

邹瑞祺：把老北京菜坚持到底

邹瑞祺，八零后，一个年轻的老北京人，他给自己最大的标签，就是“爱吃”。

“我认定的事儿，我比较爱坚持。”靠着自己的努力，邹瑞祺生生减肥75斤，从210斤减成了135斤。也是凭着这股劲儿，邹瑞祺将自己作为一个“吃货”的梦想变成了现实，在回龙观开起了自己的北京菜主题餐厅，“我心底里一直有个做北京菜梦，我希望通过自己的方式，把北京独有的文化给传播出去。”



邹瑞祺，1986年6月生于北京东城，北京菜主题餐厅运营者。



闲话书事

40年 400个瞬间

张灿

为迎接改革开放40周年，由山东省委宣传部、山东出版集团、山东画报出版社共同策划推出了《中国时刻：40年400个难忘的瞬间》。本书由北京大学中文系陈晓明教授担任主编，采取“图说”的模式，从经济、政治、社会、外交、科教文卫等方面，全方位、多视角解读了中国改革开放40年的历程，是一部了解和研究改革开放40年伟大征程的著作。这套四卷本图书成功入选了中宣部2018年主题出版重点出版物。

2018年适逢改革开放40周年，用影像记录时代发展变迁，把40年的巨变用图片的形式描绘、阐述。不同的历史阶段展现给读者不一样的中国社会面貌，从这个方面考虑，才逐渐有了《中国时刻：40年400个难忘的瞬间》这套书的雏形。本书精选的400幅图片除了来源于王文澜、解海龙、李晓斌、贺延光、阎雷等国内外知名纪实摄影家外，还有国内外数十家权威新闻媒体。当然，还有少量独家珍藏的照片出自《老照片》图库。国内重点高校的专家学者和专业的新闻记者团队为本书贡献了精彩独到的文字解说，确保了图文的精准性和可读性。

这是一套记录家国变迁的纪实作品，以十年为断限，分为四卷，每卷100幅经典照片，并配有精炼的解读文字。

第一卷（1978—1988），以伟大的开端——1978年十一届三中全会为起点，阐述变革的力量。

第二卷（1989—1998），这一阶段是我国改革开放的关键时期，经过80年代的改革开放后，我们取得了丰硕的成果，但也面临着如何进一步深化改革的问题。

第三卷（1999—2008），记录了奋起的时代，这十年间，中国的改革开放乘风破浪，快速前进，开启了经济发展的高速时期。

第四卷（2009—2018），中国自身经济发展模式亦面临新转型，改革进入深水区。从“富”到“强”，从高速向高质量发展成为牵动全国改革神经的总目标。

四十年的改革开放，中国人靠自己的双手不断创造奇迹，无数个中国瞬间刷新人们的记忆，诠释沧海桑田的真谛。改革开放的四十年是一段家国变迁的激荡史，从“富”到“强”，从追求高速度发展到高质量发展，我们调整着自己的步伐，稳健、从容、坚定。400个难忘的瞬间只是40年改革开放长河中的一簇浪花，这些陌生又熟悉的画面帮助我们在快速前行的征途中，稍稍停下匆忙的脚步，回头重新思考其中蕴含的中国精神、中国智慧、中国道路。

这套书将重点放在百姓的日常生活上来，以呈现改革开放四十年来广大劳动人民生活的百态，呈现民众生命活动的历史。通过这种观察的角度和处理方式，我们更清楚地看到在激流动荡的政治长河之下一股恒常不变的力量，那就是人民群众对生活的无限热爱和追求，透过一幅幅难忘的瞬间影像记录，我们察觉到了生命的张力，触摸到了被岁月打磨出的丰富肌理。

胡同里的老北京元素

“我出生在东城，我们家就在安定门。我们家是二环边上一个小院儿，往南走是五道营，往北走有个公园。”邹瑞祺很喜欢这个公园，每天早上，里边有人遛鸟，有人玩蝈蝈；基本上每天我都去公园里看老头儿遛鸟。咱北京人喜欢玩鹌鹑儿，玩画眉，玩红子……都是当时比较流行的鸟儿。”

受遛鸟大爷们的影响，七八岁时，邹

我想把自个儿童年吃到‘家’的味道还原出来，也想找回点儿老北京文化。”

瑞祺就自己坐着公交车，上官园市场买了一只鹌鹑儿；花了我五块钱。”没成想鹌鹑儿不好养，一来二去，就让邹瑞祺给养死了，为此他难过了好久；“换食特别不好换，频率和量的大小都不好掌握，换快了鸟给撑死了，换慢了鸟给饿死了。”

虽然鸟没养成，但从小长大的胡同却给邹瑞祺留下了最深的印象：“我特别喜

欢胡同里墙的感觉，喜欢蝈蝈笼子，喜欢鸟笼子，那个时候胡同里还经常有老头下棋。”后来这些昔日胡同里常见的老北京元素，都被邹瑞祺用在了自己专做北京菜的主题餐厅里；鸟笼子、蝈蝈笼子、兔儿爷、北京方言……我尽可能多地把北京胡同文化元素都填充到店里，就为了一个体验。”

北京菜酱香味儿浓郁

“为什么想做正宗老北京菜？”邹瑞祺说，这得益于自己从小就有的“吃货”梦想。打小儿生活在二环边上，烤鸭、面茶、卤煮、褡裢火烧、烤肉……周边形形色色的各种老北京美食、小吃，都是邹瑞祺儿时最大的幸福——时不时跟着大人们去外边吃各种小吃，令邹瑞祺至今都念念不忘。赶上大人们不在家，家里没人做饭，去街坊邻居家蹭一顿儿也是常有的事儿；基本上我们家周边的邻居，

我认为凡事都怕坚持，我曾经从210斤坚持减肥到135斤。”

我都吃过。”赶上谁家吃炖鱼或者炖牛肉，邹瑞祺能回味一整天。

“我爸最擅长炖鱼，还有小鸡炖蘑菇和炸酱面，我都爱吃。”炸酱面堪称老北京的“国民美食”，邹瑞祺说，自家老爸的炸酱面那可是一绝，不仅酱香味儿浓郁，像是豆芽菜、黄瓜丝儿、芹菜等菜码儿也是一应俱全。邹瑞祺说，北京菜结合了鲁菜和川菜的特点，喜欢用酱，甭管是干酱稀酱，黄酱豆瓣酱，还是大酱甜面酱；北京

菜离不开酱，讲究的是酱香味儿。”

上班以后，邹瑞祺的工资一度全被他用在吃上；一个月三千块钱，全都给吃了。”新街口桥下有家卤煮，曾经是邹瑞祺的最爱；八块钱一碗，用的是老汤，味道特别正。”

2016年年底，再也按捺不住的邹瑞祺，开始认真构建起自己想做北京菜梦；当时我从安定门搬到回龙观，正赶上那里筹建一个商圈，有这个机会。”

做出小时候菜的味道

邹瑞祺给自己的店起名叫“瓷器院子”，这个名字很早他就想好了，只因为在老北京话里，瓷器就是好哥们儿、好兄弟的意思；院子是老北京胡同的典型特色，不管是四合院还是大杂院，都离不开个“院”字。老北京人住在胡同里，胡同就是家。”

店里的厨师长，是位七零后的北京人——为了找到合适的厨师，邹瑞祺花

我想通过做餐厅，把老北京的文化往回带一带，坚守老北京文化。”

了很大功夫；能做出京鲁菜原本口味儿的厨师很少，他得知道这个菜原本是什么味儿，原本这个东西什么样儿，他至少得见过，得吃过。”邹瑞祺说，自己想做的是还原儿时那种味道；比如葱爆羊肉这道菜，现在的饭店都是用涮肉的肉片去做，而在过去，用的是手切羊里脊或者羊腿肉。”

在邹瑞祺的店里，有道菜叫“八零年

代”；其实就是过去我们去饭店里爱点的浇汁儿锅巴。年龄大一点儿的人吃过，他们会说这是小时候的味道——这也是我的初衷——做北京菜，就要做个地道。”

守着自己的梦想，邹瑞祺给自己定下了一个更大的目标；我想把正宗的老北京菜坚持到底。想让大家通过我，通过吃老北京菜，了解北京文化。”

北京晨报记者 何安安