容介紹 官網視頻
第四集	時間的味道 The Taste of Time	朝鮮泡菜·廣東煲仔飯以及南安臘鴨·湖南靖州醃禾花魚以及臘肉·安徽徽州臭鱖魚以及「刀板香」火腿·浙江金華火腿·上海醉蟹·福建霞浦紫菜·臺灣雲林烏魚子·香港大澳蝦膏以及蝦醬	內容介紹 官網視頻
第五集	廚房的秘密 Secrets of the Kitchen	雲南香格里拉尼西黑陶煮制食品·雲南昆明蒸製汽鍋雞·廣東順德均安露天村宴以及蒸製粉葛蒸肉·江蘇揚州包子·大煮乾絲·雪花鮑魚·清燉獅子頭·仿豹胎·文思豆腐·鑿真素鴨·湖南長沙油炸臭豆腐·山東蔥燒海參·浙江杭州西湖醋魚·香港家常「媽媽菜」	內容介紹 官網視頻
第六集	五味的調和 A Perfect Blend of Five Flavors	廣東汕頭糖蔥薄餅以及蔗渣熏鴨脯·江蘇無錫梁溪脆鱔·加蟹開口小籠包·手推餛飩·醬排骨·廣東新會陳皮·澳門陳皮鴨·廣東東江鹽焗雞·江蘇鎮江香醋和醋排·四川泡椒·魚香肉絲·豆瓣醬·麻婆豆腐·藤椒魚·重慶火鍋·廣東汕頭紫菜以及魚丸紫菜煲·廣東廣州清蒸魚以及白切雞	內容介紹 官網視頻
第七集	我們的田野 Our Farm	貴州從江縣新米節·獐子島海產品·浙江湖州河蟹·靖江蟹黃湯包·大閘蟹·江蘇興化芋頭·蟹黃汪豆腐·西藏青稞·都市屋頂種菜	內容介紹 官網視頻

## 第二季[編輯]

2012年6月，中國中央電視台紀錄頻道總監劉文宣布，第二季的《舌尖上的中國》將在年底開拍<sup>[38]</sup>。

2013年1月10日，央視紀錄頻道在北京召開新聞發布會，宣布紀錄片《舌尖上的中國》第二季正式啟動，原定在2014年春節前後播出<sup>[39]</sup>。根據中央電視台新聞中心官方微博透露，第二季於2014年2月底製作完成<sup>[40]</sup>，後延至2014年4月18日以周播形式在CCTV-1晚上9時播出，並同日在CCTV-9晚上10時跟播<sup>[3]</sup>。第二季的《舌尖上的中國》總共分為《腳步》、《心傳》、《時節》、《家常》、《秘境》、《相逢》、《三餐》等七集以及第八集花絮<sup>[41]</sup>。

《舌尖》第二季原是按日播結構拍攝，但是因為根據央視評估部門認為周播更能體現這個片子的價值，最後定了以周播形式播放<sup>[16]</sup>。為了配合周播播出，總導演陳曉卿因此表示，曾對第二季的分集內容結構、順序都做了一些調整，但是第二季在6月6日首播最後一集之後，立刻重播並恢復日播，並且按照拍攝的順序播出，《時節》在第一集，《腳步》是第二集<sup>[42]</sup>。

總導演陳曉卿表示，為了回應《舌尖》第二季首集播出後被觀眾抱怨「人文太多，美食太少」的意見，第三集《時節》因此根據觀眾的要求在播出前進行了緊急調整，增加了不少美食內容<sup>[43]</sup>。

分集	名稱	首播日期	外部連結
1	「腳步」	2014年4月18日	視頻介紹
<p>本集主要以「路菜」為線索。本集登場的每種食材的獲取都需要漫長的歷程，且也跟隨著人的腳步，不斷地變化。</p> <p>登場美食：酥油蜂蜜、蜂蜜鰻魚、蜜制酒心冰激凌、麻辣香腸、煙燻臘肉、樂山嫩豆花、藍田襖帶面、紅燒望潮、清燉跳跳魚、煎餅卷大蔥、絲娃娃、烤鴨卷餅、食餅筒、牛凍春、雷山魚醬、魚醬燉稻花魚、蘿蔔飯</p>			
2	「心傳」	2014年4月25日	視頻介紹
<p>本集展現以師徒及家庭形式流傳的中國傳統烹飪技藝，引領觀眾尋找來自家的熟悉味道，以及那些失傳或頻臨失傳的美味。</p> <p>登場美食：牛肉鍋貼、回鍋肉、徽州臭豆腐、油炸鍋巴、蒜泥白肉、涼拌豬耳、空心掛麵、漢中麵皮、寧夏手擀麵、四川甜水麵、山西餛飩、武漢熱乾麵、重慶小面、蘇州頭湯麵、糯米卷、蘇式小方糕、蕨根糍粑、三角團、蟹黃燒賣、元松、鉗花小包、四喜蒸餃、金魚酥、船點、蚝烙、燙乾絲、葵花大斬肉、脫骨魚、三套鴨、扣三絲、油爆河蝦、黃鱔啫啫煲</p>			
3	「時節」	2014年5月2日	視頻介紹
<p>本集通過捕捉節令美食，展現傳統中國人對自然的依賴與敬畏，表達人們對氣候變幻的敏銳感知。</p> <p>登場美食：雷筍炒肉絲、筍乾燉雞、鐵鍋燉魚、鹹肉蒸黃泥拱竹筍、榆錢飯、九層皮、紫蘇炒青蚶、瑪仁糖/切糕、抓飯、蝦子小刀面、桂花糯米藕、板栗燒雞、老鴨雁來草</p>			
4	「家常」	2014年5月9日	視頻介紹
<p>本集通過走進一戶戶平凡人家，與他們一同品味日常生活中的人間百味。</p> <p>登場美食：燃面、四川宜賓醃、郟城西瓜醬、盤錦大窪蝦子焗茭白、濟南奶湯蒲菜、淮安蒲菜水餃、澳門陳皮紅豆沙、澳門姜撞奶、焦香可口的小凹饅、山西餛飩、山西棗花饅、天門蒸菜、上海紅燒肉、河南抻面、四川泡菜魚、四川泡菜、泡椒鳳爪</p>			
5	「相逢」	2014年5月16日	視頻介紹
<p>本集以記錄食物與人的每一次攜手，呈現中國人的相聚別離背後藏匿著的深切情感。</p> <p>登場美食：小雞燉蘑菇、重慶火鍋、北京涮肉火鍋、雲南菌子火鍋、潮汕牛肉火鍋、涮黃喉、鴨腸、午餐肉、西湖醋魚、灌湯包、片兒川、上海西餐、新疆納仁、大盤雞、烤包子、拉條子、牛肉麵、燒牛肉</p>			
6	「秘境」	2014年5月23日	視頻介紹

本集將目光聚焦於隱秘在人們視線之外的鮮活民間美食，以及這些獨特食物背後的多樣生活。

登場美食：清蒸華子魚、酸辣華子魚、沙蟹汁、白切雞、手把羊肉、涮羊肉、羊肚包肉、紅柳枝烤羊肉、洋芋擦擦、饅、清蒸石斑魚、清蒸魚乾、清蒸蝦干、鮮蝦雲吞

7

「三餐」

2014年5月30日

視頻  
介紹

本集展現中國人餐桌上的一粥一飯。

登場美食：天津煎餅果子、重慶小麵、武漢熱乾麵、廣州早茶、蒸臘魚、湘鄉鹹鴨蛋、涼山洋芋、彝族坨坨肉、上海素食、冰皮月餅、楓鎮大肉麵

8

「花絮」

2014年6月25日

視頻  
介紹

本集為觀眾呈現《舌尖》第二季的拍攝花絮。

## 舌尖上的中國

<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E8%88%8C%E5%B0%96%E4%B8%8A%E7%9A%84%E4%B8%AD%E5%9B%BD>