一.《壮丽的三峡》解说词

　　提起三峡，大家一定会记得，毛泽东同志曾经在《水调歌头·游泳》这首词中给我们展示了这样一幅宏伟的蓝图：“更立西江石壁，截断巫山云雨，高峡出平湖。神女应无恙，当惊世界殊。”大家知道，三峡控制了整个长江上游的来水，水量几乎占长江总水量的一半，而且从重庆到宜昌这600多公里的河段中，落差达140米，这意味着长江三峡蕴藏着多么丰富的水力资源。瞿塘峡、巫峡、西陵峡总称三峡，它地跨四川的奉节、巫山和湖北的巴东、秭归、宜昌等五个县市，全长近200公里。  
　　有人说三峡像一幅展不尽的山水画卷，也有人说三峡是一条丰富多彩的[文化](http://www.lwlm.com/Culture/" \o "" \t "http://www.lwlm.com/jieshuoci/201212/_blank)[艺术](http://www.lwlm.com/art/" \o "" \t "http://www.lwlm.com/jieshuoci/201212/_blank)长廊。依我们看，三峡倒更像一部辉煌的交响乐，它由瞿塘雄、巫峡秀、西陵险这三个具有各自不同旋律、不同节奏的乐章组成。  
　　瞿塘峡从奉节县的白帝城到巫山县的大溪，全长8公里。“朝辞白帝彩云间，千里江陵一日还。两岸猿声啼不住，轻舟已过万重山。”唐代大诗人李白的这首诗，可以说是歌咏三峡的千古绝句，也可以说是我们这部交响乐最好的序奏。  
　　瞿塘峡是三峡交响乐的第一乐章，如果称它为“英雄颂”似乎更恰当。  
　　您听，瞿塘嘈嘈急如本文由[论文](http://www.lwlm.com/" \o "" \t "http://www.lwlm.com/jieshuoci/201212/_blank)联盟[http://www.LWlM.cOM](http://www.lwlm.com/)收集整理弦，由江流组成的主旋律是多么高亢、多么雄壮。  
　　您看，山水相争，各不相让，在夔门口展开了一场惊心动魄的大搏斗。长江紧束腰身，使出浑身力气，终于突门而人，从巫山中间挤出一条弯弯曲曲的水路，奔腾咆哮，勇往直前。激流冲击巨石，跳荡出震撼天地的音响。它是那么百折不挠，锐不可当。  
　　正如陈毅同志诗中所说：“三峡束长江，欲令江流改。谁知破夔门，东流成大海。”莫非这就是长江的性格、长江的胸怀?  
　　在如此陡峭的绝壁下，我们的古人真是好样的，他们居然在岩壁上留下了这么多的碑文题刻。从这些字大如斗、笔法洒脱遒劲的历代碑刻中可以看出我国古代文化艺术的高超水平。冯玉祥先生的这幅题词反映了一个爱国将领反对外来侵略的坚强决心。读此题刻，祖国山河不容侵犯之感油然而生。  
　　最令人惊叹的还是那些在绝壁上留下的方形石孔，人们叫它“孟良梯”，其实这是古栈道遗址。可想而知，在那么险恶的地形上凿石架梯铺路，这难道不是一种英雄行为吗?  
　　在右岸的崖壁缝中存放的壮如风箱之类的东西，这是几千年前巴楚民族悬棺葬的遗物。把那些物件放置到上不着天下不着地的场所去，实在也称得起是一件壮举。  
　　瞿塘峡，你不愧为一条英雄的峡，短短8公里，你一路雄风唱高歌，从古到今，洋洋洒洒，写不尽啊唱不完。  
　　过大溪，经大宁河宽谷，便迎来了风景旖旎的巫山城，巫峡的起点就在城东的峡口。  
　　巫峡西起四川省巫山县的大宁河口，东到湖北省巴东县的官渡口，全长40公里。“十二巫山见九峰，船头彩翠满秋空。朝云暮雨浑虚雨，一夜猿啼月明中。”巫峡作为三峡交响乐的第二乐章，我们不妨称它为“云雨吟”。  
　　您听，大江翻澜神曳烟，由江流组成的主旋律是多么飘逸、多么舒展啊!  
　　您看，巫山十二峰云缠雾绕雨蒙蒙，多么婀娜，多么多情，多么幽深秀丽。  
　　唐代诗人元稹写过“曾经沧海难为水，除却巫山不是云”的诗句来赞叹巫山云彩的美。那漂浮在十二峰上的白雾，是烟非烟，是云非云，使巫山群峰显得如此富丽多彩。  
　　巫峡被人看作是三峡神话传说的摇篮，美丽的神话、迷人的传说几乎俯拾皆是，而神女峰的传说是最美的一个。  
　　据说，神女是西天王母的幼女瑶姬的化身，她相邀十二仙女下凡人间，帮助大禹治水，又为船民导航。古往今来，这迷人的山峰流传着多少动人的传说，曾引起多少诗人的遐想而为她赞颂啊。  
　　在集仙峰下有一处凹形岩壁，它像一块巨大的石碑。这六个苍劲的大字，传说是当年诸葛亮领兵进蜀途中路过此地刻下的，因此就叫它孔明碑。  
　　啊，巫峡，你称得上是一条美丽的峡，你绵延40公里，朝云暮雨，脉脉含情，从古到今，写不尽啊唱不完。  
　　过巴东不远就到了湘西，在那绿水幽幽的香溪之滨，历史上曾经出现过两个著名人物。  
　　这两个人物，一个是伟大的爱国诗人屈原，另一个是汉代名妃王昭君。  
　　有人把屈原看成是三峡里的第一流才子，他的故乡就在这山清水秀的乐平里。屈原是一位[政治](http://www.lwlm.com/Politics/" \o "" \t "http://www.lwlm.com/jieshuoci/201212/_blank)无私，具有远见卓识的政治家，也是中国[文学](http://www.lwlm.com/wenxuelunwen/" \o "" \t "http://www.lwlm.com/jieshuoci/201212/_blank)史上第一位大诗人。他忧国忧民，留下了《离骚》《九章》等光辉诗篇，他是受到全世界敬仰的伟大诗人，他是中华民族的光荣和骄傲。  
　　有人把王昭君看成是三峡里的第一佳人，湘西河畔的宝坪村就是她的故乡。“昭君自有千秋在，胡汉和亲见识高。”昭君出塞的故事流传千古，家喻户晓。  
　　西陵峡全在湖北境内，西起秭归县的香溪河口，东到宜昌的南津关，全长76公里。“扁舟转山曲，未至已先惊。白浪横江起，槎牙似雪城。”西陵峡是三峡交响乐的第三乐章，我们权且叫它“勇士赞”。  
　　“无边落木萧萧下，不尽长江滚滚来。”啊，长江三峡，你给人增添了多少壮志豪情，你给人带来了多少美的享受，你更给人以无穷尽的勇气和力量!  
　　放歌吧，长江三峡，我们要歌唱你那永不休止的奔流；放歌吧，长江三峡，我们要赞颂你那永不停顿的追求。

二、舌尖上的中国《自然的馈赠》  
  
中国拥有世界上最富戏剧性的自然景观，高原，山林，湖泊，海岸线。这种地理跨度有助于物种的形成和保存，任何一个国家都没有这样多潜在的食物原材料。为了得到这份自然的馈赠，人们采集，捡拾，挖掘，捕捞。穿越四季，本集将展现美味背后人和自然的故事。  
香格里拉，松树和栎树自然杂交林中，卓玛寻找着一种精灵般的食物——松茸。松茸保鲜期只有短短的两天，商人们以最快的速度对松茸的进行精致的加工，这样一只松茸24小时之后就会出现在东京的市场中。  
松茸产地的凌晨3点，单珍卓玛和妈妈坐着爸爸开的摩托车出发。穿过村庄，母女俩要步行走进30公里之外的原始森林。雨让各种野生菌疯长，但每一个藏民都有识别松茸的慧眼。松茸出土后，卓玛立刻用地上的松针把菌坑掩盖好，只有这样，菌丝才可以不被破坏，为了延续自然的馈赠，藏民们小心翼翼地遵守着山林的规矩。  
为期两个月的松茸季节，卓玛和妈妈挣到了5000元，这个收入是对她们辛苦付出的回报。  
老包是浙江人，他的毛竹林里，长出过遂昌最大的一个冬笋。冬笋藏在土层的下面，从竹林的表面上看，什么也没有，老包只需要看一下竹梢的叶子颜色，就能知道笋的准确位置，这完全有赖于他丰富的经验。  
笋的保鲜从来都是个很大的麻烦，笋只是一个芽，是整个植物机体活动最旺盛的部分。聪明的老包保护冬笋的方法很简单，扒开松松的泥土，把笋重新埋起来，保湿，这样的埋藏方式就地利用自然，可以保鲜两周以上。  
在中国的四大菜系里，都能见到冬笋。厨师偏爱它，也是因为笋的材质单纯，极易吸收配搭食物的滋味。老包正用冬笋制作一道家常笋汤，腌笃鲜主角本来应该是春笋，但是老包却使用价格高出20倍的遂昌冬笋。因为在老包眼里，这些不过是自家毛竹林里的一个小菜而已。  
在云南大理北部山区，醒目的红色砂岩中间，散布着不少天然的盐井，这些盐成就了云南山里人特殊的美味。老黄和他的儿子树江小溪边搭建一个炉灶，土灶每年冬天的工作就是熬盐。  
云龙县的冬季市场，老黄和儿子赶到集市上挑选制作火腿的猪肉，火腿的腌制在老屋的院子里开始。诺邓火腿的腌制过程很简单，老黄把多余的皮肉去除，加工成一个圆润的火腿，洒上白酒除菌，再把自制的诺盐均匀的抹上，不施锥针，只用揉、压，以免破坏纤维。  
即使用现代的标准来判断，诺邓井盐仍然是食盐中的极品，虽然在这个古老的产盐地，盐业生产已经停止，但我们仍然相信诺邓盐是自然赐给山里人的一个珍贵礼物。  
圣武和茂荣是兄弟俩，每年9月，他们都会来到湖北的嘉鱼县，来采挖一种自然的美味。这种植物生长在湖水下面的深深的淤泥之中，茂荣挖到的植物的根茎叫做莲藕，是一种湖泊中高产的蔬菜——藕。  
作为职业挖藕人，每年茂荣和圣武要只身出门7个月，采藕的季节，他们就从老家安徽赶到有藕的地方。较高的人工报酬使得圣武和茂荣愿意从事这个艰苦的工作。挖藕的人喜欢天气寒冷，这不是因为天冷好挖藕，而是天气冷买藕吃藕汤的人就多一些，藕的价格就会涨。  
整整一湖的莲藕还要采摘5个月的时间，在嘉鱼县的珍湖上，300个职业挖藕人，每天从日出延续到日落，在中国遍布淡水湖的大省，这样场面年年上演。  
今天当我们有权远离自然，享受美食的时候，最应该感谢的是这些通过劳动和智慧成就餐桌美味的人们。

三、**《舌尖上的中国》经典解说词40句**

导语：有家的味道的食物，对于很多人来讲，都是美食，不是吗?舌尖上的中国播出之后，很多人对于这些美食都口水直流。下面我们一起回顾一下舌尖上的中国经典解说词吧，一起看看都有哪些经典的瞬间。



1. 东方和西方，江南和塞北。人们的迁徙促成了食物的相逢，食物的离合见证了人的聚散。

2. 半身闯荡，带来家业丰厚，儿孙满堂，行走一生的脚步，起点，终点，归根到底都是家所在的地方，这是中国人秉持千年的信仰，朴素，但有力量。

3. 在厨房里，五味的最佳存在方式，并不是让其中有某一味显得格外突出，而是五味的调和以及平衡，不仅是中国历代厨师和中医不断寻求的完美状态，也是中国在为人处世、甚至在治国经世上所追求的理想境界。

4. 传承中国文化的不仅仅是唐诗宋词京剧昆曲，它包含着与我们生活相关的每一个细节。

5. 一勺鱼酱，足以让最平常的食材陡然变得酸楚动人，这是一年中最美味的团聚，也注定是一顿百感交集的晚餐。

6. 中国烹饪，既能像麻辣的川菜一样如此凶猛地侵略我们的味觉，也能润物细无声地让我们的舌尖领略鲜味的美好。

7. 对于中国女性，克勤克俭，一直是传统的美德，只有一个阶段例外。(怀孕)在这个人生的特殊阶段，准妈妈们可以合情合理地尽情享受着无微不至的照顾。

8. 不管在中餐还是在汉字里，神奇的“味”字，似乎永远都充满了无限的可能性。除了舌之所尝、鼻之所闻，在中国文化里，对于“味道”的感知和定义，既起自于饮食，又超越了饮食。也就是说，能够真真切切地感觉到“味的，不仅是我们的舌头和鼻子，还包括中国人的心。

9. 五味使中国菜的味道千变万化，也为中国人在况味和回味他们各自不同的人生境遇时，提供了一种特殊的表达方式。

10. 一碗糖水，融化中国父亲的深沉内敛。然而第一次面对未来的女婿，每一个父亲心里的滋味，也许要比一碗糖水来得更为复杂。

11. 眼前的食物，可能来自遥远的大海和高山。

12. 随着人们的迁徙流转，食材、香料、配方和技艺也在浩淼的时空中穿梭、演变、再生，形成绵长而丰富的历史。

13. 蜀人贵芹芽脍，杂鸠肉为之。

14. 今天，空前丰富的食物，和前所未有的资源困境并存，如果到先辈的智慧中寻找答案，他们或许会这样告诫我们短暂的一生，广厦千间，夜眠仅需六尺，家财万贯，日食不过三餐。

15. 家，生命开始的地方，人的一生都在回家的路上。在同一屋檐下，他们生火、做饭，用食物凝聚家庭，慰籍家人。平淡无奇的锅碗瓢盆里，盛满了中国式的人生，更折射出中国式伦理。人们成长、相爱、别离、团聚。家常美味，也是人生百味。

16. 从进入厨房的瞬间开始，你们就肩负着烹饪美食的责任。这无关经验和立场。

17. 小混沌，个小，皮薄，只要往开水中一捞，就能盛入碗中，吃上一口，好鲜美！

18. 中国人吃早饭的习惯，始于两千多年前的汉代。此后，华夏大部分地区，大都实行早午晚三餐制，利于生活也利于生产。

19. 中国人对食物的感情多半是思乡，是怀旧，是留恋童年的味道。

20. 厨房的秘密，表面上是水与火的艺术。说穿了，无非是人与天地万物之间的和谐关系[[lizhigushi.com](http://www.lizhigushi.com/" \t "http://www.lizhigushi.com/jingdianyulu/_blank)]。因为土地对人类的无私给予，因为人类对美食的共同热爱，所以，厨房的终极秘密就是——没有秘密。

21. 所有由美食纪录片引起的垂涎之心皆可从这里找到最好的出口， 一切思乡、怀旧、想家的情绪都能在这里得到最温暖妥帖的安放。这里没有复杂的技法、炫目的配料、精致的器皿，只有与纪录片一脉相承的食物本身的质感、美味。

22. 世人个个学长年，不悟长年在目前。我得宛丘（仙人名）平易法，只将食粥致神仙。

23. 快速发展的中国，总有人因为生计，放弃享受，与美食匆匆擦肩而过。

24. 现代城市里，早餐的首要需求就是简单快捷。一碗香气扑鼻的小面下肚，重庆人才真正醒来。

25. 食材的获得，需要超长的辛苦和耐心的等待，这样的法则同样适用于大山。

26. 对于扬州人来说，上午喝茶皮包水，下午泡澡水包皮。如果在听一场评话，便是平凡而精彩的一天，就像那些动人的故事，听过千遍也不厌倦，寻常的衣食住行中，传统日复一日地延续。

27. 每个城市都有不同的街景，不同的美食，不同的文化习俗，可是没有你，似乎都一样。

28. 曾有学者推论，人类的历史都是在嗅着盐的味道前行。这是盐的味道。山的味道，风的味道，阳光的味道，也是时间的味道，人情的味道。这些味道，已经在漫长的时光中和故土、乡亲、念旧、勤俭、坚忍等等情感和信念混合在一起，才下舌尖，又上心间，让我们几乎分不清哪一个是滋味，哪一种是情怀。

29. 做腌鱼首先要制作甜米，糯米淘洗干净，上灶蒸，等糯米熟透，加酒曲发酵，鲤鱼吃饱了稻花，正是最肥最甜的时候，与其说捕获食材，不如说更像是是一场户外亲子游戏。

30. 粽子用绿色的芦叶包着纯白的糯米和红色的枣子，煮熟后，剥开芦叶，只见米团里仿佛嵌着几颗深红油亮的玛瑙，很好看。

31. 小饼如嚼月，中有酥和饴。

32. 对美味的渴望，源自人类的本能，然而关于美食，每个人又有着不同甚至相反的选择，噬荤茹素，快食慢餐都有各自的理由。

33. 所谓心传，除了世代相传的手艺，还有生存的新年，以及流淌在血脉里的勤劳和坚守。

34. 千百年来，食物就这样随着人们的脚步，不停迁徙，不断流变，无论脚步走多远，在人的脑海中，只有故乡的味道熟悉而顽固，他就像一个味觉定位系统，一头锁定了千里之外的异地，一头则永远牵绊着记忆深处的故乡。

35. 长江绕郭知鱼美，好竹连山觉笋香。

36. 人如其食，食物总是与人联系在一起。纪录片里那些生动鲜活、令人垂涎的影像背后，是反映了人们生活环境和生活态度的亲身经历。

37. 五味使中国菜的味道千变万化，也为中国人在回味他们各自不同的人生境遇时，提供了一种特殊的表达方式。在厨房里，五味的最佳存在方式，并不是让其中某一味显得格外突出，而是五味的调和以及平衡。这不仅是中国历代厨师和中医不断寻求的完美状态，也是中国在为人处世、甚至在治国经世上所追求的理想境界。

38. 乡愁就是味觉上的思念，无论一个人在外闯荡多少年，即使口音变了，但对故乡的食物，仍怀无限意念。

39. 木榨榨油，传承一千多年的古老工艺。电力机械时代，血肉和草木之间的对决，依然焕发着原始的生命力。

40. 简单生活并不一定处于无奈，有时候它是发至内心的选择。 这是我们的传统，但在今天，它开始变得稀有和珍贵。