

爻俏

SHUQIAO



目 录

[爱并吃掉](#)

[爱海胆俱乐部](#)

[北京的上海菜](#)

[必须是最好的饭堂](#)

[餐桌上的蛙跳](#)

[茶楼点心八卦图](#)

[彻夜不眠料理店](#)

[吃的环保指标](#)

[吃海鲜都可以呀](#)

[春江水暖笋先知](#)

[春天的欲望守恒定理](#)

[从草草了事说开去](#)

[从肠到胃到心都健康](#)

[脆弱的烤肉](#)

[大鸟派对](#)

[到站了，先吃点什么吧](#)

[第十五天，你想吃什么？](#)

[冬日大好物](#)

[冬天里的韩国菜](#)

[都爱吃月亮](#)

[红豆还是绿豆？](#)

[豆之辩](#)

[丰鹅肥肝](#)

[浮出一朵地中海](#)

[父系味蕾](#)

[甘味处记事](#)

[尴尬的婚宴](#)

[港岛很香](#)

[工蔬笔画](#)

[燕窝里的贵妇梦](#)

[锅子煮着夏天的火](#)

好喝的汤是很可怕的

很酒很酒以前

红酒煮梨和焦糖苹果

候补年夜饭

火锅是八十年代的好

记得要去裸体巧克力星球旅行

记几顿华丽的Brunch

寂的美味

加饭举左手，加菜举右手

街食记

绝世好鱼

菌临天下

看，窗外有人在看

腊味博物馆

冷面做的梦

冷若冰霜

零食禁止单调

乱谈松露

落雨天饮食志

没精打采烂糊面

牛奶凶猛

偶尔吃素

排排坐，吃果果

派对厌食症及其他

陪四个老婆吃饭

烹翅的乐趣大于吃

请给我原味的海

肉弹年夜饭

如果往来无布丁

森永黑糖牛奶糖贰拾捌圆捌角

山珍海味及其他

赏鸭大宴

[烧味爱你](#)

[神的孩子都爱吃大餐](#)

[生食记](#)

[十二星座挚爱甜品大解析](#)

[食神版民间传说](#)

[市场是梦幻天堂](#)

[水果的水果味](#)

[素食者说](#)

[酸汤的七年之痒](#)

[汰侈青芥之旅](#)

[过得我喜爱](#)

[世界杯里的酒和肉](#)

[外卖风云](#)

[我的东京厨房](#)

[我们今天怎样吃蟹](#)

[Tapas不思议](#)

呷一夏

夏日里最后一枚咸鸭蛋

小一点，再小一点

夜宴

一边凉快吃饭去

一点一点，水果少年

一个人吃饭

一枚鸡蛋的傲慢与偏见

拥吻和巧克力

有骨气的茶餐厅

越南菜不在越南

在厨房里工作的每一个人的星座

早餐必须执行

治愈系洋食

中国甜

御田煮成碗中赏


滋身的秋

走神的餐厅

食物的最可贵品质莫过于坚持原味，
但原味，
有的时候太容易输给背叛。
在这一点上，
人和食物倒也是颇为相似的呢。

元气糖

SHU QIAO 姒俏

凤凰出版传媒集团
 江苏文艺出版社
JIANGSU LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

元气糖 / 殳俏 著 . — 南京 : 江苏文艺出版社 , 2010.10
ISBN 978-7-5399-3216-3

I . ①元... II . ①殳... III . ①随笔 - 作品集 - 中国 - 当代 IV . ①I267.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第
064998号

书 名	元气糖
著 者	殳 俏
责任编辑	雷淑容
责任校对	文 美
责任监制	卞宁坚 江伟明
装帧设计	朱赢椿
出版发行	凤凰出版传媒集团 江苏文艺出版社

<http://www.jswenyi.com>

集团网址 凤凰出版传媒网

<http://www.ppm.cn>

印	刷	上海美雅延中印刷有限公司
开	本	880×1230毫米 1/32
字	数	100千字
印	张	8.5
版	次	2011年1月第1版 2011年5月第

3次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5399-3216-3
定 价	35.00元

(江苏文艺版图书凡印刷装订错误可随时向承印厂
调换)

爱并吃掉

我一向不主张恋爱中的男女去太顶极的餐馆用餐，原因之一便是，他们四目相望的时间恐怕太多了，以至于冷落了桌子上的美食。而读了阿言德的《春膳》[\[1\]](#)这才知道，由于热情而不顾美食恐怕还是情欲的至低境界，因为热情而共享美食也还只到情欲的中间层次，以热情制造美食，再用美食来打造两人的热情，才是人生享受的天堂。

字字都是魔幻，恐怕是南美人的风格，阿言德是智利人，其用肉桂牛奶饭、见习修女的乳房、维纳斯的泡沫、酒醉梨打造出来的食色空间一点不逊于另一位墨西哥女作家劳拉的《巧克力加水》，后来拍成了电影，便是赫赫有名的《巧克力情人》，那简直是一部用玫瑰鹌鹑、牛尾汤和辣酱火鸡加杏仁核桃堆积而成的百年孤独。而阿言德的文笔，显然更富幽默感，也更加尖锐。因为她一开始就直截了当地告诉大家，她是个不善下厨的女人，而这不要紧，只要有可以做成一锅菜的材料和爱欲就可以了！因为所谓的真正好味道和调情作用，本来就是想像加幻觉。这种论调打破了劳拉那苦命的“女人的归宿就是厨房”的条条框框，让女人的双手和舌

头得以更加活跃地舞动起来。

阿言德的第一道菜不是菜，而是准备酱汁，她说这恰似灵活多姿的前戏，用银色的杯碗匙盆，准备着颜色深深浅浅的半凝固状的液体，发出阵阵细微的碰撞，撩拨着饥饿的耳朵。以日本的茶道为例，清新的居室，木桌和木炭发出淡淡的幽香，雅致的茶具，缓缓的动作，一切准备就绪而又迟迟不开始，那是女人发出轻轻笑声，让男人欲罢不能的等待阶段。

第二道是开胃菜，轻轻爬梳抚摸，细细咬舐。这时候要一些奇异味道的香草刺激脾胃，好把食欲和爱欲都挑到最高。花椒和胡椒是最熟悉亲切的了，有点麻，有点辣，却又是憨憨实实的模样，让人忍俊不禁；百里香，鼠尾草，则是优雅中带一点矜贵，但又躲不过那天生的温柔；肉桂算是俗香了，有时候却也大雅，因为它是所有香料中最带有肉欲的，但却同时含着药味，色色空空，肉桂的疯狂和婉约尽在其中。

第三道是汤。到了加强和暖身的阶段，一锅好汤，可以让你忘记一切凡尘的烦恼和绝望，如同村上龙说的，那是多么可怕，我喝着汤，忘记了一切。汤是一种温暖的液体，亦是一种温暖的混合，奇怪的是，当一件食材在自然状态时，它的肉体 and

灵魂总是分离的，飘忽的，而一旦被煮成了汤，一切却会沉淀下来，随着上升的热气渐渐旋转着，身心都混为一谈了。所以，喝一口鲜美的好汤，总会让人有负罪感。因为你会责备自己为何就为了那舌尖的一点陶醉，就忘记了那么多世间的苦，并且你还犯有偷窃罪，因为从那一锅汤里，你不费吹灰之力就掳走了那最珍贵的。

大菜是进入欲念顶端的至高境界，要如同膜拜神灵，才会身至天堂，福至心灵。那一定是巨大而优雅的肉食吧。周身散发海洋芳香的鱼，或者热气腾腾柔软如云的驼峰，没错，我们都是些粗鄙的食肉者，贪恋胃袋充实的感觉，但与其欺骗自己的身体，倒不如虔诚地感谢自然造物赐给我们欲念。

注 释

[1] 编者注：《春膳》为台湾繁体字译本，大陆译本为《阿佛洛狄特：感官回忆录》。

爱海胆俱乐部

爱吃海胆和不吃海胆的人犹如爱吃榴莲和不吃榴莲的人一般，通常分为势不两立的两个阵营。爱者，一见到海胆便潸然泪下，仿佛见到了十年未遇的知己一般；不爱者，以冷淡的目光和敷衍的语气检视着那些嗜海胆如命的对立方，搞不清楚他们为什么要为这刺毛壳中的软塌塌的一坨如此大呼小叫。

我等至爱海胆的人，大概可以共组一俱乐部，并且在心里默默地觉得，那些没有爱上吃海胆的人，无非有两种原因：一是看着觉得恶心，连动筷子的欲望都没有；二是没有吃到过好的海胆，无缘识得海胆的真滋味。总结下就是，不爱海胆者，不是缺乏勇气，就是缺乏运气，相比起来，爱海胆俱乐部的成员，自然是一个个既朝气又元气，还有谁比得上他们这么幸福呢。

爱海胆俱乐部成员的福地是北海道，不论春夏秋冬，不论当令或不当，爱海胆者们都会蜂拥而去，只为了那梦中的一碗海胆鱼子饭，或者更劲爆一点的全海胆饭。这一点，已经通过《非诚勿扰》里葛优举起那碗盛得满满的海胆鱼子饭，吃了一

口，说了一声“刺激”，传达给了所有的人。但可惜的是，冯导也好葛优也好，都一定不是爱海胆俱乐部的成员。如果是爱海胆俱乐部的成员，捧着那一碗金光灿灿兼红霞四射的海胆鱼子饭，吃上那么一口，定不会说什么“刺激”，可能性比较大的台词也许是“甜美”，也许是“温柔”，也许是“宁静致远”，因为上好生海胆的滋味，永远是芳香醇厚的令人身心都平静下来的甜。

爱海胆俱乐部成员自然会钟爱任何一种吃海胆的方式，无论是平民感十足的海胆蛋羹，还是贵族气十足的鲍汁蒸海胆，无论是豪迈的酱汁烤海胆，还是精致的海胆寿司。但永恒的吃海胆的最高境界仍是一碗生鲜的海胆饭——想要豪快的，全海胆饭也许会让你觉得十足过瘾，铺满白饭的散发着太阳和海洋光辉的金色海胆，在口中变幻出的却是完美熟成水果的香甜味道，有人说这种香味更接近蜜瓜，有人说这种香味更接近柑橘，还有人说，这种香味是由不同季节的海胆发出的，但总的一个字便是甜。若想要更加贴切地体验这来自深海的甜味，海胆老饕们会在全海胆饭的基础上加上饱满的鲑鱼子。鲜美饱满的鲑鱼子带着来自海洋的微微咸腥，更加衬托出海胆的香甜，而鲑鱼子的爆破口感也恰到好处地进一步诠释了海胆的柔软。当然，优质的

海苔和地道的寿司米饭也是海胆必不可少的伴侣，缺少了这两样的助力，虽有空口吃海胆的过瘾，却感受不到丰盈的味觉变化。离开了海苔和米饭的海胆，也许可以用离开了葡萄酒的芝士，离开了面包的果酱来做比吧。

爱海胆者自然会爱关于海胆的一切，包括某些令人感到惊讶甚至迷惑的海胆衍生物。北海道有家“海猫屋”，其人气第一的冰激凌就是海胆口味的。尝过的海胆迷皆评论说：“很像，但终究是个海胆做的甜点呀。”留给没吃过的人无限遐想。

北京的上海菜

要说在北京的上海菜，那真是一件很耐人寻味的事情。就好像是要说在上海的北京烤鸭涮羊肉之类的一样，每次我回到上海，总有本地的朋友拉着我说，来来来，我发现一个很正宗的老北京涮羊肉火锅店，真的特别好吃，但是每次去一试，味道却不知差了千里万里。北京的上海菜也有点这样的感觉，每次都是兴冲冲满怀希望跑去试的，吃完之后却有种说不出的憋屈，形象化地说来就是好像上海小姑娘到了北京，为了凸现自身优势，有点凹造型凹过头的感觉，本来三分嗲，一下子变成了八分做作，本来六分娇，一下子变成了十分寒碜。

但无论如何，北京的上海餐馆就是越开越多了，小南国、美林阁、苏浙汇、鹭鹭、新吉士、致真，但凡是在上海有名有姓的，现在好像都在北京有了一块分属领地，并且大多数餐馆都还认真地派遣了上海籍经理在餐馆里随时督察，他们带动了整个店堂的服务热情，普及了上海式的殷勤服务。但同步地，一些对上海菜的改良也在悄悄进行着——炒菜里的大葱和蒜默默地增加，于煎带鱼被滚上了面粉，腌笃鲜里莫名地出现了蘑菇和莴笋，

霉干菜烧肉变成了类似蒜泥白肉一样的薄片肉卷，颜色惨白地被摺在酱汁里，裹着一卷出处可疑的霉干菜……不仅是菜式的口味有所调整，并且菜量也有所减少，可能为了突出上海菜的精致吧，那一小碟的菜一小碟的肉都日渐消瘦，小到不能再小。说实在的，在上海的上海菜馆子里，虽然说不上巨盆巨碗，但菜量还都是可以让人吃饱了撑着的，到了北京的上海菜却一个一个都摆起谱来，一道菜挟两三筷子就没有了，装精致装过了头，是不是等同于唬人呢。相比之下，大型餐馆虽然有大型餐馆的优势，有时却反而不如那些执拗地开在胡同一角的小馆子供应的菜品来得实在。也许那些小馆子没有每日从江浙空运蔬菜鱼肉的条件，却有着十年如一日坚持做正宗南翔小笼包和鲜肉锅贴的执著。相形之下，是一样的可贵。

只要有上海菜，就让那些生活在北京的上海人有了精神寄托。初春去吃蚕豆和腌笃鲜，之后则有鲥鱼和六月黄，秋风一起就一定要捏到大闸蟹蟹脚的蟹腥味，冬天则要个蛋饺肉皮粉丝煲。可更多的时候，那些已经说惯了京片子的上海人需要的只是一盘红烧肉烧蛋加白饭，或者是丝瓜番茄面筋配咸肉冬瓜汤，就能打住他们对家乡的馋也似的想念。

必须是最好的饭堂

中央商务区必须集中最昂贵最好吃的东西，何以见得？

我在北京的家就在传说中的“China Beijing Dabeyao”，先生做金融，走十分钟去国贸上班，有时候他跟我诉说常规一天的工作安排——“一早上约了重要客户X先生在中国大吃早饭，中午和同事Y在地下一层的日本简易料理店边吃午餐边讨论下一步工作计划，下午老板说，出来一下聊点小事，一起去下面的星巴克买杯咖啡吧，晚饭当然要应酬，但是已经完全没有想法，夏宫？滩万？阿丽雅？结果这次的那位关键人物是川籍，那当然顺水推舟选在俏江南。”

听上去简直眼花缭乱，全是工作，可都脱离不开吃，并且吃完这顿又有那顿，很有食欲已经是奢望，但是至少要离办公室越近越好，东西越多变化越好，让客户觉得越有体面越好，服务生开发票越快越好。所以CBD在这方面必须是最好的饭堂——这个“好”字，有多好吃并不重要，但至少“看上去很好”。

有时候也怀念我的上班时光，上海也好北京也

好，彼时也是活跃的CBD一员。每天中午，就像所有OL一样拿着钱包、手机和门卡，跟同事们一起结伴找食。我的工作并没有我先生那样时时需要充大佬请客，但自己的肚子也不能委屈。所以那段时间，将CBD以内所有名叫“商业午餐”的东西都吃了个遍，并且迅速总结出哪家最干净，哪家上菜最快，哪家放味精太多，以及哪家小妹最风骚。大众化的商业餐也是CBD重要一环——除了年末奖金，这是中央商务区小职员们每一天最心心念念挂住的事情，吃好了，一整天都神采飞扬，吃恶心了，一整天都有恶意八卦好讲，下次就联合所有同事撤离那家得罪了自己的店，好好报复一下它上次那碗上错了桌子还不肯退的扬州炒饭。

世界上别的CBD的伙食如何，我不清楚，但是我觉得中国大大小小的城市的CBD中，要数香港中央商务区这个饭堂最fancy。因为我在香港的好友大多是在中环的上班族，所以每次去那里游玩，顺便跟他们约饭，结果总约在最繁忙的CBD，最繁忙的午餐时间。每次临时这样一约，都要沮丧地放弃好几家很想吃的餐馆，但是奇妙的是，在失败了一两次后，每次也都可以找到有空位的餐馆，并且味道都令人觉得不坏。朋友颇有点炫耀意味地说：“就算每家都满也不要紧啦，至少我

们还都可以吃镛记的便当。”我却忽然想到了麦兜里的桥段——如果只是为了每天中午都有腊味煲仔饭吃而到中环上班，那倒真不失为一个很好的上班的理由呢。

餐桌上的蛙跳

如今爱吃牛蛙的人一定已经忘记了自己小时候对吃田鸡这件事情的深恶痛绝。长辈买来洗剥干净的田鸡，炒一盆子放在桌上全家一起吃，小孩子总要到这顿饭的末梢才了解到：这就是青蛙。于是神经猛然警醒，耳畔浮现自然常识推广员的话：青蛙是益虫，大家要保护它。幼小的心灵顿觉自己受到了市侩的成年人的挑唆，谁又能想到在十几年，二十几年之后，自己也会成为一个蛙肉爱好者呢。

同样对蛙肉心存恐惧的是相当一部分的老外。尽管已经有了牛蛙这种肉鼓鼓且缺乏捕捉害虫能力的食用蛙作为替代品，西方人仍然觉得中国人在吃上真是无孔不入哪。不仅鸡鸭鱼肉一样不少，还要吃狗吃猫，之前流传的一直是吃蛇吃龟的奇闻，现在竟然连这小小的蛙都不放过。我的一个丹麦朋友到中国来的第一天，人家就请他吃清炒牛蛙，白生生的一盆子放在那里，他看得眼泪都要流下来了，说：“你们中国人好歹有很多信佛的，喜欢说做人至高境界是善，怎么连这小小的蛙都要放在火里炒一炒拿来吃，这个蛙身上能有几两肉，能让你们觉得这么好吃！”旁人看他说得声泪俱下，只得吩咐

服务生赶快拿将下去。而过了一年，再重新遇到这丹麦人，他已经学会自己跑去夜市吃麻辣牛蛙火锅，并且很熟知哪一家更鲜美，哪一家则习惯滥蛙充数，他对自己的骤然转变解释为是学到了中国人的“不固执”，那种善于与自己周旋的本事，在西方算是美德，但在中国，他说：“第一是美味，美味当前，怎能不心动。第二是不想让人笑我迂腐。”

蛙肉颠覆了许多人在餐桌上的贞操观，那是个事实。作为中国式垃圾食品来讲，水煮鱼、小龙虾、梭边鱼、鸭脖子，都是非常稀松平常的食材，唯有蛙肉却擦着了关于吃的道德边线，当男女老少举国上下一同将自己的馋嘴放在蛙身上的时候，大家都想要忘却美食主义者和环保主义者这两大阵营之间曾发生过的种种可怕的往事。比起之前斯文扫地的清炒牛蛙和辣得有些许蓬松的干锅牛蛙，荡漾兼潜伏在一片油腻腻红艳艳如火山岩浆般的馋嘴蛙一不做二不休地剥夺了很多人“不吃异物”的食物观。它的味道无疑比水煮鱼更浓郁，它的口感无疑比鸭脖子更细嫩，它的易吃指数也会比小龙虾梭边鱼更高，曾经只是点缀餐桌边缘的配角，现在则成为了人们食欲的直接指向。“今天想吃盆馋嘴蛙。”一时间餐桌上蛙跳片片，当然啦，我们是以

会吃和敢吃闻名的中国人，而且我们一点都不喜欢迂腐。

茶楼点心八卦图

去粤式茶楼吃点心必须配八卦，这就好像喝英式下午茶必须聊凶杀一样，如果破了规矩，则人也觉得无趣，点心也变得无味，一瞬间，吃变成了世界上最不激动人心的事情，让大家都觉得沮丧。

茶楼点心的八卦图必须这样铺开：一头是纯男宾阵。三五个长着老年斑戴着老花镜的阿叔四散而坐，但人散却心不散，分明是盘算着什么重大的变故。每人手中都要用一叠厚厚的本埠报纸掩面，且门前都有一壶上好龙井或普洱。阿叔们的最爱往往是热气腾腾刚出笼的水晶虾饺，或是实实在在的一盆XO酱炒萝卜糕。他们咀嚼凤爪的样子最为朴实，也最为杀气腾腾，嘴里的碎骨头随着对报上某某贪官被撤职或某某大款包养小明星或本埠球队再一次于主场落败的消息的不满而“噗”地一声吐出来，这才解了心头之恨。

另一头是纯女宾阵，组合有几种。一是婆婆妈妈阵，多是珠光宝气的贵妇们戴着巨大颗的翡翠戒指在那边用筷子拨着一笼糯米鸡，说起话来气焰嚣张，半张扬又半含酸地共同批驳着一个不在现场的相熟女人，说着说着，委屈便化为了饭量，遂又每

人多要了一盒笼仔饭，吃过排骨的再吃腊味的，吃过鸡球的再来点叉烧的，非要吃个饭醉方休。二是姐姐妹妹阵，年轻时髦的女子小心翼翼地举着刚完成的鲜艳指甲，嘻嘻哈哈地吃完蛋挞吃马蹄糕，吃完红豆沙吃金沙包，话题则无非是婆婆妈妈阵中八卦的微缩乐观版，也是身边的男人、坏女人以及嫁或不嫁，但年轻便是菠萝包里的那块牛油，自信满满，且易于膨化。大家吃了一时，都抱定了非富豪不嫁的梦想，二十年后，你我都是赌王船王的老婆，也应该还会有机会在一起吃点心打麻将。三是老少阵，这便成了诉心事的搭档。常常是年轻丽质的女子用筷子夹了一只豆苗饺又放下，问那看上去中年迟暮的一个：“你说，他怎么会这样？”而那边厢则叹着气，同样不忍心吃掉那一只银丝卷，只答“我也不晓得啊，不晓得啊。”

而异性同去的，反而倒没有什么趣味，因为茶楼完全不是浪漫的地方，所以能够堂堂正正坐下把服务生呼来喝去要点心吃的，往往是真心诚意要来大吃一顿的组合。这一点，茶楼里推着小推车的阿姨应该最最心知肚明了。别看她们整日价懒洋洋地拖长了腔，看似漫不经心地喊着：“叉烧包——小笼包——叉烧包——小笼包——”但她们实际上总是穿梭在茶楼点心八卦图的最核心部位，秉

着“点心要趁热吃”的原则，进一步推行“八卦要趁热听”的习惯，茶楼点心八卦图中最灵活的角色当属她们啊。

彻夜不眠料理店

走过那一家挂着“彻夜不眠料理店”招牌的小店时，很认真地思考了一番，那到底是做什么料理的餐馆呢。白天一遍遍地过，却一遍遍地疑惑，有天晚上不小心也在那个区域走了一圈，马上就恍然大悟了，可不是做消夜的么，怪不得叫做彻夜不眠了。

比起夜宵，我更加喜欢消夜这个名字。西方人说Kill Time，亚洲人反而喜欢杀夜晚，消夜显得更加有文学气息，让人觉得意味深长。好像到现在为止没有听过西方人半夜里去吃什么东西的，他们更喜欢用跳舞或者酒精来打发夜晚，但亚洲人好像就是很钟情消夜的人类，半夜里出门吃碗面吃些杂烩，讲究点的更会要几个小菜配一壶小酒。并且消夜的内容一般来说，非但没有比白天的食物来的清淡，反而更加油腻辛辣，仿佛是现代人在白天的大太阳下惴惴不安不敢吃的那些东西，到了夜晚就有了堂而皇之的理由去吃了，是因为在半夜，大都处于将睡未睡半梦半醒之间吧，所以可以趁糊涂做些让自己感到邪恶的事情。

我的一个朋友把那些她会半夜醒来拖老公去吃

的消夜馆子都起了昵称叫“小邪”，因为净是些重辣火锅、羊肉串、小龙虾之类的去处，每一家在黑夜里都闪耀着红红的火光，让彻夜不眠的人感到食欲膨胀。北京整一条簋街都是她口中的“小邪”，从头到尾挂着红灯笼，白天看上去冷冷清清，一到夜晚就坐满了人，手里、嘴里、锅子里都是辣味浓郁的食品，简直冒着一团团火。经常有外省来的朋友笑说簋街一到深夜看上去就太像风化区了，只不过是食物的风化区。其实到簋街吃消夜的人应该也都抱着偷情的心情吧，就算平时再锦衣玉食的人也会偶尔想要偷吃点完全不利于肠胃消化营养全无口味粗鲁的东西，那么去簋街最适合了。

如果说吃消夜有点像和某种食物在偷情的话，那也不可避免真的偷情在消夜过程中发生。所以日本人就有避讳，在吃消夜的时候，要么一大帮子人一起去，要么干脆一个人。一男一女携手消夜，就算是正牌夫妻也很可能会被误认为不伦恋情，引起啼笑皆非。尤其是在那些深夜的“屋台”，也就是大排档上，因为大排档老板相比小酒馆老板总是管不住自己的嘴的，但这无形中也给很多单身客人带来了福利。消夜最怕寂寞，但到了这样的大排档上，就算只要一碗拉面，也可以跟老板聊半天八卦不寂寞。

吃的环保指标

跟Lohas一族的朋友总结吃的环保指标，怎么吃，才能算得上更乐活，更环保。

首先是吃蔬菜比吃水果环保。一样都是素食，但是营养学家认为，水果里面含糖分和卡路里都比较高，而且作为人们长久以来的“零嘴”，水果绝对是疯狂水果商人们愿意投更多钱去支持变态品种开发，或者支持变态增大增色增甜度研究的对象。而蔬菜呢，除了粮食之外，就是人们最朴实最根本的食物伙伴了，并且蔬菜的糖分和卡路里都很低，对健康更有益，种植起来也不比水果那么费心思，只要大量推广有机栽种就行。东京最近还推出法文名字叫“菜园”的甜点连锁店，一反常理，不出售任何用水果做的大众喜欢的蛋糕甜品，而是采用蔬菜全权代替，比如大葱芝士蛋糕，青椒抹茶蛋糕卷，还有烤焦糖番薯胡萝卜挞。最招牌的白巧克力萝卜慕丝，把萝卜和奶油打成慕丝状，吃起来口感水灵又幼滑，只是主厨一方面追求绝对健康，另一方面又悄悄耍点小赖皮，白巧克力萝卜慕丝的慕丝部分怎么吃都有股不属于萝卜的酸酸甜甜味，软磨硬缠之下，主厨红着脸说：“我就加了一点点柚

子而已。”

其次是吃生食比吃熟食环保。虽然中国人的老习惯是什么都要完全弄熟了才敢吃，但是环保卫士说了，要弄熟，总要劈柴烧火，或者插电烧火，或者开煤气烧火啊，耗费能源，还制造有害气体，不仅如此，弄熟的同时，本来清清爽爽的食物里就混合了大量的油盐酱醋以及糖分，并且还破坏了很多新鲜食物里含有的营养成分。生食的话，不仅保持食物的原生态，保留食物的天然营养，而且不用柴不用火，连家里的灶台都可以省了，只要一把奇妙的刀，就可以让你成为最对得起大自然的美食家。当然，吃生食的前提条件是，你的所有食物的来源本身都已经是很环保，很卫生，很干净的了，这就有点难度。所以当生食为上的日本菜已经风靡了全世界的时候，很多同胞还在驻足观望：“我们家门前的鱼，是不是也能捞上来切一切就这么吃呢。”

最后是“吃的延伸式”。对食物最大的环保就是不浪费任何食物，现在的“不浪费”不仅是要把食物能吃的部分全部吃光，不能吃的部分也要想办法做成其他东西来使其价值最大化。日本已经有些咖啡店采用了卖咖啡豆送咖啡豆皮做的纪念品的方式，来鼓励大家不要造成食物浪费。那些本来应该

丢弃的海量咖啡豆皮，现在被做成了摆设、玩具甚至日用品，不仅实现了其更多的价值，放在家里也是超级安全环保的。

吃海鲜都可以呀

题目是香港某经典黑帮片的对白。可能是某人做了笔什么大生意，赚了钱，所以开口便豪爽地答应对方：“可（kuo）以呀，可（kuo）以呀，吃海鲜都可（kuo）以呀。”

海鲜在大多数中国人眼中一向是代表着富贵和权势的食物，并且多少带点暴发户的色彩。港产片中黑社会老大要谈生意，多会选择背景有大玻璃缸，其间缓缓漂浮着苏眉、象鼻蚌、龙虾的海鲜酒楼。一个不顺心，手下们都横眉怒目地站起来，有点资本的就掏出手枪，乡情质朴的就挖出西瓜刀，最后干起来，非要把鱼缸里的海鲜都砸得满地都是不可，显示这是奢侈的犯罪，同市井草民的小偷小摸比起来可要上一个档次。

吃海鲜的人总是豪情万丈，而用来吃海鲜的钱总也有点不义之财的味道，很好的佐证便是鱼翅中天九翅的命名：赌牌九的豪客若是摸到一副天九牌，那大致就可以准备好赢钱请客吃东西了，为讨口彩，天九翅一名便由此而来。一掷千金的人若是去吃猪肉牛肉，便与他一掷千金的身份不相符合了，那些生活在陆地上的朴实的动物完全不能满足

一个人对无边无际财富生活的想象，所以这时候，不仅应该去吃海鲜，更应该吃海鲜中的至贵之品。

二十世纪八十年代末九十年代初，海鲜除了原本的名字外，又得了一个更加火爆的修饰语：生猛海鲜。这自然与粤语的传入和粤语地区逐渐强盛的经济状况有关。彼时的人们面临着生龙活虎的时代，上餐馆自然也有种上拳击场的心态——不是与美食为友，却是与贵价食物拼命——龙虾有什么稀罕？鲍鱼有什么稀罕？你再生猛，我吃给你看。风卷残云般扫过一桌，倒也忘了那堆海鲜到底是黄油焗的，还是蒜茸蒸的，只晓得自己已经吃过海鲜了，并且是活跳跳的。这一想，仿佛自己也就生猛起来。

相形之下，我个人仿佛更中意日本人吃海鲜的方式。他们称海鲜为“海之恩赐”，其烹调也总追求保持鲜度、保持美感，以及不浪费。日本料理中很少有将整条大鱼蒸煮得烂烂的霸道上桌的情形，生鱼片更是每碟中只得四五片肥腴的脂身，让人真实地尝到海的鲜味。只可惜近年来也有中餐馆引进日本菜中的生鱼片做法，却是以大盆装，轰轰烈烈地切到至薄，跟黄瓜片一样地重叠铺上六七十片，做成一个圆盘，还引以为刀功好，其实鱼的滋味和质感都尽失，实在让人汗颜。其实中国式海鲜也有

其独到的可爱之处，那恐怕就是那些独具乡村风味的质朴海鲜做法，以鲍角炒饭，或以龙虾泡饭，无需那样金碧辉煌地摆上一大桌来，反而能让人领教个中真好味。

春江水暖笋先知

暖冬迷惑了季节之神的眼睛，仿佛是重度散光一般，他揉着自己的眼皮，怀疑视力是不是出了问题，怎么就同时看见了冬天，还有春天，啰啰嗦嗦地勾肩搭背在一起，开始了拖拖拉拉的交接棒了呢。

于是在东京，早在二月，上野的樱花就被报告已经开了四株，据说往后还要开第五株，第六株。各大料理店被这早早来到的春意弄懵了，“旬之料理”的前菜中纷纷开始出现嫩嫩的笋子。春天仿佛是位初出茅庐进行社交活动的小女孩，明明约好了派对时间是七点，却早在五点半就盛装打扮前往了宴会场，结果只落得了一个穿着薄薄的纱衣纱裙在场外哆嗦着等开门的结果。她手上照例带了送给主人的礼物，不过不是上等红酒，却是一棵上等的春笋。

日本料理中喜欢将春笋进行腌渍，并保留笋最美丽的形状，衬一片雕成樱花或梅花的萝卜上来。其味道总是淡淡的，腌渍的手法让食客充分感受初来乍到的笋子的涩的味觉，可谓扣人心弦。我则在人形町的老铺“今半”看到更加诱人的早春笋料理

菜单，以手绘，以手写，用粉彩淡淡勾勒出除了新鲜的嫩笋，这里还搭配高山马铃薯、蚕豆等几味时鲜野菜，让你的口舌与整个日本原始稻田及森林来一次优雅的聚会，且兼有“今半”最出名的极上等和牛肉刺身——那是最不食烟火气的肉的吃法，晶莹剔透的如霜降一般的牛肉，既聚集了最丰腴肥美的膏脂，又不会让你在食用的时候感觉到一丝丝的大油大火。那完全是融合了自然的口感，轻轻往嘴里滑去，弥漫着琼浆一般的膏脂味道便悠然散开了，此时此刻，再加入一片新采摘的笋尖，便更能衬托其味觉上的灵动感了。

在上海，全民期盼的则是一锅浓郁的笋汤。“腌笃鲜”这个名字叫了一百年，仿佛是半真半假的咒语一般，那口专用来炖汤的老锅就好像一个浑天搅地的马戏团。演了一百年的老把戏，依旧是大胆地使出了粉白的鲜肉与玫瑰红的咸肉，不肉天肉地地腻死你才怪。可偏偏主角却是小小的春笋，走钢丝一般跃到了最中央的舞台，挥动着嫩嫩的笋尖不住地平衡着鲜肉的喜感和咸肉的悲天悯人之处。这锅汤立刻变得灵动起来，不住地诱惑着人的舌尖，最后还要齐刷刷上阵一群百叶结龙套兵，统统臣服地扑倒在春笋的裙下，吸足了鲜嫩的笋汁和丰美的肉汁，个个也都好吃得鸡犬升天了。

这便是这个暖冬压轴的好戏了，就要在大家都还赞叹着塔菜冬笋的时候变出棵春笋来嘛。冬笋已经到处都是了，那春笋还会远么？

○爱并吃掉

爱海胆俱乐部○

○北京的上海菜

必须是最好的饭堂○

○餐桌上的蛙跳

茶楼点心八卦图○

○彻夜不眠料理店

吃的环保指标○

○吃海鲜都可以呀

春江水暖笋先知○

○春天的欲望守恒定理

从草草了事说开去○

春天的欲望守恒定理

过了春节，春天就要来了，何况今年立春还立得这样早。最早的那一顿春膳，想来可以在情人节那天就吃上。

那天和木子美去做一个电台节目，叫做“食色不分家”，主题便是情人节的吃。录音之前我们相互很惴惴地提请求：“你，多说点吃吧，我出门吃饭从来不会点菜。”“好，那你，多说点性吧，因为我是良家。”最后录完，制作人满意得很，但基本上我们俩心里都明白，食色怎么可能不分家呢。作为人类早期的生存之本，食色都算基本需求，但现在都变成了享乐项目，还可以在电台电视上大肆宣扬，说它们“不分家”，还不如说它们相生相克。春天的欲望守恒定理就是这么说的——当你在铺张浪费你的食欲的时候，性欲一定在女厕所里梦游，谁说吃着烤鸭就会想到美好的性事？美国人教你的？而当你充分享受着鱼水之欢的时候，难道就会忽然想要吃猪肉白菜馅饺子或韭菜炒年糕？那时候你的食欲明明就已经昏迷不醒了。是以欲望守恒定理宣扬的是，好食欲会毁了好性欲，同样好性欲也会糟蹋好食欲。所以酒色之徒这个说法的另一

层意思是，那个混蛋具有双重人格。

其实那天的电台节目录得有意思得很，我们说着情人节时的餐桌节目。文雅的情侣大多会选一家情调优雅的高级餐厅，但他们的心并不在吃上，从排队等位开始，他们便不时互相亲一口，不时互相咬一下，等到有了位子，估计都已经吃饱了。菜单在他们眼里只是一张调情价目表，点上来的菜也不会好好吃的，你喂我一口，我喂你一口，其实这时候不拘于是一个虾子还是一筷子广东菜心，估计你夹个胡椒瓶给他，他一样会吞下去的。而奔放的情侣则会面对现实地在家里开饭，但吃到一半，《爱你九周半》的情节就开始上演，餐桌马上变成了体盛台，从小思想品德课本上都画着一个流汗的老农民形象教育我们不要浪费粮食，但在这里，插页里的老农民看着恐怕会又羞又气，恼羞成怒的。且半凝固的食物在这种情况下最受欢迎：酸奶、冰淇淋、鸡蛋布丁、玉米浆、果酱，还有融化了的巧克力。其实没有人在乎食物真正的味道，那只是对人的身体的味道的一种点缀。所以总结来说，我们的意见很干脆：不建议情人们在情人节那天浪费钱上餐馆，也不建议情人们在情人节那天买高级巧克力之类的。反正是浪费，不如在那天，商家全部推出即将过期的酸奶或库存已久的果酱，让味觉已不怎

么灵便的情人们尽情使用，也算另一种废物利用。

另外，我们还讨论到了情人节食物的品牌问题。其实食物质量在情人节已不重要，反而是品牌名称会影响那天的所以情绪。“想一想，如果你和你的情人缠绵到一半，忽然发现你们用的那个酸奶的名字叫‘蒙牛’，那该是多么受打击的事啊。”

从草草了事说开去

早在读书的时候就发现，老外同学都喜欢把盆草样的东西当午饭。他们迎着阳光，表情虔诚，用叉子一点一点把各种各样的蔬菜送到嘴里，亚洲同学看着就觉得很怵，宁愿一起相约去小餐馆吃咖喱猪排饭，就算长肚腩肉也好过草草了事的吃食方式。

但最近几年发觉，越来越多的中国人也开始喜欢这种中午吃大盆草的生活，据说是很健康，能减肥。上海有家Element Fresh，在商城有个伸展开去的大露台，就是这种提倡所谓饮食新概念的餐厅。朋友每每拉我去吃早餐或者午餐，我都坚持不点沙拉，只要一杯香蕉、姜汁和橙子混合的饮料。因为觉得自己是一早醒来就要吃肉的人，中午吃一盆草一定撑不过余下一天的时间，但是坐在这样的食草餐厅里，看看周围的人却是很有趣的事情，因为爱吃草的大多是俊男靓女——这是自然，皮糙肉厚的大叔才不会选这样的地方吃午饭，早去小饭馆喝酒吃肉了——招待也都是笑容可掬，皮肤明亮的年轻人，并且不管是不是ABC，都一律卷着舌头用西岸口音说中文。到了夏天的时候，露台坐着

就更加舒服，吹着风，看着被送来送去的食物都是绿色的，自然比端来一盆吡吡冒烟的铁板牛里脊要让人觉得凉快。

以上总结的还都是“草草”餐厅的优点，那里是一片饮食的绿洲，让人身心轻盈，但从根本上来说，让我真正在这样的餐厅里吃一顿让我认可的午餐还是比较困难，不光我，身边的人也都分成两拨，能接受的和不接受的。后来我看了一本美国人写的研究血型的书，虽然理论近似信口开河，但用来解释人对这种全素午餐接受与否倒是很有借鉴意义。因为书里把常见的四种血型的人比成了四类动物，用来说明血型和饮食的关系。O型血是典型的肉食动物，老虎狮子之类的，这类人可以光吃肉不吃菜地过一辈子，甚至他们可以通过纯粹吃肉来得到长寿，吃斋对这些人全无好处，还会起反作用，这就好像摠住老虎让它吃树叶一样，一准生病；B型血则是杂食动物，猴子猩猩之类的，荤的素的都吃，吃什么都高兴，通过调节他们饮食中的荤素比例能够有效地控制他们体内的脂肪，所以这种人要有合理的饮食结构，荤素哪样都不落才能保持健康；A型血是草食动物，牛马之类的，也许他们是最能接受吃全素，天天都爱吃沙拉的一群人，因为他们的身体决定了他们不怎么爱吃肉，通过吃肉不

仅不能补营养，说不定还会让他们减肥，因为肉的营养成分他们的身体不能吸收的，所以尽管高高兴兴地做个素食主义者吧，不吃肉，照样能长得人高马大，健健康康的；最后一种则是AB型血，科学家把他们对应了海洋生物，可见他们也是什么都能吃的，但他们更爱吃鱼虾之类的腥味食物。这样说起来，我这个O型血也许永远也接受不了草了事的一顿饭，试想一只老虎误入了一群羊的餐厅，那还真是很让老虎抓狂的事情呢。

从肠到胃到心都健康

健康餐厅是西方人搞出来的概念，这几年集中体现为有机餐厅的形式。虽然其中售卖的食品滋味美妙否寡淡否还值得商榷，但经常去这样的餐厅坐一坐还是我个人很喜欢的事情。原因一是这样的餐厅大都全面禁烟，所以不用忍受边吃饭边被烟味困扰的尴尬局面（虽然现在很多餐厅已经分成了无烟区和吸烟区，但总的来说吸烟区的势力总是远远大过无烟区）。原因二则是装修令人耳目明朗一新，大多采用水嫩水嫩的颜色，明黄，或是天蓝，更多的是淡绿，加上大幅的落地玻璃窗，并且大多都附带大面积的阳台露台，不会让用餐环境很憋闷。原因三是对我这样的肉食动物来说，有机餐厅的菜单大都为有机蔬菜水果的料理所占据，可以给我多一些机会吃吃素。尤其在早餐时间，纵使我再有一起床就大口吞噬猪头肉和黄油龙虾的欲望，坐在有机餐厅的沙发上，也只能随着健康的人流一同享用“新鲜小番茄罗勒叶配水牛奶酪沙拉佐全麦面包”或者“鹰嘴豆饼配玉米粥佐胡萝卜芹菜鲜橙混合果蔬汁”了。原因四是，有机餐厅除了让人肠胃健康，更能让人眼睛耳朵都获得健康洗涤。挤在你

身边一边擤鼻涕一边吃生煎包的小学生不见了，一边掏手机向人大呼小叫讨债一边吸溜吸溜吃辣米粉的大叔也不见了，换之以外形健康向上，笑容灿烂，皮肤呈小麦色，发型至潮至in的一干ABC状青少年操着纯正英语或不纯正中文为你点餐服务，实在是有机餐厅最“有机”的一个部分。

至于中国到底要不要搞所谓的健康餐厅，有朋友在闲聊中感叹道，其实中国的饮食虽然多变又馋人，但在老外的眼里看起来都不那么健康。其一是用油过多，其二则是用味精过多，如果能找到少用油用好油的餐厅，或者是一家完全不采用味精的餐厅，那就可谓是中国的健康餐厅了。听上去，对大油大料的中餐来说，健康餐厅果然是“不可能的任务”，除非是纯粹的汤馆，但就连汤馆都免不了有时候厨师使诈，来点鸡精的。所以又有人提出了这样的意见，也许对于中国人来说，提倡健康心灵的餐厅也可以成为健康餐厅之一种比如北京新开的“卡拉是条热狗”餐厅，虽说专卖的是垃圾食品的热狗，但它同时又是间捐助失学女童的公益餐厅，听上去就一下子天地间浩然正气了。其实作为普通人来说，偶尔吃吃垃圾食品也不是什么要命的事情，何况吃的时候还能顺便荡涤心灵一下子呢。更进一步来说，作为爱吃油爱吃料的中国人，也并

不希望一下子就让中华大地开满绿色健康有机一尘不染的餐厅，先做到各家餐厅环境不脏，不乱，吃不到有毒有害下药下蛊的食材，看不到胡吃海喝壮阳发春的餐厅标语就是最健康。

脆弱的烤肉

烤肉对于非常喜欢吃肉的人来说，绝对是一种福利。

对一块好肉来说，还有什么烹饪形式赛过烤呢。红肉本来就是热性的东西，跟火一谋合，直把肉中的精华都逼了出来，那精华便是肉中的油脂。油脂的好则在于质地的细腻和分布的细密，一块直愣愣的大肥肉，其油脂是不会让人感到有何珍贵美味可言的，但一片厚薄适中的黑毛和牛肉，拥有分布均匀而细密的油花，经过火焰的炙烤，油花自然地融化，渗透到肉的每一根纹理之间，并因为其油花质地的细腻，发出阵阵荤香，这时候就要赶快把肉夹起来，不可使其过老，而所谓的肉老，也就是指火焰烤得肉过了头，把肉的自然纹理都打乱了，缩紧了，本应该充盈其中的脂肪也被无奈地逼了出去，所以面对一块干巴巴的肉干，油花都已经流失，那就当然不好吃了。最美味的烤肉，当然是每一个细胞都充盈了细腻的芳香的脂肪的烤肉，弹性十足，柔软十足，咬上一口，油花就自然地在口中弥漫，当然好吃极了！

而话说回来，烤肉又是极其脆弱的食物。肉的

质地再好，烤这个步骤也掌握在人的手中，且因为烤是非常简单的烹饪方法，烤肉店也就往往请人自烤，或者是让不甚会烹饪的服务生代烤，很少有专门的大厨在烤肉店Stand-by的，一则人手不够，二来成本也太高了。所以大多数时候，就算烤肉店提供的肉质量再高，也抵挡不住客人和服务生的一阵乱烤，不是没烤熟，筋肉还没有分离，就是说说笑笑烤焦了，把一块好肉弄得黑不溜秋，不得好死地横躺在烤肉架上。所以那些并不是真正懂得肉的香味的人，还是去些自助烤肉店说笑吧，即使烤坏了也不至于太心疼，因为自助烤肉店不会把最上等的肉拿出来让人随便糟蹋，那些只注重啤酒和正妹的客人应该也分不出上等肉和廉价肉的区别吧。

作为真正的烤肉爱好者，有时候看到一盆浮着大理石般油花的好肉被服务生烤得面目全非，咬都咬不动，就会不由自主地心生怒气。烤肉店这种如此单纯的餐馆形式不就是让人来大快朵颐的么，所以一切的浪费都会让人感到特别生气。当然，比起浪费来说，作秀更让人不齿。有家名叫“烧肉人”的烤肉店，打着老板是某艺人前男友的招牌，竟然现在上海北京都开了分店，不仅服务员话多无聊令人厌烦，且选了最差的肉用了最胡乱的烤法让每一块肉都难以下咽，更推出“在店堂当众接吻就

送牛舌一份”的活动，让人觉得其对食物的态度到了恬不知耻的地步，这是烤肉么？还不如把老板烤了呢。

大鸟派对

小时候比较喜欢追究，凡事都要打破砂锅问到底。比如《卖火柴的小女孩》里，最后小女孩在又冷，又饿，又病的恍惚中看见一只背上插着刀叉的金色的新年烤鹅，以摇摇摆摆的步态向她走来，就去问大人，为什么她不看见猪不看见羊，偏偏看见鹅。大人回答说：“因为烤鹅是西方节日的专属，西方人逢到重要日子必吃烤鹅。”后来读狄更斯的《圣诞颂歌》，里面说的圣诞节及新年的最尊贵食物却是烤全火鸡，重点是肚子里要塞满馅料，烤出来才最诱人。去问上了年纪的英国籍老师，他的答案是：“两者都可以，不过火鸡更加尊贵点，有钱人家才负担得起，穷人家吃鹅比较多。”并且笑说自己就是从小过圣诞和新年都是只见鹅不见火鸡的，顶多在父亲发工资那天吃到冻火鸡肉块。

西方人的新年从童话或者小说里看来无不温暖、欢乐、隆重，其实远没有春节般热闹，也没有中国人那种大吃大喝的习俗。全部的主角，不外乎蛋糕、布丁、酒，能成为光环中心的也就是一只大鸟——像那位英国先生说的那样，有时是火鸡，有时是鹅，但无论如何都需要一只鸟来调动气氛。

对大多数西方家庭来说，猪牛羊肉都算常见，且一家人吃尺寸嫌大，过节的时候选平时不太有机会吃的巨大禽类来烹饪一下，既是新鲜，又是奢侈，更是乐趣。

以前在上海，也见过定要用西方方式庆祝新年的人家，大都并不是基督徒，而是一些爱追忆昔日情怀的死要面子的老人。彼时供给还不丰富，别说整只的火鸡或鹅，就连粮食和调料都要凭票。那桌上的大鸟要如何是好？我曾跟祖父母同去过某个他们老同事的新年西式晚餐，走进寒酸的房间，主人倒是也并不忘记放一棵小小的塑料枞树。桌子上摆放着国产啤酒和可以被想象成香槟的气泡酒，植物奶油的麦淇淋蛋糕，正中央则端端正正放着一只从小菜场买回来的电烤鸡。那幅画面既滑稽，又令人觉得辛酸。

回到大鸟派对的话题上来，以前有个俄罗斯同学也跟我谈过过节吃鸟的事，他自称俄国农民，儿童时代过新年的前一天，都由家族中的男性长辈背着枪到林子里去猎鸟，打到什么吃什么。有时候是鹧鸪，有时候是雉鸡，有时候则是珠鸡，做法大多用烤的，比较容易去掉野生禽类的腥膻味。这种事情听上去简直像屠格涅夫的小说。如今，就算在上海北京的普通超市也能买到进口的整只火鸡了，且

不贵，中国的年轻人也会在感恩节或者圣诞节尝试性地烤个火鸡，试一下自己的西餐烹饪技术。至于在中国的老外，在新年时更多的是放弃了火鸡或鹅的传统，干脆跑去中国餐馆点烤鸭吃，也算是一种幽默感十足的入乡随俗。

到站了，先吃点什么吧

到东京，去了阔别七年的高圆寺，一下电车，就闻到了一股熟悉的食物的味道，炸鸡和煎鱼的油烟味儿还是那么不相上下；卖雪莓娘的柜台仍然悄悄地在里面伫立；如果转到车站另一个出口，又能吹到因为电车离站而牵动的，带着淡淡的柴鱼酱油味道的风。

七年前我天天都要从这个车站上车下车，离家回家，现在想起来，最适意的还是每每列车到站的那一瞬间，车门打开，一边往检票口走，一边就想着“到站了，先吃点什么吧”。

日本人的生活是围绕着车站进行的，“我住在荻洼”，那意味着这个人的生活重心就是荻洼车站，“我家在代代木和原宿中间”，那可能他就两个选择了——今天可以从原宿站下车走回家顺便逛街，明天则可以一早出发，去比较不那么挤的代代木车站出发去上班。

既然生活围绕着车站进行，那车站除了是交通的中转站，也必须担负其他的功能，比如说，最基本的——吃。所有的吃的项目在车站都能找到，并且统一叫做“站前店”——站前拉面店、站前

咖喱店、站前回转寿司、站前居酒屋……有很多站前店也精工细作，上了这个那个美食杂志，引得各路人马专门跑来这个车站吃，顺便也让很多本来并不引人注目的小车站名声大噪。

当然，站前店最大的功能还是在第一时间帮到站的人们解决肚子饿的问题。特别是在天气恶劣的时候，也许是下着倾盆大雨，就算没有带伞，也可以速速冲进一家站前拉面店吃碗豚骨浓汤拉面，与店长聊着天，等着雨停，然后慢悠悠走回家去，又或者是下着雪，外面空气肃杀，但从检票口处出来，一下就扎进站前居酒屋，看着屋里熊熊的炭火，心里不知不觉就暖和起来，要一杯烧酒，要一个鸡肉串鸡皮串的拼盘，其实还在车站呢，但俨然就是到家了。

车站便当也是特殊的日本车站食文化的产物，蔡澜曾经专门写过这种奇妙的便当——看起来特别好吃，但其实味道很一般，明明知道味道很一般，却不由自主地，一到车站就想要吃它——每个车站都有招牌显著的便当店，大大的车站便当的字样挂在外边，而便当的内容则取材自每个车站最招牌的食物，也许采用了这一带最有名的年糕店的年糕，也许采用了附近号称做得最上乘的牛肉饭。不过无论如何，这些食物被做成了冷的便当，想来

也好吃不到哪里去，但贵在它们都是车站的活招牌，做得色彩缤纷，引人入胜，并且挂在那里仿佛在对你说：“离开了这个车站，你还能吃着这里的便当呢。”想去试试看的心便不由地起来了。

第十五天，你想吃什么？

早在大年夜来临的前几天，食品采购行动就开始了。奶奶轻描淡写地说一句：“过年的吃的也该买起来了。”于是身为小孩的我就觉得，为全家人冲锋陷阵的时候到了，立即准备好帽子手套围巾大衣，自觉自愿地让大人把自己缠成一个小皮球，然后就可以在阳光灿烂的某个下午，跟奶奶到市中心采购年货。

好在当时的人都住得离市中心很近，一辆公车坐两三站就到。接着就是一家一家地排队买瓜子、花生、糖炒栗子，炒货最为老少咸宜，并且又最能消磨时间；糖果类一定要有三种——硬糖、奶糖、巧克力，巧克力还一定要裹着亮晶晶的外衣，无论是金币还是彩色蛋形；金华火腿上方必须要有一块备着，顺便也置下咸肉一块，腊鸭一只，腊肠一串，过年烧菜总归用得到；走到零食柜台，则最为欢欣鼓舞，因为平常都是买个三角包就能打发我，现在却热烈地全部半斤一斤地进货，无论是甘草芒果，还是台湾话梅，无论是五香牛肉干，还是烘烤鱼片，样样都大包搬回家；当然，还有水果，柑橘也好草莓也好，都可以视为食品采购的尾声

了，而我早就在计划于过年的十五天中怎样一边看小人书一边消耗掉这些来之不易的美味。

年夜饭总是在家里吃的，当时的人还没有上馆子解决的习惯。小孩子最喜欢家里热闹，不仅是爸爸妈妈爷爷奶奶欢聚一堂，就连远在外地的叔叔婶婶弟弟也一起回来。公平起见，妈妈婶婶做全部的冷盆，从沙拉到酱鸭到腌肉应有尽有；爸爸叔叔则负责颇具挑战性的炒菜，苔条黄鱼，或者雀巢鸭四宝，乃至手工雕刻出吉利字样和图画的海鲜冬瓜盅；奶奶照例要把传统的拿手好菜全都现一遍，松仁鱼米以及腰果鸡丁，最后有个翻滚着金色浮油的一品锅，其实就是火腿肘子炖鸡，有时候里面还放着海参，这样的菜现在想一想就觉得太可怕，但那样的小时候的大冬天，确实是一种幸福的热气腾腾。年夜饭的高潮是爷爷亲自入厨房做那道别人从来不会做也不敢去做的甜品——拔丝苹果——一大盆子，一端上桌子大家就争先恐后地去拔，一眨眼全都不见了。如今餐馆里也有卖拔丝苹果的，一个小盆子，造型摆得极漂亮，但等到从厨房做好，由服务生端着穿过大堂，走进包房，放上桌子，却已经全都牢牢焊在盆子上了。

年夜饭当然是前奏，这样的饭一直要吃到第十五天。第十五天吃什么？大家早就吃累了，而这一

刻，最美好的东西就是汤圆。水磨粉做的糯米，糯米里包着香甜的馅。我们小时候吃的都是宁波式的汤圆，糯米特别讲究，馅大多是黑芝麻的，并且要用猪油搅拌。那样的恩物是大吃大喝十五天的最好句号，最后一碗，连飘着糯米香的汤都要一并喝掉。

冬日大好物

冬天吃什么才好，当然是北方菜。

我虽然是南方人，但每年冬天一到，上海就呆不住，觉得太过冰湿。在家里冷，到外面更加迈不开步子，加上连绵落雨，真叫做冷得钻心，整个人好像沉入冰冷巨大的水族箱子底部一般，这时候就要冲到北方来孵暖气，家里恒温二十六度，直穿着背心看着外面积雪喝冰水，又或者一早起来趴在落地窗旁看书，直看到中午，被太阳晒得整个人都像晕过去一般，超级爽。

冬天在北方吃得舒服，首推就是涮肉。一般来说，下第一场雪的那一天，朋友都会纷纷邀约“晚上去吃涮肉”。粉嫩如薄纸片的羊肉，在北方没有膻味。在清汤中一涮，立刻香成一团。小料也是一大亮点，一定要一个大团子般的芝麻酱，配上羊肉，口感才会够丰厚。上好的羊肉吃个两三轮，接下来必定还要配上上好的冻豆腐，越煮越韧不会烂的那种，吸饱了涮肉锅里的羊肉汤，滚烫烫咬上一口，竟然肉感十足。无论中间吃了什么，最后都别忘记用大白菜来压轴，不用在火锅里煮太久，三下两下就可以捞上来吃了。冬天北方的大白菜脆且

甜，新鲜饱满，水分十足，与在南方煮得稀烂的白菜简直是两个品种。

有种肉，在南方吃永远不合时宜，在北方冬天吃，却别具情怀，那就是鹿肉。很懂得吃的朋友这段时间来北京，指名道姓就要吃鹿筋和小鹿肉，那一天恰好都吃到。鹿肉本是非常腥膻的食材，烹调起来又容易老，所以一定要用特别的香料和最费工的烹调手法去做。彼时的小鹿肉用红油泡渍，微微辣，极其香，嚼在嘴里一点都不干不柴，更可喜的是还配了泡萝卜，不知不觉就让人嘴停不下来。鹿筋则用最传统的葱烧，焖得极酥，味道也极入，京葱跟一切味道过重的食物几乎都是绝配，能把其冲鼻变为奇香，而这奇香就在冬天的夜晚不知不觉地弥漫开来。

另有一件大俗大雅的物事，我个人极其喜欢，又觉得适宜冬天吃的，便是烤鸭。不光烤鸭，只要含有鸭油的一切滚烫食物，我都觉得和冰天雪地的环境很搭，比如有种香煎李子酱鸭肝配火烧，又比如有种配着茅台酒的火燎鸭心。只不过这个冬天，我有个女朋友以其豪爽的作风设计了一条吃烤鸭的新思路，不再包饼，也不用片皮，她某天饥肠辘辘路过某知名烤鸭店，便冲进去要了一只烤鸭，要求师傅像普通鸭子一样剁开，直接用手拿着大块朵

颐，那热烈的香味、奇脆无比的鸭皮和鲜嫩多汁的鸭肉以及这种豪迈的吃法让旁边的客人起了疑心，直拉着服务生问：“究竟她是不是点的跟我们是一样的鸭子？”这种吃法，我下次也定要去一试的。

冬天里的韩国菜

一到天寒地冻时，吃韩国菜的心思就又被勾起来了。大多数人一提到韩国菜就想到烤肉，这不假。烤肉这种基本款是世界各国的看家菜，虽然南美烤肉阿拉伯烤肉日本烤肉也都很美味，但就我个人而言，大冬天里最对味的还是韩国式的烤肉。想象一下，其实不用多金贵，一盘子上等的五花肉就已经足以把滚烫的烤肉网刺激得滋啦滋啦作响，猪油滴到炭火盆中，烤得越久，五花肉的焦香越是根深蒂固。蘸料也有讲究，普通的就给大酱，想要更好吃的，必须就得要多要碟麻油，其中撒一小撮的海盐，先把滴着热油的五花肉在麻油里滚滚，再在肉片上抹上点大酱。记着一定要用生菜包，里面再夹上一块泡菜，所有东西包好之后，必须“一口”。这是我读大学的时候，宿舍附近的小饭馆里的朝鲜族大爷教我的——无论这一包烤肉和泡菜是大是小，你都得“一口”，这样才能让所有的东西在你嘴里齐齐爆开，汁溢满口，才够香，才够会吃。

韩国菜的好吃在于其原料的朴素亲民，虽然大多数韩国人并不喜欢承认这点。相比起大多数人给的“村野气息浓重的，在寒冷的季节时时令人想要

大啖一顿的纯朴料理”的定位，韩国官方更喜欢把自家的料理往高雅和健康上引。但是从个人经验上来看，越是高级感的韩国料理店越是让人心寒，食材和餐具虽然贵价，却缺少了人间的烟火气。反而是那些路边小店的韩国菜，有时候只有几张炕，却在严冬的深夜带给人救赎般的幸福感。泡菜饼、石锅饭、牛骨头汤、辣炒鱿鱼和五花肉，没有一样是矫揉造作的昂贵食物，却让人饱尝到质朴而活泼的人间温暖。

韩国菜永恒的主角是泡菜，这基本上就是全部韩国菜精神的代表。用的原料全都不贵却非常讲究，看着容易做其实过程却非常繁琐。一般人总以为只要有蒜和辣椒就能把一棵白菜变成泡菜的味道，其实不然。我看过韩国大妈腌泡菜，每一张白菜叶子都要拨开来撒上粗盐，涂上银鱼汁、梨汁、塞上新鲜腌制的虾米酱以及其他各种令人眼花缭乱的独家配方。也因为如此，在韩国，每一家自己腌的泡菜都有不同的独特的味道，而每一家的泡菜汁也成为了那一家最为得意的独门调味汁，以至于这家所有其他的菜也都带上了这种泡菜的味道。泡菜亦是很神奇的食物，夏天吃着清爽，冬天则能引出暖意融融的料理。泡菜火锅、泡菜炒豆腐、泡菜包猪肉——专心地吃一吃，冬天也就不知不觉过去

了。

都爱吃月亮

这是我一个台湾朋友的名言：“中国人都爱吃月亮。”

某年的中秋节正好在国外，遇到一群澳大利亚籍的华人，所以就被邀请去参加当地澳大利亚大使馆的Moon Party，在大使馆里的一个游泳池旁边，十月初的黄昏，太阳还热辣辣的，于是每个人都穿上泳装等着月亮出来，开Moon Party吃月亮。

经典的食物自然少不了月饼，Moon Party请了五星级酒店的澳籍广东厨师，做了最具人气的椰蓉蛋黄，栗蓉蛋黄，豆沙，还有鲍鱼口味的，叠成了香槟塔一般，堆在游泳池旁边的台子上。有老外跟我们讨论，说听着Moon Cake这样的名字，感觉十分浪漫，想象中应该是白色的好像北京的云片糕一样的东西，吃上去有股奶味的，但是没有想到看到实物，却发现是黄黄黑黑的一个大圆饼，刻着字，而且油得怕人，那种浪漫的情怀瞬间就不见了。“吃在嘴里感觉怎样呢？”“那就更加糟糕了，太油了，太甜了，而且吃两口感觉就会塞住胸部！”老外哈哈大笑，我们也哈哈大笑。西方人看

月亮是洁白的，是女神阿耳忒弥斯，在山林间追逐野兔和鹿的机灵的姑娘，我们看月亮则是金黄的，是不甘寂寞的家庭妇女嫦娥，养着肥白圆满的白兔子，就算跟老公分居了，还会被猪八戒之流看中调戏一下，所以我们的月亮难免有点甜腻，还容易流油。

派对上的华人有来自香港的，来自广东的，来自台湾的，也有来自上海的，几乎都带来了各自中秋节喜欢吃的东西，也无一不是流油的。香港人和广东人都爱吃芋头，据说来自元末以鞑子人头祭月的传说，温和一点，后来就用芋头代替。又有广东朋友告诉我，中秋节也是吃田螺的好时间，因为中秋节前后田螺最肥，可以是传统的炒着吃，现在亦有人把田螺做成法国蜗牛那样焗烤来吃。上海人中秋吃芋艿，其实就是芋头，叫法不同而已。以葱油爆，或者煮一下直接蘸白糖吃，还有吃鸭子的传统，可以是芋艿老鸭煲，也可以结合桂花飘香做道桂花鸭，老式吃法里，吃完了桂花鸭一定要吃浇了桂花糖浆的糖芋艿，听上去非常过瘾。台湾人则最为夸张，现在中秋节吃月饼是其次，烤肉则变成了Moon Party活动的第一名，问不出由来，总之到了中秋节那天全民露天烤肉赏月，充分说明了中国人都爱吃月亮，而且最爱吃油汪汪的月亮。

红豆还是绿豆？

看见这个题目，我就发怵，因为好像又听见了小时候总是遇到的问题：红豆？还是绿豆？

红豆和绿豆是多么普通的食物，又是那样地无处不在，它们简直就是选择题的代言人，从小到大，总是让人不知如何是好。

小时候的端午节，去亲戚家玩，亲戚总会端出两个看上去差不多的放满了粽子的大盆，问道：“你是要红豆粽，还是要绿豆粽？”是的，这真难选，尤其是对于一个心比胃大的小朋友来说，红豆粽沾白糖，香香糯糯，绿豆粽浸糖水，清清爽爽。但是两样都想要，不可能。

大一点点，嘴巴变挑剔了，家人就开始重视你对于每日菜式的挑选，餐后甜品当然必不可少。问题常常是：“想一想，今天我们吃红豆年糕汤，还是绿豆薏仁汤？”不可选，当然不可选。因为红豆年糕汤属热，吃了甜甜蜜蜜，温暖人心的那种，而绿豆薏仁汤则属凉，饮则清新动人，消燥去火，两种风味，背道而驰，都很不错呀，我该选哪样？

等到可以自由支配零花钱的时候，常常为了学校门口卖冰棍老爷爷的问题而烦恼。一个木头箱

子，只有两种选择，红豆冰糕和绿豆冰棍。老爷爷每天皱纹满面地笑着，问着大家同样的问题：“噢，你是要红豆冰糕？还是绿豆冰棍？”手里只有两毛钱，却两样都想吃，既喜欢红豆冰糕的厚实，又喜欢绿豆冰棍的轻盈，真是考验人的贪婪。

一直到现在，仍然经常为了红豆还是绿豆的选择而头疼，时光飞逝，为什么就是这个问题不会变，并且到了哪儿都不会变。在上海，商店营业员阿姨依然会问：“红豆糕还是绿豆糕？哪种好吃？哈哈，都老好吃的。”在香港，茶楼阿婆则勒令：“陈皮红豆沙还是海带绿豆沙，你赶快决定。”在京都，服务生小弟介绍道：“我们的红豆抹茶冰淇淋也不错，绿豆香草卷饼也不错，阁下需要哪一种呢？”

看来，红豆还是绿豆，这是一个严肃的，永恒的问题。就好像大人永远喜欢戏弄小孩：“是爸爸好还是妈妈好？”有些东西，因为离自己太近，太普通了，也太亲昵了，就太不容易作出选择来。

所以今天，当编辑问我：“你想写红豆？还是写绿豆？”这又让我呆滞了，完全不知如何是好了。我觉得，为它们中的任何一个歌功颂德都是那么地困难，但它们中的任何一个却又都是陪伴了我

们很久的味道，让人怎能忘怀。

读着文章的人，或者你也来问问自己，如果有一天，全世界只剩下一种豆了，你愿意那是红豆？还是绿豆？

豆之辩

生性耿直的年轻人很容易就讨厌豆制品，那大约是因为讨厌豆制品的善变吧。

我的某个八十年代初出生的女朋友，从小就有着在幼儿园里被迫喝豆浆的阴影。当时我国牛奶尚属贫乏，为了少年儿童的健康，看上去类似牛奶的浓浓白白的豆浆就成了每一天早餐的主旋律。凶神恶煞的食堂阿姨站在犹如巫婆药缸的大锅前面，冷不丁地一伸勺子，就在你的小碗里加了一层飘来荡去的浓稠的液体。只不过，跟真正的牛奶相比，它看上去有点黄，滋味又不够正，并且不知道是为了小孩子的健康，还是为了节约资源，豆浆里甚至不放糖。于是，“每天喝一碗”的“牛奶类似物”就这样成了她和当时大多数小孩的噩梦。

长大了，这个小女孩仍然讨厌豆制品。而那份厌恶中，除了那挥之不去的让人难以接受的豆腥味，更多的是对豆制品奴颜媚骨的批判吧。女孩说，你看，豆制品总是缺乏自己本来的味道，它永远跟别的食物在一起，充当其跟班，或者干脆就是替身。在百叶结烧肉中，它讪讪地吸着肉的味道；在豆腐鱼肚汤里，它亦步亦趋地模仿着鱼肚的质

感；更气人的是，有时候它竟然还会假装自己是一只三黄鸡，或者是一块牛排！这也确实是。在素食中，尤其是在中国人的素食系统中，很少有人认为素即是蔬的。那些想要修身的，养性的，成仙的，却很少是发自内心地想要吃素的。豆制品本来就是想要做神仙的人发明的奇怪食物，拥有着亦真亦幻的介于蔬菜和肉之间的口感，所以很自然地就被拿来派大用场了。那些既想要吃好，又想要思想高尚的人，就好像他们所吃的这一块豆腐皮或者豆腐干一样，吸满了油脂，却又忍不住地假装清高，其实呢，背后的他们都在眉开眼笑呢。

所以呢，我问，那么哪种食物的品格是你喜欢的呢。

女朋友想了想说，可能是笋吧。笋从来不会颤巍巍，晃悠悠，它总是站得笔直。而且那股清香的味道，会感染每一种与它配合的食物，让它们也不由自主地超凡脱俗起来。所以，如果我面前有一碗百叶结烧肉，和一碗笋烧肉，那对前者来说，也许我就光挑肉吃了，而对后者来说，我一定会拼命地吃里面的笋的。

可是你知不知道，我不怀好意地说，如果你在安吉或者莫干山住上一个月，也许你也会改变对笋的看法。因为在我小的时候，便有那样的经历，在

那里除了笋还是笋，当地人甚至用大块的瘫软的笋干来模仿着做出笋牛肉、笋牛筋、笋牛丸。笋在那个环境中也身不由己地失去了自己的好品格，不自觉地扮演起了传统素食中豆制品的角色来了。

食物的最可贵品质莫过于坚持原味，但原味，有的时候太容易输给背叛。在这一点上，人和食物倒也是颇为相似的呢。

丰鹅肥肝

法国小说里从来就很喜欢列举那些对食物癫狂并对情爱癫狂的人，比如热爱生蚝的色情狂，比如抵制不住鱼子酱诱惑的第三者，又比如愿意为了肥鹅肝和男人去死的痴头怪脑的女人。

但在现实生活中，对生蚝充满热情的人其实有限，我看过最火爆的一个，也不过是在吃了四打生蚝之后被送进医院挂瓶子的中年男子，并且之后，他就改邪归正听老婆的话只吃蛤蜊炖蛋了。对鱼子酱怀有狂热情感的人也不大多，洪晃女士说自己小时候家里有人送了伊朗进口的整箱鱼子酱，大人们不知道怎么吃，就拿出来给小孩子拌粥。说到这里，她挑了一下眉毛说：“还蛮好吃的。”这样子的感觉，与其说是狂热，倒不如说是满不在乎了。

只有鹅肝，我倒是经常遇到对鹅肝真正在乎得不得了的人，其实我自己就是一个。我的吃的人生东游西晃，最大的爱好莫过于寻找好吃的肉，但是如果遇到了好吃的内脏，那肉就退为其次，而如果遇到了好吃的鹅肝，那就什么都可以抛下了。我跑到本帮餐馆，就要求人家用红烧肉的汁给我煎一块鹅肝，跑到日本餐馆，必定要问有没有味噌萝卜煮

鹅肝，跑到杭州餐馆，我会点酒醉鹅肝，跑到意大利餐馆，当然最好就是在烩米饭上出现一块又大又肥的鹅肝。当然最爽的莫过于在法国餐馆了，这下子你就可以定定心地点全套鹅肝：从冷鹅肝到鹅肝青豆汤到香煎鹅肝到有些餐馆还会有的鹅肝冰淇淋，一直吃到大脑一片空白。

朋友里也有像我这样的鹅肝怪人，特别是女生。有个女生最爱北京Justine's和上海Jean Georges的鹅肝，说这两家的鹅肝真正是世上少有的完美鹅肝。但是现在Justine's已经被另一家法国餐厅收购，留下Jean Georges硕果仅存，这让她觉得自己的鹅肝生命仿佛断了一只手臂一般。就算看《欲望都市》她也在惦记鹅肝，有集讲到“纽约最有权势的女人”，就是纽约Jean Georges的牛气冲天的领位员，别人都在大骂这个女人是如何如何地盛气凌人，她却若有所思地自言自语：“那她岂不是能吃到很多鹅肝？”

某些鹅肝狂人也会常常自己在家做鹅肝。有位大厨出身的策展人自己就特别fan鹅肝，说到鹅肝，眼睛会亮。他悄悄告诉我：“自己在家也老是做，煎一下，搞得外焦里嫩了，就拿生的苹果片垫着，一口。”说得两个人当时就相对沉默了五分钟，其实都在咽口水。并且我对他的印象好极了，

觉得他特别有品，便是这片肥鹅肝的威力。

浮出一朵地中海

Mansion Hotel的顶楼餐厅终于易主了，这真是大快人心的消息。另一家Magnolia在这家Boutique Hotel里本来就口碑不佳，白白浪费了这样的好环境实在有点可惜。在“好地方”和“好食物”之间犹豫不定，本来和女朋友在两天前为了享用Mansion Hotel的美景有点不情愿地订了Magnolia的午餐，但是到的时候却被告知已经换成了Mansion Veranda，而且是整班人马，连同厨子连同侍应生统统换掉，可是，别想要骗过饕客的眼睛，这一个在Veranda里迎上来倒水的小女服务生不就是上星期在The Kitchen里遇见过的么，想来便是The Kitchen已经接管了这个漂亮的顶楼餐厅，演出开始了！

如果你吃过The Kitchen Salvatore Cuomo，就不会嫌它的全名太长。坐落在黄浦江畔，隔江对着一片英国式老建筑以及韵味十足的外白渡桥，玻璃房子里是个全开放的厨房，完全就是一个百分百用来吃饭的地方。每天都有意大利式家庭饕餮聚会在这里进行，可想而知这里的意大利食物有多么新鲜地道，当你看着你隔壁的意大利婆婆一个人吃下

一整个香喷喷芝麻菜生火腿巴玛臣芝士片樱桃番茄披萨的时候，你怎能不食指大动，自己也想来一个呢。何况这里的菜单上，打开一看便全是让人垂涎的名字，不会像别的有些餐馆，就算环境再漂亮，打开菜单却让人觉得有种禁欲的感觉。The Kitchen光是菜名就让人看了心动不已，这也是一种境界。

好了，回过头来说Veranda，跟The Kitchen的玻璃房子不一样，坐落于一栋华美的老式公馆的顶楼，却有着全落地的玻璃窗，大露台，木结构的斜斜的房顶，深色木地板，以及古色古香的地毯。望出去，有顶楼的好风景，精巧的阳光雨露洒下来，让人觉得这是上海半空中浮出的一朵地中海云团。食物也够地中海，华丽而不失精巧，细致而不失慷慨。午餐的套餐只有168元一人，且能选三道菜。女朋友要了香炒蘑菇虾仁沙拉配罗勒香草，意大利宽扁面烩新鲜番茄酱配意式五花肉，茄子，山羊奶酪，以及煎澳洲西冷牛扒配刀豆佐以传统黑醋汁。我则要了嫩烤小牛肉金枪鱼蛋黄酱，意大利硬米饭壳类海鲜配胭脂鱼卵切片，以及炭扒金枪鱼柳配橄榄油腌节瓜、风干小番茄，佐以薄荷汁。美美饱餐一顿过后，还有做得精美无比的自家制香草冰淇淋配苹果派，配上一杯咖啡荡涤肠胃，慢慢聊

天，欣赏一下落地窗外的老公馆顶层美景，如果可能的话，真是可以到这里来天天吃午餐，那就有如天天度假两小时了。

○**从肠到胃到心都健康**

脆弱的烤肉○

○**大鸟派对**

到站了，先吃点什么吧○

○**第十五天，你想吃什么？**

冬日大好物○

○**冬天里的韩国菜**

都爱吃月亮○

○红豆还是绿豆？

豆之辩○

○丰鹅肥肝

浮出一朵地中海○

○父系味蕾

父系味蕾

男人的味觉是纯真得令人感到害怕的，我碰到过的一位父亲就曾经告诉我，他在三年自然灾害末期最想吃的不是肉也不是酒，而是糖，结果他还真就弄了两公斤白砂糖来，就这么用手指沾着，一个晚上把所有的糖都给吃完了。这恰好也证明了科学家研究的结果，男人比女人更加嗜甜，或者换个方式说，男人对食物的品味其实比女人更加儿童化。当女人挑选黑巧克力送给情人的时候，男人可能会默默地想着，其实我更喜欢牛奶巧克力。当女人为了一条清淡的清蒸鱼的鲜味而倾心不已的时候，男人可能更加愿意直接来个涂满番茄酱的披萨，或者是一块甜得发腻的布朗尼。

我们对食物非常任性的态度，以及喜欢不时地吃些垃圾食品的冲动，均来自父亲的遗传。从父亲那里，我们继承了更多的喜欢刺激和直接的味蕾。当我们端坐在高高的餐桌上品味着红酒以及生海鲜的时候，应用的是来自母亲的敏感而高贵的母系味蕾，而当我们在工作了一天之后，暗自想着要吃一大份炸鸡和一大杯冰可乐的时候，恐怕就是父系味蕾在作祟了。母亲在食物上对我们的影响在于，她

亲手做了那么多可口而健康的美食给我们吃，我们很习惯于把长大后遇到的各种亲切的好味道都叫做“妈妈的味道”。而父亲给我们的启示则是，有些时候，吃得优雅，吃得健康，倒不如吃得随便来得令人痛快。

我们每个人第一顿的麦当劳、肯德基，大都是由爸爸带我们去吃的；第一口啤酒，第一个辣椒，大都是爸爸偷偷地给我们试的；就算长大之后一家人出去吃饭，爸爸也总是那个提议去烤肉店牛排馆的人。我认识好几个大家闺秀，来自那种准点开饭，吃饭不准说话不准东张西望的家庭，号称自己从小就被妈妈严厉地管着，不准吃糖，因为怕蛀牙，不准喝汽水，因为容易打嗝不好听，可她们好像也都很习惯于吃路边摊大排档。一问，自然是爸爸背着家里人领出去吃的。

在人群中，爱吃肉，爱吃大蒜，爱喝酒，爱抽烟的爸爸永远多过爱吃蔬菜，爱喝牛奶，崇尚自然清淡生活的爸爸，而我们也经常为这样的爸爸所影响，时不时爱上那些让人吃过之后产生罪恶感的大鱼大肉，香烟烈酒。如果说母亲给孩子的爱昭示着一个完美的纯净的世界的话，父爱更多的是挑起孩子的好奇心，让他们逐步认识这个世界的不完美，并且逐步适应这不完美，学会从不完美中找到让人

开心的潜在因素。这就是我们的父系味蕾给我们带来的乐子，它也许来自一块肥肉，也许来自一根熏肠，也许来自一盒臭豆腐，无论如何，它给我们带来的是一整个坏坏的快乐王国。

甘味处记事

甜分两种，一种是“隐隐的甜”，一种是“吼吼的甜”。我个人时而有想吃“吼吼的甜”的时候，这个时候最好跑去法式或者德式的蛋糕店，要一个甜得很直率的芝士或者巧克力蛋糕。提拉米苏之所以在欧洲风靡多年，原因就是它有着一般欧洲甜品没有的含蓄的甜，老外一吃到那种含混着酒味和咖啡味的“隐隐的甜”，脑中就只有个字：性感。而我经常想吃的也还是那些半明半昧的甜味道，是以寻找正宗的日式甜品店就成了头件大事。

日式甜品跟欧洲甜品的最大区别是，它很注重在甜品的制作过程中凸现季节性。有时候欧洲师傅也会心血来潮发挥季节性创意，但无非是在原来的蛋糕上点缀多了一些时令的水果，让人看了热血沸腾。但日式甜品则会非常含蓄地揉进些许抹茶，藏进一点红豆，或者诗意地将食物用樱花染色。在造型上，它永远不会是看上去很丰盛的，不像欧洲甜品。我的一个女朋友说，其实吃西餐，最后的高潮就是甜品，虽然是最后一道，但众人的心在吃头盆、吃主菜的时候完全是奔着它去的，所以甜品一定要华丽出场，不负那主角的戏份。但在日本料理

中，甜品多是用来配合茶的，跟中国人以前的茶点是一个道理。它非常明白自己作为点缀物的身份，其姿态也更像泼墨画中的留白。所以，日式甜品的最高意境是空，是为了突出苦味的回甘而出场的次要的甘，它的登场是为了博得别人的回忆。用大俗话来说，就是吃甜点的目的是让你忘记它本身，为的是引出你对先前那杯茶的思念来的。

在上海有名叫樱花堂的日式甜品小店，以卖和果子和抹茶为主，草莓季节的时候，那里的大福丸子和草莓蛋糕做得相当好，樱花季节则有樱花糯米团子，夏天的时候，可以去吃宇治金石，一种传统的日本刨冰，要领是客人可以自己将浓浓的抹茶酱覆盖在刨冰上，再舀一勺密制红豆，和着一起吃。另一家在北京的De Niro，则是偏向西式的日式甜品店，除了传统的红豆蛋糕和番薯蛋糕，还卖一些意大利面之类的餐点，但这一点都不影响它的抹茶做得很有味道，并且品种很齐全。这样的店卖出的抹茶大都比较清淡，属于“轻食抹茶”，不具有传统意义，很适合当作普通饮料来喝，所以无论是冰抹茶还是热抹茶，或者抹茶牛奶，都应该是很容易让中国人也接受的东西。在日本，这样的甜品店都会打出汉字：甘味处，显得非常低调而市井。在苍茫的宇宙中，在热闹的街市中，一枚小小的甜味点

心能站住脚的地方相当有限，而那小小的一处地方，却恰恰是五味回转的起点和终点，也是人的庸庸碌碌能够站住脚的地方。

尴尬的婚宴

大概从每年的十月一日开始，便转入了婚宴的季节。一场又一场的婚宴是让人最尴尬的饭局——究竟是空着肚子去，还是吃饱了再去？如果空着肚子去，最大的可能性就是觉得桌上的每一个菜都难吃到了一定程度，但基于又笑又闹还腹内空空，不得已才吞下一堆犹如罐头食品般的冻鸡、火腿，以及不甚新鲜的蒸鱼。如果吃饱了再去，则有点对不起婚宴的主人，因为中国人的待客之道是一定要把客人照顾周全，尤其要让客人吃好，如果坐在桌子上抿嘴光说不吃，大概会让主人家觉得很为难吧。在这样一个大喜的日子里，虽然大家都心知肚明“好难吃”，但还要集体假惺惺地表示“还不错”，只是到了下一张婚宴请柬拿到手的时候，又要再一次为难，觉得白白糟蹋了一顿正常的饭。

婚宴的利润很高，但是承办方好像就是不肯好好弄些新鲜洁净的食物来招待客人。也恐怕是中国人太爱面子了，大鱼大肉就不用说了，一千元一桌的就希望有龙虾，两千元一桌的则一定要有鱼翅，三千元一桌的就奢望鲍鱼了。婚礼是轰轰烈烈的事情，饭桌上也一样要看上去轰轰烈烈，其实如果弄

些简单干净的菜式，成本之内可以控制得很好，但是如果真的上来一盘蔬菜沙拉做头盆，恐怕就算再新鲜再水灵，都会让主人家脸色发绿。为了不显寒酸，婚宴宁可不新鲜，也不肯不高级。但是高级也只能高级在面子上，这也是人之常情，比如要有鲍鱼，但很可能只是咪咪小的鲍鱼仔，旁边做装饰的菇都大过它；又比如要红酒，但大概都是长城干红，好酒又想闹场的客人喝起来是当水的，买便宜的红酒主人不心疼。

糟糕的婚宴一多，菜式略有特色的婚宴便让人印象深刻。比如我朋友经常念叨的她参加过的一场婚宴，设在北京老牌法国餐厅Justine's，整个婚宴全为地道传统法国菜，邀请的也都是安静而爱好美食的近亲好友。不飙酒，不喧哗，不闹腾，大家都把宴会的重点放在了好吃的食物上，令我朋友记忆犹新的是那一道最朴素的煎鹅肝，选了最好的鹅肝材料，经老师傅之手滚烫地煎出，让整个婚宴瞬间到达了高潮。我个人也不喜欢喧哗，所以自己结婚的时候也只邀请三十来位近亲，提前两个月就跟大厨设计菜单，只希望好好请至亲吃一顿。亲戚大多是老人，所以选的还是中餐。其时正值四五月份，宴席亮点便选定了正当肥腴的鲥鱼，每一条鲥鱼我都自己选定体型最硕大肉质最丰厚的，各桌半

条，果然获得一致好评。另有精选的上等蜜汁火方、清炒河虾仁配龙带玉梨香、栗蓉香酥鸭以及竹荪全鸡汤，加上我自己画效果图的巨型玫瑰婚礼蛋糕，整个婚宴的食物都以清淡为主，一样吃得宾主尽欢。

港岛很香

香港到底香不香？很香。

每年都有大批的外来客涌进香港。那些初来乍到，还不太清楚状况的会去海洋公园，山顶缆车，大会堂；那些来过几次，尝到甜头的会大包小包地去尖沙嘴，中环，铜锣湾购物；而那些每年都要来个五六次，甚至于每个月都要报到一两次的，则大都是来舒舒服服地享受好味的。因为他们最清楚，香港真的很香，那香，大多半都是饭菜粥面香。

最显著最集中的香，莫过于中环Soho一带。站在人行电梯上就仿佛看美食幻灯片，一间间云吞老铺，驰名茶餐厅，金牌酒楼，西洋小馆，东南亚食肆，让你觉得眼花缭乱，口水齐出，恨不得生出十个胃来，一天吃八顿都不够。早餐可以去陆羽茶室捂一下热毛巾，要一客滑鸡球大包一客云腿鲮鱼角以及一壶茶；小点可以赴兰芳园滑一杯丝袜奶茶一份猪仔包下肚；中饭定要到蛇王芬，饮下一碗鲜美的鲍鱼烩五蛇羹；下午茶可去Chocolux享受一个以巧克力为主题的甜蜜下午；晚餐则要早早预定下Bo Innovation，这样就可吃到闻名已久的黑松露萝卜糕与鹅肝雪糕了；直至深夜，你还可以去

Me Sorleys Ale House喝黑啤吃炸鱼薯条兼看球赛度过一个人的时光。

最市井最亲切的香，则要去深入九龙，前往庙街吃大排档。一到晚上八九点钟，夜市就开始了，各色人等围绕着假珠宝、廉价Tee、台灯、瓷碗的摊位转来转去，其中心思想不过就是在选择，今晚是来一碗鸡杂粥呢，还是要一个煲仔饭，是吃潮州冷蟹，还是食份炸鱼皮呢。也许吃着吃着，你会看到有人忽然起速逃窜，有人立刻加速猛追，有人停下昂贵跑车看热闹，有人不忘顺手牵羊，更间或有警察阿Sir穿行于人群中，或者他们也宛如常人，前一分钟还手端鱼蛋蚝饼笑嘻嘻，后一分钟就看到他们拔枪大喝。赞叹美味之余，对世间的纷乱也不禁多了几分冷眼，人生在世，有好食便是最好。

另一些香，并非浮于世，藏在深巷高楼中的它们，有时更能让人对它们多一分好奇。比如海港城对面通信公司大厦中的蔡澜也对其汤头称道的越南河粉，比如铜锣湾深巷中由大阪师傅精心制作的关西风味料理，比如重庆大厦里那些装修简陋却又让人直呼过瘾的印度咖喱。最后说的重庆大厦咖喱已经是香港的传奇之一，有人说那里每一家的味道都差不多，也有人说是E座七楼的那家最为正宗。无论如何，名次已经不重要，在这样一个就连普通上

班族都能吃上镛记便当的地方，还有什么是不香的呢。

工蔬笔画

春天来了，吃蔬菜的季节又到了。所谓“尝鲜”，说的就是吃蔬菜，且是最早一拨上市的蔬菜，早春上市的蔬菜最多，所以春天绝对是“尝鲜”的大季节。南方人对吃时令蔬菜又有个说法：“吃嫩头”。听着让人遐想无限。被荤腥窝藏了一冬的胃口像毛蓬蓬的熊一样从树洞里探出头来，一看，是一片绿色，所以就算最宽盆大口的人也会想着，尝点嫩的吧，挑点鲜的吧，春天里来，谁还用大鱼大肉把自己塞饱的，就是粗人了，春天吃的是蔬菜，蔬菜挑的是嫩尖儿，嫩尖儿做的是功夫菜。

王世襄先生的儿子王敦煌曾经回忆一道他父亲爱吃的“工蔬”功夫菜，很简单，就是海米拌芹菜。芹菜很便宜的，市场上一买一大捆，可也分个高下，有些芹菜能做，有些芹菜就是不能做。每条芹菜只能选菜心子里的那一根，最水灵最嫩的，才有资格跟那三厘米以上的大海米拌，做出来的这一道菜才够品级，说起来，芹菜根本不是什么贵菜，但一捆只挑一根，就是两回事了，吃嫩头讲究的就是这点奢侈。

又说到“双冬”，就是鲜冬笋和冬菇。听着是冬天的食材，但其实这是道地的春天菜，只有挂在冬天尾巴上，在春天时候微微露头的冬笋和冬菇才是最好的东西。过了那个冬春交汇的微妙季节，就没有好吃的冬笋了，而冬笋买不到的时候，餐馆也就挂出了不再做这道菜的提醒牌子，告诉大家，要吃这道菜，只有等明年赶早了。

这让我有点想到江南菜里一道荠菜冬笋，其实也是一样的道理，只有在早春时方才有最好吃的冬笋，想来冬笋冬笋，不是冬天的笋，而是捂了一冬的笋。荠菜是野菜，春天上市，剁得细细的跟冬笋一起炒，让每个笋尖儿上都沾满荠菜的末，那叫一个香。同样是野菜的草头也要赶在早春吃，一把草头顶多只有四分之一把能吃的，就用高粱酒炒，一过季节，就都老了，真变草了。乡村里野生野长的马兰头也是春天才有的恩物，做马兰头拌香干，马兰头和小香干都要往死里剁细，但又不能剁成糊糊，还得是颗粒分明的末，还要有骨架，粘在一起可以堆成一个有形有款的四方小山丘装盆上菜。盐和糖以及香油的比例一定要刚刚好，才不会吃出任何一种味道抢去了马兰头的清香，也不会嚼出多余的糖星子和盐渣子来。现在有些餐馆很爱在这一道菜里放些花生碎粒，其实是对香油提香作用的延续

和加强，但如果花生粒子有点粗了，不但没有让菜更加好吃，反而成为阻碍口感的败笔。一道小小的冷盆，用的是最草根的野菜和最普通的配料豆腐干，但下了功夫，挑出了“嫩头”，这便是与众不同的工笔画，吃的是一个“赶”字，也是一个“精”字。

燕窝里的贵妇梦

燕窝是超级功能性食物，有名补品当先，美味则在其次。中国人吃燕窝，大多是为了那补肺滋养的功效，并且相信，常吃燕窝有助于永葆青春。燕窝在心理层面上对人也有功能，因为一直以来燕窝就是昂贵的材料，传说要有专人去东南亚一带的狂风暴雨中的陡峭悬崖摘得，脚下就是滚滚恶涛，一不小心，燕窝的代价就是粉身碎骨，而等到了淑女名媛的手中，变成一碗杏汁官燕的时候，那惊险的传闻早就变成了津津有味的八卦了。这就好像欧洲宫廷贵妇早年喝下午茶的时候，来作陪的男士们会顺带谈起茶叶自遥远东方经过惊涛骇浪一路向西并与海盗大战三百回合之后才变成上流社会手中饮料，一个不小心，拥有好茶叶便在西人中间成为身份地位的象征。而在中国，燕窝一个不小心就成为了贵妇的最好朋友。

有在香港开设燕窝海味铺的朋友最近到内地发展生意，小小一间店，专做燕窝花胶虫草雪蛤，打出旗号就是专门针对女性的补品。大多数顾客是内地新崛起的豪门贵妇，或是想要成为豪门贵妇的女士，朋友利用其心理，在她们逛店间隙常常跟她们

聊些八卦以鼓励其购物积极性。不外乎“徐子淇怀孕时有三宝：牛奶、燕窝、番茄薯仔汤，生完女儿后则是每天2两花胶及5钱冬虫草炖成补品补身”，“张柏芝生儿子的时候每天鱼翅燕窝当饭吃，不仅对宝宝好，对皮肤也好好的啦”。多说这些名女人的饮食经，店里的食材自然也就借势卖得更好。朋友很津津乐道地说：“做生意关键不是要突出商品物美，主要是要突出商品矜贵，在现阶段中国才能卖得最好。”不仅要跟顾客讲八卦，有时候还要说说历史，讲到第一个食用燕窝的人是明朝大航海家郑和，其船队在海上遇到了大风暴，停泊在马来群岛一个荒岛处，食物紧缺。无意中发现荒在断石峭壁上的燕窝，于是命令部属采摘，洗净后用清水炖煮，用以充饥。数日后，船员各个脸色红润，中气颇足。于是船队回国时带一些献给明成祖。从此便成为皇家最珍爱的食材之一，特别是于女性皇室成员，更是对燕窝钟爱有加，因为食用以后皮肤嫩滑，不会衰老。

关于燕窝，还有一则传闻，便是大跃进时，有位领导干部描绘人民公社美好前景时说道：首先，有好的食物，而不仅仅是填饱肚子，每顿有肉、鸡、鱼、蛋，还有更精美的食物，如燕窝、海味，全部都是按需供给。服装方面，等到人民公社都养

了狐狸之后，下班以后，人人脱下工作服，都可以有一件狐皮外套了。可见吃燕窝穿狐皮是中国人的至高理想，最美好的生活也不过如此了。

锅子煮着夏天的火

很奇怪，对于吃火锅这件事，在冬天总是让我提不起大兴致来，而一到夏天，我却经常兴致勃勃地呼朋引伴：“今天晚上一起去吃火锅吧！”

火锅是典型的中国人的发明，一口大锅，底下生着熊熊烈火，锅里煮着鸡鸭鱼肉，邀上所有的亲朋好友，边吃边聊，既能获得新鲜出锅的食物，想到什么八卦轶事又能及时地说给众人分享，更为让人雀跃的是，火锅还是一种游戏，谁扔进了一块肉，翻滚了半天，熟了，最后又被谁得了，中国人总是对这样的竞赛乐此不疲。火锅体现了深宫大院的典型的东方式的爱恨情仇，勾心斗角，最后却义让大家都吃到属于自己的那一块肉，落得皆大欢喜的结局，所以，我们便从小学会了在自己家里吃火锅，在亲戚家里吃火锅，在路边的小馆子里吃火锅，在高级饭店不妨也会点一个火锅，而进大学的第一个学期，定要学会和新认识的同学冒着被舍监老太太训斥和跳闸的危险，在宿舍里支起一口小电锅，买来各种虾饺、羊肉、蟹棒、贡丸，咕嘟咕嘟直吃到四脚朝天。

照理说，火锅生着火，给人以温暖，应当是属

于冬天的食物，但不知怎么的，我却总觉得，火锅也是属于露天，属于深夜的食物，这样才显得古方。既要满足露天又要满足深夜，那就只有在某个微风徐徐的夏夜了，只有在那样的夜里，人想出去吹风，胃也开始不安分起来，这个时候，最好的选择就是去找个地方吃火锅了。之前在上海，最喜欢深夜去吃牛肉火锅，看着半生的鲜红的牛肉薄片在黑色油亮的平底锅里烫出丝丝的肉香味来，心中便充满了对肉的渴望。牛肉片蘸生鸡蛋最好，不仅能瞬间降低刚煎好牛肉的表面温度，还能让肉的滋味更加嫩滑细致，等到肉吃到撑了，接下来还有一堆的白菜、粉丝、豆腐，伴着浓郁的甜酱作为余兴节目。这样吃着吃着，便一下困了，等到清空铁锅，饱嗝便和哈欠一同占据了整个夜晚，是的，每每吃饱了一肚子的肉，便想要回家了。在北京吃得更多的则是麻辣火锅，每一次被人从床上拖起来去夜市吃火锅，都觉得是做了一场充满花椒和辣椒的庞大的梦，从排队、坐下，到点菜、吃完，整个人都处于梦游状态。麻辣味并没有让人越吃越清醒，而是让人越吃越迷茫。木知木觉地被人带到某个挂满红灯笼的地方，呆呆地听着各种各样的吆喝声，忽然上来一个挤满了艳丽颜色的大锅，冒着让人窒息的香料气味，不断有人把又麻又烫的肉、鸭血、毛

肚、笋尖、魔芋一块块夹到你的盘子里，可因为太辣了，所以怎么也吃不饱。早上醒来，发觉胃依然是空虚的，但嘴唇却是肿的，是以就会更加确信自己只是做了一场梦，梦里因为自己的贪心，而误吃了锅子里煮着的夏天的火。

好喝的汤是很可怕的

这个题目来自日本作家村上龙的料理小说集，有篇写到了什么是“好喝的汤”：

“好喝的汤是很可怕的。我想他的事情，想了很久，但是一回家，喝到了妈妈煮的汤，那时候正逢冬日，汤是那么地温暖，又是那样地美味，这让我不由地忘记了朋友，忘记了他的痛苦，他的烦恼，一切的一切都忘了，只顾喝着我的汤。”

汤是那样有魔力的食物，所以不由地让人很讨厌那些教人做汤的食谱，那些描写汤的姿色平庸的文字，比如：“教您做罗汉果白菜干汤，每次选用罗汉果1/3—1/2个，白菜干50克，瘦猪肉100克。用清水将罗汉果、白菜干洗净，瘦猪肉洗净切粗件，三物同放进汤煲内，先用武火后用文火煲汤，使菜干变软烂即可。本汤能养阴清肺、润燥化痰。”那是何其地干燥无力的文字啊，它完全贬损了汤的神奇，让一碗明明可以好喝到可怕的汤瞬间从天上跌落凡间，变成一种手无缚鸡之力的味道。

所以，我们也许应该这样写汤：

“打开那一煲热腾腾的汤，鲜美的香味即刻扑面而来，但你也许不敢相信，在几个钟头之前，它

们还只是面目平淡的水、不到一个的罗汉果、形容矮小羞涩的一些白菜干，和看起来没有什么好脑筋的一块瘦猪肉。但是汤的魔法是令人称奇的，当锅盖被盖上的那一刻，火便熊熊燃烧起来，接着又变为温情脉脉的煲。没有人知道在那些钟点里，汤煲中发生了什么，是简单的互相打闹，或是欲罢不能的爱情故事，总之，当这一煲完全完成了之后，你不能想像是什么力量改变了这些平凡的食材，它们变化为温热而美妙的浓郁汤汁，让你的身体获得一种异常平静而强大的快乐感。”

谈着汤，便让人默默地变得无比地想要马上饮用一碗汤，而那更是汤最奇妙的地方。任何的山珍海味都能比较迅速地烹饪而成，却唯有汤，它采用的是最平凡的原料，却需要最长的耐心来等待。一碗好喝的汤不仅是很可怕的，而且是很高傲的，兽欲般的食欲并不能得到它，而要花心思慢慢地等待，等汤慢慢煲。也许当你等到了你生命中的那碗汤的时候，你已经没有任何的食欲，可当你捧起汤慢慢啜饮的时候，会发觉，贪婪已经不是你去寻找快乐的动机。

也许是因为煲汤所用的最昂贵材料，并不是任何一种食物，而是时间。

很酒很酒以前

很久很久以前，逢到过年，大人就会对小孩子撤销禁酒令，只要是吃隆重的饭，大家照例要喝一点酒，小孩子也能得到一两口。

外婆家是绍兴人，家里经营一爿酒厂，酿造的当然是黄酒。过年时隆重的一餐饭，菜只分为两种——下酒菜或者非下酒菜。下酒菜是咸煮长生果、白斩鸡、黄泥螺之类，非下酒菜就是霉干菜烧肉、冰糖蹄膀等大肉。每个人面前都会放一个碗，里面是自家酿的，热好的黄酒，小孩面前的就是小碗，但酒是一样的酒。外婆从大锅中夹出一块带皮的烧得紫油油的冰糖蹄膀的肉来，蘸一蘸浓郁的肉汁，又加上几只放在蹄膀里一起已经焐得酥烂的红枣，就这样一口肉，一口饭，一口酒，记忆中三样东西都是甜的呢。

其实一直也不怎么懂得酒，后来长大了，逐渐发觉市面上有人喝黄酒要加话梅姜丝，有一年过年去外婆家吃饭就说起这个事情，被老亲戚们大大鄙视。不好的黄酒才要这样喝呢，一定是完全没有底气的黄酒。

过年在我爷爷奶奶这一边吃饭，自然也有酒，

但是爷爷这一边的人仿佛没有外公外婆这一边的会喝酒，也不喝黄酒。虽然每个人酒量都很小，但是又都很馋酒，因为大家的酒量加在一起也就一瓶酒的量，所以每年过年，爷爷都会准备一瓶葡萄酒，分给大家尝一尝味道。有时候是红葡萄酒，有时候是白葡萄酒，买到哪瓶算哪瓶，宴席上只要有酒香就好。从我可以开始沾点酒的那一年开始算起，一共有四五年，过年都喝的是雷司令，配的菜也乱七八糟，有时候是奶奶擅长的金银蹄，毛豆蒸黄鱼鲞，有时候则是从小在北方长大的爷爷喜欢的拔丝苹果。终于有一年过年，爷爷搞到一瓶看上去还不错的红葡萄酒，于是年夜饭就大展身手烧了一盆葱爆羊肉来配，但是那一天晚上，包括我在内的三个人都严重过敏。后来才知道，原来我还真是跟红酒没什么瓜葛的人呢。

如今过年选择很多了，无论是黄酒、葡萄酒，还是白酒、啤酒，想喝多少喝多少。也不怕没有下酒的菜，因为现在过年，家家户户都到外面去吃。有时候看见每个桌子上都东倒西歪地摆着十几瓶不同的酒，也许喝到最后都已经分不清自己喝的到底是哪一种酒了。

很久很久以前，总嫌过年的酒不够，热闹不够，但现在忽然又觉得酒太多了，热闹太多了。究

竟是时代变了，还是人年纪大了，这真是难以回答的问题。

而我现在梦想中的过年，是只有我和我先生两个人的年。让小孩子早早去睡觉，打开电视看无聊的搞笑的节目，然后一边喝着一壶热的烧酒，一边吃很多美味的串烧鸡皮、串烧鸡肉。等到把一壶酒喝完了，新年也就来了。

○甘味处记事

尴尬的婚宴○

○港岛很香

工蔬笔画○

○燕窝里的贵妇梦

锅子煮着夏天的火○

○好喝的汤是很可怕的

很酒很酒以前○

○红酒煮梨和焦糖苹果

候补年夜饭○

○火锅是八十年代的好

记得要去裸体巧克力星球旅行○

红酒煮梨和焦糖苹果

奶油系甜食和水果系甜食相比较，我个人比较中意后者，所以就产生了只要甜品单中出现水果字样便必点的习惯。但是总的吃了多年，还是觉得红酒煮梨和焦糖苹果最为经典。

如果家里有吃不完的梨，并且这梨并不是那么地甜，然后又恰好有红酒，但这红酒并不是那么值得配菜或者单饮，那么就可以焕发自己来做红酒煮梨的想法。搞一个平底锅，倒入红酒，挤一个柠檬，切几条橙皮，肉桂、丁香、肉豆蔻则各少许放一点，也许还可以加一点点的甜酒，那就可以跟梨子一起煮了。直至锅中红酒沸腾，也就可以关火。但是这时候还不能心急，梨子还需在煮过的红酒中浸泡多十五到二十分钟，一方面是冷却，一方面是更加入味。如果你有耐心的话，甚至可以把它连酒带梨冰进冰箱，等一昼夜再吃，味道更加浓郁。如果你很性急，那么略带微温的被红酒没过的梨也会迅速替你解馋。要在外面吃到好吃的红酒煮梨并不是那么容易，与其说师傅手艺不精，不如说每个人对红酒煮梨的口味都不同。有人喜欢酒味重些，有人喜欢甜味浓些，有人喜欢梨子酥烂，也有人喜欢

稍带那么一点点韧性更好。所以自己在家做红酒煮梨，更加能够吻合自己对最经典的红酒煮梨的想像，做好了还可以挖勺冰淇淋配在一边，极端主义者一定会选酸度高的黑莓，而温和派则倾向于中和味道的淡香草。

焦糖苹果也是一样，很多人特别不爱吃那种质地粉感的苹果，又或者是未熟的有点硬有点酸的苹果，这些都可以用来做焦糖苹果。这次要在平底锅里加进糖，并且在糖散出一点点焦香的时候，就顺势倒入去了核的苹果，一块黄油，一勺朗姆酒，同样是少许的肉桂和肉豆蔻，一起煮。等到苹果变得酥软，就可以拿出来了。有时候在外面吃到的焦糖苹果特别讲究，其中挖空的苹果心子里还酿了巧克力，可是不特别爱吃甜的人可能就受不了这种讲究了，宁可配一杯黑咖啡的。但是总的来说，苹果、梨、香蕉等果肉大坨，又被人经常吃厌的水果特别适合用来酿味，做成一种全新味道的甜点，于平凡中生出不寻常，实在是厨师了不起的发明。

当然，这种类型的甜点有时候也有很失败的例子，有天和朋友去吃一家颇有名气的越南菜，甜点上来之后却发现是一根煮熟的大香蕉泡在滚烫的西米露中，上面洒着乱七八糟的花生碎粒。无论从造型还是口感上来评价，我们也只能遗憾地说这位厨

师选错了行业了。

候补年夜饭

刚刚去参加了一个电视节目的录制，要大家来谈有点意思的话题，那就是——如果年夜饭换个吃法，选一种非中国菜来做候补的年夜饭，大家想要选什么菜系。

现场有四个选项，法国菜、日本菜、泰国菜、俄罗斯菜。我想也不想，就选了日本菜。主持人问原因，我回答说，那是因为日本菜最接近于中国菜，都是亚洲菜。主持人又问，那泰国菜也是亚洲菜啊。这个问题实在让人难以接下去了——中国日本泰国当然都是亚洲，但以浓重香料为主角的泰国菜跟中国菜日本菜绝非不是一个系统。并且，我心里真正的答案是，日本菜跟中国菜有个很大的共同特征，那就是其精髓的菜式就是家庭料理，也就是中国人说的家常菜。过年的时候围桌而坐，吃些带着浓浓家庭味道的菜肴，如果一定要选一种菜系做候补年夜饭的话，日本菜应该会比较让人容易接受的选择吧。

我曾经在日本群馬县过过一次日本新年，不顾外面寒风凛冽，跟日本普通的一家人一起缩在他们暖和的小房子里，把腿伸在热烘烘的矮桌底下，一

道一道地吃他们的新年料理。其中包括了日本人很迷信的“最幸福的豆子”——自家的蜜酿黑豆；热腾腾的白米饭上堆得高高的鲑鱼子这样简单又奢侈的盖饭；蘸白糖吃的自家制手打年糕。一直到深夜，那家的妈妈还端出新鲜炸好的猪排供我们享用，并且对我们说：“不用拘紧，过年嘛，就是要从前一夜一直吃到第二天早晨的。”真是令人震惊的大胃王的年夜饭。

要替代中国菜的年夜饭，我的第二选择则是俄罗斯菜。因为年夜饭最专心的吃客永远是年纪大的长辈，而俄罗斯菜虽然不讨年轻人的喜欢，却是他们的回忆和情结。有一年的春节，我父母就把招待家里人的饭局选在了一家俄罗斯餐厅，那里有他们念念不忘的格瓦斯，罐焖牛肉，红菜汤，冷鳟鱼，还有热热闹闹的前苏联功勋演员的歌唱表演。那局面——大胡子老爷爷和胖大妈齐声唱着喀秋莎，令年轻人们头脑发昏，震得桌椅板凳都嗡嗡作响，但满足了上了年纪的我的爸爸妈妈、叔叔阿姨们的怀旧愿望。就算红肠再冷硬，沙拉再简陋，这些能让他们想到自己青春的食物，就都是好食物。

如果一定要选择一个别国的菜系来代替中国菜的年夜饭，那我觉得应该是北方国家的菜，因为中国的年是冬天年，北国菜更有冬天的味道，更有年

的气氛。但如果可以不改的话，我想大多数人还是愿意吃中国菜过中国年，毕竟，那是最熟悉最温暖的味道。

火锅是八十年代的好

我不喜欢用黑色大理石和宜家吊灯装修的火锅店，也不喜欢装饰黄铜小天使和西洋油画的火锅店，不喜欢用玻璃碗盛着好像很昂贵的调料的火锅店，尤其不喜欢那种一人一个钢精小锅子，孤零零煮着一小锅子什么松茸锅底或者鲍鱼锅底之类的清汤光水的火锅店。

那样的火锅店，实在是太没有诚意了。火锅店首先就是要有火。怎样的火？当然不是一星点小火苗，当然应该是一口货真价实的大锅下面腾腾的火。其次要有锅。怎样的锅？那种一人一口锅简直连盅都不能算，锅要有肚量，因为锅是集聚人气的东西，火锅当然要大家一起吃，好多双筷子一起在里面搅。这才是吃火锅的乐趣，那些又想吃火锅又怕死的人连火锅店都不用进，有洁癖的人不适合火锅。

这样就不免让人回忆起八十年代的火锅，够简陋、够直接、够爽利。冬天的时候忽然想要吃火锅了，我爸爸在煤气灶上放一口锅子，下面开着煤气一边突突地煮，上面一边涮着刚买来的热气羊肉片，就这么站在煤气灶旁两个人一直吃，调料则是

自己磨的芝麻酱，我喜欢多加点糖，爸爸则喜欢调点麻油，其时也不过三四点钟而已，父女俩咯咯笑着，商量着不能告诉还没回家的妈妈，这样到了六七点钟也不会耽误晚饭那一餐。

五岁去北京住的时候，第一次吃到了炭火的黄铜火锅，令人惊讶的是有个火锅有个鼓鼓的大肚子，还有个高的大烟囱，炭火放进去，整个火锅店的空气里有很特别的炭火的味道。那时候有些拍摄粗线条的古装电影，英雄的主人公打了胜仗，就一定要在营帐外面生一堆火来饮酒庆贺，而那种火的味道应该就和北方火锅店里的炭火味道很近似吧。吃那样的火锅，似乎蔬菜豆腐之类的都是假惺惺的负担，每张桌子上的人都不停地叫肉来吃，不是一盘两盘，而是两斤三斤。八十年代的时候，那样的火锅店大多装了厚厚的棉门帘，但还是抵挡不住强悍的穿堂风。所以去吃那样的火锅，最要紧的就是要有迫切的吃的态度——坐下来就猛吃，一直吃一直吃就身子就立刻暖起来了。

上海人不算是爱吃火锅的族群，因为太爱各扫门前雪了，又不甘心一顿饭都只是吃些便宜的食材，所以上海的火锅店大都开得奇奇怪怪，以满足上海人对火锅的很地方化的要求。但是最近却在上海发现了一家不可多得的正宗重庆火锅，一踏进

门，油腻腻的地板就颠覆了上海人对火锅店的苛刻标准。这里的特色是辣到呛人的子母锅，而不是半推半就的鸳鸯锅；这里的招牌是各种各样的毛肚黄喉鹅肠，而不是故作姿态的美国肥牛。空气中飘着八十年代的味道，吃一会儿，竟然还附送八十年代气息十足的歌舞团时装表演！同去的火锅爱好者都哈哈大笑，只希望这间店不要匆忙倒闭才好。

记得要去裸体巧克力星球旅行

如同孩童会对裸体人像两眼一抹黑一般，成年人也经常会对穿了衣服的巧克力失去兴趣。那些彩色缤纷的孩子气的包装纸阻隔了我们和巧克力之间的亲密关系，让我们觉得，甜蜜只是属于小孩子的，跟成熟的口味无关。

所以我还是比较喜欢裸体巧克力，一颗一颗陈列在金色的或者白瓷的盘子里，好像冷漠的外星球怪客，如果有一位女士拈起它们中的一个，必定是：拿到嘴唇边，又想到有一句话没有对那同在喝咖啡的男人讲，于是讲完，正待要把巧克力含进嘴里，却又对那男人的应答显出一副不满的娇嗔来，于是又只是晃一晃，巧克力还是没有碰到嘴唇，只有在谈话的结果真正被女人定夺了之后，她才满意地将巧克力真正凑近到离嘴巴两毫米的地方，但又犹豫了一下，觉得自己的快乐是不是太明显了，所以她只是轻轻地咬下了那巧克力的三分之一，露出了巧克力淡黄色的榛子馅的内心，而与此同时，包裹着的深色可可粉也洒了一点点在她的上好的毛料裙子上，“噗噗”，她轻轻地但又焦急地吹着，并没有注意到她精心涂抹的口红上也沾了一小点深

色。这样一个吃裸体巧克力的全过程，实在是世界上最冗长而可爱的表演了，坐在对面的男人们一定会想要去到裸体巧克力星球旅行，顺便观赏这样的表演，而把那些剥开巧克力包装就“啪啪”把巧克力快速扔进嘴巴的青春少女抛到了脑后。

北京唯一的全巧克力下午茶在君悦，那天隆重地和先生去尝了一下，果然不仅是全巧克力，还是全裸巧克力，深深浅浅的颗粒巧克力躺在盆子里，凝固不动的巧克力慕丝打坐在高脚杯子里，粗壮而面目严肃的巧克力蛋糕卧在托盘里，还有些善于滚动的小小圆身白巧克力，苹果香槟味道的，则被安置于银色小碗中。可惜的是会一直跑上来拿巧克力的人依然不多，大多数喝下午茶的绅士们显然都是来谈事情的，只要一壶热红茶就草草了事。经常有人扯着脖子向那摆满巧克力的台子上投以垂涎的眼光，可也只是垂涎一下，身边没有女伴的男人总狠不下心暴露本性，一个人拿一堆巧克力在小桌边自斟自饮。而有了我陪伴，我那爱吃甜的先生就舒畅多了，把招牌的梅子巧克力慕丝、酒心巧克力、芒果巧克力挞以及鲜鲜草莓芯子的白巧克力吃了个够，末尾还要了一个装在紫砂小锅子里的巧克力火锅，用沾着瓜子仁的薄脆卷蘸着吃，用软绵绵的巧克力小曲奇滚着吃，还有茉莉花茶口味和金橘口味

的冰淇淋可以用来一口一口烫着吃。是以若要光临巧克力裸体星球盛筵的绅士，一定要记得携带一位女士，她一定会是你的甜蜜味觉救星。

记几顿华丽的Brunch

没有结婚的时候在上海，跟女朋友去吃周日扬子江万丽的Brunch⁽¹⁾，往往都是只能吃到后半段的，因为前一夜跳舞跳累了，一直到饥饿被午后阳光刺爆了，脑子里还在想着，下周要穿那件电光紫的绸缎裙子去，一踢腿，哗，哗，继而得意地转念，现在洗完脸下楼，半小时后应该还能吃到现煎的肥嫩鹅肝，配李子酱或者烤苹果都可以，198块的酒店Brunch，香槟是Free的，再加二十块就连红酒也可以无限量。但油滋滋一咬一包汁的香煎鹅肝配上一杯接一杯的香槟其实足矣，堆积如橙色小山的熏鲑鱼片，还有生蚝，其实都算多余。只有餐后的甜点还很值得去盲目地一样一样拿过来吃，从巧克力蛋糕到绿茶慕司，都有着小小的，紧致的轮廓，所以很容易就让人失去了戒心，华丽地把自己的胃撑出一个宽松的轮廓来。

来北京之后，一开始仍然倾心于酒店卦的Brunch。但可叹的是王府的地下晒不到太阳，于是Brunch的乐趣就少了一半。食物的丰盛度倒是不减，再加上我是那种一醒来就念着大鱼大肉的类型，星期天略略早起片刻，就可以来这里吃半熟的

鸭胸和生三文鱼。甜点里记忆深刻的是松软的面包布丁，配香草酱汁，说一段八卦便能跑到甜点台子前面耍三回。最后必定会行为乖张地点一壶半岛茶，来配六个以上的冰淇淋球，其中又以姜汁味道的占了我味觉的上风，每次都在六个里霸了三个的位置，慢慢喝着茶便临近中午，兴致一高便自动又为自己续了一个下午茶。可见Brunch讲究的是一种自造的华丽，它宣扬铺张，不求精细，并总让人感受到一种实实在在的奢侈——那种花着大把时间在享用大把食物的悠长假期，对某些人来说，就是好过迅速吞下三明治然后赶去海边滑水的假期。

最近吃得较多的Brunch是建外Soho那边的一家小小美国店子，祖母的厨房。某天看八十年代美国旧片，一早起来就涂着鲜红口红的女主角穿了宽松的大Tee，对男主角说，你不想边吃Brunch边谈么，我知道的那家店有上好的Omelet（煎蛋卷），还可以边吃边看总统竞选。于是心一痒，就去了那里吃大份乡村风味的土豆饼、炸牛肉、果酱吐司，甚至还有塞着墨西哥辣牛肉馅的蛋饼。至于饮料，健康一点的可以要大杯橙汁，肥胖到底的还有Dr.Pepper和樱桃味可口可乐。并且祖母的厨房最大的一个优点是阳光超级明媚，周围还有众多金发小姐配合乡村音乐用餐氛围，忽然就让人觉得扬

基佬的食物也有春天。

注 释

[1] Brunch , 即早午餐。

寂的美味

朋友从日本旅行回来之后就被重感冒撂倒了，每天喝白粥捂被窝，朋友说：“但是好在我带了一堆渍菜回来。”

用上好的米慢火熬粥，配味道清淡转折的渍菜吃，听上去真是诗意的微恙啊。在现代社会中偶尔小小地生病一下都是奢侈的，或者说，让自己寂寞一下都是奢侈的。就算平时一个人在家里，也会不停地有人敲门说，“送快递的来了”，“送外卖的来了”，“钟点工今天下午订好的两小时打扫卫生时间到了”之类。宅居在家的人也跟从前不一样了，他们很少自己做饭，大多数时间都会抱着外卖桶喝啤酒看电视，吃着难以消化的食物，获得的信息量多少也难以消化。如此一来，独自寂寞的机会就很少了。

而唯一寂寞的机会，也就是微恙在家了。因为胃口不好，所以才会自己慢吞吞地淘一锅米，给自己精疲力尽的肠胃熬一点粥。然后，最能体现寂寞之美味的渍菜就登场了，就这么简简单单地在每个品种里挑一两件，粉的姜、紫的萝卜、绿的茄子、金色的牛蒡，随便地搁在白粥面上，就是一幅好看

的画了，更让人觉得美轮美奂的是，因为各种腌渍汁的关系，这画还会渐渐地晕染开，甚是好看了。

日本人吃渍菜，他们叫做“渍物”，中国人则更习惯把渍菜叫做泡菜。从语言文字的角度上来说，渍的感觉更温和一点，泡的气势则更威猛一些。而日本的渍菜，从味道上来说也少刺激少辛辣，更偏向于淡淡的咸甜脆嫩，和同样温润甜美的日产大米炊出的米饭搭配得相得益彰。甚至于有时候，日本人更喜欢吃那些刚刚腌过了一夜，甚至是才过了两三小时的浅渍渍菜，其味道仍带有新鲜蔬菜的田野清香，属于一种青涩的，难以言表的寂寞味道，与那些扎扎实实泡了两三个月以上的本渍物的老成高深的寂寞味道，自然有着质的不同。

中国人的饮食讲究热闹，要有震撼味觉的大鱼大肉，要有视觉冲击的全牛全羊，祝酒要激烈，宾客要尽欢，可谓是讲求豪华的美食观。而比邻的日本人，其美食的最高境界，则是寂寞。以粗陶为杯皿，以山中最寻常的野菜为最珍贵的食材，以寂寞之心烹饪，以寂寞之心享用。一个人，一张席，慢慢咀嚼，即使是最普通的渍菜也要以伤春悲秋的怜悯之心去制作，这是热闹都会中的人难以拥有的奢侈。

加饭举左手，加菜举右手

臭名昭著的幼儿园饮食大致有以下几个特点：易于消化性、菜饭一体性和混淆审美性。尽管这样，我们却还是深深地迷恋它，怀念它，一直到牙齿全部掉光，都还对那一个用迷彩花纹的小绿搪瓷碗装的青菜开洋烂糊面念念不忘。以至于当我们到很老很老的时候，终将再将幼儿园时的饮食重蹈覆辙一遍——那时候我们会更加喜欢吃别人为我们准备的很烂很软的东西，把菜和饭混合在一起一次吃完的东西，和那些让年轻人嗤之以鼻，但就是让我们赞不绝口的东西。

幼儿园里吃的最多的食物莫过于菜饭，没有那种讲究的烹饪方法，而是将所有菜、肉、饭都放在一个锅子里焖熟的那种，等出锅的时候，菜叶子早已变得黄黄的，肉却未必全部化成猪油了，哪个小朋友运气不好，分到几粒均是白润圆满的大肥肉的，必定会沮丧一个下午，连攀登架和地球仪都挽救不了他的心情。而比较令人雀跃的则是吃肉圆的那一天，硕大的浸着酱汁的肉圆随着大不锈钢勺子被盛到每一个人的小碗里，几乎占去了饭面的四分之三，每个小朋友在咀嚼着松软可口的肉圆的时候

候，都暗地里发出“啧啧”的平时老师不允许发出的咂嘴声，但就在这样普天同庆的吃肉的日子里，也总会有一到二个小朋友无缘无故地把一整个肉圆滚到地上的，这真是非常奇怪，是不是老天也喜欢故意玩弄一下贪吃的小孩呢。

大多数时候，幼儿园是个很讲究时令性的饮食单位，端午节会特意让小孩吃一次粽子，而中秋节就会每人发一块月饼。当然，粽子大都是赤豆的，月饼总是五仁的，选的都是咬起来最硬的馅，这两种食物摸着的手感都像是嵌满了弹壳的小岩石一样，跟所有软烂的幼儿园食品都大相径庭。大概是大人心里非常清楚，小孩不会把这些被赋予重要意义的食物当回事吧，只要他们随手往口袋里一塞，隔天早上妈妈帮他洗罩衫的时候就会被发现了，家长们会意识到幼儿园的饮食做得有多尽善尽美。

但对于夏天的绿豆汤和冬天的赤豆粥来说，幼儿园常常怀着尽职尽责的心去做，因为小孩子实在是很被这种小点心带来的喜悦所折服。绿豆汤和赤豆粥都不是很浓厚的那种，但正因为口感淡薄，所以深得小朋友的喜爱。大师傅会慷慨地放很多糖，却并不会像那些家制绿豆汤和赤豆粥一样，加啰里啰唆的且小孩不喜欢的糖桂花、薏仁或者莲子和红枣进去。这种单纯的口味十分契合了小朋友对饮食

的审美趣味，以至于让他们在很长一段时期里都觉得，只有幼儿园的甜点才是最好吃的甜点，比起被带去吃亲戚的喜酒，说几句完全不知其所以然的吉利话，换得一晚上味道过浓且做作的宴席，他们宁愿过着最简单利落的“加饭举左手，加菜举右手”的饮食生活。

街食记

街头的食品小贩是好看的画，且要并着买东西的人一起看，这画方得圆满，否则就像瓷瓶上的粉彩损毁了一角，有点缺憾。去北京的时候我还很期待看到北京街头的小贩，但是未料大部分已没了，即使有，也是灰头土脸地在人群中穿梭着，少有人买他们的东西，只有四环外头卖瓜果的马车还好看。我一向认为小贩是必须有派头的，要具备骄傲的头脸，不卑不亢地站在最适合他的布景里，就算生意一时冷清，也有种落寞而大气的美感。上海静安寺弄堂里卖臭豆腐的摊主最为雄赳赳气昂昂，并且见不得别人不讲社会公德，冷风里炸好的金黄的臭豆腐，必是要大家都排好了队才肯卖的，偶见小学生吃完了一盒子，把蘸着红灿灿辣火酱的纸袋子随便乱扔，往墙上随便乱甩，那摊主一定会大骂山门。相比起来，卖烘山芋的老头都比较面善，大多讲北方口音，行事都比较呆憨。而烘山芋也是很稀罕的食物，从烤的炉子到卖的人到其本身，都有种黯淡萧瑟的感觉，老头费劲地挑出一根来，剥去皮，里面是蜡黄的芯子，吃着也觉得香甜，但是不知道为什么，街上吃着烘山芋的人也都会露出那种

黯淡的表情，像是摇头叹息：“这食物也未必太实在了吧。”

有个性突出的食品小贩，必然也有个性突出的街头吃客。我个人最喜看到吃油墩子的女生，个个年轻娇俏，因为怕烫，所以用两三张油纸包着一个，边走边吃，咬开的黄澄澄的油墩子里是一包丰盛雪白的萝卜丝，兼有些翠绿的葱花在上头的，配着女孩子同样雪白的牙齿，以及一迭声的说笑，感觉是很蔚蓝的天空。而吃柴爿馄饨的往往不爱扎堆，便让人觉得有种凄楚苍凉的气氛，但也是耐人寻味的。有天晚上看到一个柴爿馄饨摊孤零零地立在靠近九江路的一条小马路上，吃客只有两个警察，看着碗里的馄饨倒是圆润鲜美，两个人热气腾腾地吃着，谈论着时事，映照出整条马路的寂寥。这时候来了一个老年女乞丐，头发花白，打扮得倒很干净，想来一天的乞讨已经收工。她想了又想，便在另一头坐下，也要了碗馄饨自顾吃起来。摊主则依然执著地往火中加着柴爿，是很奇妙而微妙的情景。

最迷人的，是那些单身过路人的想法行动。生煎店里常可看见一位样貌尊贵的男人走进来，让司机把车到某处“兜一圈”，自己则要了一碗鳝丝浇头的冷面和一碗咖喱牛肉汤坐下，笃悠悠吃一顿，

脸上的表情既茫然，又满足。也有看上去心事重重的中年妇女，路过了飘着香草精味道的小小一间的英式蛋糕店，想一想，忽然又退回来，推开店门问：“今天是否还有鲜奶小方或搅奶油杯？”这种时候，便会令人觉得，这人生无处不在的小快乐啊。

绝世好鱼

中国传统文人系美食家最喜欢怀旧，往往讲某种食物来自儿时的故乡，或在荒山野岭间有高人指点，得以一尝。行文之间，那材质没有不天然的，那烹饪没有不讲究的，那装盆没有不精致的，那味道没有不鲜美的。最后还要点题一句：现在这种食物已经无迹可循了，也只能在梦中回味回味了。

我每每看到这样的文字，就觉得万分地生气。无论是讲故乡的野菜，还是老北平的点心，都让我觉得兴味索然。在这样的文章里，美食也俨然成了倚老卖老的资本，说自己“平生有幸得以一尝”，其实也就是在炫耀“你们现在都没得吃”，叹息“现在还有什么真正的美食”，也就是变相地说着“好吃的都被我等吃去了，等吾辈死了之后，留下来的也就是一群没有品位的糙人了”。这样的论调，尤其让我讨厌，如果说好吃的都只生存在历史中，那我们何不回头去按着《礼记》里写的那样做菜做饭呢。作为一种唾手可得的快乐，美食也和人一样在不断繁衍生息，故去了上一代的，自有下一代朝气蓬勃地慢慢将自己酝酿成经典。

回到正题来，如今被人讲的最多的“行将绝种

的美味”，应该就是长江中的两种鱼了。长江三鲜，一说是鲥鱼、刀鱼和河豚，另一说是鲥鱼、刀鱼和鮰鱼。具有争议的河豚和鱼现在看来数量还比较经吃，但是鲥鱼和刀鱼却面临着灭绝，更有许多人说，野生的鲥鱼和刀鱼早就绝种了，现在吃到的都是人工饲养的鲜味尽失的半吊子货而已。现在住在长江口附近的年轻人应该对这两种鱼也都没有什么概念。我在订婚宴时，跟大厨说想要每桌半条鲥鱼，同去的朋友白了我一眼说，怎么这么小气呀，一桌才半条。只能劳动大厨跟她费了半天口舌解释一番，鲥鱼都是一片片吃的，半条已经算是奢侈，大多数时候家里自己吃，只蒸四分之一条，上桌的时候也是那鱼也是晶莹剔透，羊脂玉膏沃了一身的样子，不仅汤鲜，肉鲜，那鳞片在口中一抿，更是鲜浆四溢，让人瞬间明白了什么叫做醍醐灌顶。另有一种说法是，现在能吃的优质野生鲥鱼都是缅甸来的，个头比较大，肉也比较肥，但是没有长江出产的鲥鱼鲜。仔细想想也是，记得很多年前吃的鲥鱼大都比现在的曲线玲珑，脂肪也比较紧凑，鲜度比现在更锐利些。而现在吃的鲥鱼大多脂膏肥沃，入口即化，鲜味也比较温醇。至于刀鱼，那就更加难得一见了，加上身细刺多，会烹饪刀鱼

的人更少，上海有孤版的老半斋刀鱼汁面，把稀贵的刀鱼肉剔骨去刺全部绞成肉酱，炒成鱼松放进高汤里，称为刀鱼汁。而高汤即使加入鱼松也必须是清清澈澈的一碗汤，由老鸡、猪骨、咸肉、青鱼、草虾熬制而成，不加任何调味料，就坐拥天然的鲜味和咸味，用此汤下面，刀鱼汁面就是这样以最质朴的形式释放了刀鱼最难得的精华，让人鲜到大汗淋漓。这样好吃的东西，不灭绝，也是辜负了它们绝世好鱼的美名，正好像英雄都会壮烈死去一般，馋嘴的人吃光了长江里的鱼，又开始吃缅甸的鱼，等到世界上最后一条鲟鱼和最后一条刀鱼在渔网中死去的时候，便成就了又一段龙肝凤胆的神话。

菌临天下

菌类在小孩子眼中是魔鬼，就算幼稚园中老师再怎么强调，纯洁的小白兔永远跟红白相间的大蘑菇是好朋友，都别想骗小孩子吃下午饭里的一款青菜炒蘑菇。因为大多数市面上常见的菌菇只有两个极端——吃起来没有味道或者是吃起来太有味道。吃起来没有味道的那种大都适应了批量生产的大棚，好像金针菇、鸡腿菇或者平菇，嚼下去软乎乎滑溜溜，好像吃某种软塑料，而吃起来太有味道的那种则因为小孩子本来就抗拒太过浓烈的香味，所以那些香菇、鸡枞、白蘑菇之类的东西可谓是儿童味觉的天敌，吃起来好像在给自己灌毒药。

忘记了自己是从几岁开始不抗拒菌菇类食物的，总要过了十八岁吧。成年之后才发觉，鸡汤里一定要加点香菇才会更香，熏豆干跟茶树菇一起炒只会增加风味，并且开始接受清炒牛肝菌之类的菜式。又过了一阵子，从“不抗拒”骤然就变成了菌菇类的迷恋者，逢火锅必要叫上一盆平菇放进辣汤里吸味道，逢烧烤则要叫上一盆香菇烤到棕色那一面微焦，飘出了香菇那特有的浓重香味之后，堆上点木鱼花一起吃才算好。此刻便觉得自己真是成年

人了，小时候觉得那种香气过于做作，还带点淫邪，现在只觉得那种滑腻的口感还真是不错。有一阵子迷恋吃一道腐皮菌菇卷，炸过的腐皮卷着各色菌菇，一口下去外皮酥脆，内里则是冷而柔滑的一包菌菇，多嚼几口还会“嘎嘎”作响。这个菜胜在口味清淡，口感却错综复杂，小时候的我定然不会喜欢，后来遇到一个吃素的朋友，她也感慨说小时候自己家里的老奶奶最喜欢这道菜，但是孙子辈都觉得难吃，小孩子嘛，一定都喜欢可以大口咀嚼，味道浓重的食物，直到自己吃了素信了佛，方才知道这是多么婉约而曲折的一道菜。

中国人吃菌菇，除了爱好之外，还相信其可以防不好的病，有真实的部分，也有盲目的部分，后者大都来自对灵芝的幻想，觉得它们都是一族的。有段时间，吃菌菇的狂潮被市场上某些人把毒蘑菇当作珍贵食用菌卖的丑闻所叫停，这倒也警醒很多人来真正认识菌菇，哪些是有名气的，哪些是没名气的，哪些是有价值的，哪些是泛泛之辈的。云南作为菌类出产大省，其出产的各种菌菇广为流传。去吃好的云南菜，吃到一盆新鲜的热炒菌类太重要了，无论是牛肝菌，还是干巴菌，还是鸡枞菌，加一点点辣椒炒一下都是极好的正桌菜的点睛之笔。当然，现在中国人也吃外国人推崇的各种菌类了，

最有名的是意大利和法国的松露，其次则是日本的松茸。松露的话，只消一点点，无论是炒鸡蛋还是配肉类，甚至是放在米饭和汤里，都会很香。欧洲人说松露的味道就是情欲的味道，一点都不错，因为一点点情欲可以怡情，太多了就会让人头晕目眩。某一次吃到一款添加了白松露的蜜糖冰激凌，松露含量略高了一些，便有种说不出的怪味，在座的某小孩子一语道破天机：“讨厌，是煤气味。”日本的松茸则算是比较温和含蓄的菌类，吃到好的松茸土瓶蒸，那真是香到鼻塞，鲜到胸闷，所以每个松茸土瓶蒸都会附送一小片柠檬，让酸味中和一下鲜香味，不至于让人吃到头昏眼花。从这些例子上来看，喜欢吃菌菇类食物真是上了年纪人的饮食习惯，那一点都没有错啊。

看，窗外有人在看

餐馆的“橱窗”应该成为下一个大家热烈讨论的话题。当然，立即会有人反驳我，餐馆哪里来的橱窗，顶多就是临街的几面大落地玻璃罢了，有时候甚至没有玻璃，就是从里到外的几个人在那里赤裸裸地吃。但其实那就是餐馆所精心布置的一幕。行规是，一间空无一人的餐馆迎来了头几拨客人，服务生必须笑容可掬地把人先往窗边迎，客人喜欢靠窗的位子，坐着宽敞舒适，视野又好，而对餐馆来说，先把窗边的空位填满也是有好处的，一方面看上去生意旺客人多，另一方面，还能展示各种新鲜出炉的精美菜式，窗口位的菜一定是需要给多些的，这样的话，客人吃得越津津有味，菜式越是给得慷慨，叫过往的饿人看见里面生龙活虎吃着大餐的映像，情不自禁地就走了进来。

从前的老夜上海餐厅还未搬离老锦江饭店地下一层的时候，占据着极好的地上半层地下半层的位置，是一个有着美好的挑高大厅的奇异格局的餐厅。外面的行人偶尔通过一楼的窗一瞥，位于他们脚趾头正下方的是很多幅浓艳的老上海明星画像和横空出世的大水晶吊灯，接下来，再下方，才是一

桌桌吃饭的人。桌子上的菜式通过俯视也能清晰可见，比如有他们的招牌红烧肉酱汁煎法国鹅肝，又或者是满满一盆金黄色的蟹粉烩面。那几扇顶头的小窗让人觉得很欣赏，因为那是种有距离的观看，有点垂涎，但又不会暴露自己的垂涎，而下面的客人也浑然不觉被看，照样吃得心安理得，因为很少有人吃着吃着东西往上张望的。这就比很多落地的大玻璃窗创造的两两对望效果好得多。老父亲点着玻璃窗后在吃的那一桌直接对年轻的女儿说，喏，你看，也就是吃这种回锅肉、炒豆苗之类的，我自己在家里烧出来的卖相不知道比这个好多少，你来看看，来看看，人家是家里不开火的才出来吃，我们不如就回家吃。虽然玻璃后面的小夫妻没有听到他的这番批评言论，但是面对着玻璃，没有距离感的指指戳戳也足够让他们脸红尴尬一阵子的了。

这样来说的话，与其隔着听不见声音，对看者无可奈何的厚玻璃，倒还不如什么都不要，干脆就是一个从里间出来的半露天的位置，这样的位置，既不是完全的Villa，也能看到完全的风景，在欧洲就被大多数人所选择。而在亚洲，最舒服的这种半露天座则要算是在香港半山和东京原宿、表参道、代官山一带的小餐厅。天气不冷不热，食物又好又美，边吃边看，人家看你，你也看人家，两方面都

会满足地笑笑。北京三里屯的餐厅其实也开了那样的很多半露天位，就欠缺点，一方面经常有重磅机车开过，车声隆隆，浮沉滚滚，另一方面是，这样子的橱窗看客，还大都是些乞丐。吃着吃着来了一个伸手要钱的老妇人，吃着吃着又来了一个强行给你拉胡琴的中年男子。而上海呢，所碰到过的则是另一些好玩的问题。某次去一家很可爱的小意大利馆子，正是夏天，并且馆子之上的整栋楼正在搭着脚手架做整修，这也没有什么，但是吃着吃着抬头一看，却有一个赤膊的工人爬在我和女伴的头上咧嘴笑着，看我们吃饭。“呀。”我傻眼了。“呃，”女伴说，“姑且也算这是拿波里风情的一部分吧。”

腊味博物馆

小时候，害怕被带去腊味店，因为腊味店就算开在阳光下，总也是不见阳光的。走进去，满墙满壁的都是油乎乎的老木头的格局，挂得密密麻麻的腊肠、腊肉、腊鸭、腊鸡，基本上都没有落单的，要挂就是绑成一束地挂，挂得满到屋顶都已经看不见是什么颜色了，走到哪里，一抬头，一甩手，都能碰到这些默默无语的陈年老肉，碰到的地方就马上沾了油，也不敢往衣服上擦，一直到大人满心欢喜地包好了腊鸭或者广式香肠，拿着一个油汪汪的纸包说“好来，走吧”，这才心慌意乱地跟着往家走，觉得那腊味的气味简直是附了身，一路上都笼罩整件罩衫，回到家脱下来，也要把手洗好几遍，才觉得稍稍有一点轻快的感觉。

小孩子很难喜欢腊味的东西，不仅是腊味铺让人觉得恐惧，那蒸完的一整只腊鸭泡在油里，小孩子也不是那么爱吃的。倒不是因为对杀戮的恐惧，有些杀戮会让人觉得愉快，就好像小孩爱吃新鲜的猪肉牛肉，哪怕看见刚杀完的猪，也是觉得喜气洋洋，就好像张爱玲说的：“白外套的伙计们个个都是红润肥胖，笑嘻嘻的，一只脚踏着板凳，立着看

小报。他们的茄子特别大，他们的洋葱特别香，他们的猪特别的该杀。门口停着塌车，运了两口猪进来，齐齐整整，尚未开剥，鼻尖有些血渍，肚腹掀开一线，露出大红里子。不知道为什么，看了绝无丝毫不愉快的感觉。”但是腊味铺的肉，是被多年的油浸泡了长久的肉，风干再风干，挂在黑沉沉的腊味店里又是漫长的年月，杀戮的影子已经完全退去不见，这肉倒像是自愿成为盘中食的一样，长长久久地悬挂在暗影的一角等待着识货的买主，越发显得如同一个挥之不去的阴霾。

年轻人很少自己冲去腊味铺子买东西的，而腊味铺子的卖主也大多是风霜重重的中老年人。所以要真正爱上腊味，那还是要等到自己略上年纪之后，心里才能真正接受这带着沧桑味的肉。望进去的腊味铺子也不复是黑沉沉油潺潺的光景，只要开盏适合的灯，就如蔡珠儿所说：“醉红的腊肠、酱紫的肝肠、肥白的油鸭、赤褐的腊肉，还有一只只蜜黄晶亮的大火腿，粉光脂艳油香绕梁，一派富泰气象。”从阴森到华丽只一步之遥，简直不明白这几年风霜是怎样侵蚀上自己的。因为自己不复新鲜，所以也不坚持独爱那杀气腾腾的热气肉了，取一碗白饭，蒸上几片腊肠和润肠，让带点哈喇味的油渲染下香甜的米，忽然发觉自己也已经懂得咀嚼

陈年的脂膏味了。

冷面做的梦

所有的冷面都不甘心自己只在夏天出现，但它们却偏偏只在人们唇干舌燥之际才会被想起并且拥戴。张小姐或者李先生都很可能在某个冬天的夜晚或者春天的早上发出感叹，诸如“啊，如果现在给我一盆白汁意大利面该多好啊”，或“我觉得咖喱猪排乌冬面真是上天赐给我们这些爱吃肉人的宝物”，可冷面，只有你在某个超过三十二摄氏度的大汗淋漓的中午，疲惫地随便走进一家小吃店，又无从点出还让你有点胃口的简易午餐时，你会忽然发现某块俗艳的桃红色塑料牌上赫然写着“冷面”两个扭曲的字，于是你恍然大悟，这是最容易被你遗忘的好吃食物，它们尴尬的身份还不如一支盐水棒冰来得四季宜人。

我小时候吃的那种冷面，是浇满了花生酱和醋的上海冷面。面是先煮好的，由胖阿姨放在电风扇下吹冷了，这才舀出来一盘子，倒上调料递给你。接下来的一句，阿姨会问你要什么浇头，虽然玻璃后面满满地累积着油汪汪的素鸡、扁塌塌的大排、光亮亮的鳝丝以及红红黄黄的八宝辣肉丁，但大多数人在捧着冷面的时候，都会决定只要一蓬清白的

绿豆芽，来搭配这一顿味道明朗的午餐。所以在这样的午后，冷面就会梦到自己变成了一碗热气腾腾、汁水鲜美的汤面，这样人们就会在它浑圆的肩头放一块货真价实的葱烤大排，或者几根黑亮的爆鳝。又或者，变成炒面的梦也是不错的，香喷喷的青菜和肉丝装饰着它金色的身段，这样，它就有机会出现在一些富贵的老人面前，为他们祝寿了！

楼下的意大利餐馆这几天新出了冷面，有最朴素的西红柿冷面，有貌似欧亚混血儿的鳄梨虾汤冷面，也有矜贵的黑鱼子酱加吉鱼冷面。西红柿冷面最简单，但味道却最轻盈，最清新；鳄梨虾汤冷面有个咸淡适中而回味鲜甜的冷汤底，加了森林奶油般软糯的鳄梨，和弹性十足的虾，与弹牙的细面条最相宜；黑鱼子酱加吉鱼冷面，口味的关键不在鱼子酱，却在拌面的橄榄油和切得细致的生加吉鱼薄片，鱼子酱的作用只是提味，让温纯的味觉有点惊喜，来点变化。可就算现在人们对它们再追捧，冷面们仍然做着自己成为白酒蛤蜊面或番茄汁海鲜面的梦，因为它们知道，如果能成为一种经典的调情食品，那它们存在的意义将远远大于现在它们身为季节菜的意义。有谁会藉着一盆冷面调情呢，他们会说：当然不，因为你不够Hot。

绿茶荞麦冷面和梅子冷面则已经充分认识到了

自己作为季节情人的命运，饕餮是暂时的，它们不可能要求某个人对它们天长地久地流口水。爱情也是一样，要做就做最朴实的紫灰色荞麦面，可以炒，可以煮，也可以炸，当你厌倦的时候，可以给自己加点绿茶，或者加点梅子粉，把自己变成青绿色，或者粉红色，可如果你想要永远做一碗冷面，那你就得担着另外三个季节的不食人间烟火的寂寞。

○记几顿华丽的Brunch

寂的美味○

加饭举左手，加菜举右手○

○街食记

绝世好鱼○

○菌临天下

看，窗外有人在看。

○腊味博物馆

○冷面做的梦

冷若冰霜。

○零食禁止单调

乱谈松露。

冷若冰霜

冰霜和冰淇淋的分别是什么？问到很多人，他们都会回答，大概前者比后者更加冷一些。但其实，在同样环境下，冰霜和冰淇淋的温度是相同的，但冰霜比起甜而软的冰淇淋来说，作风更加冷淡一些，冰渣子的感觉也格外强烈，所以说起冰霜来，我们想到的是牙齿嗖嗖的摩擦，而冰淇淋则是舌头温柔的搅动，你喜欢哪一种呢。

我个人更加推崇冰霜，因为它从来不会让人感到太谄媚太幼稚，并且制作精良的冰霜质地也会细腻到用舌头轻轻一推就化了，再次，对于童年很爱吃冰棒的孩子来说，冰霜是个非常体面而贴心的回忆。比如我小时候就对某种一角二分钱的青苹果冰棒迷恋不已，但每回向大人吐露，都会被回以鄙视和一根两角钱的巧克力雪糕。在大人的逻辑里，自然是加了奶油的更加靠近冰淇淋质地的雪糕高级多了。直到长大了在法国大餐的间隙吃到同样味道的青苹果冰霜，这才觉得自己的童年的品位得到了平反。当然了，那青苹果冰霜以慵懒的姿态躺在小小的玻璃高脚杯中，饰以薄荷叶子和一把小银匙，比它未发迹前的意气风发，只缠一件破纸袄的模样相

去甚远，只是味道还是熟悉的，不太甜，有点酸，去荤腥油腻最好。

如果冰霜往大了做，便可以更名叫冰沙，其实质地还是一样的，只不过看起来没有前一个名字那么矜贵。台湾风味的料理吃到最后一定要来个冰沙，芒果冰沙的味道浑圆细致，而百香果的味道清新宜人。既然成为了“沙”，当然要比“霜”的分量雄伟一些，服务生通常都拿大杯子盛着端过来，并且那冰沙一定要高出杯子一点，旋转着探出头来，让大家忽然就觉得刚刚吃下去的麻油腰花三杯鸡以及排骨贡丸汤都有救了。不怕油水刮不干净，只怕嘴巴被这冰沙搞得太冷清，所以台湾菜的另一美好发明便是，把那在常温下吃起来觉得钻心甜的黑芝麻酱和花生酱都做成了冰沙，这样就保留香味和一点点的咸味，而不让人觉得有任何腻味的口感。这样说来，冰霜和冰沙就仿佛是一切味重、甜腻之物的失忆剂，是以法国人还是最习惯把它运用在两道菜之间，前一分钟才吃过了肉，来一点冰霜，下一分钟立刻就又有精神吃整条肥鱼了。

世界上最经典的冰霜Sorbet的故乡在意大利，所以说起文章开篇的问题，还是意大利人的回答最惊世骇俗。有次在热那亚附近坐火车，我就遇到家传制冰厂厂长对众外地人骄傲地说道：“冰淇

淋和冰霜的区别在于，前者好像抹脸的乳液，后者则是喷腋下的香水。”然后补充道，“当然，它们一样高雅。”

零食禁止单调

在国内买零食遇到的最大问题是：单调。其实大品种一点都不少，糖果蛋糕冰淇淋饼干样样俱全，可追究到小分类，就会觉得这边的食品研发人员实在很欠努力，很欠思考，也很欠对爱吃零食的大朋友小朋友们的嘴刁程度的估计。

就拿巧克力这种零食来说吧，如果你只是在家门口超市选购巧克力，那恐怕你一辈子都会觉得，巧克力也就是分成黑巧克力，白巧克力，牛奶味道重一点的巧克力，或者牛奶味道轻一点的巧克力。加一点脆米，或者几颗果仁，那就是比较花哨的表现手法，如果这巧克力里有点酒心，或者含点水果味道，那你大概会欢喜到天上去了。

可是如果你在法国购巧克力，那就大不同了。光黑巧克力就分为30%、50%、70%、99%等等好几种，味道从淡到浓不等，牛奶巧克力更是分产地，从瑞士的牛奶到荷兰的牛奶到比利时的牛奶个中滋味均不同。酒心巧克力则一定会点明，这是雪莉酒的，这是威士忌的，这是白兰地的，这是香槟的。至于喜欢果仁巧克力和水果味道巧克力的人，那更是会站在货架前不知所措。因为如果你喜欢杏

仁，会发现这里的杏仁夹心巧克力有烤杏仁、蜜糖杏仁、盐焗杏仁、整个杏仁、杏仁薄片、杏仁杂碎、多杏仁。而如果你喜欢香橙，那这里的橙子巧克力更分为橙味和加橙的，含酒和不含酒的，颗粒状和条状的，微苦味和不含苦味的，以及含橙皮和不含橙皮的，等等。

是的，就是需要这种让人挑花了眼直到晕眩的感觉，如果零食的味道很单调，如果站在零食货架面前仍然让你好像站在清洁剂货架前一样头脑冷静，那还有什么快乐而言呢。

有个小朋友问我，饼干类零食里你喜欢哪种？我回答说，其实Pocky很不错。她说，啊呀呀，虽然味道还好，但是种类太少了呀，出来出去，也只有咖啡巧克力杏仁之类的味道。我拼命摇头，告诉她，这可和我在日本遇到的情况大相径庭呢。在任何一家小便利商店，你都能买到十种以上味道的Pocky，并且会随着季节变化，不断更换新的味道。比如我就爱吃，酸奶油桃子味的Pocky，薄荷巧克力味的Pocky，荔枝味的Pocky，以及只有在樱花季节推出的樱花味的Pocky和只在夏天有卖的梅子味的Pocky。

就连在国内哄抬价格的哈根达斯，其品种的选择范围，也远远让人觉得不值这个价。每每兴冲冲

去买，盒装的却不过只有三四种平庸的口味可选择。不禁让人回忆起在巴黎一盒一盒地尝试山羊奶酪味、桑套意大利奶冻味、罗勒香草味的日子，也让人觉得在东京换着口味吃豆腐冰淇淋、焦糖香蕉冰淇淋、芝麻冰淇淋、红豆冰淇淋、肉桂冰淇淋的夜晚实在太过瘾，那种绚丽，实在是零食的真谛。

乱谈松露

食用松露让男人紧张，因为在吃之前，他必须强迫自己突然患上失忆症，把过去十二天中所吃的扒猪脸油豆腐干煨肥肠的味道忘得一干二净；而在吃的时候，他又必须变成偏执狂，不能露出一丝一毫的“随便给我来个什么酒吧”的态度，要显示这样挑剔的品位，真得把敏感带武装到牙龈；最可怕的则是在吃过之后——松露是春药现在是个全人类皆知的秘密了，你要怎样在大餐之后好好表现呢。除非你愿意在燃烧到一半的时候停下来，坦诚而又卑鄙地说：“好吧，我承认今天那家法国餐馆有一点不正宗，其实他们用的是香菇……”

是以一个男人如果忽然对松露发馋，又想要异性作陪吃饭，那最好选一个关系清白情同姐妹的女人，免得在桌上和桌下遭受双重心理压力。就好像L，他明智地选择了我跟他共进松露午餐——这是真正想要美餐一顿的姿态——我们走进一家名声很不错的带点Fusion色彩的法国餐厅，他在进门的一瞬间严肃地对我说：“其实我就想吃个松露烩饭。”

当然，这算是真正冲着松露去的表现，大厨明

显体会到这点，便在我们的前菜色拉里略略撒了点松露碎片。加上一瓶简朴的智利白葡萄酒，我们开始胡乱讨论起了关于松露的经典读物《寻找松露的人》。L直言不讳地说，那里面的主人公还真是个令男人们嗤之以鼻的男人，他让男人们对松露更多了一层心理负担——“不过是一个死了老婆的普罗旺斯佬的故事，因为只有通过吃松露才能获得和妻子相遇的春梦，所以他苦练小时候学会的追苍蝇秘笈，因为苍蝇把卵产在哪里，就说明哪里有足够的引起性梦的松露，真是太无聊了。”他把一块卷着松露碎片的生菜叶塞进嘴里，咀嚼了几下，又补充道：“而且你没发觉么，这个男人每天都只吃松露炒蛋，这还真是种令人不耐烦的生活呢。”

但偏偏我认识的几个女人都为这个故事潸然泪下，她们期望自己的丈夫或是男友都牵上一只嗅觉灵敏的拉布拉多（记住一定要是黑色体毛的，若是淡黄就逊掉了），带上一根削尖的小枝干（尖端要楔形的，如果是个圆溜溜的棍子就土了），目光迷离地望着大地，轻声呢喃道：“小翅膀呢？小翅膀出来，小翅膀出来。”这时候你最好把苍蝇都叫做小翅膀，或者Lei Mousco，否则这稀世的美食便体现不出它超然于食物的价值来，你要时刻记住，你是在寻找松露，可不是一个普通的菌菇采摘员。

按照松露男卡巴萨的逻辑，采来的松露要静置三日，然后才切成厚片，伴软黏的炒蛋吃。如果你不爱生吃，那也要等三天，把松露和要一起炒食的鸡蛋放在一个大密封罐子里，让松露用它本身的香味去慢慢感染鸡蛋。理论上说，最内行也最接近爱情本质的吃法莫过于松露和鸡蛋的混合，日复一日的松露炒蛋会带给你最敏感的味觉。但顾不得多想，煎鹅肝松露烩饭已经端了上来，松露薄片点缀在金黄色的米饭中间，透过胀鼓鼓的大块煎鹅肝，散发着迷人的香味，当然，对那些为爱情而食用松露的人来说，那很可能已经是另一种世俗的香味，没有对性欲的挑逗，只有对食欲的撩拨，真是够没出息的。但对于并不看重灵魂的贪吃鬼来说，在那一刻，唯一会立马执行的只是刺破那块肥嘟嘟的鹅肝，让油脂攻陷每一块松露的领地，这才会激发出真正黑松露的冲鼻美味来。

我们就着白酒吃完了整盘煎鹅肝松露烩饭，末了又要了一份白菌冰淇淋做收场甜点，这时话题转到了黑松露和白松露的好坏差异上。白菌显而易见地没有黑菌值钱，但我却觉得，这实在有点像通过人种去判断人做爱的好坏。L点头称是，且提供了一道自己喜欢的白松露吃法，即是普通的生小牛肉片Carpaccio拌上橄榄油，和白菌薄片一起吃，并

且适合一个人在露天环境中独享，听上去惬意得紧。

而其实黑松露也罢，白松露也罢，其该死之处都在于，男人在那其中隐约看到了自己的影子——既想做粮食，又想做果子，既想配红酒，又想配鸭胸，这可怜的小菇儿摸爬滚打了一身精液味儿，到头来却被告知，无论如何，在盛宴之前，它们都先要经历那头来开垦自己的母猪。

落雨天饮食志

这个夏天的北京忽然变得很像江南，持续不停地就是阴雨霏霏。身边的朋友便开始研究，下雨的时候该吃什么的事情。看到这样郑重的讨论，时常下雨的广州或者上海的朋友一定觉得太少见多怪，小题大做，但在北京，却是有非常重要的原因的。原因一是因为下雨，让气温骤降，把那些原本打算露天去吃些生冷食物的念头都打消了。原因二则是北京本来就很少像样的食肆，如果是晴天，爱吃人士还有兴趣跑到各处走一走，探一探，可连日降水，让排水系统本来就很糟糕的京城大街小巷积满了泥巴水，别说用走的，就连很多车子都熄了火，等在齐膝盖的水中等人来救命，所以胡同里的小馆是去不得了，马路牙子略低一点的店家都在齐齐扫水迎客，但客看着这一掬脏水，也未必肯牺牲自己的裤管鞋袜来吃一顿好饭，是以符合条件的吃的去处就更加地少，也更加地值得讨论了。

毫无疑问，落雨天最适合吃的主食，莫过于面，尤其是那些清淡的汤面。据说雨会浇灭人身体里的火，所以该吃些暖身暖心的东西，但又不能太腻太油，因为毕竟是夏天，食欲本来就很浅。所

以，一碗用鲜美鸡汤熬制的鸡汤面也许就是上选。细细的面条，配上些恰到好处的鸡脯子肉，汤要有种浅而亮的金色，搭配几颗鲜红的枸杞，几片碧绿的青菜叶，升腾着温醇而淡然的热气。小时候淋得如落汤鸡一样冲回家，第一件事是洗澡，第二件事便是希望刚刚洗完澡出来，就能看见桌上放着一碗刚做好的热乎乎的鸡汤面了。“淋得如落汤鸡一样的时候便很想吃鸡汤面”可以做一句很好笑又很真切的绕口令。并且最好的是，鸡汤面又不难做，料也便宜，甚至不一定要用那些鸡腿鸡翅膀之类的最优部位，即使只是一块炖得酥烂的肫肝也可以配合，只要碗隔夜的鸡汤，就可以让手冷脚冷的人喜悦不已了。

落雨天最适合吃的水果，则应该是那种吃起来相当麻烦的。因为只有这个时候，人才会静心在家里，因为无聊而想吃水果。如果隔着大幅玻璃窗一边看雨，一边吃香蕉，未免就很杀风景，但如果坐在地毯上，凑着一个瓷盆子慢条斯理地剥荔枝吃，就像是很适合的画面。杨梅就产在梅雨季节，像是专门为了落雨天而生的水果，兼具风情和脆弱，紫红滚圆的样子，咬一口就喷出甘甜酸爽的汁来，却很容易发霉变坏，所以要赶紧吃。吃杨梅的时候，手指往往会被染成紫色或者红色，也可能沾

染衣服，所以穿得美美的，在公众场合，就怎样都难以安稳地下口。只有在家里，找件不心疼的旧衣衫，一颗一颗悠闲而缓慢地吃，吃完了还可以顺便用杨梅汁给自己染个指甲，想来也是非常女性化的雨天做的事情。

没精打采烂糊面

有朋友要出一本关于烹饪的小书，她来问我，有没有什么半个小时之内就能做好的，非常能抚慰人心的食物。我想了一下回答她：“可不可以教你一道没精打采烂糊面？”

朋友是北方人，她立刻反应说：“面不是都要吃筋道么？烂糊糊一堆的面怎么吃？更何况，怎么还有个那么奇怪的名字，没精打采烂糊面？”

当然，不仅仅是北方人，所有地方的人都知道吃面要面条有嚼劲才会好吃，弹牙的口感会让人觉得精神为之一振，但是，每个人的生活中，总有这样那样的时刻，也许你就是不想要精神一振，也许你就是想要没精打采。没精打采烂糊面就是这样一道简单而贴心的适合没精打采的时候吃的食物，其实它是青菜开洋烂糊面。我小的时候，胃疼了，摔跤了，考试考砸了，被爸爸打屁股了，接下来，奶奶就会给我做这道烂糊面。用前一晚上的鸡汤，煮开后放面条进去，因为要烂糊，所以是略粗一点的面条比较好，然后放进大虾米（开洋），煮到一半的时候再放小青菜。你简直不敢相信，这种面的滋味有多好，有多鲜，有多香。

朋友有点心虚地说：“那我也来贡献一道没精打采系列菜。”她说，她爷爷以前爱给她做一道烂土豆条：土豆切成条炒，放一点盐加水焖，直到软烂，吃的时候要蘸醋，不开心的时候，她可以把这土豆条当饭吃，吃一大碗。朋友现在也是个小有名气的美食家了，她说：“每每想到自己小时候的这种爱好，就觉得跟现在做的事情非常不搭，很不上道，但今天你说了烂糊面，我觉得不是我一个人这么变态，爱吃这种软趴趴的食物啊。”

当然，世界上不会只有自己一个人苦恼，伤心，起不来床，或者纯粹低潮。这个时候，大家都需要没精打采系列菜，不需要你精神百倍，容光焕发地去面对。有些没精打采系列菜还因此成为了某些店的招牌，或是某地的名产。比如日本月岛的文字烧，上面烂糊糊，底下还有点焦。那便是起源自日本战后的物资匮乏时代，一般人家都吃不上米饭，家庭主妇们只能用配给的面粉和水，稀稀地掺和着前晚上的剩食和蔬菜，在铁板上做出这样烂糊又好吃的方便食品来。因为煎的时候烂烂糊糊，所以甚至可以用锅铲在面糊里写字，很多家庭主妇就这样一边做菜，一边教小孩子拼写，于是得名文字烧。

朋友最后问我：“你这道无精打采烂糊面，最

适合什么季节吃？”

我回答：“不论季节，只是在自暴自弃的时候就可以做来吃，人总有自暴自弃的时候，在任何季节。”

牛奶凶猛

我不算是特别爱喝牛奶的人，但却对各种牛奶的衍生产品情有独钟。有时候，尽管在某些杂志报刊上，对健康指手画脚的专家学者们几乎把整团的黄油，整块的芝士，或者一大坨的奶油冻都当成了洪水猛兽，但那些跟我一样痴迷浓浓奶香的人一定都会把这些言论置若罔闻。

玛莎·斯图尔特的厨房没有悲伤，因为她就是个典型的痴迷乳制品，并夸大了奶油、黄油在人们生活中的重要性的张牙舞爪的女人。她不会装高雅，不会扮高级，她所做的即是——默默地做好一个农家李子饼，并且避免在介绍的时候说出Galette之类的法文词。她会将大量的无盐黄油混入肥厚的李子肉，填进油酥面团中，然后再在面团上刷上一层又浓又稠的奶油。“是啊，”她笑眯眯地承认说，“你当然也可以用鸡蛋来刷，但是做出来的就不会有奶油的效果这么滑腻了。”之后的一个步骤则是在已然是奶香味十足的馅饼上撒上与之匹配的数量惊人的白糖，送进烤炉烘烤。而当吱吱冒泡的李子馅饼出炉的时候，玛莎切下一块，示范该怎么吃它。不出所料，她果然又在又丰满又多汁

的馅饼上加了一勺鲜奶油。用大量的乳制品来让你家的食物也变得金光闪闪，为什么不呢？

在充斥了营养学家和食品科学家的二十世纪九十年代初，玛莎用她的奶油教大家要像猪儿一样，大块吃肉，大口饮酒，并且兴奋地在美食的泥沼中打滚。而到了2000年之后，连之前小心翼翼的乳品制作业者也开始放开手脚了。某黄油制作者说：“曾经有一段时间大家都不敢碰黄油，因为他们害怕吃完之后就会死。可后来，人们又想‘我实在怀念有黄油的日子，它的味道是如此诱人，吃下去真的能让我心满意足’。”大家纷纷重新开始制造黄油，并且是真正的极品黄油，油脂高达百分之八十六，都是足有六盎司的金色的黄油卷。那简直就是人间至福，因为只要含一点点在嘴里，那热烈、性感、野兽般的味觉便立刻苏醒了。某种程度上来说，牛奶是凶猛的美味，因为它那种微妙的，香浓的味道竟然可以给人的味蕾以如此的震撼。

如今，我们再次进入等待牛奶复苏的时代。那些如我一般爱好乳制品的人们，一定做梦都幻想着走进那间童话般的铺满瓷砖的乳品房，干干净净的大木头桌上放着几个巨大的盛满牛奶的浅盘，里面的奶油正缓缓浮上，透着黄水仙般澄净、温暖的颜色。喝上一杯新鲜的生牛奶，那温醇的口感中甚至

还保有牛的体温，那真是生平最高的款待了。

偶尔吃素

如果被鹅肝牛排土猪草鸡大虾鲑鱼环绕太久，想必总会有忽然一阵晕眩的时候吧。特别是在被最后一波火辣辣阳光照耀着的夏秋之交，人比较容易上火，也特别容易对荤食产生倦意。上星期在香港吃晕了，恍惚记得最后一顿饭是一只油光锃亮的葱油鸡，筷子夹起一块，只见黄色的鸡油大滴地往下游走，便骤然一阵头昏眼花，脑子里那根长久以来坚强的吃肉神经“嘎嘣”一下就受到了重创。

于是回到家，忽然就想起要吃素来。

说实在的，朋友里有下决心一生吃素的，但其实每次去那些所谓的素菜馆，倒要比普通油量的荤菜更油一百倍。我也实在是不想吃那些假惺惺的素黑椒牛排和素松鼠鳜鱼，觉得那种用模子压出来的素鸡最可笑，明明是一块豆制品，却活脱脱被压成了鸡皮疙瘩分明的鸡肉块模样，跟假LV有什么两样？所以还是挑些真正有素雅精神的素菜吃吧。

首选是凯撒沙拉。有人说西餐里很少有好吃的素菜，我觉得关键是给得慷慨不慷慨。最简单的凯撒沙拉，要大片水灵的生菜叶，要上好的橄榄油，要大片的巴玛臣芝士，要上好的新鲜白煮蛋。拌在

一起，就是一道最好吃实在的鲜嫩得淋漓尽致的素食。当然，比较适合吃蛋奶素的素食者，不戒奶制品，不戒鸡蛋，对那些吃全素的人就比较不适宜。

以一小碟白饭配素菜，也可以吃得很舒服。可以是同样一小碟的青菜，用很少的油，一点点盐，一点点百叶，炒一下，可以吃得神清气爽。或者是茄子，切成块，用鲑鱼酱油、一个小红辣椒和一点点麻油一起蒸，牙齿和舌头应该很喜欢那种柔软的口感。还有经典的家常菜式，番茄丝瓜面筋煲，或者是水芹菜炒熏豆腐干，前者有夏天的颜色，后者有夏天的香气。

南方人很喜欢吃的凉拌菜，有黄豆芽凉拌油豆腐，虽然凉快细巧，却不失下酒菜的气概的，黄豆芽脆生生的样子和油豆腐傻呵呵的韧性和在一起，倒真是成全了好胃口。北方人则有更简单的芝麻菠菜，新鲜浓绿色的菠菜在水里一氽就捞起来，拌了芝麻酱和一点点芥末吃，简直可以让人百吃不厌。

清淡的素面是在生日那天吃的，幽静的日本餐馆，应要求给做了白菜和豆腐底子的细汤面，配一小碟各种各样的腌渍小菜吃，其中有切成梅花形状的紫苏梅子味道的腌萝卜，令人很难忘。吃到一半的时候朋友打电话来说，某意大利餐馆的烤蔬菜很好吃，那些烤制的番薯、西葫芦，以及彩椒，经过

了特别的冷却，吃起来有股沁人心脾的甜味，配上南瓜冷汤，也是非常美味的一餐。

就这样，吃素的一周即将结束，肠胃得到清理，身体得到轻盈，想起来还真有点恋恋不舍。大鱼大肉的人们，每年如果抽出一个礼拜来跟素菜交朋友，那也是很奇妙的体验啊。

排排坐，吃果果

关于“以西洋味觉标准品酒”还是“以东方味觉标准品酒”这个问题，最近一阵子争论颇多。主要问题集中在，西方的红酒大多以西方人熟悉的一些味道来描绘其前中后味，所以若有个土生土长的中国美食家晃着酒杯说“这酒泛滥着黑醋栗的味道”便非常可疑了，因为醋栗是欧洲特有的水果，并且如今年轻的欧洲人也很少有机会知道醋栗是何味道。说起来我们中国人的味觉也是非常细腻而趣致的，多一些贴近自己生活的味觉标准其实也很好，如果有款红酒不是以醋栗香为招牌，而是以“陈皮梅的香味”为推介点，也许会在中国卖得更好。因为这种味觉标准明显更具有亲和力了。

中国其实有很多特有的水果，味道都特别东方。当我们在感叹这里的蜜瓜不如意大利的，这里的橄榄不如希腊的，这里的香蕉不如菲律宾的，这里的橙子不如美国的时候，也许可以多尝尝远东系的水果。

比如说枇杷。我有多少年没有吃到上好的枇杷了，只记得上一次吃到特别甜的枇杷，还是在日本上学的时候。住的地方的屋后有棵高大的枇杷树，

忽然想吃，把这个愿望汇报给房东太太之后，她自告奋勇拿了一把玄关上的做装饰用的日本武士的木剑窜上房梁就去打，我捧个筐子在下面接。一个矮小微驼的老太太从屋顶跳上树，拿着木剑一阵乱打，那种古怪的身轻如燕，真叫我看得目瞪口呆。但是那一次的枇杷实在是特别美味。枇杷有种特别斯文的甜，不会把人甜坏，感觉是超级有教养的水果。从那次我也知道了日本也有枇杷，但是中国仍然是吃枇杷的第一大国，尤其是南方，且枇杷是润肺的，上好的白沙枇杷真能吃得人通体舒服。

又比如说石榴，据说中国最好的石榴是在云南，但我个人的石榴记忆却是跟北京联系在一起。小时候从上海到北京过夏天，吃了一个暑假的石榴，并且石榴是跟瓜子儿一样“咬精神”的东西，其实并吃不到什么大块的果实，就连味道也是蜻蜓点水般一嚼而过的，要吃得多了，才能感觉到类似玫瑰般的甜酸香气在嘴巴里打转，同时嘴唇和手指也被染得晶晶红，可谓是种特别微妙的成功快感。北京人特别爱在四合院里种上石榴树，且石榴树的形态看上去也很北京，莫名有种出身高贵的痞气，好像水果里头的嬉皮士。后来喝到美国人开发出来的石榴水，可以大口大口吸吮石榴的味道了，反而觉得有点香得头晕，还是一小子一小子抠着吃

有味道，喜欢大快朵颐的老美哪里知道这份快活。

其实中国口味的水果还有很多，一时也说不完，如今很多现代作派的中国菜里也用到了很多这样的中国果，比如中式煎鹅肝里头配上了最传统的山楂酱汁及冰糖山楂，除了传统的拔丝苹果，现在还能吃到拔丝杨桃，排排坐饭桌，餐餐吃中国果果的时代不来临也难。

○落雨天饮食志

没精打采烂糊面○

○牛奶凶猛

偶尔吃素○

排排坐，吃果果○

○派对厌食症及其他

陪四个老婆吃饭○

○烹翅的乐趣大于吃

请给我原味的海○

○肉弹年夜饭

如果往来无布丁○

○森永黑糖牛奶糖贰拾捌圆捌角

派对厌食症及其他

我这个人不大相信派对上可以有好吃的东西，所以每逢派对必会出现“派对厌食症”，忽然就变得没有胃口起来。

关于派对上不可能出现真正美味的食物，这是有根据的。因为派对只有两种，一种是胡闹型的，一种是矜持型的，两种都不会Focus在吃的东西上。做学生的时候很是热衷了一阵子前者类型的胡闹派对，或者是同学生日开变装大会，又或者是万圣节做群鬼舞场，主人当然也万分热情地准备了许多食物，但从来没有人专心吃，反而都把那食物当道具，乱扔乱打一气，把气氛搞得热烈非常。第一次主办这样的派对的做东方可能还会去买些好的冻肉、蛋糕和拿得上台面的酒，拿出来招待准备大闹一场的朋友，而到了第二次，第三次，就深知了那些人的本性，是绝不可能把吃什么放在心上的。于是就干脆全都改为了外卖披萨和廉价啤酒汽水，以及便宜的奶油蛋糕。这样到了最后混战的时候扔到哪个角落都不心疼，而且还比那些过于斯文的美食来得有效果。

矜持型的派对也绝不可能为你准备完美无瑕的

食物，很多小件的Finger Food虽看上去很精美，一口吃下去却冰冷无趣，味同嚼蜡。这完全是考虑到此类派对的排场，所以才会端出这样的一盆盆小食物和众多个香槟杯子，让侍者托着大盘子在人群中穿梭。很多人醉翁之意不在酒，吃一口无非是为了解一时之无聊，喝一口无非是为了拿着杯子造型更美些，又或者女士们穿得实在太华丽太勒腰了，加上站了多时，又冷又饿，这一口食物绝对是为了顶饥，喝一口酒也只是为了取暖。

国内有些派对现在也采取了改革，做成美食主题的，那就更成了灾难。曾经参加过一个很有名气的德国啤酒主题的大派对，原本以为会是个极为体面的冷餐会，结果却变成了千人争领救济的场面。主持人刚一宣布自助的晚餐开始，便有无数人涌向餐台，开始了与打砸抢无异的抢食活动。而那些人抢回来的堆得满满的高高的餐盘里的食物，用脚趾头想一想都是不好吃的。谁有可能为那样的进食人群提供中上等的食物呢，那样的派对上，其供应的食物可能连食堂菜都不如吧。

派对是个让人容易患上瞬间厌食症的地方，但真正的High点却是派对之后。当人们玩得精疲力竭的时候，会想要吃顿真正好的食物，所以派对后的夜宵反而会超级精彩。从派对场合蜂拥而出的人

们穿着各种华彩的夜服把附近的夜宵小店挤得满满的，这也是一道别样的风景吧。

陪四个老婆吃饭

在迪拜，终于撞见了在别国罕有的饭局，一个男人陪他的四个老婆吃饭。在一个环境特别漂亮的黎巴嫩餐馆里。那个餐馆到处镶嵌着宝石，就连桌子上和椅背上也装饰着大块的粉红色宝蓝色的石头，硌得人背脊和手臂生疼。餐馆外面是个美丽到不行的湖，湖边停靠着优雅十足的木雕小船，有篷，船夫穿着长袍子，神态悠然地正要將小船划离湖岸。

家庭饭局热闹异常，一个男人和四个女人，还有一堆大大小小的孩子。现实中的阿拉伯男人比传说中的要英俊，穿着白色长袍飘逸生风，且表情冷峻，目光犀利，要同时对四个老婆耍魅力，我想是没问题。但是在中东，婚姻至关重要的因素不是魅力不魅力，而是钱，因为法律规定，必须对所有的老婆一视同仁。比如给一老婆买条金链子，那二三四也就都得用同款式同成色同价位的，推理到大些的物件，比如在迪拜人气很高的布加迪威龙跑车，万一一个老婆要了一辆，那么就等于，同时要买四辆。

不想让老婆不幸福的阿拉伯男人怎么办？折衷

的办法就是只娶三个，或者两个，或者就一个。看着饭桌上虽然统一披着黑纱，但身边均放着Chanel包包Dior大墨镜的女人们互相谈笑风生，便可以推断出结果来——她们的幸福跟自己有几个姐妹这个事实并不挂钩——女人的肚量要多大就能有多大，关键是看男人的能力有多少。

张望着他们的饭桌，除了肉还是肉。男人沉默寡言而又心满意足地把一大块一大块的肉往嘴里塞，女人们则扬着俊俏的小脸儿用刀叉熟练地切着各种各样烤得香喷喷的鸡肉或羊肉，自己吃一口，不忘记叫过孩子来给他嘴里塞一口。不知道为什么，这样的家庭饭局让我想到了狮群，一个强有力的，但又温馨美好满载的幸福大家庭。

我学着他们的样要了店里最招牌的烤小羊排，松子奶油饭，薄荷柠檬汁。上菜之前，先送一大盆腌渍的橄榄和蔬菜，以及新鲜烘烤出来的馕饼，两者卷在一块儿吃，足能把人吃得胃口大开。羊排烤得鲜嫩多汁，表面则满溢出炭火的焦香，看一眼落地窗外被阳光灼得亮得晃眼的美丽湖面，吃一口烫嘴的羊排，松子奶油饭则更令人惊喜，我心想，如果不再回来这里，也许从此以后便再也吃不到如此美味、浓郁充满了奇异的香料味道的松子奶油饭了。至于薄荷柠檬汁，自从来到迪拜之后，一天至

少要喝三杯，让薄荷的刺鼻子的辛辣味和浓烈的清新感伴着柠檬汁的酸甜回荡在整个身体里，那是特殊的，只有迪拜才存在的幸福感。

烹翅的乐趣大于吃

鱼翅本身是不太让人感冒的食物，很多人偶尔吃碗蟹黄翅，主要是贪恋蟹黄，偶尔吃碗鸡汤翅，则是中意高汤。珍贵的东西永远要靠折射发出光芒，就好像钻石要靠太阳光熠熠生辉一般，鱼翅虽然营养丰富，胶质腻人，但终究要靠火腿、老鸡、鲍鱼、干贝等一众鲜味了得的食材来众星拱月。所以烹调鱼翅算是令人感动的艺术，仿佛研磨珍珠一般，要慢慢琢磨出其润泽的成色来，让它鲜到某个境界，便是烹调鱼翅的料理人的最大心愿。

鱼翅的好玩之处，我同意林文月的观点，是烹翅的乐趣大于吃翅。买回干鱼翅，在宴客三天之前开始发，看着它们一点点变软变大伸展开来，并且同步熬煮高汤，那完全是以一种经营文学艺术的心在烹调珍贵的食材，自己吃还在其次，关键是心血全都扑入到食物中去了，想一想，就连自己都觉得感动。林文月当年经常自己亲手烹调鱼翅在家宴客，深深感受到其中的乐趣：“有一段时间，我也时时邀约台静农先生和孔德成先生。两位老师都是美食家，故烹调之际便也格外用心。每当有鱼翅这一道菜上桌时，孔先生总是站起来对我举杯说：鱼

翅上桌，我们要特别谢谢女主人！而台先生和其他作陪的同桌友朋也都会纷纷起身举杯。”

或者退一步来说，即使自己不会动手做，让自己的厨子做鱼翅来宴客的乐趣，也比在酒楼里点上一客慢慢品嚼的滋味来得有劲。唐鲁孙在《吃在北平》中曾经写过北京东城金鱼胡同福寿堂请人客时候做的私房鱼翅：“端午节柜上照例请一次客，准有一道他家的拿手菜——翠盖鱼翅。这道菜他们是选用上品小排翅，发好，用鸡汤文火清炖，到了火候，然后用大个紫鲍，真正云腿，连同膛好油鸡，仅要撸下的鸡皮，用新鲜荷叶一块包起来，放好作料来烧，大约要烧两小时，再换新荷叶盖在上面上宠屉蒸二十分钟起锅，再把荷叶扔掉。另用绿荷叶盖在菜上上桌，所以叫翠盖鱼翅，鱼翅本身不鲜，原本就是一道借味菜，火功到家，火腿鲍鱼的香味全让鱼翅吸收，鸡油又比脂油滑细，这个菜自然清醇细润，荷香四溢，而不腻人。”拥有能做好鱼翅的厨子要比能天天吃上好鱼翅更令人长面子。

能做好鱼翅让人欢喜，而如果糟蹋了鱼翅，自然也比糟蹋一般食材要来得叫人愤怒。在唐鲁孙心目中，“北人”就一向就是糟蹋上好鱼翅的专家：“北平饭庄于整桌酒席上的鱼翅，素来是中看不中吃的，一道菜，一个十四寸白地蓝花细瓷大冰

盘，上面整整齐齐铺上一层四寸来长的鱼翅，下面大半是鸡丝肉丝白菜垫底，既不烂，又不入味，凡是吃过广府大排翅小包翅的老爷们，给这道菜上了一个尊号，称之为怒发冲冠。话虽然刻薄一点，可是事实上确然不假，并没有冤枉他们，人家福寿堂端午节请卮的翠盖鱼翅，可就迥然不同了。不过人家柜上请客，一年一次，除非是老主顾，恐怕吃过的人还真不太多呢。”可见好厨子和次一点的厨子是很有分别的，另外，对这一道专门用来宴客的鱼翅的赞许之情，字里行间也透露着“老主顾”的自豪之色。

请给我原味的海

吃海鲜，难道不应该依傍着海么？不知道为什么，看到“海鲜”两个字，脑海里浮现出的总是一片蔚蓝得让人觉得晕晕乎乎的海，但又不是广阔无边的，海边应该有高高的山，山上有着各色的漂亮的小房子，海边的路要有棕榈树，等等。于是在这样的景色铺垫下，去找一个风情十足的小餐馆，最好是有那种向着海面延伸出去木头平台的那种，要一瓶白酒，来一打牡蛎，凑合些也能吃吃青口之类的。我在热那亚就是这么干的，一边吹着海风，一边惬意地把柠檬汁撒到新鲜大个汁液饱满的牡蛎上，但吃完之后上火车，火车沿途又经过了蒙特卡洛，最后到达尼斯，这让我后悔不已，感觉后两个地方的风光又好过热那亚数倍，但这时候我只有在尼斯火车站啃着冰淇淋等着下一班去巴黎的火车的份了。

以上是最理想的吃海鲜方式。我喜欢看到海鲜的原生态，也喜欢吃到原味的海鲜，所以全生的海鲜配上酒就是最好的对“海之味”的诠释方式。那些外壳粗砺大只，内部却滑润如牛奶的牡蛎，那些背负着夕阳般火红的甲壳，肉质晶莹剔透的龙虾，

那些肌肤华美肥厚，口感有如膏脂琼浆一般的本鲩，还有那甘甜的肉将每只长足都撑得胀鼓鼓的帝王蟹，甚至于普通的青口在刚被捞上来时，其原生态的外壳也呈现着绿莹莹的甲壳光，让人觉得馋涎欲滴，配上海风，海景，一杯能衬托清爽鲜甜滋味的好酒，以及那被酒带出的天然的淡淡海洋味道，这些海鲜在人口中都能让人回甘不已，又何用多此一举去烹调呢。

小时候去青岛，那里也海产众多，可惜的是每一种都是只用白水一煮，配点醋就上桌。当地人说“我们这里吃海鲜就讲究个原汁原味”，可是原汁原味都被煮走了，剩下一层松松的肉，又有何讲究可言呢。类似这样地吃一顿还行，连吃三天即感觉有点反胃，总是对青岛的海鲜抱着遗憾之心，何时才会有更高明点的烹调方式呢。

又有多年之前流行的那种海鲜城，一堵墙的水缸，盛着慢慢游动的海鲜们。虽然挂着“生猛”的牌子，但是毫无疑问，那些苏眉石斑象鼻蚌看上去都一副视死如归的懒洋洋的表情，哪里生猛得起来。哪桌看中了哪条，服务生即刻用大网兜迅速捞起，飞快地送进厨房，或蒸，或煮，端上桌来，十有八九鲜度还OK，但是感觉跟海的关系已经不大，便是一盆鲜的肉而已，没有半点海味可言。

当然也会有人说，不是每天都有机会吃到最上面说的理想状态的海鲜，看上去既费时又费钱。那还有一种更平民地直接吃到海的原味的方法，就是每天清早去海边鱼市。之前在冲绳，每天四五点鱼市就开始沸腾，找一个摊位，直接坐下来，让渔户给你用刀切割开刚刚捕上来的小章鱼做刺身吃。不加一点调料，那小章鱼在口中便嫩滑如玉，清甜无比，还会用吸盘吸住你的舌头，让口感有种奇妙的粘腻，绝对可称至味，且价钱也不贵。

肉弹年夜饭

有位亲戚对年夜饭有着很伟大的见解：“外国人在圣诞节吃的那一顿也就算他们的年夜饭了吧，可只有一个火鸡，其他配菜还不是扒拉扒拉那几根菜丝儿，哪像我们中国人的年夜饭好酒好菜数不尽啊，而且盆盆都大鱼大肉的，可见中国人更会过节。”

在德国的時候，逛过那边的圣诞市场，有卖蜡烛的，有卖圣诞树的，还有各色各样装饰房间的彩带、给狗挂的幸运铃铛，甚至做成克劳斯爷爷袜子的安全套，食物果然是很贫乏的，除了巧克力还是巧克力，并且巧克力是餐后咂咂嘴的，除了骗小孩子，最大的作用就是给西方素食主义者在饿极了的时候补点热量，而我们中国人眼里，没有动物油脂流淌的节日又怎算是节日呢，必要合着各种肉菜疯狂瓜分或举杯痛饮一番。

中国的“年货”则几乎就是年夜饭食材的指代品了。从海里的到山里的，从新鲜的到腌制的，无所不有，无所不包。且大多数都是荤的，没人听说过购置年货买根黄瓜或买棵青菜的。另外，年货们还都要具有同样的特征，要大，要完整，最好还要

成双成对。红楼梦里荣国府过年，乌进孝送的年货里有“大鹿三十只、獐子五十只、狍子五十只、褐猪二十个、汤猪二十个、龙猪二十个、家腊猪二十个、野羊二十个、青羊二十个、家汤羊二十个、家风羊二十个、鱼二个、各色杂鱼二百斤、活鸡、鸭、鹅各二百只、风鸡、鸭、鹅各二百只、野鸡、兔子各二百对、熊掌二十对、鹿筋二十斤、海参五十斤、鹿舌五十条、牛舌五十条、蛏干二十斤、榛、松、桃、杏穰各二口袋、大对虾五十对、干虾二百斤”，看着就觉得实在丰富，让初读书长见识的小孩不禁要幻想，去荣国府吃年夜饭，一顿饭的肉食就抵过了一年吃肉的预算。

中国人的年夜饭自古以来就是比赛吃肉的，平时一顿饭可能是规规矩矩的一荤一素，还讲究点营养搭配，而过年的时候，绿色除了在饺子里能略略看见被煮熟的一星儿外，餐桌几乎都被肉占领了。鸡鸭鱼肉一起上，并且是肉食的种类越多越好，花样越奇特越好。我小时候是大家族，每一年的年夜饭要轮着让不同的叔公和姑婆家操持。有一年，有个姑婆在年夜饭里推出了酱野鸭子肉和一尾长江里奇特的鱼烧成的汤羹，使年夜饭穷极无聊的肉食闪现出了新的火花，她骄傲地穿着围裙在后厨房里大声吆喝着，脸上写着的表情显然是“赢了”。那一

年的年夜饭奠定了她在家族中厨艺领先无人可比的地位，小孩子都对她敬畏得不得了，每个人都向往着她所做的肉。

即使现在的年夜饭都已到了馆子去吃了，以肉为主的习惯仍没有改变。谁会在除夕夜点一桌净素来装酷，那简直是疯了。所以不如应和传统，从现在开始就多吃吃肉，习惯一下，大家都来做年底肥美的小囡。

如果往来无布丁

我们可以通过《查令十字街84号》讲一个非常精致的君子之交的故事，因为这能保证，这个故事里只有低调的鸿儒，而没有粗俗的白丁，但是，必须有布丁！而且一开头，我们就必须用上老牌的英国约克夏布丁！由于一直梦想着要来拜访伦敦的海莲汉芙总是处于没钱的境地，所以，作为种种安慰中的一件，书店店员塞西尔在某一封信中教了她怎样制作道地的伦敦款约克夏布丁：将烤牛肉滴下来的牛油和肉汁收集起来，均匀滴在布丁烤盘上，然后放入烤箱先热上四到五分钟，等牛油和肉汁都烧得滋滋作响了，再把调好的面糊倒入烤盘中进行烘烤。完成后的约克夏布丁会胀鼓鼓的，顶着一层酥脆脆的金黄色的表皮，内心则像只约克夏小犬一样又轻佻，又绵软。配这种传统食物的最好饮料当然是同样传统的温麦酒咯，吃的时候，还要浇上肉汁，并且佐几片烤牛肉，就算知识分子也很难抵御这种软扑扑香喷喷的诱惑。

纽约时报曾有篇写甜食的文章说：西方人最喜欢自己独享的甜点是芝士蛋糕和布朗尼，几十年来都长盛不衰。但作为一种社交的小点心，布丁则完

全占了上风。因为芝士蛋糕太巨大，布朗尼太结实，两种东西吃起来让别人看着都有种做牛做马吃粮食的感觉，显得有些笨拙。而布丁则又轻，又软，又具有小巧玲珑的身材，女人吃起来风情万种，男人吃起来则憨态可掬，所以不管咸的还是甜的，布丁都是很容易调节气氛，受人欢迎的餐后点心，它胜在有几分轻佻，让人看着就真的很想不管三七二十一挖上一勺，先尝一口再说了。

最经典的布丁算是法国人制造的焦糖蛋奶布丁，Crème Brulee，极其纤薄的一层焦糖最好是现镍上去的，并且最好是由极英俊的小甜点师傅手拿火枪在你面前现镍上去的，吃上去焦糖火热，蛋奶冰凉，是最好的境界。另一道面包布丁则要热得滚烫才能吃，其间必须夹杂无数葡萄干，撒上肉桂粉，配一大勺完全不甜腻的意大利香草冰淇淋，再伴着一片薄荷叶子，那样最好吃。近些年日本师傅喜欢做的豆腐布丁，混合了日本的绢豆腐和忌廉做成，如果是忠于原味，就显得有些无聊，加水果调味，则有点过于单薄，个人最喜欢加点乳酪，造成酸味，会让味道变得凝重点，回味也悠远点。

而最具想像力的莫过于上海在八十年代很流行吃的一种巨型布丁：脸盆大小，浓厚牛奶味，上面浇炼乳，中间有豆沙。改革开放初期每逢婚礼，最

后一道甜点必定就留给了这个中国人发挥自己创造力做出的大喜布丁，简直比麦淇淋奶油蛋糕还受欢迎。当新人们欢笑着为每桌送上一个颤巍巍肥嘟嘟的乳白色性感布丁的时候，镜头应该瞬间切换到查令十字街84号，贫困潦倒的海莲在二十年后，终于带着自己做成功的约克夏布丁来到了伦敦，她喃喃自语道：“I finally made it.”

森永黑糖牛奶糖贰拾捌圆捌角

在超级市场里最讨厌那种抢在别人前头，把自己最爱的货物全都扫进购物车的人，但最近自己也扮演了一次那样的角色，因为看到了复古包装的森永牛奶糖，一共三种：原味、草莓味和黑糖味的，其中又以黑糖风味甜得最为煞根，盒子也最为好看，于是不管三七二十一，统统都搬进了自己的车子，并且还要移开别的糖果看看货架内层有没有漏网之糖，走的时候远远望去那个刚刚被我扫荡过的糖果柜台，好像是一排牙齿里缺了一个一样，无奈地空缺着，正好暗示了吃糖烂牙之苦。

森永黑糖牛奶糖二十八元八角一盒子，大盒子里套着八个小盒子，全部都是一模一样的咖啡色方头方脑的字体设计，小学生上学的时候妈妈正好可以在他书包里塞一盒，控制吃糖量，又让他在同学面前挣足面子，比在一个大糖果罐头里捞一把来的科学。我上小学的时候也有那样的糖果铁罐子，不过里面装的是大白兔奶糖，有时候是话梅糖。话梅糖从味道到口感都非常刺激，并且小朋友吃硬糖，尝到了好味道，就不停去舔它，直到糖变成了一片薄薄的亮晶晶的水晶片，托在舌尖上，然后用天花

板和舌尖一夹，就可以把它夹碎了，吞下肚去。而大白兔的包装非常卡瓦伊，按照今天的眼光来看，剥下糖纸，用那两头的宝石蓝色做底色，把那蘑菇丛中的大白兔印在左下方，直接就是一件Marc Jacobs的动物图案Tee。可是一直到我十九岁，吃到了森永的牛奶糖系列，才觉得还是森永更胜一筹。对于迫不及待要吃糖的小朋友来说，大白兔的初期太硬了，不停地嚼，只有一小段时间是软韧的，最后又复变成了一小条硬硬的东西，吞也不好，不吞又粘牙。森永的优势就在于，它牛奶的成分比较多，所以可以一开始就在嘴里把那团小甜甜揉来揉去，直到全都化在舌头上，最符合口腔期小朋友的爱好。

吃糖，看漫画，听八卦，三件事情几乎是结合到一起的。糖果制造企业不像IT或金融业，尽传些恶性并购或者太子女嫁给太子以求联姻的无聊故事，1984年，森永和另一家日本著名的糖果企业江崎固力果同时涉及漫画连载一样的毒糖奇案，蒙面大汉绑架走了糖果厂大老板，超市里的森永牛奶糖被发现投入氰化物，自称是“怪人二十一面相”的人还给电台写信，寄去投毒的糖果，要大家猜一猜一颗糖能毒死多少小朋友，连警察都束手无措。最后，怪人二十一面相说“不玩了，去欧洲

度假了”，果然毒糖案戛然而止。到现在，剥开森永牛奶糖糖纸的时候还会小心翼翼，同时心里也会猜测，那个案犯也许也是个小朋友，因为少年金田一总需要对手啊。

山珍海味及其他

熊掌季来临的时候，有位料理铁人级人物搞来一只仔熊掌给大家尝鲜。据说交易过程就很惊悚，要跑去东北的山区，跟不同的线人接头，一关又一关，最后才拿到货。而熊掌这玩意，曾经作为北方王公贵族心目中的珍馐，但其实现在烹饪方法已经濒临失传，只剩下一两个大师掌握其剥皮拆骨烹调去味的全部方法，所以料理铁人专门请来了自己的师傅全程指导，只为让朋友吃个热闹。至于好吃不好吃，料理铁人浅浅一笑说：“世界上最好吃的一定是那些最日常的肉，所以同理，熊掌再怎么好吃，也好吃不过猪手。”

人都有猎奇心态，总以为山珍海味里说到的什么熊掌、猩唇、驼峰、甚至龙肝凤髓，一定都是极端的美味。但实际上呢，熊掌极腥，猩唇极臭，驼峰极膻，至于龙肝凤髓，则纯粹是瞎掰，就算有，也一定浓郁不过鹅肝猪髓。小时候去西南部亲戚家，被招待吃穿山甲，无知的小朋友那时候还不知道穿山甲是何物，只觉得嘴里是坨老木的鸡肉，后来看到穿山甲到底长得是何模样，更加引起了对那肉的憎恨。去泰国的时候跟着吃了顿大桌饭，在某

个盘子里复又吃到了穿山甲的感觉，一边惊奇一边问，这是什么肉，别人笑笑说，你猜。既然都这种表情了，那也不用猜，定是当地特推鳄鱼肉无疑。最可怕的是，吃过之后还要发证书，并且会有好事的服务员露出雪白牙齿微笑着告诉你，你吃的那条鳄鱼曾经吃过一头河马两头水牛一个小孩，听了之后当下连死的心都有了——吃吃人的动物不就等于间接吃人么。

同理的也有那些珍稀的鱼，比如河豚，虽也算鲜，但那鲜美决不至于要拼死去吃，也就是出多点钱就能吃到的鲜。有个小朋友，久闻河豚鱼大名，后来终于吃到一盆红烧的，吃完之后说，为了这个Level的味道去冒生命危险也太不值了。日本人好吃鲸鱼，永远都会被周遭动物保护组织人士唾骂，但后来尝到了鲸鱼刺身以及鲸鱼舌刺身，不由地感叹那日本人的确该骂，就凭鲸鱼肉的麻木程度，你也就知道那鲸鱼不是上天派来喂饱人类的动物，有这点造捕鲸船的功夫不如全投入捕金枪鱼技术呢。

又想起来三个既黑色又好笑的真实故事：故事一，动物园的老虎死了，电视台派了主持人去报导这个事情，报导完了之后就招待他吃了一顿大锅炖虎肉。故事二，动物园的大象死了，动物园正好又在大学旁边，于是这个大学的食堂就供应了一个月

的大象肉。故事三，动物园的金龙鱼没死，但是动物园经营不下去了，就把那金龙鱼做成汤卖了，有鱼肉的卖十块钱一盒，光是汤的卖一块钱一盒，竟然博得食客盈门。

终于见到了传说中的熊掌，烹饪工艺确实了得，整只熊掌去皮脱骨，完成后的那一盆仍然是一只掌的模样，只不过筷子戳上去已经松松软软犹如手套。熊掌以红花汁做底，以上好大干贝铺在周边吐鲜吸味。因为是极腥的物事，所以“使其味出”着实不易。转眼之间，大厨已将这只大手套分为几堆肉，夹到每个人盘子里。运气之下，仍有心理障碍，眼见那细嫩的皮上隐约仍可见极幼的黑毛，顿时不管三七二十一，速速吞下才好。一边吞一边不敢嚼，还硬生生抓起红酒猛灌几口，这才把自己那一块压进胃里去。至于味道，既然会吃得那么惊恐，那也谈不上什么美味可言了。可怜大师级人物辛苦展示手艺，吃的人却个个都战战兢兢。这菜倒是有个气势雄伟的名字，且十分文气，叫做“一掌河山”，但这一掌没有定下河山倒是打翻了不少人的胃口，从此以后再面对山珍海味，恐怕都会有点阴影了。

赏鸭大宴

离我们生活最近的是鸡，但默默付出最多的是鸭。

从最小的零碎说起，我最爱的零食之一便是立丰食品店出的鸭系列：盐水鸭肫、鸭翅、鸭心火腿。以鸭心火腿最为好吃，肥厚的鸭心肉中间夹着一块薄薄的金华火腿片，咬起来很有质感。鸭肫则算是传统小食，做起来很有讲究，如果炖得不够酥嫩，那按照钱钟书的话来说就是“咬得两太阳酸痛”，但如果真的软糯过了头，又没有那种兴奋的咬感。最近几年流行湖北人爱吃的辣鸭脖子和辣鸭掌，和着特殊的香料，这些犄角旮旯里的鸭子肉吃起来也是劲道十足，再配上辣的藕片和厚百叶，相信也成了不少人看电视谈八卦时候的新宠。

味道清淡的鸭子很好吃，比如南京的盐水鸭，肉要嫩粉色，吃起来丰腴又醇厚；味道浓郁的鸭子也很好吃，比如四川的樟茶鸭，皮要金褐色，吃起来芳香又入味；很肥的鸭子很好吃，比如北京的果木烤鸭，刚出炉的时候，那厚而光泽的鸭皮俨然已经变成了琉璃瓦，蘸白糖吃，爆得自己一嘴滚烫的油，能让人直呼过瘾；苗条的鸭子也很好吃，比如

苏州的蜜汁酱鸭，端上桌的那一刻，大家都会去抢那两只最好吃的鸭膀，因为肉质最紧凑，味道也最甜蜜扎实；鸭子做汤很好吃，比如杭州的笋干老鸭煲，火腿、香菇、天目笋干，汤汁又香又浓，让人喝完之后就出了一身痛快淋漓的大汗；鸭子做饭也很好吃，比如上海的八宝葫芦鸭，鸡丁，肉丁，肫丁，于贝丁，火腿丁，笋丁，栗子丁，香菇丁，糯米饭，虾仁，青豆，填了一肚子的好东西，叫人吃完之后只想要昏昏沉沉睡去。总结下来，基本上是因为鸭子全身肥瘦分布不一，肉质千变万化，所以能让各地的厨子都有施展的空间，做出不同的美味来。

西方人做鸭子也很有一套，尤其是法国菜最青睐鸭子。鸭胸是法国传统菜，做成冷的拌沙律也很好，热的煎出来配柳橙汁也很好。西方人跟我们的爱好不同，中国人吃鸭子主要是吃那层油汪汪的皮，而他们主要则是爱那低脂的肉。所以即使是有和我们吃法差不多的脆皮鸭腿这样的菜，那皮也是炸得脆到如同Crispy那样，一口就全碎了，主要还是吃那里面嫩而多汁的肉。我还吃过一种法国人包的鸭胸肉馄饨，外面是炸的脆皮，里面是实实在在的鸭肉馅，想来跟上面说的脆皮鸭腿也是一个道理，只不过馄饨的话，又是人为地多加了一层脆皮

而已。并且近几年鹅肝因为动物保护主义者的呼声而越来越多地被鸭肝所取代，法国菜就更多地开始用鸭子来做高级料理了。

“鸭的一身都是宝”这样的话也许不足以用在赏鸭大宴上，因为太过时了，现在流行的则是“每个人心中都有一只鸭”。

烧味爱你

尽管不是西餐馆，圣诞夜的镛记仍然人头济济。我们托朋友订到了五点半的位，并且做好了一吃完就会被赶走的心里准备。而放眼中环威灵顿街，镛记的门口这一小条街道，早已被挂在店面玻璃窗上的几十只烧鹅油光光的身子照耀出了非凡的荣光，具有讽刺意味的则是，镛记门口早已立了一个牌子，写着“烧鹅售罄”，下面一堆的客气话，大意是明日请早之类的，没有订到位的客人显然又觉得自己多加了一层晦气，坐着吃不到，打包还买不到，镛记的烧鹅在这一刻让多少人得意洋洋，又让多少人灰心丧气。

食物的性格中加入了趾高气扬，忽然就变得让人膜拜不已起来。

何况那鹅还是受着金庸老先生宠爱的鹅，只只出身新界，连用来孵化的鹅蛋都要经过细心遴选，喂两个月的糟，然后开始喂上好的谷，直到毛鹅重达六斤或者六斤半左右的时候，才能轮到挨当头一刀的最好时机，因为此时肉质最嫩最鲜美，也最适合被“烧”。用这样的鹅做出的烧鹅搭配话梅酱，当然会让人赞不绝口，甚至是一席港币3880元的

全鹅宴，因为那种骄矜的气质，也让人觉得非但不贵，若能吃到还要庆幸上天有眼，让烧味爱你。

席间大家关注的焦点自然是烧鹅，哪怕在众海鲜和镛记自酿葡萄酒的映衬下，烧鹅仍是散发出辉煌的味彩，完全是鹤立鸡群的姿态。于是众人不禁要感叹一下几年前的禽流感事件，阻了多少香港人对烧鹅的好胃口，所以一到解禁，镛记就打出大大的招牌，上书“鹅回来了”的大字，并加以感叹号强调语气。而其他的禽类烧味也在此时纷纷复兴，烧米鸭、豉油鸡，以及闻名遐迩的沙田乳鸽，哪样不是让食客们感激涕零呢。这样一次风波，其实倒是更加助长了烧味的小姐脾气，现如今只要是在好的烧味店，想要不预定就打包走整只烧鹅或者油鸡，简直是不可能的，就连深井的很多卖烧味的苍蝇馆子都经常告知“售罄”，给食客以脸色看呢。

正说着，隔壁桌上了一盆烤乳猪，其脆皮金光闪耀，香味直扑我们这桌来，简直像是诱人去抢夺的宝贝一般，于是话题又变成了烤乳猪手法的奥妙以及乳猪本身的优劣。最后大家总结道，如今要吃到优质的烧味太不容易，不仅需要天时、地利、人和，而且还要看机缘巧合，总之不仅是捧着一颗“我爱烧味”的心就可以达到目的的，更重要的是“烧味爱你”。

神的孩子都爱吃大餐

扳起手指头算算，我们一年中要为节日吃掉多少顿饭。中国人自己的节日已经都是以吃为主，仿佛还是吃不够，要拉上西方人的节日再来补油水。西方再神圣的宗教性节日到了我们这里，基本上就只能跟食物画等号：比如复活节——巧克力蛋蛋！感恩节——烤火鸡！圣诞节——吃大餐！

作为西方传统的圣诞节为什么在中国如此红火，大概原因也跟馋虫有关系。大多数年轻人除了每年吃一顿中式年夜饭之外，还要吃一顿西式年夜饭，这才显得完美。据说某些地方已经把传统的叫法“圣诞节”改作了“耶诞节”，理由是叫作“圣诞节”不够政治正确，可是中国的时髦人士不大会在乎这点，即使圣诞之夜他们去的那家餐厅把耶稣的名字写错，或者干脆在圣诞树上挂上了中国的拜年童子，也不会影响他们在节日大吃大喝的心情。

话说回来，什么才是中国人眼中的圣诞大餐呢。

首先，该有肉。庞大的鸟类应该算是圣诞餐桌上必不可少的东西，火鸡或者是鹅，都可以。鉴于很多中国人都从小阅读安徒生童话，并且基本上都

被强迫阅读过《卖火柴的小女孩》一文，所以都应该会对那种贫穷而寒冷的叫小孩子害怕的意境留下深深的抗拒感吧。而唯一能让人感受到点童话色彩的，莫过于被烤得金黄剔透的大鹅摇摇摆摆，背上插着刀叉向人走来的幻觉场面。于是大家都不约而同地建立了这样的认同——只有拥有丰富禽肉的圣诞大餐才是富人的晚餐，并且谁都不希望在圣诞之夜只在马路边看着玻璃窗内的人们饕餮。

其次，要有酒。虽然红葡萄酒是圣血，但中国人仍不介意在圣诞之夜为了一个他们不太熟知的名字干掉一瓶或者更多，反正一样叫做出血，那大出血便要见血。摩登的圣诞节吃客们往往都不会在家里摆席开宴招待家人，而都是携眷出门让对方“感受一下浪漫”，至于什么是浪漫，飞快划过的信用卡，娇嫩的花朵，闪耀的高脚玻璃杯子，所有一些让人如坠梦里雾里的外国花体字，这时候难道能没有酒？只有酒，才能让幸福变得更加含混不清，因此也就更加确定。

最后，要有蛋糕。圣诞的那几日，就连便利店都在拼命向过往客人推销自家制的圣诞蛋糕。且不说圣诞节到底有没有蛋糕，在中国人眼里，圣诞节也就是某人的生日，生日当然要吃蛋糕。这听起来让人觉得有点哭笑不得，可对于中国这样一个具有

超凡幽默感的民族来说，既然他们可以在屈原抱恨自杀的纪念日大吃粽子以表示自己复杂的心情，为了耶稣这样一位外国名人的生日，为他唱唱生日歌，吃块蛋糕，那真是再自然不过的事情了。

生食记

作为一个不折不扣的浙江籍上海人，生食几乎是与生俱来的本能。

最爱的吃蟹方法是醉膏蟹，家里也经常弄些炆虾之类的小菜，看着玻璃碗盖上盖子，青灰色的虾一个一个在黄酒里扭着腰肢“咚咚”直跳，残忍两字一闪而过，唯有的念头是，既然都这样了，那还不把它们好好吃掉，就是罪过呀。于是，咀嚼的时候尤其认真，觉得每一寸虾肉都是晶莹剔透的珍馐，龙肝凤胆也不过如此吧。

后来去冲绳度假，赶早市去码头买活章鱼做刺身吃，那小章鱼竟然也伸展着晶莹剔透的爪，仿佛在说“我来了，我来了”，吸盘在嘴里变得腻腻歪歪，究竟是想给人吃掉，还是不想给人吃掉呢？只是在清晨咸浸浸海风靡染的鱼市上，不加任何调料的章鱼刺身的味道是如此清润美好，感觉吞下的不是八爪小鱼，倒像是柔软的珍珠。

所有的生食中，自然是最爱吃生鱼的。浙江派的酒醉生食总是有种惨烈在里头，用的偏又都是生时张牙舞爪，横行霸道的东西，吃下肚里也让人有种英雄末路的感慨，而生鱼则有种宁静淡泊的肥腴

美好，静静卧在深底色的盘子里，或者肚下还垫着一小团醋渍的米饭，叫人觉得，那是海洋最本真，最尽心的恩赐了。一般的人总会最先为三文鱼的丰满多汁而折服，而后喜欢上真鲷的细腻鲜嫩，但最后总会拜倒在鲑鱼肚腩的脚下，因为它集合了前两者的优点，并带有深深的海洋香味，每次吃到一块上等鲑鱼肚腩肉，都会让人深叹深海油脂的美好。有些人总以为生食海鱼没有任何技术难度，只要切好端上桌就行，殊不知其中的学问远比把条鱼放在锅里煮熟来得大呢。刀工最关键，掌握鱼的经脉纹理，某一刀可以让鱼入口即化，另一刀则可以让鱼难以下咽，从而浪费掉一整块好鱼生呢。而选用的蘸料，酱油和芥末，也是衬托鱼之鲜美的重要元素，清淡和醇厚之间的度必须平衡得当，生鲜鱼肉才能被烘托得甘美无比。

从我个人角度看来，牛肉也是生食最好，但也需好调料。日本式的生牛肉厚切片，配姜醋汁吃；韩国式的生拌牛肉，以生鸡蛋和调料一起拌着吃；意大利式的生小牛肉，削到极薄，铺在盘子里鲜红的一层，撒上橄榄油和巴玛臣芝士片，和水嫩的芝麻菜叶子一起吃。至于牛排，自然是要煎烤到三成熟最佳，一刀下去，粉红色的肉汁涌出，凭人家怎么说，我也决不会爱上那种烤到五成以上，坚硬干

燥得如同牛肉干一般的牛排的。

十二星座挚爱甜品大解析

白羊座

挚爱甜品：榴莲饭

很多白羊座都是极端的甜食爱好者，以至于很多时候，还没有点前菜和主菜，他们就迫不及待地把菜单翻到甜品那一页了。“先决定甜品要吃什么！”急性子的白羊座总会这样说。甚至是“别点菜了，干脆就多点几个甜品当一顿饭吧”这样的冲头念头也会一时占据白羊座的大脑。并且，他们对甜品的爱好也充满了挑战精神，特别喜欢那些味道强烈，甚至有点冲鼻的，令普通人接受不了的甜。榴莲是大部分白羊座的挚爱，充满性感的香味简直跟白羊座对甜品的欲望一样来势汹汹，加上糯米制成的榴莲饭，不仅满足了白羊座对纯粹而浓郁的味道的渴望，也让白羊座获得他们很重视的饱足感。

金牛座

挚爱甜品：杂莓挞

金牛座的嗜甜如命在十二星座中数一数二，不仅甜食是他们心头大好，就连很多有甜味的普通菜肴都会让金牛座食指大动。那是因为金牛座从骨子里来说就是一个蜜糖主义人士，他们希望自己的整个生活都带上甜味，从而过得甜蜜又慵懒。当然，金牛座也不是逢甜就Ok的，正因为嗜甜，所以他们对甜品的要求普遍都很高，首先要求色彩漂亮，其次追求口感扎实，并且他们一点不喜欢那些乱七八糟的所谓创意甜品，把传统的口味做到最精美才是金牛座追求的至高境界。法国传统的甜点杂莓挞，在精心烘焙的扎实底座上堆积满满的莓子，无论是鲜红的草莓，还是紫黑的蓝莓，都浇上了晶莹剔透的糖浆和厚厚的糖霜，无论从视觉上还是味觉上，都是美食家金牛座的首选。

双子座

挚爱甜品：焦糖布丁

双子座喜欢纯粹的甜的口感，甚至是“甜得钻心”的甜品他们都能全盘接受。面对制作可爱的甜品他们常常毫不掩饰地大叫“好赞”，不顾一切就露出了天真的表情但是他们的缺点则是没有什么耐

心，如果甜品没有什么精彩的层次渐变，那他们吃两口大概就会把它扔在一旁。有人说双子座的味觉还保留着童年的记忆，一切带有奶味和糖果味的甜都能让他们的精神为之一振。所以焦糖布丁应该是双子座最喜欢的甜品之一了——上层是脆脆的焦糖口味，下层则是甜得简单直接的蛋奶口味，两种味觉合一，既好吃又有趣，当然可以让双子座吃得不亦乐乎。

巨蟹座

挚爱甜品：双皮奶

如果有家甜品店打着“自家制”的招牌，那巨蟹座就一定会被吸引进门。性格温柔简练的巨蟹座喜欢一切的“家的味道”，就好像妈妈亲手为他们做的一样，味道不会太甜，做工不会太花哨，外表不会太华丽，但内涵一定要健康美味！双皮奶有着朴素的外表，简单的工序，但恰恰就是最难做的那种甜品，失之毫厘，差之千里。巨蟹座会告诉你，做出好的双皮奶的关键，在于要用心！最简单清爽的风味，往往最难得。

狮子座

挚爱甜品：红酒煮梨

狮子座觉得吃完正餐一定要吃甜品，犹如华丽的演出一定要有压轴戏一般必不可少。所以他们喜欢的甜品一定要很特别，又够正点，最好甜中再带一点酸，不要太甜了，太甜的东西会让狮子座觉得有点吃不消。带点酒味的菜肴往往很讨狮子座的喜欢，甜品也是一样，不仅吃着让人觉得口感特别，并且微醺的效果是狮子座认为的一餐饭的最理想收梢。年幼的狮子座可能会在吃完饭后吵着要点一个美酒火焰冰淇淋，而成年后的他们最爱则是红酒煮梨，因为够经典，够难做，并且酒味更透彻。

处女座

挚爱甜品：京都麻薯

天晓得处女座虽然挑嘴又讲究，常常把美食讲得头头是道，但他们的口感总的来说更喜咸鲜，对甜品天生就没有多少热情。所以要找到能讨处女座欢心的甜品，还必须从“咬感”和“低甜度”两方

面着手。京都麻薯做工精巧，不仅甜度很低，且咬感一流，黏而不腻，糯而不松，实在很考甜品师傅的功力，也很对处女座的挑剔味觉。并且还带着一种处女座很爱的老牌老派老字号的作风，实在是跟处女座很合。

天秤座

挚爱甜品：奶油可丽饼

天秤座喜欢一切包馅的甜品，最好是外表圆润可爱，内里丰富甜美的那一种，实在很符合天秤座的自恋情结。平时的天秤座总在家里备着小叮当的铜锣烧或者芝麻馅的汤团，出门的时候买零嘴则会选择奶油馅的泡芙或者奶油馅的面包——天秤座的另一个特点就是偏好奶油类的食品，觉得奶油的口感松松软软，甜而不腻，妙不可言。所以如果在街头看见了制作得特别卡哇伊的奶油可丽饼，天秤座一定会想要尝试。试想一下，薄薄的饼皮包着大团的奶油以及各式馅心，简直是为天秤座度身定做一样。

天蝎座

挚爱甜品：巧克力暖心蛋糕

巧克力对天蝎座有着致命的吸引力，当然，是纯正的黑巧克力，任何掺杂了牛奶或者果仁或者水果口味的巧克力都会让天蝎座觉得太幼稚。苦味胜过甜味的刺激口感是天蝎座迷恋的境界，所以说到甜品，天蝎座的首选定是材质高级的黑巧克力制成品。巧克力暖心蛋糕更是巧克力领域的顶级甜品，不仅考验厨师手艺，外冷内热的火山熔岩般的特质更是体现了天蝎座强烈的个人特质。当然，好的巧克力暖心蛋糕可遇不可求，所以天蝎座尽管会每到一处都必点此款蛋糕，但能够赢得他们好评的却实在不多。

射手座

挚爱甜品：咖啡冰淇淋

冰淇淋跟射手座是绝配，再也不会看到像射手座那样“走到哪里都会想要吃冰淇淋”的星座。无论是冬天还是夏天，欧洲还是亚洲，一个人还是一群人，喜欢东跑西跑的射手座到哪里都会觅得当地最独特口味的冰淇淋来吃。而且冰淇淋的食用方式

也很适合性格好动的射手座——爱旅行，爱美食，一边走一边吃，有时候一手拿一个左右开弓都能一起吃。而射手座最百吃不厌的冰淇淋口味则是咖啡，醇厚浓烈的苦味制成了冰淇淋之后变得轻盈又活泼，而且不容易腻，当之无愧成为射手座的最爱。

摩羯座

挚爱甜品：海带绿豆沙

另一个并不是真心喜欢甜品的星座是摩羯座，每次吃毕正餐，当大家纷纷开始摩拳擦掌挑选自己心仪甜品的时候，说“我已经饱了，甜品就不用”的那一个一定是摩羯座。摩羯座更多的是用一种严谨治学的态度来追求美食的至高境界，所以他们更容易成为好厨师，而不是成为好食客。对于讨厌繁文缛节的摩羯座，饱饱地吃完一顿饭后，再逼自己吃下一道过于花俏的甜点是种受罪，所以不如来碗简单清淡的海带绿豆沙，不仅可以调理肠胃，也可以让吃过大餐的味蕾休息一下。

水瓶座

挚爱甜品：芝士蛋糕

特立独行的水瓶座虽然事事讲求新颖独到，吃起甜品来却独爱最传统、最结实，亦是最寻常的芝士蛋糕，因为水瓶座非常明了，快乐应该唾手可得，甜品也是最单纯最大众的才最高。不过水瓶座也常常有暴饮暴食的趋势，吃甜品常常被他们作为情绪表达的出口，无论是快乐或是悲伤，水瓶座经常会一口气买上一打自己喜欢的甜品来吃个痛快，芝士蛋糕当然也是经常性的首选。不过水瓶座除了情绪忽高忽低反复无常之外，身材也可以一会儿胖一会儿瘦调节自如，这也是他们嗜好芝士蛋糕的最大资本。

双鱼座

挚爱甜品：提拉米苏

双鱼座吃什么东西都要看对象，“跟谁一起吃”比“吃什么”显然更重要。很多时候双鱼座的味觉都是跟着感觉走的，遇到喜欢的人可以有情饮水饱，遇到讨厌的人则是吃满汉全席都不香。对于甜品，双鱼座往往会大声说“我最喜欢吃甜品”，

但是实际上正确的全文应该是“我最喜欢跟喜欢的人一起吃甜品”。遇到心仪对象的时候，双鱼座一定要享受漫长而美好的甜品时光，而此刻提拉米苏最能表达他们的浪漫心情——有芝士，有咖啡，有酒，除了一大块的双人份的提拉米苏之外，最好还有美酒相伴，就十全十美了。

○山珍海味及其他

赏鸭大宴○

○烧味爱你

神的孩子都爱吃大餐○

○生食记

十二星座挚爱甜品大解析○

○食神版民间传说

市场是梦幻天堂○

○水果的水果味

素食者说○

○酸汤的七年之痒

食神版民间传说

中国人通过吃来表达喜悦，表达兴奋，表达优雅，同时也表达悲伤。最好的例子即是粽子。话说那位浪漫主义的诗人不太甘心只做个诗人，他还想实现政治抱负，但现实是无情的，他永远都会在仕途上遇到小人，遭受小人的陷害，注定了他好像只能当个诗人。于是某一天，不甘心的诗人投江自杀了，希望人们记住他是为国捐躯，但热爱他的人民仍然把他只当作一位诗人来纪念。他们把他的忌日变成了一个盛大的节日，每年都会在这个时候划着龙舟到处寻找他，并且为了他的尸体不被鱼儿吃掉，就制作了粽子这种食物扔进江中喂鱼，这真是一种非常浪漫的诗化的纪念方式。

但粽子终归还是没有去喂鱼，而是被参加纪念的人吃了，一到端午节时分，人们就上街买上一捆粽子——广东粽子用的是叉烧和蛋黄，嘉兴粽子用的是鲜肉和咸肉，苏州粽子用的是火腿和猪油……这样看起来，粽子好像跟屈原笔下香草美人的境界实在差得很远，它完全是一种喜气洋洋的，充满力量的结实的食物，但庶民就是真心诚意地要用这种食物来代言一位羸弱的诗人。这就如同清明

节吃青团，寒食节吃冷食都是中国人寄托哀思的一种方法一样，非中国人也许会疑问说，如果真的那么哀伤，那根本就什么都别吃了嘛。但这恰恰就是中国民众的乐观主义精神的所在。民以食为天的另一层意思就是，只要还有食物在，中华民族就永远屹立不倒。

同样关于端午，还有不少的八卦传说。与粽子齐名的端午食物，另一种要算是雄黄酒。从现在的眼光看来，在酒中加雄黄，无论是人是妖喝了，应该都会中毒晕倒，但在老中国人的心目中，这雄黄酒更多的是给妖喝的，在中国的民间传说中，看妖精喝了酒现形是一种非常刺激的娱乐。狐狸精喝了酒会露出狐狸尾巴，花妖喝了酒会变成一朵花，最让人津津乐道的莫过于白娘娘喝了雄黄酒就变成蛇了，吓死了自己的老公。但雄黄酒挡不住爱情的力量，白娘娘跟小青拼死地去盗来仙草，救活了许仙，让众多听着故事的人都禁不住想入非非——跟美女共饮，结果美女变成了蛇，这多刺激呀，简直能把自己给刺激到魂飞魄散心脏病发作了。但蛇终究还是变回了美女，还为了自己上刀山下火海买回了药让服下，醒来的时候是在泪水涟涟的美女怀中，一切都过去了，这死过一回还真是死得太值了。

市场是梦幻天堂

年头上的1月5日，日本东京筑地鱼市于公历新年后首次开市，当日清晨5点的首日金枪鱼拍卖由于颇有好彩头而备受关注。香港坂前寿司店主郑威涛投得全场最贵的蓝鳍金枪鱼，成交价为607万2千日元，约合港币43万，创造了五年来的新高，比去年在这个市场上的新年鱼王贵了近200万日元。据说，这条金枪鱼在青森捕得，重约276斤，当日老板便携鱼返港，晚上便新鲜上桌开卖。

香港人对筑地鱼市的热情，即使没有新年鱼王拍卖这样的大活动也十分高涨。每次去日本都会赶早市去筑地吃鱼生，其中熙熙攘攘的最多的便是香港游客。有极度热爱东京的香港朋友告诉我，之所以香港人如此拥戴筑地，一是因为香港人本来就极钟情鱼生美味，二是因为市场这种形式令香港人觉得特别亲切，几乎每一个香港人的味蕾都成长于各种各样的市场之中，无论是卖什锦果蔬的小菜场，还是卖生活鱼虾的海鲜市场，比起货物分门别类置于包装之中货架之上的超级市场，香港人更喜欢那种叫卖声此起彼伏，来往货物你推我搡的市场，觉得这样更富有生活气息。

香港人之市场最爱是日本鱼市，而日本人之市场最爱则是法、意的食品小集市，每到欧洲，总能在法国和意大利会有乡下农户直接贩卖乳酪、火腿、松露、香料的集市，有早市，也有夜市，但无论是早晨的阳光还是夜晚的灯光，照射在各式各样的乳酪火腿松露以及一大袋一大袋五颜六色的香料之上，都显得特别迷人，而在这些集市上踊跃试吃，疯狂购买的，除了本地的顾客之外，大都是来自日本的欧洲食品迷。因为在日本国内，虽然也有众多的乳酪专门店或者肉类专门店，但这些西方食品大都是被放置在精致而高高在上的货柜中售卖的，颇有种尊贵而高不可攀的气势，而在当地以粗犷而村野的气息摆在集市上任人品尝购买，对日本客来说是不可多得的旅行乐趣。

中国的菜市场跟以上的市场比起来，更有种纷乱复杂的趣味在里头，小时候跟大人去菜市场买菜，总觉得好像来到了不可思议的神话中——蔬菜有新鲜的摆在地摊上的，也有腌制的放在大桶中的；动物有活蹦乱跳放在笼中待杀的，也有已经被做成条条腊肠块块腌肉挂在架子上的；卖豆腐的摊主最为斯文，用刀处理豆腐的时候一丝不苟，好像在做精巧的工艺品；杀黄鳝的摊主最为凶悍，抓起在大盆中乱游的黄鳝放在砧板上便手起刀落，血溅

四野，引得隔壁卖鹌鹑的笼子里一阵混乱。并且在市场上，常有六国贩骆驼者莫名出现，卖些奇奇怪怪的物事，比如奇异的块茎类植物，或是一米长不到的小鲨鱼，以此种眼光看市场，市场真是梦幻天堂。

水果的水果味

已经变得很怕吃水果了。

因为自水果变得品种丰富，琳琅满目的那一日起，水果就变得没有水果味了。比如从前的苹果，水分丰盈，酸甜香脆，并且每个品种都有每个品种的特点。但不知从哪一天开始，似乎所有的苹果都变成了一个模样，全都长得红红黄黄，圆圆壮壮的，一口咬下去，甜得呆若木鸡，粉得迷迷登登，说水分吧，也许有那么一点让人觉得吝啬的水分，说酸味吧，也许有那么一丝隐隐约约的矫揉造作的酸味。至于苹果的香味，那是一定没有了，那种清新得令人想起十三岁时候暑假的香，早就在大多数的苹果身上灭绝了。

又比如香蕉。问起一个小孩子，最讨厌吃什么水果。他答，当然是香蕉，因为好像加了糖的泥巴哦，一点没有水的影子，还胆敢叫什么水果啊。这让我想到了我小时候吃过的芝麻香蕉，手指大小，香气四溢，甜得让人骨头酥软，含在嘴里则好像棉花糖，哪里像现在的香蕉，个个硕大无比，在墙上挂好几天都不会飘出香味。甜味也有限，不是太甜，也不会不甜，口感也拙劣，不是糯，不是软，

确实是木乎乎的好像一摊泥巴。难怪小孩子都会觉得它一点没有资格被称为水果了。

不只最基本款的苹果和香蕉，似乎在现在的世界上，水果正以迅雷不及掩耳的速度进化和退化着。进化的是它们的模样，个个变得大而无当，粉嫩欲滴，退化的则是它们的味道，不知是什么人让它们更甜，更软，更易于入口了，但它们的酸、涩、脆、香等等各种更加生龙活虎的品质却都消失不见了。曾经的西瓜都有一股生香味，若是熟透，一定就是鲜艳的红沙瓤，但现在的西瓜都变得甜味隐隐约约，吃的时候好像一口咬上了棉花胎。曾经的葡萄酸酸甜甜，吃多了手指都像沾过了糖，粘得一定要去洗手才能冲干净，但现在的葡萄虽然甜到钻心，却没有酸味和涩味，让人怀疑这是不是只是人造糖球。曾经的草莓个儿小，却鲜红多汁，还没开始吃，草莓香味已经开始占据人的口鼻，但现在的草莓都是傻大傻大，颜色却大多呈粉红，叶子也不怎么绿，吃口不是软趴趴就是硬邦邦，更遗憾的是，怎么闻都闻不到草莓香。水果们已经长得越来越跟水果蜡像们难辨真假，大概从此以后味道也会越来越朝水果蜡像靠近，不是吗，真叫做名副其实的味同嚼蜡。

更可怕的是那些本来就以单一甜味取胜的水

果，人们更加一味地将其发展得甜上加甜，而忽略了其另外的好口感。一位做美食的朋友就说，在本地吃生火腿配蜜瓜，就算火腿是以假包换的帕尔马火腿，但蜜瓜只甜不香，就还是带不出火腿的咸鲜。而在意大利吃这道菜就绝无问题，因为欧洲南部的骄阳下，整个市场都是蜜瓜的香味，这话听起来，真好像一个梦境一样了。

素食者说

我在东京认识的素食者，大多是德国或者英国人，也有些北欧的漂亮女孩，浑身都是颤巍巍的白肉，一头金发，笑起来就露出了大大方方的牙齿，虽然看起来非常厉害，但是请不要忘记，食草动物的牙好像都比狮子老虎要大。

每天早上五点钟，他们都把自己关在蒸笼一般的浴室里练习瑜伽。他们像挤牙膏一样地扭着自己的身体，并且在这个时候拼命地凝视阳光。因为据说，一名六十四岁的印度老人在过去的八年中就是通过这种方法维持生命的，而且他觉得清晨的阳光是最富有营养的，而中午的太阳太油腻，几乎就是跟麦当劳一样的垃圾食品了。这位老人已经被NASA，也就是美国航空航天局请去做专门演讲，相信不久之后马上能开发出像果珍一样有名的航天食品。素食者们自然也将他的话奉若神明，毕竟，不吃比吃植物还要来的高尚。

八点，素食者们已经做好了自我的午餐便当，用木盒子装好放在自我的包里。没有任何浇头的面条和米饭是他们通常的选择，在学校或者公司的休息室里用微波炉热一下就可以了。虽然日本的大城

市里，大多数餐馆都会特设“素食者套餐”来方便这些虔诚的修行者，但是他们忘记了素食者几乎就是节俭者的代名词，他们是看到哪里有灯亮着就会去把它关掉，并且劝阻人们不要浪费能源的人，也是期待着日本四岛快点通海底隧道，以便他们 Hitchhike 搭便车去冲绳旅行的人，所以那些做得漂亮又好吃的日本素食精进料理多半是被好奇如我的馋痨胚给吃了，而不是真正的素食者。

下午六点，结束了一天的工作和学习，素食者们宁可步行回家。因为地铁太拥挤，出租太奢侈，所以只要不是太远，他们都喜欢在路上边走边沉思。六点半，他们出现在大卖场的打折时间，开始挑选便宜的白菜和胡萝卜。七点，他们出现在住所的厨房里切切拌拌，趁人不注意多加些美奶滋和千岛酱。素食的女孩通常要比一般女孩胖，为了打发淡而无味的生活，她们往往比别人多吃了三倍的巧克力和忌司。尽管会让佛教音乐伴着自己入眠，但吃肉的欲望还是会不时地在梦中爆发。

对素食者来说，东方是个危险的地方，很多莫名其妙的食物简直难以分辨是荤是素。并且最可怕的是，他们竟然会在一锅蔬菜汤里加鱼和鸡的粉末做调味料！并且亚洲人好像都很难虚心接受素食。如果你对那个韩国女孩说，炒菜不该放那么多猪

油，她会给你一个白眼；如果你跟中国人一起吃饭没有荤菜他则觉得你耍弄他，接下来他就会用西方人不熟悉的鸭肫肝来反耍你一下；泰国女人听说谁是素食主义者就会立马哈哈大笑，用尖尖的声音说：“宝贝，那是因为你的国家做菜水平太差。”最可恶的莫过于那个日本房东老太太，她说：“叫我吃素，不如让别人吃掉我好了。”最后，她下令禁止了所有的浴室瑜伽。

酸汤的七年之痒

酸汤与鱼结婚了多年，始终都被局限在一个鲜美的小圈子里，过着得意洋洋的生活。他们的婚姻生活有种草本的味道，始终散发女性的清香，酸汤纵容着鱼的肥腴，鱼则安抚着酸汤的不安，就这样过了多年，酸汤却在某一天想着，他要结束这段婚姻，又或者，他想要把一种别的什么肥腴的东西拥在怀中，看看她所能激起的他的漩涡，会有什么不一样。

酸汤首先遇到了羊肉，他觉得她不是普通的羊肉，她来自非常细腻的南方羊。她的身材很薄，很轻盈，她所披挂的细细一圈羊皮也很精巧，让人觉得入口即化。酸汤觉得她也许会比鱼更温柔，鱼被他一亲吻，立刻皮肉分离，魂飞魄散，而羊肉呢，会不会在他的温存上彻底融化呢？酸汤在那一个晚上，特意将自己底下的火烧得旺旺，他等待着给她抛过来的第一个媚眼，却不料有人先在酸汤锅里扔下了一大块生姜。羊肉最终姗姗来迟，她看上去还是那么漂亮，但她要比酸汤想像的坚强。在这段意外的感情中，羊肉始终占了上风，而酸汤觉得她实在是太强悍了，她的汗香完全淹没了他的芳香。

羊肉在和酸汤的相处中始终不是宽容的，这让酸汤觉得有点迷失自我，这并不是他想要的理想的平衡。

有人把蹄花介绍给酸汤，告诉酸汤，他们俩在多年前就订过亲，要不是因为鱼的中途介入，蹄花才应该是酸汤现在的糟糠。酸汤对这段记忆有点模糊了，他其实不怎么在乎有什么古老的，传统的盟约，但蹄花着上去大大咧咧，一副富态憨实的模样，酸汤想着跟她入洞房会是什么样呢，她也许会是个浑身滚烫的贤妻良母吧，可她应该也会摧毁很多关于酸汤的，文绉绉的艺术的想像，踏实而大胃的人也许会赞美这桩朴实无华的婚事，认为酸汤不应该过多地承载一些填饱肚子之外的理想，但应该也会有不少人替酸汤惋惜吧。酸汤几乎已经能够听到他们的评论了：“看，那小子变成了一锅带酸味的肉汤。”

最后酸汤认识了水饺。她很精致，也很小巧，她很有内容，但她压根看不起酸汤。她对酸汤说，如果他们俩交往的话，一是酸汤必须永远地和鱼离婚，二是酸汤要永远地承认她在婚姻中的主导地位。这让酸汤不禁想到了亲爱的鱼，她总是那么地柔软又富有韧劲，默默无闻而又充满想法。他们组成的其实是个极好的婚姻，符合领导们所提倡的那

些条条：现代化、民族化，又商业化。只是酸汤还仍然是个刚刚走出山村的意气风发的青年，鱼也经常说：“其实他常常不知道自己的野心有多大。”

酸汤终于决定回到了鱼的身边，但当他推开房门，柔情地呼唤着鱼的名字的时候，却发现鱼抱着一个麻辣锅正睡得香。

汰侈青芥之旅

芥末是口感最接近外星球食品的食物，它的辣可以一忽儿很后工业时代，一忽儿又很新古典主义，爱吃芥末的人总以顶礼膜拜的方式来对待芥末，其他食物，比如红烧肉，比如大白菜，绝对享受不到这种神圣的情怀。

很小的时候被大人带去吃日本菜，舔一口青芥，感觉有个小魔鬼朝我鼻孔里吹了一口气。上海花园饭店的山里是那个时代最有料的日本餐厅，现在想来，那口青芥也不过就是日本进口的化工合成的芥末膏，现在虽然还广泛应用，但大家多少都知道，芥末膏的价值跟袋泡茶也就差不多，虽然也有质量稳定口味稳健的大品牌，但如果你一辈子吃芥末膏的话，就好像你是个一辈子都想要在电车场女售票员中挑选Vogue封面女郎的星探一样，慢慢地，自然燃烧不起来了。

日本人号称他们最好的青芥在西伊豆，高山清潭晶莹泉水，千年古木死了之后就一棵棵倒下，慢慢腐烂在透明的溪水中，神秘的山葵就生长在那富有禅意，穷奢极侈的环境中。我参加了一个由东京市区老头老太组成的西伊豆青芥美食旅游团，由噪

音甜腻的导游小姐带领，缓缓爬进了一座西伊豆的青芥末神山，而只要进入那个著名的山葵谷，就能看到泉水中生长着如灵虫一般粗大而形状怪异的野生山葵——金子一样值钱的西伊豆青芥的原料就来自这些精灵般的山中怪物。当地的山葵农户念咒片刻，才敢向大神索要上等的那几株，带回去研磨成新鲜的瓦萨比。山葵根要先切下低端的一片才能研磨，当地的农户老大爷很战战兢兢地对我说：“每一次对山葵君动刀，我都觉得它可能流血，一定要切开，看见纯正的青绿色才放心。”我有一点被这种情绪所感动，但更喜欢看他们磨青芥，因为很像在砚台上磨墨的动作，出来的却是非常赏心悦目的青色细末，芥末膏的青色带着荧荧绿光，并且质地太像颜料，晚上涂在身上大概可以直接去夜场做荧光酷女郎，但新鲜青芥却是让人肃然起敬的色泽，要让所有的青豆、青瓜、青菜都为之惭愧，它的质感有种丝丝拉拉的粗粝，也从不装作自己入口即化，研磨完毕的青芥堆成一座极为淡然的小山，老大爷朝它鞠了一躬，说道：“这就是禅。”

西伊豆青芥美食旅游团继而在山中大吃三天，我想我们应该没怎么忘记禅。因为禅宗说，佛在心，这信仰你得自己看着办。我们这等愚钝的俗

人，只能外化禅为青芥，吃青芥寿司，饮青芥茶，食青芥配鱼生，品青芥泡饭，自然状态的青芥有种捉摸不透的甜，和极不稳定的刺激感，要十分专心地去吃，环境略挤一点都不行，略嘈一点也不行，放在嘴里果然像参禅。临回东京的时候，我还买了一个青芥冰淇淋在路上吃，因为怕自己吃那些青芥糕青芥梅子之类的吃着吃着就顿悟了，今后做不成一个贪吃之徒。

讨得我喜爱

怎样的餐馆才能够讨得我喜爱？首先必须离我家很近。我不是那种会为了美食不远万里的人，只要听到某个朋友为了一条鱼或者一个烤羊腿便开车到十几或几十公里以外去，顿时就觉得很不可靠。空出肚子来千里迢迢地寻食，好不容易抵达了目的地，那么什么都是好吃的了。并且这样的觅食一般都是吃个新鲜，在烹饪技法上基本没有什么建设性，我不大愿意为了一块无比新鲜的肉而让自己去变成一块不太新鲜的肉，所以宁可在家门口找点精细的小食吃吃。

首当其冲的是一家意大利餐馆，La Café Igosso。离我家不过几步路，并且陷落在一堆建筑垃圾里，打开通往楼道的门还有一股猫屎的味道。但是走上去就变了天地，几个正值妙龄的小个子女招待带着一点娇气地给你拿这拿那的。请人吃饭或者自己想吃顿像模像样的，我都会选在这里，因为这里有非常体面的金枪鱼鳄梨色拉，酱调得好极了；这里的香煎鹅肝用的汁很合我胃口，并且端上来的时候洒满了细小的葱花，如果要双份的话，生熟程度和量对我而言都刚刚好；这里的牛排

虽然没有Justine's的那么气势恢宏，但性价比高啊，小小圆圆敦敦的一块菲利，照样是一刀下去血水涌出的那种，但这里的厨师烤牛排基本上都是偏熟，喜欢三分的要让他只烤一两成熟就可以了，要了五分的怕已经是牛肉干了；并且这里还有对付爱吃油料的意大利菜达人的一道鸭胸鹅肝烤面，热腾腾油烫烫，吃的时候感觉自己的一条舌头已经变成了一刀吸油面纸，保你吃完之后半天都不知道动脑筋是什么意思，所谓“脂油蒙了心”，大概就是那样的。

另一种讨得我喜爱的餐厅，则是服务很道地的。除非我自己发贱，否则还真不会去什么所谓东西好吃但店里人手一副后娘面孔的地方。有些稍稍在装修上扔了一点银子的餐馆，以为可以把环境和服务等同起来，是以明目张胆地就收起服务费来（特别是一些自助餐），但实际上他们的服务生所做的不过是盯着你不让你从付账的人群中溜掉罢了。

最近去的比较多的是棕桐泉的一家日本烤肉店，松坂。那里的服务生总是对你的疑问有问必答，且态度热情而不卑不亢。如果你是新客人，问“我第一次到这里该点什么肉比较好”，他们会回答“其实我们这里的招牌是松坂牛小排，但价格

比较贵，我今天尝了一下新来的柔软牛小排觉得很不错，您第一次来不如试试这个”。如果你是老客人，问“为什么今天的坛酱牛小排感觉有点老”，他们则会回答“说实在的我觉得今天的坛酱不如您上次吃得好，如果您觉得很不满意那太对不起了，我们多给您加一点让服务生烤得嫩些，看看会不会有所改善”。对于这样的一群服务生，客人自然不会觉得很窝心，因为最怕碰到那些服务生——“这个菜味道怎样？”“我也没有吃过不知道啊。”“你们今天这个鸡怎么都是骨头？”“不会吧我看挺好的。”其实天下做服务生的也都是一样的孩子，就看管理者怎么训练，他们也需要赞扬和荣誉感，但如果管理者都把他們当小工，首先这份工作就不能讨他们自己喜欢，这还怎么讨顾客喜欢啊。

○汰侈青芥之旅

讨得我喜爱○

○世界杯里的酒和肉

外卖风云○

○我的东京厨房

我们今天怎样吃蟹○

○Tapas不思议

呷一夏○

○夏日里最后一枚咸鸭蛋

小一点，再小一点○

○夜宴

一边凉快吃饭去。○

世界杯里的酒和肉

几个星期前我受命家里那位去超市买东西，忽然发现平时一贯冷清的几个柜台正在由工作人员积极地补货，仔细一观察那些被一抢而空的货架的对应物，分别是啤酒、气泡矿泉水、瓜子儿、花生米、薯片、牛肉干，正好都是我先生指明要我今天买的東西，于是恍然大悟，原来这是一场为世界杯所举行的盛宴！比起一年过一次的春节，世界杯可是四年一次的更大节日，况且看球的男人们个个都是大胃王，很难想像一个没有食欲的细白条书生在电视机前呐喊助威飙脏话的，无怪乎超市里的零食要比年货还走俏。

观看竞技性体育比赛一定要配合吃的东西，首当其冲就是啤酒。《欲望城市》里开头有一集，凯莉跟她的另外三个朋友去看棒球赛，穿着裘皮大衣，要大罐冰啤酒，并且用涂着鲜红指甲的手托举着一条热狗，末了还跑到球员更衣室跟英俊的棒球明星调情。啤酒是可以喝得很尊贵也可以喝得很邋遢的饮料，全看配的东西是什么，场上气氛又怎样，所以最适合变化多端的竞技比赛。世界杯还没开始的时候，啤酒世界杯就开始了，反正同样都是

一个杯子的事情，喜力照样在超市里玩垒瓶子游戏，百威和嘉士伯则设计了更大规模的冷幽默广告，更好笑的是有很多国产的啤酒牌子，平时走冷门的，低调的路线的，或者是那些根本连名字都没有听过几回的，一到世界杯都下血本投了央视的广告，在赛前中场以及赛后反复播出，让人不禁感叹，啊，原来我们国家竟然有那么多种啤酒啊。

大口吃肉也是很必要的，好像所有运动里只有竞技体育，而竞技体育里又只有足球，能煽乎起人的猛烈的吃肉欲望。很少有人一边观赏跳水一边啃羊腿的，也很少人一边看女排一边吃煎小香肠的，可看世界杯的时候，很多原来快要倒闭的烤肉店都重振雄风起来，只要在露天的地方摆上一片塑料桌椅，再跟二姨夫借钱买个大屏幕，不出一个星期，就能把一年的欠债都给还了，连带本店自制酸梅汤和王老吉的销售量也噌噌噌往上涨。在欣赏带球奔跑、过人、长传、短传以及射门的时候，我们是如此需要肉啊，并且是用最野蛮方式烤出来的肥瘦相宜的肉，并且烧烤架上飘荡着的滚滚白烟也能让我们幻想这是在远古的战争时代，在和谐社会里，世界杯大概是男人们唯一还能看着过过瘾的“没有硝烟的战争”了。

但世界杯的遗憾是，它的看台真的很难修得跟

看相扑的台子一样宽敞，因为看相扑比赛，基本上是以餐桌为单位进行的，每个座位就是一席方地，只要坐得下，爱来多少人就来多少人，爱带多少吃的就带多少吃的。啤酒花生米不在话下，就算四个人带个小电炉吃牛肉火锅也行。但好像谁都不能保证在世界杯上，有人因为情绪激动了把火锅凌空抛下这样的事情不发生。所以不去现场看球，有时候是遗憾，有时候也有好处，它能真正成全一场体育的豪门盛宴。

外卖风云

美国音乐制作人史蒂夫·弗朗西斯在2006年叫了“全世界最昂贵的外卖”，包括了一份鱼肉咖喱，四份鸡肉沙拉，以及若干洋葱酸辣酱。外卖电话从曼哈顿打到北爱尔兰贝尔法斯特的一家印度餐馆，让他们送出以上食物至纽约。一开始，餐馆老板还以为是孩子的恶作剧，但一番洽谈之后，觉得对方语气严肃，态度端正，所以就决心要把这份“跨越大西洋的外卖”送到底。

外卖送餐服务已经是这个时代的最时髦的生活方式之一，无论是源于窘迫，还是源于奢侈，无论是出于方便考虑，还是出于懒惰考虑，从五毛钱一盒的蛋炒饭，到几千美金以上的全套法国大餐，外卖是真正的全民享乐方式。因为它方便，它随性，它省略繁文缛节，它尊重个人隐私。李嘉欣跟许晋亨吵架后要靠高级汉堡包外卖来救场，小贝和小贝嫂回家之前要买炸鱼薯条外卖来哄孩子，麦蒂想要恶搞队友新秀，会半夜三点钟指定他去二十四小时餐厅Denny's买外卖给自己当夜宵，就连法国总统萨科齐都不爱下馆子而爱叫巴黎某中国餐馆的外卖，在自家客厅里点着烛光跟名模太太布吕尼共享

浪漫晚餐，而他通常都会点蜜汁酥鸡、酸甜鸭片和椒盐干贝。

而英国某健康食品公司的一份调查表明，英国人每年花费二十亿英镑购买外卖。百分之三十以上的人承认吃外卖有种罪恶感，而另外百分之七十的人觉得，虽然有罪恶感，但是照吃不误。百分之五十以上的人表示，会把自己喜欢的外卖送餐服务的电话存在手机里随时打，而百分之二十三的人说，因为频繁的外卖订餐，以至于送餐人员都已经对他们留下了深刻印象。在英国，被调查者们最喜欢的外卖依次是中餐、印度餐和传统炸鱼薯条。

回到最开头的那一份“全世界最昂贵的外卖”来，最终，这份外卖经过严密包裹，层层加封，从这家餐厅的贝尔法斯特分店和都柏林分店分别被运送到伦敦，再从伦敦转运到纽约。而这份外卖本身的价钱加上两位护送它的餐馆工作人员的机票、旅馆，以及越洋外卖制造出的四十二吨二氧化碳的成本，一共将近两万美元。为此，餐馆特意送上七十瓶葡萄酒以答谢这位超级外卖客户。

我的东京厨房

有一些餐馆，它们对你来说，并不只是吃饭的地方，而是温暖而又扣人心弦的食物的所在。所以才把这些餐馆，在心里默默地安上“我家的厨房”的头衔，去一百次都不够。

IL Pleut Sur La Seine，一个拗口的法文名字，在这里除了可以吃到最最美味的Chihouste Payanne，还是洋果子专门学校。学校的一边是Café，太太小姐们优雅地低声絮语，等待老师的出现，另一边则是教你学做蛋糕的教师，欢声笑语大了些，当然是因为有英俊的甜品老师。IL Pleut Sur La Seine从五小时的业余课程到一年的专业课程都有，并且在代官山这样漂亮宁静得令人窒息的环境里，每个女人都会为了这样的厨房疯掉吧。

地址：涩谷区猿乐町17-16二阶

位于中野的Maguro市场，是被我称为“日本民工食堂”的一家小饭馆，乃是鱼生饭专门店，便宜料多又新鲜，一碗热腾腾的上面盖满金枪鱼大脂、中脂以及葱花鱼泥的三色盖饭才580日元（合人民币四十元左右）而已！店内一共有二十几款这样的鱼生饭，包括海胆鲑鱼子盖饭、生蟹肉盖饭等

等，都在四五百日元左右，我每次都一定要吃两碗。

地址：台东区上野6-11-20JR 高架下

千疋屋是间闹市中的小森林，并且只有爱吃日本水果的食客才明白开出这样一间水果专门店的意义——出售的水果全部是在日本本土温室养育的，那种新鲜芬芳的滋味几乎可以用刻骨铭心来形容。更何况这里更是一间Café，供应以店内水果为原料制作的各种甜品，如温室蜜瓜慕司、温室香蕉巧克力蛋糕、温室草莓蓝莓派……叫它作“本格水果厨房”真是不为过。

地址：涩谷区神宫前1-11-11

TSUNAHACHI很好找，三越百货后面的小巷子里，顺着淡淡的麻油香找过去就是，一进店门口，当然更是浓郁的白芝麻油的味道，香到让人醉，这家是八十多年的老字号天麸罗专门店，全部开放式现炸现吃，除了吃天麸罗，记得也配点时令鱼生，并且，怕油的人要准备好吸油面纸，因为吃完之后，整个人也会变成好像从锅里刚刚捞起的天麸罗。

地址：新宿区新宿3-31-8JR东口出

文是筑地市场内很少有的“超大件寿司”的专门店，虽然看着门面简陋狭小，却已经是第五代传

人了。他家寿司的体积要比一般的寿司大很多，当然，主要是鱼生更大件啦。每天早晨六点就开门，全部采用市场内一早送到的鲜鱼，鲜甜到不行，可谓极品。想想一大早就能够吃到满口鱼油的金枪鱼大脂寿司和爽韧弹牙的原只章鱼寿司，简直是天堂啊。

地址：中央区筑地5-2-18号馆27号铺

我的东京牛肉厨房绝对在今半，这家人形町的牛肉寿喜烧老铺，在浅草、银座好像都有分店，但是西新宿的分店好像排队情况好一点。那里的寿喜烧绝对让人吃到眼泪溢出的感觉，因为实在是令人震惊的美味了，就连配白饭的腌渍小菜都好吃得没话说。

地址：西新宿2-7-1第一生命建筑B1

我们今天怎样吃蟹

蟹是必须少吃的东西，或者说任何甲壳坚硬的食物都是一样，看上去内部肉嫩膏肥，但实际上多吃就伤肠胃。不过越是这样的食物，却越是吸引人们要将其的硬壳撬起，大快朵颐一番，螃蟹这样东西一共有多少种吃法？我们今天又要怎样吃螃蟹？攻克美食险峰的方法总是讨人喜欢，变着花样吃螃蟹总是会受到更多人的赞赏。

河蟹的吃法最经典的莫过于清蒸的大闸蟹，江浙人觉得唯有这样方才显示出蟹的甘美丰腴，并且自己动手吃蟹，敲敲打打蟹壳很有意思，讲究一点的还有全套的吃蟹工具，断蟹钳，刮蟹壳，钩蟹脚肉出来，对蟹好像是一整套酷刑，对人就是莫大的乐趣。比较懒人又显得富贵的方法则是拆出蟹粉来吃，用蟹粉炒粉皮、烩豆腐、捏狮子头，更加爽的吃法是直接清炒蟹粉，那一坨橘红油亮的蟹黄蟹肉混合体任谁看了恐怕都要眼红的吧，但是总觉得就这样白口吃蟹粉实在是太造孽了，所以某家老牌上海餐馆就有了一道著名的蟹粉烩面，把这一坨橘红油亮的恩物放到清汤鲜美的汤面上去，一碗面吃下来，连汤都被染得金黄黄的，面条起到了防止乐极

生悲的作用，不至于让肠胃在这样油腻的美味面前忽然崩溃。

有一年秋天到杭州吃蟹酿橙，其实算是某种类型的蟹羹，蟹肉借了橙的香味，愈发地香远益清。蟹酿橙算是一道秋令古菜，南宋的菜单上才能找得到的，杭州现在有很多餐馆将其悉心复制。后来回去跟一位也很爱吃蟹的长辈一交流，才发现我吃的这家餐馆是比较清淡的做法，更加强调橙子的微甘，但他爱吃的那一种蟹酿橙则是浓稠型的，更加强调整蟹肉的香甜。

膏蟹跟大闸蟹不同，不能驻足在细腻上做文章，肥厚生猛才是正道。最喜欢吃醉膏蟹，要很多膏，并且膏质一定要硬而紧，厚厚的一大块一大块的，千万不能一点点好像稀泥那样流下来那种，但凡醉膏蟹的膏好，肉也一定是好的，吃一口就是酒和蟹肉的甜直接沁人心脾，说不出的舒服。广东人做的黄油蟹，也是吃膏蟹很正点的方法，肥美的蟹肉牛油味十足，甜得浓郁而让人头晕眼花。比起来，咸蛋黄炒膏蟹就有点欲盖弥彰的意思在里头，如果不是没有选对膏肥脂厚的蟹，何苦要用咸蛋黄来冒充多一点的蟹黄呢。

每到秋天大家就开始讨论今天我们怎样吃蟹，从冻花蟹到香辣蟹，从黄油蟹到糯米蟹，又开始借

鉴种种外国人吃蟹的方法，好像新加坡人的黑胡椒炒螃蟹，泰国人的咖喱螃蟹，日本人的螃蟹刺身，甚至于螃蟹也开始有了独门的fusion，就好像香港的某家餐厅用墨西哥辣椒做的泡椒蟹钳，这个秋天，我们又要多哪几种吃蟹的新花样呢？

Tapas (1) 不~~思~~议

在西班牙可以一整天都在吃饭，也可以一整天不吃饭。原因是西班牙有tapas，而tapas绝对是让人肠胃紊乱生物钟颠倒的东西，你可以二十四小时不停地吃tapas，间隙配红酒，一点都不觉得撑，也可以喝着喝着酒就忘了吃tapas，跳舞到天亮也不觉得肚子饿，于是直接累倒被人拖回房间。

在盛行吃小食的国度，人都活得比较随兴，没有严谨的一日三餐之分，也没有每一餐一定要有三菜一汤一主食之类的说法，tapas可以是肉，也可以是鱼，可以是蔬菜，也可以是粮食，tapas的精神就是“什么都是，同时什么都不是”，只要好吃就可以。它源于西班牙南部的安达卢西亚地区，两百年前，有个餐馆老板为了不让苍蝇掉进酒杯，就在酒杯上盖一块面包，对客人说这是附带酒送的，可客人不大乐意，觉得难道这是让用面包下酒么。老板一慷慨，干脆就把这块面包加上腌肉、芝士、橄榄等，烤成了最适合下酒的小吃，这就是最初的tapas，苍蝇没有赶成，倒让苍蝇更多了一份降落的选择。而现在，苍蝇如果飞到一个西班牙小馆，那可能要感叹自己两百年前的祖宗还是生不逢时

了，因为现在平均每个西班牙小馆都会有四十种以上的tapas，有冷有热，无疑热的更受欢迎。为什么？当然是因为热的tapas配酒更好啊。

上海有间西班牙小馆名叫Azul & Viva，两层楼，Azul是餐厅，Viva是酒吧，但其实乍一看也分不出到底一楼是酒吧还是二楼是酒吧，因为一样人头济济，聊天的聊天，调情的调情，吃东西的吃东西，喝酒的喝酒。这充分诠释了Tapas的精神，不分白天黑夜，不分男女老少，不分正餐小食，总之，都是要吃的，并且有吃就要有酒。至于配什么酒，自然是Sangria，红酒里盛着各色水果，芳香无比，也不会太烈，当然也有人不爱Sangria的，嫌太女性化了，那么就不妨试试看Sherry，莎士比亚在《亨利四世》中写过：“纵使我有一千个儿子，我教他们的第一条成为男人的准则就是——学会喝雪利酒。”喝了雪利酒，就算去跟女人调情都大材小用了，一定要出去决斗才够过瘾，无论跟人斗还是跟牛斗，西班牙都有传统。所以不用害怕，决斗前多吃点tapas吧。

注 释

[1] Tapas，即西班牙餐馆的餐前小吃。

呷一夏

生平最困惑有人对我说，到了夏天没食欲。

夏天，难道不是最适宜与自然亲密接触，最适宜好好享受的季节么，如果你对我说，你到了夏天没食欲，那很可能你一年四季也都没食欲。天生就是不懂享乐的人，到了最能够享乐的季节当然也会束手无措，对这骄阳似火挥汗如雨的时光不知如何是好了。

以下有多种夏天的享食大法，仅供参考。

无聊的时候自己做一缸子沙拉，可以是传统的火腿、土豆、青豆、蛋白、苹果的，也可以是新鲜的橙子、菠萝、草莓、桃子、香蕉集成的。做沙拉笨蛋也会，只要加上蛋黄酱，不停地搅拌就行了。等到自己手酸了，就可以把拌好的沙拉放在大盒子里，再把大盒子放在冰箱里。等到第二天回家，便可以捧着冰凉的大盒子一边看电视一边吃自家制的沙拉，顺便佐以前一个星期从超市买来往冰箱里一扔便忘记的一瓶正合适的白葡萄酒。

在冬天吃腻了面食的人，在夏天想起那些热乎乎的烙饼或者大肉馅饺子就觉得燥热难当，但这时候你仍然可以试试看去找面，因为冷面的季节已经

到了。无论是中国馆子还是意大利馆子还是日本馆子或者韩国馆子都在隆重地向你推荐最有特色的冷面。上海的辣肉花生酱冷面，四川的鸡丝冷面，意大利的生火腿彩椒冷面，日本的梅子荞麦冷面，还有韩国的泡菜冷面，它们都值得你腾出一整个晚饭时间，坐在露天的环境里，一边吹微凉的晚风，一边吃美味的冷面。

说到露天，便让人想到烧烤。冬天的烧烤是大多数人躲在暖烘烘的房间里，让富有牺牲精神的少数人，大多是年轻的小师傅，在冷风中拼着命地烤着肉。而夏天的烧烤则更具有集体活动群众娱乐的特色，往往是聚集了一大群素不相识的人，在露天的大排档一边自己动手烤串，一边猛灌冰啤酒。并且夏天的烧烤比冬天的烧烤更丰富了内容，不光是肉，还有各种各样的海鲜，从鱿鱼到青口贝到生蚝。既然空气已经这么热了，不妨就让它再灼热些吧！又或者你喜欢优雅小众的烤法，那就在自家花园里摆开BBQ的摊子，烤上自己爱吃的希腊式海鲜串或者土耳其式鸡肉串，并且趁着小小的烟雾缭绕，赶快拉拢自己已看中的那一对男女，也算是一场半推半就的相亲晚宴。

偶尔在炎热的夏天里吃上一点更热的也会很惬意。比如心血来潮冲去一家人声鼎沸的火锅店吃麻

辣火锅（一定要配凉茶），又比如一时兴起走入一家生意萧条的越南河粉店吃大碗滚烫的生牛肉河粉（一定要配榴莲雪糕）。总的来说，在夏天什么都可以吃，关键是要有着一颗和夏天一样火热的爱吃的心。

夏日里最后一枚咸鸭蛋

中秋过了，咸鸭蛋结束了一年中的辉煌，默默地退出了佐饭的舞台。在前一个夏天，它是如此地大展拳脚，竟把所有的螺丝瓜、榨菜、腐乳都比了下去。作为一种特殊的腌制食品，它不荤不素，不左不右，不僧不俗，不卑不亢，比寻常的酱菜要多点油水，比一般的腌肉腌鱼又要少点荤腥味，更特殊的是，它一蛋兼容了两种味道：富有弹性的蛋白咸味和酥软可口的蛋黄香味。疍夏的时节，就要一碗白粥，甚而泡饭，再寻获一枚泛着青色诱人光泽的咸鸭蛋，敲开了用筷子一拨，如果运气好的话，橙红色的流着油的咸蛋黄便伴着被捣碎的雪白细碎的蛋白部分一同落到了粥上。并且一枚蛋，正好配一碗饭，多了少了都没有风味可言。

作为不谙世事的小孩，常常较早领略到咸蛋黄浓香而咸淡适中的好处，而不喜欢吃那一口一块盐巴似的咸蛋白，这时候，比较聪明的妈妈就会买那单独取出的咸蛋黄包装，用咸蛋黄给小孩蒸肉饼子吃，或者是碾碎了炒冬瓜条或者南瓜条吃。嘴里味道寡淡的时候，用咸蛋黄配合，无论荤素，都会产生些富于变化的香味来，尤其让冬瓜南瓜这些蔬菜

显得口味不再单薄。而有时候，成年人也会屈服于咸蛋黄带来的魔幻味觉，某年某月流行的咸蛋黄炒蟹，便是用咸蛋黄制造了满山遍野是蟹黄的假象，让人错觉脂膏满口，也是一种金灿灿撒满盘的快乐。

夏日里的咸鸭蛋以咸蛋黄肉粽的形式初初登场，最后则以咸蛋黄馅心月饼的姿态冷傲退出舞台。端午节的时候，粽子里除了肉，还要有咸蛋黄，这就把立夏要吃的咸鸭蛋也一并解决了，预示着一个盐分充足而又清淡爽口的夏天。而中秋的时候，月饼里除了莲蓉椰蓉，还要有咸蛋黄，这是象征夏日里最后一轮完美的圆月。咸蛋黄芯子的月饼切开来，左边一半满月，右边又是一半满月，于是老人们说，好好，吃了今年的这个夏天，明年又是一个好夏天。就连月亮都上下接续圆满着，只是吃完这个咸鸭蛋，对咸鸭蛋的渴望恐怕就要留到明年再度激发了。

无论咸鸭蛋有多少种吃法，我以为最深得精髓的方式仍是以一枚咸鸭蛋佐一碗白粥泡饭。所以，在吃完咸蛋黄月饼之后，如果觉得腻，那就万万别忘在隔天早上吃碗粥，再来个咸鸭蛋。这应该是夏日里最后一枚咸鸭蛋的经典吃法，足以让你保持着对咸鸭蛋的淡雅好感，来年仍有热情寻找第一枚青

皮天使。

○一点一点，水果少年
一个人吃饭○

○一枚鸡蛋的傲慢与偏见

拥吻和巧克力○

○有骨气的茶餐厅

越南菜不在越南○

○在厨房里工作的每一个人的星座

早餐必须执行○

○治愈系洋食

中国甜○

○御田煮成碗中赏

滋身的秋○

○走神的餐厅

小一点，再小一点

自己去吃饭的话，最最惧怕的莫过于那些大规模的餐厅，动不动就搞个好几层楼，一望无际的大厅，一盏盏让人疑心会塌下来砸死一群人的水晶吊灯，一盆盆好像打了激素一样的景观植物，一排排来回穿梭的军队一般的服务生，每一个人都别着——那是另外一样我很害怕的东西——对讲机。

吃个饭干嘛要弄成这样？中国人的逻辑里面，高大全都是好的形容词，尤其是大。很容易就听到某某新闻里讲，我们建成了世界上最大的×××。有老外就很迷惑不解，为什么中国人总喜欢大的，凡事都要争做最大，为什么就不能有全世界最小，最精细，最迷你的事物在中国发生呢。但恐怕就算发生，那也不会是主流，于是大的东西越来越多，当然也包括餐厅在内。

我个人还是比较青睐那种独具风格的小餐馆，有时候甚至是那种只能坐一两桌的，看上去挤挤的，却很温馨。英文里有个词叫做Cozy，中文里很难找到相对应的词组，大意是小而温暖，小而惬意。我觉得吃饭的话就是越Cozy越好，或者是几桌平时互相看着都眼熟的客人，或者是曲径通幽有

些个幽静的小房间适合私密的谈话，又或者干脆坐在吧台上，便于和老板直接交流，今天进了哪些新的食材，后厨的小文回家探亲去了，云云。也不要要求餐馆什么都能做，什么都能提供，只需要它有个性，东西别具一格地好吃就行。那些大型餐厅，动不动就拿出三四本超级厚重的大菜牌，往你面前一扔，里面中餐西餐地方风味都俱全的，又或者是那种每个月推出超过二十种新菜的，让人不免就要心生怀疑，觉得这餐厅毫无诚意。其实这就跟交朋友一样，真正的吃饭是种非常朴实自然的交流方式，小餐馆犹如现实存在的友人，它有个性，有坚持，有吸引你的优点，也有不足之处，它是你的友人，就不能满足你的一切需求，可是好在它有血有肉。而大餐厅完全就是终结者的腔调，或者是高大全的打虎英雄，它豪爽地对你说，兄弟，你要什么，我这里都有，我是最快的，最好的，最善解人意的。说完之后两眼熠熠生光。当然，不排除有很多人真的信了他，觉得这是一种质量的保证，可我，说老实话，我宁愿跟小人物做朋友。

一年里总有几次，免不了要被别人拖去吃大型餐厅，这就好像你总免不了要去会见工作上生意上的要人一样，突出一个忍字。北京这样的大店到处都是，无不供应水煮鱼兼燕鲍翅，据说广州还有超

级无敌大的巨无霸日本料理店，能同时容纳几千人吃日本菜的，不知道是老板做生猛海鲜出身改不掉习惯呢还是认真在搞行为艺术。真正自己去吃，就决不会挑这样的地方坐进去。我情愿去家附近的 Igoss。吃意面，东边的四叶吃寿司，在上海则小馆子更多一些，普遍一些。真正为吃而来，也就是在这样的地方才能遂心愿。

夜宴

夜宴是聚集了众多诱人元素的词语，它的意境包括了：大啖肉食、宫闱斗争、色迷迷、深夜的御花园、后宫嫔妃三千、在华丽的浴缸里吃喝、大醉淋漓、偷窥的刺客、未成年的患有厌食症的丫环、整牛整羊、群P、薄纱料子或者软绸子的宽袖大袍、金子做的酒壶、把西方来的动物当宠物的大胸舞女、不问政治、私藏五石散、堕落而淫乱的男女主人、定有一句“天上人间”的诗词歌赋，以及现在时髦到不行的那个英文字：High。

吃饭如果选在深夜，并且是在一个相当隐蔽的地点，还要召集一大群志同道合爱喝大酒的朋友，那就一定会成为一场香艳无比的盛宴。当然，这种盛宴的整体调调又会在公款吃喝和癫狂至死之间摇摆，不想一不小心变成腐败公家宴，最好的方法莫过于加点玩乐新花样。比如那张著名的《韩熙载夜宴图》中的韩熙载，因为平时做老公过于大方，以至于把朝廷给的俸禄全分发给四十几个妾，所以他就发明了一种夜宴的新方法：每到宴会时分，就自己穿上破衣服，带上破斗笠，拿着破箩筐，打扮成活脱脱的一个乞丐样，到各个妾的庭院中去讨饭

开宴。五老婆这里讨得一碗鱼翅，十四老婆这里乞到一盆熊掌，一路走一路要，等到第四十七个老婆施舍给了他一只烤全羊的时候，众人就都High了，夜宴可以开始了！被邀请来的男性大官儿们几乎都扮作一副浪荡而落魄的模样，调换角色，向那些香香的，美美的妾姬们讨要东西吃。而女人们则要装出爱理不理的表情，漫不经心地喂他们一口，又一口。平时是有人伺候着吃还不要吃，现在则是死皮赖脸地讨着吃，韩熙载作为一个具有强烈幽默感的中国男人，为我们阐述了一条美食真理：吃着不如吃不着。与其慷慨地大宴宾客，不如发挥人的动物本性，让他们抢着吃，争着吃，搞得他们的胃袋春心荡漾，岂不是更好玩呢。

夜宴一定要有肉和大酒。所谓大肉，就是可以大口吞食，香气扑鼻的全牛全羊。鸡不可，因为一个人一只鸡比较没有参与感，几个人分一只又显然量不足。鱼也不可，因为狂宴的人们的吃法都比较粗放，鱼肉太过细腻，不够劲，又很容易在忘形之下哽到鱼刺。而所谓大酒，则是烈性酒，配什么食物都显得莽撞，用来痛饮则最适合。从这一点来说，商纣王和妲己俨然是中国上古时期的Party King和Party Queen，他们对派对食物丝毫不含糊，超级熟悉狂欢食品的妲己甚至设计出了酒池肉

林这样的夜场，而这种羡慕人的荒淫无度立即招来了当时众人的咒骂。“那女人是个狐狸精。”这样的话，用现在的观点看起来，也许他们只想表达，她还真是个Party Animal。

一边凉快吃饭去

Laris的Brunch菜单显然也经过了季节性调整，变得很夏日了，那日去吃，一共要了四道菜，全是很对夏天胃口的。

前菜做的是日本茶面配海苔香煎扇贝，蛋料理则是龙虾蛋卷配伏特加慕司鲟鱼子，主菜是煎带皮海鲈鱼苹果佐青咖喱汁，甜点是桃子焦糖布丁。所谓的日本茶面，说的就是那种凉的荞麦面，在制作面条的时候加进了抹茶粉，所以变得愈加爽口，其实很多时候，单纯的面已经很好，纵然扇贝是荤食中少有的清淡可口的食材，但更好的吃法则是光在荞麦面上打一个鹌鹑蛋，让生的蛋黄蛋清流下来裹住面条即可。龙虾蛋卷自然比经典的培根鸡蛋的早餐要柔和得多，并且还有带点酒味的伏特加慕司来中和蛋的味道，鲟鱼子自然是用来提味的，整个儿是一道很夏季海洋的料理。青咖喱比起红咖喱来味道比较爽口，跟白肉是天生的搭配，尽管那天的海鲈鱼煎得很一般般，却也让人感到跟前两道菜的协调。只是桃子焦糖布丁的创意实在太冷了，真正的焦糖布丁爱好者不会允许布丁里混杂进其他的味道，而真正想要吃得不甜腻的客人，谁又会想要点

焦糖布丁呢。

有厨师说，能够在夏天做出让人觉得饱足又可口的料理的厨师才是真正的牛人。确实，冬天要让人觉得满足相对来说真是容易，挑选大鱼大肉重油重料自然就制造了温暖感。但制造清凉感的料理却来之不易，因为食物的本质就是制造热量，要让人看着馋却吃不腻，越吃越凉快，越吃越想吃，那真的是高难度的任务。

回想一下，历年的夏天，我都吃到了什么令我越吃越凉快，越吃越想吃的菜呢。北京的Igosso曾经做过道生鲷鱼片鲟鱼子意大利凉面，吃过之后觉得齿颊生香，浑身的细胞都被注入了一股凉风。堪与其媲美的则是上海Vabene的海胆胭脂鱼卵薄片意大利面，是女友生日宴的特别菜品，地地道道的厨师长私房菜，在女友指导下软硬兼施地让厨师长做了一回，一边赞叹那细滑柔嫩的丝绸般的美味，一边恐惧着厨师长下次不从怎么办。彩寿司在夏天总是特别推出鲸鱼料理，无论是鲸鱼肥腩还是鲸鱼舌，都是清新润泽的珍贵食材。而Brix12的甜品在冬季略显清淡，到了夏季却诱人到不行。有谁能抗拒水灵灵鲜嫩嫩的薄荷味道意大利奶冻或者滋味无穷多变的藏红花树莓巧克力慕司呢。而今年夏天，去久违的浙江郊野吃了一顿农家

料理，咸肉炒螺蛳、蒜苗炒新鲜鸡杂，加一只鲜到极致的农家三黄鸡，边吃边觉得凉风习习，扑面而来。

一点一点，水果少年

水果是非常倔强的东西，如果要给它们冠一个年纪，那就像美国人说的，它们是“Teen age”，如果要仔细区分它们每一个的年纪，那就会像《音乐之声》中的小孩出场一般：苹果说，我已经十六岁了，我不需要家庭教师；榴莲说，我十四岁，我会让你受不了的；草莓一紧张，就说，我叫蓝莓；蓝莓气呼呼地说，她是草莓，今年十三岁了，我才是蓝莓，我十岁；芒果说，我十一岁了，我是不可救药；剩下的则是橙子和樱桃，它们才刚进学前班，却都是固执的小淑女。

这样的年纪，自然是最不容易调教的年纪。放在厨房里面，它们都是不服管不领情的小坏蛋。水果的好处在于它们的自然和天然，而这也成为了最大的遗憾，要把它们晋级到正餐的地位很难，一不小心火候，它们就变得又苦又酸，并且失去了原有的种种奇异芳香，要让水果少年们一点一点变得上台面，光唱哆咪肯定不管用，厨师们又动脑筋又费工夫，有时候还真是比登天还难。

但是终归能够想到好的解决方法，比如，让那些年纪偏大一点的去配重油重料，因为它们本身的

味道够强烈，够稳定，比起那些超级油腻来又显得清新自然。像苹果，本身的味道质朴而扎实，口感又够成熟稳健，略烤一下，用来搭配味道十分丰满成熟的肥腻的香煎鹅肝，比新鲜苹果搭配鹅肝形成的对比缓和得多，滋味浑然天成，堪称黄金搭档的姐弟恋。而榴莲本身个性太强，就要用更强烈的口味去压制他，炸成榴莲酥，变成浓烈油酥的包馅，不由得榴莲再让人受不了，冲鼻的气味缩成了一团乖乖的甜。

草莓和蓝莓本身都够酸，够小女孩，并且遇热都会变更酸，所以保持它们干净单纯的味道最重要，略扮些口感温柔的鲜奶油或细滑的冰淇淋之类，就是一道超正好甜点。后者的作用有点像妈妈，起到调和的用途，任何酥皮点心，或是蛋糕，如果缺了奶油做中介，直接让草莓蓝莓配合工作，一定没戏。而芒果则正好相反，一近奶油，就显得个性全无，香气强大的它每天都渴望着碰到在嗅觉上旗鼓相当的对手。所以，同样气味强势的椰奶，或者是牛肉，反而能让芒果得到战斗的快感。

倔强的水果最后还剩下橙子和樱桃两个小女孩了，它们还什么都不懂，所以它们只需要合适的玩伴。让爱吃醋、爱嫉妒、耍任性、喜欢玩恶作剧的贵族小姐橙子跟心胸宽广，苦孩子出身的巧克力一

起玩，是法国人很久以前就想出来的主意，巧克力完全能包容橙子的坏脾气，它们是对天作之合。而樱桃有点腼腆，它的美丽外貌完全胜过了它的稚气内在，所以人们每次都欺负它，把它堂而皇之放在甜品的最顶端，看哪个先来跟它玩亲亲，哪个先来把它带走。

一个人吃饭

理想的共同吃饭的人数为四，要不就干脆一个人吃饭。四个人一起饭局的时候特别和谐，可以有最恰当的沟通和交流，且点菜也能做到丰富而不过分。一个人则别有情趣，可以吃出很多新鲜而随意的组合来，不拘小节，并且还能边吃边干点别的事。对于大众比较推崇的双人饭局，我反而觉得比较尴尬，因为两个人吃饭话题会比较集中，吃到最后不像吃饭倒像聊事儿。点菜则既不能热热闹闹点一堆，也不能由着性子乱安排，所以做了夫妻的人，如果觉得每天大眼瞪小眼吃饭太没有意思的话，就趁早多生几个孩子，凑成四个人一起吃饭，那才叫做其乐融融。

说岔了，今天讨论的主题是一个人吃饭。说老实话，我中意一个人吃饭，虽然现在越来越少机会可以一个人吃饭。

但一个人吃饭的舒适度和随意度都是几个人一起吃饭不可相比的。比如在越南餐馆，一个人边看小说，边舒舒服服吞下一大碗生牛肉河粉（对于这碗生牛肉粉，你可以不顾别人眼光地尽量加很多青柠檬汁、辣椒、豆芽、九层塔进去，并且吃得呼哧

呼哧的)和一大杯榴莲雪糕下肚(平时为了顾及不爱榴莲的老公,真的很少要榴莲的东西)。又比如在寿司店,一个人坐在吧台上(终于可以坐吧台了,平时都被朋友拉去坐包间),任性地对师傅说:“我要最——肥的Toro,我喜欢微烤一下挤点柠檬汁上去的那种做法的寿司,不要忘了再给我一个海胆手卷和一个葱花金枪鱼泥手卷,我喜欢料足足的感觉。”东西做出来,师傅自然是直接递到你手中,接下来要做的事情只有两件:吃,以及边吃边看师傅又在做什么别的好吃的,那么下一拨就可以点那些。

以前看过一个阿部宽演的剧集,叫做《不能结婚的男人》,说的便是一个四十多岁的男人每天在家自己给自己煎块牛排,倒杯红酒,边听交响乐边吃晚饭。有时候他会吃自制的寿司卷,配上日本酒,还有租借来的文艺片录像带,那一餐看上去也很美味。在大家都拥出门去看一年一度的夏季焰火大会的时候,他却在屋顶天台上摆好了一个位子——和一张小桌子,吃自己做的番茄沙司蛋包饭配冰啤酒看烟花。更令人诧异的是,他连火锅和烤肉都会一个人跑去吃,那真是不能结婚的男人了。据我的看法,一个人只要迷恋上了一个人吃饭,还真是很难结婚。

我还没有一个人去吃过烤肉，但一个人吃火锅的经历倒是有，且吃完了一桌子菜还一个人去K歌，消耗下能量，但这些都是婚前的纪录了，看着还蛮吓人的。但我一个人吃饭最得意的一次，是自己提前做了好几个菜，冰了一壶酒，然后往浴缸里放了一缸水，最后边泡澡边吃菜边喝酒，度过了一个很快乐很长的夜晚。后来在泡澡的时候，我也会给自己搞点吃的东西，却都没有那么隆重了，不过也很惬意。高木直子写《一个人泡澡》，我也许该写本《一个人泡澡且一个人边泡澡边吃饭》。

一枚鸡蛋的傲慢与偏见

国产厨艺大赛永远以高价食材为主题料：鲍鱼、燕窝、鱼翅、雪蛤。当一次评委，便觉得自己把人生中大大部分的燕鲍翅都给吃了。后来编导略略有了一些良知，开始采用些让人觉得亲切可近的原料：魔芋、土鸡、木瓜、什菜。但参赛厨师的心理已经明显有了阴影，他们自己带来了雪蛤配木瓜，自己带来了燕窝配什菜，自己带来了鱼翅配鸡汤，剩下了魔芋，他们想了又想，想了又想，结果还是带了鲍鱼来，想要煮一道鲍鱼魔芋汤！

于是想到小时候看中华小当家，某轮大赛用了鸡蛋当主题食材，最简朴的东西，看谁能做出最打动人的菜。中国厨子的最显著坏毛病就是爱用奢侈配料，汤不够鲜就扔火腿，菜不够鲜就勾鲍汁，茄子不够茄子味，就用一百只鸡来配，美食的概念永远都跟铺张浪费联系在一起，还自以为是讲究，其实最简单的食材，用到最简单的方法，才真正考验大厨的功力。鸡蛋是个体现真功夫的好材料，可在这一轮，中国大厨们想必都是在比配料而不是比做鸡蛋的手艺，抹杀了鸡蛋的尊严，鸡蛋却只是默默地矜持着，它才不要和那些令人窒息的鲜味去抢

风头争高下。

布里亚·萨瓦兰在《厨房里的哲学家》中曾记述了一道迷人的煎蛋，“胀鼓鼓、紧绷绷外表的丰满好看的煎蛋”，来自一位受斋戒的牧师，而发现者则是位精通厨艺的巴黎美女，对美食见多识广的她表示自己从来没有见过那样肥美多汁的煎蛋，而牧师最后告诉她，煎蛋如此好吃，只是因为加入了一些鱼白，并且煎得厚而长。日本箱根大涌谷的黑玉鸡蛋，则是放在火山灰里直接捂熟的鸡蛋，这种最原始也最特殊的烹饪方法却造就了最嫩的鸡蛋，咬一口，蛋黄如岩浆般微微流动。当然，当地人也喜欢用最传统的方法制作烧鸡蛋卷，只加糖，并且要充分冷却。

更简单的方法，就是直接去寻找一枚未经任何污染的完美鸡蛋，自己煮或炒，甚至打进杯子搅拌蜂蜜直接饮用。美食专栏作者吉娜·马莱便是这样一位孜孜不倦的鸡蛋寻求者：“能下出这种带琥珀色蛋黄的鸡，定是吃了秋雏菊做的饲料。其蛋白柔韧，没有稀湿的败相，可见非常新鲜。它恰似《尼伯龙根的指环》里的那块魔金，隐喻了人类的贪婪与自大。最初，人们瞧不起鸡蛋，认为它只是母鸡所具天赋的副产品而已。后来，却发现鸡蛋原来能用来创造名目繁多的菜式。吃着鸡蛋，我仿佛能听

见《众神的黄昏》最后一个音符落地，大水止于瓦尔哈拉神殿——那里曾见证了众神的贪婪与愚笨。新鲜，带泥土气息的味道溢满口腔，这就像古时罗马母鸡下的蛋一样，那时的鸡蛋准是这个味。”

拥吻和巧克力

情人节在我理解中是孤独者的节日，因为成双成对的人几乎天天都甜蜜得好像在过情人节，反而是形单影只的人，到了这个日子会特别地被提醒着，自己还是一个人。那简直是比平时都要难熬的一天，只盼它快快过去。

所以就有些欧美国家，也有情人节的时候，父亲给仍然是单身的女儿送巧克力的习惯。这个贴心的小习俗超级地受人喜欢，很多父亲自女儿一出生，就每年都在情人节给女儿送巧克力糖果。对于年纪还小的小朋友来说，这当然是天上掉下来的好事，但对爸爸们来说，恐怕是别样的一番滋味在心头呢。不知道哪年哪月，送巧克力的人就变成了女儿的男朋友，就轮不到自己了，这是只有女儿们的父亲才会有的微妙感觉。

日本的男生在情人节的时候最愉快，因为全世界唯有他们是不用在情人节送女朋友礼物的，2月14日这天，一定是女孩子早早地给男孩子挑选好了名牌Tee或者男用香水，外加一份巧克力大礼，暖洋洋地一早送到男孩子手中。但是到了3月14日，就变成男生反过来要送女生礼物了，因为那是

白色情人节，是男人们还礼的时刻。所以说，日本的情人节也是世界上最漫长的情人节，因为从二月初开始，各家商店，各种品牌，各种巧克力厂商，就开始准备在各种布下情人节的消费陷阱，这种罗曼蒂克的气氛一直要持续到三月的白色情人节过完！这才算皆大欢喜，情人们各自拿到了心爱的礼物，感情自然也更进一步。

有情人节，自然就一定要有巧克力，不知道这是什么时候开始的不成文规矩。代表甜蜜的东西可以有很多种，但是糖果显而易见太幼稚了，汽水之类的又太轻薄，唯有巧克力，既甜蜜又浓郁又深情，并且又非常容易塑造形状，被做成各种各样的情人节礼物是最合适不过的了。

有个关于巧克力的婚期测试，很多人都做过。问题很简单，就是你最爱吃哪一种巧克力。喜欢吃黑巧克力的是那种要谈上十年恋爱才会放心和对方携手人生的人；喜欢吃牛奶巧克力的是会听从长辈意见而引发结婚念头的人；喜欢吃果仁夹心巧克力的人是会在游戏人生够了之后才走入婚姻殿堂的人；喜欢吃白巧克力的人是有结婚狂倾向的人；喜欢吃水果味巧克力的是有点婚姻恐惧症的人。而对于我来说，这个测试准到不行，因为我最喜欢吃酒心巧克力，而关于这一条的评语就是：“喜欢吃酒

心巧克力的人，一定会出人意料地闪电结婚的！”

有骨气的茶餐厅

不知什么时候，Made in HK的茶餐厅已经遍布全国全世界了。但凡是间人员集中的写字楼，楼下或者楼边或者楼中间，必有一家提供上班人士餐饮的茶餐厅，无论做得好吃或不好吃，总会有人光顾其生意，来份不折不扣的商务餐。茶餐厅是工作着的众人脑里能想到的第一个“我们去吧”的选择，也是最后一个“那就去吧”的场所，是以，要做一家有骨气的茶餐厅，混杂了人们的爱恨交加，谈何容易。

一家有骨气的茶餐厅，绝对不应该在烧腊柜台挂出樟茶鸭，在菜单上出现水煮鱼。因为撑起茶餐厅腰板的是叉烧、烧鹅、烧肉、豉油鸡……看着它们油光可鉴的鲜红、深褐、朱砂、金黄色的皮，你会理解为什么有些人可以一年四季都吃烧味双拼饭。樟茶鸭虽美味，却来自另一个世界，不能与之为伍，也很难与白饭油菜为伍。而服务生捧着油汪汪的不锈钢大脸盆，盛着在辣椒里跳跃的鱼片，穿行过摆着虾酱蒸腩肉、豉汁蒸排骨、墨鱼胶油条和冰镇芥兰的桌子，把别人吃得云里雾里一头油的场景，更是荒谬得不行。虽然水煮鱼在如今常常成为

一种善举，以照顾那些永远都想在不同地方吃到相同食物的人，但是，一家餐厅并不需要满足所有的人，即使是茶餐厅也一样。

一家有骨气的茶餐厅，绝对不应该在生意冷清的时候打起“港式小火锅”的旗号，或者挂出“露天烧烤”的横幅，因为茶餐厅不应该是烟熏火燎的场所，也不是让人消磨时间的大排档。大都市里任何一家小小的茶餐厅，都应该为了匆忙生活的人士着想，早晨有热烘烘的牛油多士，午间有香喷喷的炒饭，晚饭则可以吃到西式的黑椒猪扒。三四点提供让人精神振作的蛋挞，到了夜宵时间，一样能叫上一碗热气腾腾的牛腩面，以及一个新鲜出炉的菠萝包。需要果腹解馋的人们来了又走了，茶餐厅帮助他们不为一日三餐烦恼，也帮助自己不为生计发愁。

一家有骨气的茶餐厅，还绝对不应该让冻柠茶有苦味，杨枝甘露里无杨枝，不应该让鱼蛋未熟就端上桌，猪手不酥就送上前……也许有人会说，茶餐厅即是茶餐厅，普普通通，何必对它要求甚多。但工作餐越来越多去吃茶餐厅的渺小的我们，不也就恰似那间自己办公楼下的茶餐厅么。对茶餐厅的要求，也就似对我们自己的要求，虽不可能实现得妥帖，却也不甘落于人后，但求明日，又是朴实而

奋发的一餐。

越南菜不在越南

好吃的越南菜不一定在越南，这说明越南人在世界范围分布很广。传统观念里认为中国人一出国就是天然的厨子，但现在越南人也来竞争这一市场。现在他们不仅做越南菜，还做中国菜、日本菜和韩国菜，很有要做亚洲低端餐饮霸主的气势。并且越南女孩也都温柔可爱，我的很多德国朋友都找了越南女朋友，据说是流行，并且他们不约而同都觉得自己的越南女朋友非常贤惠，非常会做菜。

回过头来说越南菜。东南亚菜里头，只有越南菜和泰国菜近些年上了餐桌的主流，但因为都是小菜系，并且食物种类相对来说单一，所以就要为自己寻找人文关怀，以招徕更多的拥趸。泰国菜找到的出口是佛教，所以时髦的泰国餐馆大多都走高端路线，每个角落都铺着丝绒，扔着刺绣靠垫，放着大大小小的据说是从曼谷搬回来的石雕佛像，回荡Remixed的佛教音乐，灯光也打得扑朔迷离。用小炉子烧一锅冬阴功汤，银盘子里用红辣椒、蒜片和青柠檬堆得高高的生虾，是与世无争的雅皮人士的好去处。而越南菜的受众更加年轻一点，或者说，针对的是心态更加年轻的文艺青年和嬉痞。大都会

里的越南餐馆通常都建立在艺术家聚集的区域中，那些看起来比高尚购物大道稍微低几个档次的街道深处。也许是一栋毛坯的小楼，也许是一个工厂的废旧厂房，戴着鼻环和三个以上耳钉的男生招待陆陆续续地Serve坐在灰色沙发上的你一些生春卷、炸鱼饼、米纸包鱼，最后一定还要来一杯道地的加多了炼乳的滴漏冰咖啡，劈之以情操。

在文艺青年和嬉痞的越南菜菜单上，有一道是一定要吃的，那就是牛肉汤河粉。首先要有一锅熬得鲜到没话讲的烫牛肉汤，然后要有一盆鲜红欲滴的生牛肉，还要有一小碟够劲够辣的红辣椒和半个清香扑鼻的青柠檬，最后是一蓬以豆芽为主打的新鲜生蔬。汤河粉一来，这些东西就统统地扔将下去，青柠檬汁挤将下去，牛肉烫一烫捞起来马上吃，河粉和豆芽要就着汤稀里呼噜地喝，如果想要经历这样的震撼美味洗礼，我的推荐是在巴黎坐地铁到Tolbiac，出地铁站左转第一个路口的Pho14越南河粉店。在那里，你能感受得到的是鲜香无比的汤头、矮小破旧的店面、混乱错杂的欧亚各国语言，以及济济一堂的提倡和平主义的美食家们。

在厨房里工作的每一个人的星座

如果你问我，我最想知道关于厨房的哪一条机密，那我一定会想要探究在厨房里工作的每一个人的星座。虽然占星这东西，看起来跟烹饪食物完全没有关系，一个是至高的通灵技术，另一个则是最接近地面的物质实干技术，但其中的玄妙联系，让好的占星师谈论起来，真是让人听得津津有味。

大厨大都是什么星座的？没有经过严格的统计，但是我认识的大厨，最多的是魔羯座的。魔羯座的人本身不爱享乐，但要做好一件事情，却会搏上全副身家性命去做，所以魔羯座做大厨，都是抱着研究科学和雕刻石像的心去做的，这样怎会做不好？当然，也会有人说，魔羯座只是谨慎地参考每一个顾客的意见，其实在做菜方面没有太多自己真正的爱好和见解，他们是怎样做成一流的大厨呢？其实只要动脑筋想想，烹饪食物这件事，本身就应该考虑别人多一些，如果只是一味发挥自己的想像和趣味，恐怕也很难功成名就。

好的二厨，据说都是射手座的，他们有热情，头脑灵活，动作飞快，并且射手座的特点就是，就算快了也不会出什么大错。射手座的二厨们，不会

像魔羯座的大厨那样背负沉重的责任感，他们享受的是单纯的做菜的乐趣，有时候甚至是恶作剧的乐趣。在拥有童心的射手座看来，做菜就是做游戏，天马行空，任何点子都可以，并且他们还都喜欢在做长了某一家餐厅之后，背上行囊换别家，今天到中国餐厅，明天到法国餐厅，在全世界范围内跑来跑去，enjoy自己的厨房之旅。当然，这也是射手座大都能成为最佳副手，而成不了最佳大厨的原因，因为他们变动太多，脑筋太活了。不过，对射手座来说，不做大厨也没有关系，只要在某个厨房中碰到个火辣的女厨师定下好事，才是他们觉得人生最大的附加值。

最好的餐厅经理是联系厨房和顾客之间的纽带，天蝎座在这一行尤其熠熠生光。在私人生活方面非常自我的天蝎座，一到餐厅经理这个岗位上则马上精神百倍，以大公无私的情怀关照着餐厅里的每一个人。天蝎座细腻，敏感，能非常准确地体察每一个顾客的开心或者烦恼，还有——欲望。“今天想来点什么喝的？”“今天的小牛肉要几成熟？”天蝎座有时候不问也能洞察出顾客心里在想什么，尤其是老客人，他们也许早就成了天蝎座经理私底下的好朋友。并且，天蝎座对酒也有天生的鉴赏力，这也是他们能成为最佳餐厅经理的最

大优势之一。

据说最好的顾客来自金牛座和狮子座。前者很会享受，并且善于表达，吃到了好东西之后恰如其分的感慨，能让从大厨到经理到服务生都由衷地觉得“找到了知音”。后者则是食量大又不挑剔，点上一桌子好酒好菜猛吃，只要把狮子座客人放在靠窗口位，他那吃得无限投入的样子保证能为餐厅带来滚滚客源。而最挑剔的客人要数处女座，虽然也是不折不扣的美食专家，有时候却过分挑嘴，还很爱批评，动不动就要把大厨从厨房里叫出来找点毛病，足以让整个厨房的人一见他到店就全体汗毛凛凛。

早餐必须执行

早餐可以是一天中最可爱的开始，当然，不吃早餐的人领略不到这一点，他们往往会把赖床和前一天残余的睡眠当作一天中最精彩的前奏。这就好比用隔夜水泡的一杯茶，那味道让清醒着的人笑话，可对唇齿缠绵，一夜大醉的人来说，也就是甘霖了。

很多不吃早餐的人都觉得早餐太单调，但其实早餐的丰盛度几乎无任何一餐可及。无论是中式还是西式，早餐的震撼力都体现在用满满一桌子各种各样的食物来点醒你一天的味觉上，可谓奢侈非常。小时候每天醒来，揉搓着眼睛走到桌前，早已经摆好了一桌子的金灿灿的油条、香喷喷的大饼、白生生的粥、滑溜溜的面，以及紫菜虾皮蛋丝相见的虾肉小馄饨、蒸笼上则蒸着肉包和菜包。如果想吃西式的，另一侧的桌角上则铺得整整齐齐的蓝格子小餐巾布，摆着吐司面包、果酱、花生酱、白脱油和蜂蜜，趁着爷爷还在上早大号，可以溜过去偷几块。可是这个时候，早餐的奢侈性便严重体现出来了，嘟着嘴巴说：“其实我什么都不想吃，只要吃碗泡饭。”那可真是让大人恨得牙痒痒的时刻，

但是也没话好说，只能赶快现烧出一碗热气腾腾地端上来，还要配上各色酱菜、腐乳、咸蛋、鳊鲞。可是有时候偏偏就想吃点榨菜配着简单的泡饭，可是香得不得了。

一度爱上了美式早餐，要大杯新鲜冰冷的橙汁、炒得嫩嫩的鸡蛋、煎得鲜红发亮的培根肉和小香肠，配上一张当日报纸和透过百叶窗射进来的阳光，大口吃。想着家里要有一个大花园，这样便可天天在家里完成这样的早餐。后来发觉，偶尔外出早餐也不错，在茶餐厅里简简单单地来碗鲮鱼米线，吃个糖心蛋，听背后穿Polo恤男子高谈阔论金融时局，看一张隔夜面孔的浓妆女孩一个人边发呆边吃完两个菠萝包，也是乐趣。

可可夏奈尔女士说，不擦香水的女人没有未来，借用这个句式，也可以说不吃早餐的人没有未来。当然，越来越多的人都不吃早餐，他们习惯直奔午餐的丰盛主题，有些夜间活动的猫儿，更是连午餐都一并免去，直接在四五点钟去吃一天中唯一的一顿。对于这个不吃早餐的庞大族群，老年人会用健康问题去诟病他们，中年人则会用生活作风问题去挑剔他们，而对于“一顿都不能少”的食物爱好者来说，他们对不吃早餐者的意见是：如果你就那么轻易地放弃了你生命中87600顿饭中的

29200次早餐的话，那你真是 个不珍惜当下生活的人，并且这29200次早餐还是你每天三餐的开首，分量至关重要，意义举足轻重，如果不吃好这29200次早餐，必将影响到那另外的58400顿饭的心情和质量。且在环环相扣的进食过程中，不吃早餐只会让你的每下一顿饭的身体状况越来越差，所以最后，也许你根本活不到吃第58400顿饭的那天。

治愈系洋食

日本流行“治愈系”概念不是一天两天了，比较出名的有“治愈系美女”，泛指看上去没什么杀伤力温柔可亲型的女孩；“治愈系色彩”，则是不刺眼不醒目初看之下有点杂糅但越看越舒服的颜色；“治愈系温泉旅馆”，指的是人在其中可以彻底放松没有任何压力水质温和食物也健康自然的温泉旅馆。总而言之，“治愈系”的概念是不给人压力，能抚慰心灵的意思，对现代社会中面对工作重压、复杂人际关系、空气污染以及自身的各种心理隐患的人们显得格外有吸引力。而近来常常看到的“治愈系洋食”，顾名思义，也就是吃了之后能让人完全忘记烦恼，并且抚慰心灵的食物了。

据说荣获“治愈系洋食”第一名的是最平民最普通并且小学生最爱吃的番茄酱蛋包饭，不由让人会心一笑。因为很多日本人都吃着这种大众化的食物长大，家庭主妇再不济，也一定会做这一道。其实内里是用番茄酱炒的米饭，讲究点的会放些煎鸡肉，胡萝卜之类，简单的话就是除了米饭之外什么都没有，而外面包的一层则是煎蛋皮，最后完成的时候，一般都会会在蛋皮上再洒上些许番茄酱。吃起

来酸酸甜甜的蛋包饭，永远能在人最饥饿的时候挑起食欲，并且最简单的材料、鸡蛋、番茄、米饭，也永远不会对人的肠胃造成消化负担。并且，这是道烹调起来特别简单的料理，就算是失恋了，再不谙烹调的单身人士也可以自己给自己做一下，吃着蛋包饭，一定会在三十秒内回到小学生时代的夏天，这样的感觉足以治疗自己孤单的心灵。

日本食文化总研究会以“黑泽明的餐桌”为主题的餐饮集团，于2004年12月开设了一家“治愈系”的黑泽明肉店，店址就在筑地市场的后街的一栋小小的老式民宅中。黑泽明身为大导演，对于吃也很有一套，并且他最善于用好吃的食物缓解自身的压力。在所有食物中，黑泽明觉得牛肉是最能治愈人心灵的，无论有多少烦恼，吃几道最简单最朴实的牛肉料理就能一扫心中所有不快。所以黑泽明肉店的招牌菜也大都是平民款的牛肉菜，加上另外一些黑泽明生前情有独钟的亲子盖饭、苹果派之类。晚间是简单烹调的特选牛排，午间则是看上去再普通不过的牛肉汉堡排。不过这牛肉汉堡排其中有玄机，加入了鹅肝揉制，保留了牛肉的咬劲，和溶化的鹅肝形成对比，配上白饭，果然很能“治愈”。

中国甜

中国式的甜味应该是花草甜，比较隐约，不怎么张扬的那种。这几年我们都吃了满肚子的芝士蛋糕、水果挞，是非常动物性的甜，具有很大的攻击性，用我朋友的话来说：“甜得吼吼儿的。”所以西方式的甜味是需要被抑制的，用香槟配是最保险的一个主意，小气泡可以释放掉一点甜味的野性，让它们的口感显得温驯可人一点。

而中国甜是非常婉约的东西，它的最高境界应该是若隐若现，并且在吃过之后具有美好的回甜，所以那些非常直率、童真、野性的甜味原料就统统被开除了，它们都不适合用来制造中国甜。绿茶是这些年来最时髦的制造中国甜的原料，它频频出现在蛋糕、刨冰、饮料和糖果里，可那个概念其实来自日本，它的原型是抹茶。跟中国的绿茶不同，抹茶具有更加浓郁的香味和色彩，而中国的绿茶无论从气味上还是从口感上都不足以形成那样一种个性鲜明的甜，所以那些时髦的绿茶食品，其实还是应该叫做抹茶蛋糕、抹茶牛奶、抹茶冰沙才对，那仍然不是道地的中国甜。

茉莉花茶浓烈的香味在茶中显得俗艳，但做甜

品就刚刚好。茉莉花茶做的提拉米苏香气扑鼻，吃起来又略带一点微微的苦，很符合提拉米苏原先的意旨，所以叫做Tea-ramisu很不为过。旁边配的则是蜂蜜桂花冰淇淋，桂花本来就是中国人非常钟爱的香料，频频出现在那些芋艿汤、糖年糕等传统的中国甜品中，担任着点睛之笔，做成冰淇淋，那种馥郁之气便被封赏了几分童趣，不会显得太沉甸甸，太市井了。总的来说，茉莉花茶适合做浓重一点的甜品，而桂花却与淡泊般配，之前有开面包房的朋友做红茶饼干做腻了，我就建议他做茉莉花茶口味的饼干，配苦茶或者咖啡都特别好。

杭白菊是非常清淡高雅的香味，特立独行，跟所有其他的味道都不搭，但确实也是可以用来做甜品的。加一点点的甜，杭白菊可以做成甜味冰霜，夏秋的时候配一点点金橘吃，那种沁人心脾的感觉却不是一点点的。说到金橘，这种中国人的小水果比起柠檬来是更适合搭配中国甜的酸味剂，那种不卑不亢的酸苦和清香，很容易就起到了烘托中国甜的作用。腌制过的金橘更适合搭配多种口味，比如奶油，比如茶，都让人觉得可喜。我个人最喜欢腌制过的金橘或者金橘皮出现在甜糯米中，比如一盆热气腾腾的香甜猪油八宝饭上出现了几缕味道浓郁的金橘皮。

御田煮成碗中赏

村上春树在《朗姆咖啡和御田炖煮》中写道：“在欧洲，我最中意的是一杯热腾腾的朗姆咖啡，但是日本的冬天没有朗姆咖啡，却有御田炖煮。”这样一写，对吃喝不留神的读者未必会将两者印象混为一谈，以为御田炖煮跟朗姆咖啡的意境有的一拼。但实际上，若要用人作比的话，朗姆咖啡就似欧洲街头的红脸少女，而御田炖煮则好像日本乡间的粗朴大妈，给人的印象都是温暖二字，但趣味大不相同。

御田炖煮的名字很值得考据一番，会这样翻译，可能是以日语名Oden直接转了汉字，又加上炖煮的做法说明，这才有了这个万无一失的好名字。另有一个名字是“关东煮”，因为现在能吃到的御田炖煮都是关东式的，也十分具有日本风味。而对于国内大城市的青少年来说，最亲切的名字则莫过于“熬点”，这是大规模使用着便利店的一代才会晓得的名号。Oden直接用谐音翻译成了“熬点”，又有久熬才成美味点心的意思在里头。每到下雨天，或是天气寒冷的夜里，直冲进离家最近的便利店，要一碗简简单单以酱油炖煮，却又滋味清

淡鲜美的熬点，那真是再叫人感动鼻酸不过的事情了。

有些日本人吃御田炖煮讲究顺序，要从最精致的吃起，最后才是最粗朴的，但有的则说顺序要相反，须从最粗朴的吃到最精致的。村上就自嘲说，自己吃御田炖煮“没规矩”，每每连吃两个鸡蛋，之后来一捆海带。讲究的人则是从海螺串到扇贝，从鱼板到芋头，最后再吃萝卜一块，并喝汤，如同仪式一般。这种规矩对我来说也是有点摸不着头脑的，因为除了少数几次在高级料理店吃到过精装一般的小碗御田炖煮之外，大多数时候都是在街头的大排档，也就是日本人所说的“屋台”吃御田炖煮。大家都是不管顺序先后，也不管要不要吃足一套，任凭自己的喜欢让老板尽量捞好吃的上来。对于我超级喜爱的萝卜、笋尖、芋头、粉丝结，那真是吃几个都不足以尽兴的，尤其是御田炖煮中的鲜滋滋热腾腾一口咬下去汁水四溢的萝卜，几乎是一条对我整个人生“不爱吃萝卜”和“爱吃萝卜”的分界线。而对于脆骨鸡肉、黄金鱼板、黑轮鱼卷等那几种精致的口味，反而倒觉得没能发挥御田炖煮的豪气，让人觉得胃口局促了些。所以总的来说，御田炖煮还是隶属于民间的食物，一刻意造作，就失去了迷人可爱之处。最具有人气的御田炖煮，便

是那粗糙大锅中沸腾翻滚的萝卜芋头们，这才能让人彻底忘记那又湿又冷的天气。

滋身的秋

中国人讲到秋冬的吃，就是两个字：滋补。其中滋和补又有不同，秋天重在滋养，因为秋天火气大，气候干，人脾气急躁，身体容易失去水分，头脑则容易失去幽默感，所以要“滋”，是细细地调理，默默地水润，慢慢地抚慰，这其中就有最适合滋身的食物，总的来说，都是清淡的汤羹之类，于细微中见味趣，最适合在老气横秋的秋天让人开心。

由此想起了李渔，那是吃秋天的老行家了，古今中外的好吃之人，大概谁都没有他善于“吃秋”。无怪有人说他是个秋后的老猴子，因为那时生果子和新鲜野菜最多。说到秋天的荤食，李渔和大多数人一样最爱螃蟹，曾作有《蟹赋》，那是杨廷秀的《糟蟹》《生蟹》两首合一都比不上的，他喜欢就着老酒一边唱歌一边剥蟹，并且坚决不吃蟹羹，因为只鲜不腻，也不吃蟹烩，因为只腻不鲜，更不吃那种一分两半，就着酱油在油里煎出来的面拖蟹，因为蟹到了这一步，也真是白死了，既不鲜又不腻，还有什么滋味可言呢。所以李渔吃蟹，一向就是“全其故体、蒸而熟之、贮以冰盘、列之几

上”，左看右看反复几遍再吃，方不没了金甲大将军的美名。但吃蟹在秋天虽然可以吃到一个肥字，终究却是伤胃的食物，吃蟹讲究也不稀奇，李渔的聪明之处在于用了山中老和尚自制的彩虹野菜羹配螃蟹来吃，这道全素的汤羹全用时令的生长得特别茂盛的野山菜做成，其中红红绿绿的是苋、黄的是萱、紫的是茄、青的是菌、白的是扁豆，也不刻意调味，只将其炖煮半日，取其清淡美妙的原味就好，这样一道汤羹，既美味又美型，既好喝又滋身，而且用来配螃蟹不落俗套。

上面说的是素汤，荤汤的话，用什么食材最好则有很大争议，有人以为是鸭，因为鸭肉性凉，吃了不会上火，并且秋天的鸭子正是肥硕的时候。有人则以为是螺，因为这也是螺一年中最肥美丰腴的时候，且螺肉比较滋润。其实道理都是一样，要滋身，而不要补得太过。其实秋天的猪肉虽不太被人赞颂，却也是很好的做汤羹的材料，尤其是猪瘦肉。配上罗汉果就润肺，配上萝卜则补气，秋天的猪肉不会太精，也不会太肥，猪的全身正是胶原蛋白最丰盛的时候，这时候用来吃一吃就最完美了。

走神的餐厅

不喜欢在吃东西的时候走神，尤其是吃好吃的东西的时候，讲一句话，就跑掉了三分味道。所以大致可以理解很多家庭为什么会有“吃饭的时候不准讲话”的规定，既是让自己得到更好的享受，又对食物有充分的尊重。

但是现在在很多餐厅，即使不说话，吃东西也很容易走神，而且是不得不走神。北京有家巨鲸肚黑暗餐厅，朋友去吃过之后感慨道：“呀，别说品尝味道了，就是能把食物准确地放进嘴里，也不容易啊。”原来这家餐厅的环境还真像是进了鲸鱼的肚子，黑乎乎地伸手不见五指，既然看不见手指，那也别想要看见刀叉筷子了，更休想把握端来的食物的准确位置。往往服务生端来了牛排，切着切着就切到自己的手指了，或者是沙拉，吃着吃着袖子就掉进油醋汁里了。当然，服务生的态度都还很不错，要比一般的青天白日的餐厅里的要好，忙着帮这个帮那个的，到处都是需要帮助的人。朋友又揶揄说：“就算他服务态度不好，也不敢怎么样啊，这么一个黑咕隆咚的地方，如果他要整你，在你盘子里加点什么你也看不到吧。”

据说上海有更加升级版的黑暗餐厅，服务生清一色的盲人，周末还经常组织“Blind Date”，名副其实地一路盲到底，最后还可以盲婚，但吃什么却已经不重要了。有人说，这就是现在的主题餐厅，而所谓的主题餐厅，就是让你把注意力转移到其他噱头上，这样的话，食物好吃难吃也就不重要了。

我最早接触到主题餐厅，还是小孩子的时候，大人带去看了一个国产儿童电影，里面有小朋友自己做餐厅经理经营的太空主题餐厅，外观做成宇宙飞船状，出售的食物都是泡沫或者棉花糖状，现在想来非常了得，这不是分子厨艺是什么！后来去了各国的迪斯尼乐园，才知道这些主题餐厅都不是梦幻，而是实实在在被人建设起来的，并且严格分类为女孩喜欢去的公主城堡型或者男孩喜欢去的太空飞船型或者婴幼儿容易被震撼的毛茸茸小动物型或者大点孩子也喜欢的童话世界型。上海在很早之前有个热带雨林主题餐厅，也是大人带着孩子去的多。所以可以推理出，主题餐厅原本就是为了引诱不肯吃饭的小孩，让其变得吃兴盎然所发展出来的一种东西，沿用到成人世界中，也特别针对一些味觉比较幼稚，并不是那么重视吃饭而独爱新鲜好玩事物的大人。小时候他们也许会有被妈妈喝斥“好

好吃饭别走神”的经历，长大之后，有了那样的主题餐厅倒令他们高兴了，因为整个儿吃饭过程就是一个大走神。

吃素的一周即将结束，
肠胃得到清理，
身体得到轻盈，
想起来还真有点恋恋不舍。

大鱼大肉的人们，
每年如果抽出一个礼拜来跟素菜交朋友，
那也是很奇妙的体验啊。

妥俏描写一家上海著名的小笼包餐馆——“很多老头老太在里面怀着怨恨的眼神吃着小笼，如果你幸运地抢到了位子，他们便更加幽怨地看着你，然后去点一客鳝糊面坐更久点……”这分明是小说嘛，堪称最有画面感的餐馆评论了。

——《美食与美酒》主编 钟宁

打开这本书之前，敬请做好口水失控的预防！

——专栏作家 沈宏非

她的口福令人羡慕，她的品味和文字值得信任，她放开吃的精神让我们感到鼓舞，她对待食物的态度值得我们学习！

——《三联生活周刊》
专栏作家 贝小戎

妥俏的食评既没有居高临下的态度，也没有装模作样的架势，很难能可贵。她的文字总是带着一点温暖，有时候甚至是意气用事的，不管怎么说，她是

带着真实的感情在写食物，读着这样的文字就让人很想大吃。

——《城市画报》主编 李晖

比起读爻俏的书，更开心的是和爻俏一起吃饭，听爻俏在餐桌上讲美食八卦，最好是跟着爻俏去世界各地旅行，直接就吃到了她笔下的那些好东西，比光看文字解馋多了！

——专栏作家 娜斯