

美食像这世间所有的好东西
把人从流水般的日子里捞出来
放在山巅云端
一窥活着的新鲜和美好

56个浓情故事 / 108张精致图片
为你呈现那一刻的香气四溢 / 人情温暖

从童年到故乡 / 从乡野到食堂
总有一款美味你想重温
总有一种回忆你想重寻

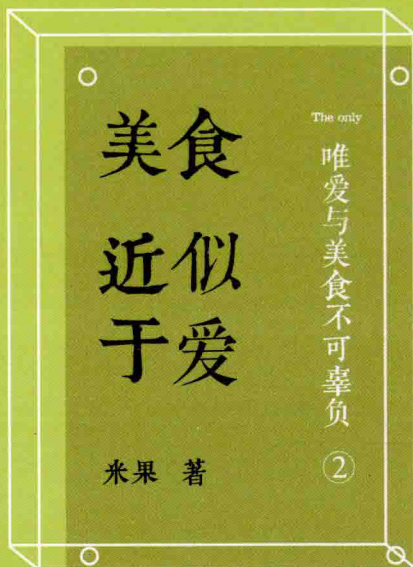
美食 近于爱

米果 著

The only

唯爱与美食不可辜负

②



美食 一 近似于爱

唯爱与美食不可辜负 ②

米果 著



目录

PART ONE

美好的味道近似于爱

外婆的姜烧酱油味 / 015

草地阿嬷的餐桌 / 020

多谢款待之母亲的厨房身影 / 026

炸肉油的午后 / 032

帮妈妈煮饭 / 039

来吃粥吧！ / 044

欢迎特别来宾——台式蛋包饭 / 050

代打上场的饭汤部队 / 058

天凉了，来吃麻油料理吧！ / 064

最昂贵的便当 / 071

欢迎回来，好兄弟们 / 078

咸肉——思念阿嬷的味道 / 084

与母亲手作布丁的久别重逢 / 087

卤肉的餐桌地位 / 094

老派饮料的人情记忆 / 098

PART TWO

吃美了，世界就好了

月领 11K，那些年的寂寞超市滋味 / 108

自慢料理 / 114

女子高校之老派沙拉的必要 / 118

茄子的淡淡忧伤 / 124

菜市场好疗愈 / 128

进击的煎鱼，一定要“赤赤” / 132

鸡胸肉的甜蜜复仇 / 138

清寒蛋饼 / 142

紧急登板救援又一餐 / 146

白菜卤的生存意义 / 152

王牌救援炒面 / 156

七月半的浓情与清淡 / 160



PART THREE

食物知道家的方向

- 鱼丸汤原来是乡愁 / 168
- 肉臊饭与饭桌仔 / 172
- 台南米糕 绝不妥协的风骨 / 178
- 有吃有保底的 三王爷糕仔饼 / 182
- 散步就能吃到的虱目鱼粥就很美味 / 189
- 台南菜市场完全制霸的珍珠玉米 / 194
- 无法拒绝红豆的好意 / 200
- 被空军市场的凉面宠坏了 / 205

PART FOUR

一日三餐是最简单的幸福

- 豆芽菜你到底怎么了 / 214
- 是谁偷走家里的餐桌? / 218
- 冰箱为何变成食物的坟场? / 225
- 汤头是熬煮的心意, 不是化学添加的魔术 / 229
- 偶尔也想要吃“今日特餐” / 236
- 越来越不爱“吃到饱”, 原来是我老了 / 240
- 亲爱的米粉 / 246
- 小而呛辣的台湾蒜头正“得时” / 251
- 回不去的鲜奶消费年代 / 255
- 过于梦幻的赏味期限 / 260



PART FIVE

简单小菜, 最小限度地善待自己

- 不必拘泥的红白萝卜 / 270
- 干煎豆皮 / 273
- 红萝卜丝蛋 / 275
- 酱油蒜头炒笋 / 277
- 我爱杏鲍菇 / 282
- 毛豆还是清纯的好 / 285
- 只是番茄蛋花汤 / 288
- 鱼汤, 一人份 / 291
- 透抽是快乐的 / 296
- 清冰箱的最后两道小菜 / 299

美食 近似于爱



唯爱与美食不可辜负 ②

米果 著

 中国友谊出版公司

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com





序言



Preface



关于把自己喂饱这件事



人过中年，开始会做一些年轻时期厌恶做的事情，而且越来越执着，甘之如饴，甚至不理睬别人的侧目，就算被嘲笑，被说是傻瓜笨蛋，也无所谓。

为何如此？可能是因为人生已然来到下半场，可以出手攻击的机会不多了，必须将领先的局面守下来的压力却不小。

以前总以为花钱打发一餐两餐，是犒赏自己的恩典，后来渐渐觉得，有本事自己料理菜色，自己把自己喂饱，才叫作幸福。

“很花时间啊！”

“没有比较省钱啊！”

“麻烦！”

“外面买一买就好了啊！”

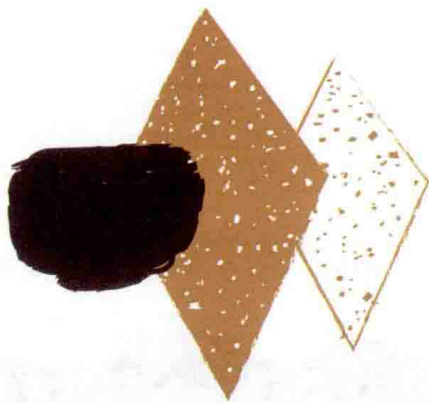
“还要洗碗，很讨厌！”

诸如此类的，还搭配不耐烦的表情，或双手叉腰，食指直接朝着鼻头戳过来：“你这傻瓜，这样子有什么好拿来说嘴的。”

对方大约是那样的意思，即使没能明白说出口，也大概是那样的表情。

之前还会费尽唇舌去争辩，渐渐地就算了，笑笑即可。毕竟，每个人都要为自己的人生负责。

从搭车到四个站牌之外的传统市场采买，到搭捷运



去十数个站之外的生鲜超市采购，每周一到两次的买菜行程，有时候通过网络跟小农直接订货，已经成为我的日常课业。

采买当时，脑袋其实就已经同步构思菜色如何搭配，也就是先在心头揣摩那些味道，但也有不按照计划来的，发现时令蔬菜，想吃的海鲜，便宜又好，先买了再说。因为时令新鲜的食材，都有配合节气、调理体质的使命，只要肚子饿了，走入厨房，那些采买当时美好邂逅的心情，自然而然就会找到味道的归宿。

反正在家工作，坐久了，总得起来走动，于是，走动的时候，就晃到厨房水槽边，打开水龙头，洗菜。如果是叶菜类，就尽量在水中摇晃冲刷，如果是瓜果根茎类，就先用软刷子谨慎刷洗，接着浸泡，浸泡过后再冲洗，用比自己洗脸 SPA 还要费力的态度。

该解冻退冰的，该事先调味的，该切丝切块的，该滚水烫过的，一次一次地离座移步，一次一次备料完成，我像个每天都要拿着手套到牛棚热身的中继后援投手。

人生到这个阶段了，什么热量、胆固醇、甘油三酯，什么农药残留、

化学添加，都不只是如影随形的背后灵。每次躺在沙发上，一边看电视一边摸肚子，总会揣测肚子里面到底藏了什么不该出现的东西，诸如此类的不安，已经变成人生难以逃避、非得认命不可的微小却巨大的疑神疑鬼了。

那就尽量自己料理，清清楚楚知道从采买到清洗到调味的过程，是怎样的山水相逢，总也是对自己负责的态度。虽然这样讲，实在很矫情。

即使是自己煮给自己吃，也尽量有饭有青菜有肉有鱼有汤，当日烹煮，当日完食，还要用心摆盘，当作一种款待的心意。

朋友问我，煮食对我来说，算不算是疗愈？或是幸福感？

我想了一下，好像也没有到“疗愈”或“幸福感”那种浪漫伟大的层次，如果硬要定义，可能比较接近于“责任感”的训练吧！

对现阶段的自己来说，料理三餐，看似毫不起眼的日常便饭，最小限度地善待自己，却巨大如人生志业那样。我喜欢自己把自己喂饱，即使难吃，也要负责地，直到最后的汤汁都不能闪躲。套一句日本人爱用的说法，虽然只是小小的日常，却是我的人生“流仪”。

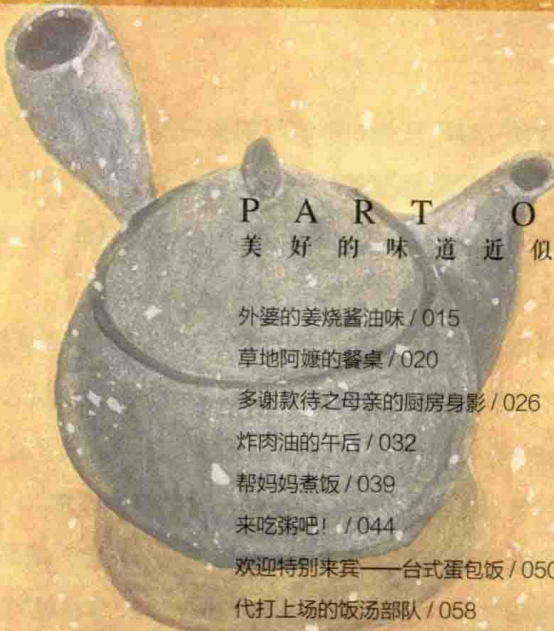




目录

PART ONE

美好的味道近似于爱

- 
- 外婆的姜烧酱油味 / 015
 - 草地阿嬷的餐桌 / 020
 - 多谢款待之母的厨房身影 / 026
 - 炸肉油的午后 / 032
 - 帮妈妈煮饭 / 039
 - 来吃粥吧! / 044
 - 欢迎特别来宾——台式蛋包饭 / 050
 - 代打上场的饭汤部队 / 058
 - 天凉了, 来吃麻油料理吧! / 064
 - 最昂贵的便当 / 071
 - 欢迎回来, 好兄弟们 / 078
 - 咸肉——思念阿嬷的味道 / 084
 - 与母亲手作布丁的久别重逢 / 087
 - 卤肉的餐桌地位 / 094
 - 老派饮料的人情记忆 / 098
- 

PART TWO

吃美了, 世界就好了

- 
- 月领 11K, 那些年的寂寞超市滋味 / 108
 - 自慢料理 / 114
 - 女子高校之老派沙拉的必要 / 118
 - 茄子的淡淡忧伤 / 124
 - 菜市场好疗愈 / 128
 - 进击的煎鱼, 一定要“赤赤” / 132
 - 鸡胸肉的甜蜜复仇 / 138
 - 清寒蛋饼 / 142
 - 紧急登板救援又一餐 / 146
 - 白菜卤的生存意义 / 152
 - 王牌救援炒面 / 156
 - 七月半的浓情与清淡 / 160
- 



PART THREE

食物知道家的方向

- 鱼丸汤原来是乡愁 / 168
- 肉臊饭与饭桌仔 / 172
- 台南米糕 绝不妥协的风骨 / 178
- 有吃有保底的 三王爷糕仔饼 / 182
- 散步就能吃到的虱目鱼粥就很美味 / 189
- 台南菜市场完全制霸的珍珠玉米 / 194
- 无法拒绝红豆的好意 / 200
- 被空军市场的凉面宠坏了 / 205



PART FOUR

一日三餐是最简单的幸福

- 豆芽菜你到底怎么了 / 214
- 是谁偷走家里的餐桌? / 218
- 冰箱为何变成食物的坟场? / 225
- 汤头是熬煮的心意, 不是化学添加的魔术 / 229
- 偶尔也想要吃“今日特餐” / 236
- 越来越不爱“吃到饱”, 原来是我老了 / 240
- 亲爱的米粉 / 246
- 小而呛辣的台湾蒜头正“得时” / 251
- 回不去的鲜奶消费年代 / 255
- 过于梦幻的赏味期限 / 260



PART FIVE

简单小菜, 最小限度地善待自己

- 不必拘泥的红白萝卜 / 270
- 干煎豆皮 / 273
- 红萝卜丝蛋 / 275
- 酱油蒜头炒笋 / 277
- 我爱杏鲍菇 / 282
- 毛豆还是清纯的好 / 285
- 只是番茄蛋花汤 / 288
- 鱼汤, 一人份 / 291
- 透抽是快乐的 / 296
- 清冰箱的最后两道小菜 / 299



PART ONE

Delicate taste is
more similar
with love

美好的
味道

近似于爱

每一种美好的滋味都来自于美好的心意，放进嘴里，人就会微笑。它像世间所有的好东西，像夏日傍晚的微风，让人轻轻飘荡的音乐，近似于爱。每一次相逢，就像找到一份爱。