

朵拉 著

幸福的味道

漫谈美食与人生

朵拉懂吃。对于烹调方法也如数家珍。但本书的神采之笔，就在于将饮食写得别处见不到。如外国人之唯恐不及的猪肠粉，反衬出她对家乡的情爱。从炒饭这道国民饮食，引出尊重彼此的道理。品尝食物之余，能吃出其中的情意和哲理，这才是最富丽之处。



朵拉
著

幸福的味道

漫谈美食与人生



图书在版编目(CIP)数据

幸福的味道 漫谈美食与人生 / 朵拉著. — 长春 : 吉林出版集团有限责任公司, 2013.12
ISBN 978-7-5534-1528-4

I. ①幸… II. ①朵… III. ①饮食—文化—中国
IV. ①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第290480号

中文简体字版©2014年, 由吉林出版集团有限责任公司出版。

本书经秀威资讯股份有限公司正式授权, 同意经由厦门凌零图书策划有限公司代理, 同意吉林出版集团有限责任公司出版中文简体字版本。

非经书面同意, 不得以任何形式任意复制、转载。

吉林省版权局著作权合同登记号

图字: 07-2012-4068

XINGFU DE WEIDAO

幸福的味道 漫谈美食与人生

朵拉 著

出版策划: 孙 昶

项目统筹: 张岩峰 赵晓星

责任编辑: 赵晓星

内文设计: 长春创意广告图文制作有限责任公司

出 版: 吉林出版集团有限责任公司 (www.jlpg.cn/yiwen)
(长春市人民大街4646号 邮编130021)

发 行: 吉林出版集团译文图书经营有限公司 (http://shop34896900.taobao.com)

电 话: 总编办0431-85656961 营销部0431-85671728

印 刷: 延边新华印刷有限公司

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 8.125

字 数: 100千字

版 次: 2014年2月第1版

印 次: 2014年2月第1次印刷

书 号: 978-7-5534-1528-4

定 价: 26.00元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

柔软时光

朵拉

人到了某个年龄，自己设限而不自知。其他且不说，在饮食上，这种不吃，那种不喝，这个不尝，那个不试。得失既然相对，有所得时，必有所失。

开始写这本书时，还不流行“舌尖上”，只是在匆忙生活中面对不假思索就塞进嘴里吃个不停的饮食法有感而发。在“时间即金钱”的观念下，速食快餐成流行之道，但我却希望不要吃得那么快，留一点时间让人和食物交流，也留一点时间让人和人之间通过食物进行交流。人从食物中获得抚慰和力量，但没有多少人仔细思考，一天三餐都在吃，吃什么，怎么吃，并不在意。曾经为吃一餐少一餐感慨，在写此书的过程中，领悟到无须为此伤感或焦虑。逐样打破限制，学习珍惜当下，用感觉去细细品，慢慢吃，尽管素，就算淡，都有不同的滋味，同时给生活来一点悠闲，来一点喜悦，来一点柔软的时光。

香港作家联会执行会长、《香港文学》陶然总编辑为此书写序《吃出文化品味》时说：“《幸福的味道：漫谈美食与人生》的神来之笔是将饮食写往别处风光，表面写吃吃喝喝，实际上品味的是文化、是人生、是健康生活，写来轻轻松松又发人深思，在品尝食物之余，吃出其中的情意和哲理。”北京社会科学院文学所张重岗先生认为《幸福的味道：漫谈美食与人生》里的蔬果茶饮，被赋予情意、趣味和生命的深度，是抽离了色香味的诱惑而烹煮出的另一道精神佳肴。上海《新民晚报》主任编辑殷健灵小姐眼里的《幸福的味道：漫谈美食与人生》是作者用心、用情、用智慧作调料，熬煮在一起，品出的是用生命刻画的本真味道，认为这些美食文字因此有了自己的灵魂。福建省莆田市文联黄明安秘书长在《朵拉印象记》中提到“《幸福的味道：漫谈美食与人生》一物一记，一事一议，不动声色引人深思，写萝卜青菜，

柴米油盐之中，有人生真味，……却有对世道人情直抵人心的批评和点拨。”

我的专栏原名“小说吃”，书名原来取《小说吃》。有的读者抗议如此具误导性，他们以为是小说。原意其实是小小地说一下吃，同时也小小地说一下人生。非属小说，也不单只说吃，说的是一种人生态度。

我要感谢当时在《星洲日报》负责副刊《星云》版的符颂勤先生，他给了专栏作者很大的自由。由于没想到要出版成书，在文字上小小地讲究却没逐字逐句精雕细琢，写得轻松自然。2008年我接受新加坡教育部邀请参加“文学四月天”活动，和台湾诗人郑愁予同台演说，见到新加坡惠安公会谢福崧会长，他邀请我隔年再到新加坡演讲，并资助我出版《小说吃》，专栏意外成书的感觉非常欢喜。后来到印尼巴厘岛参加世界华文文学大会，台湾秀威资讯科技股份有限公司杨宗翰副总编辑看

到《小说吃》，决定出繁体版，并改名为《小说吃·情意茶》，在面市当时排名博客来网站销售书TOP 1(第1)，从专栏到繁体版，已获两个惊喜，没想到还有花红随后跟来，和中国吉林出版集团签约简体版并改名《幸福的味道：漫谈美食与人生》，更深刻体会到，生活中各事，不要过于强求，不要太多刻意，勿挑剔，勿苛刻，可有所选择，但无须强烈地执拗，闲闲的随缘的柔软时光里有很多意外的惊喜。



目 录

自 序	... 1
-----	-------

吃在大马

猪肠粉 情意结	... 3
猪什汤和婚姻	... 5
猪油渣米粉面	... 7
摆美之油	... 9
咖喱面的年龄	... 11
阿参虾米	... 13
不老的龙舌	... 16
江鱼仔的坚持	... 18
海参的原味	... 20
后悔的泰国菜	... 22
蚵仔煎	... 25
骄傲的福建面	... 27
白死的鸡	... 29
这还算是光饼吗？	... 31
老人粿条汤	... 33
比较老鼠粉	... 35



擂茶饭	... 37
椰浆饭人生	... 39
融会贯通的罗惹	... 41
飞 饼	... 43
青春三明治	... 45
水饺和肉丸子	... 47
把春天卷起来	... 49
年轻的西餐	... 51
乡音炒粿条	... 53
娘惹糕人情	... 55
加料云吞面	... 57
50 元一盘的炸香蕉	... 59

吃在台湾

番薯粥	... 63
神秘的韭菜盒子	... 65



拒绝鱼生	... 67
不用预留我的份	... 69
太阳饼爱情	... 71
豆干的选择	... 73
逐臭之夫	... 75

吃在大陆

被茄子吓跑	... 79
莲湖糕团	... 81
不快乐的炸蚝饼	... 83
改头换面的土豆	... 85
吃青团子的人	... 87
三美汤之美	... 89
山东煎饼	... 91
不求甚解的汤	... 93
路边的葱油饼	... 95



橄榄菜的自由	... 97
怀念那条鱼	... 99
馒头滋味	... 101
狡猾的饺子宴	... 103
爱情汤包	... 105

吃在西方

西班牙什锦饭	... 109
自打嘴巴的蜗牛	... 111
精致的方糖	... 113
打巴士	... 115
茶点时间	... 117
油条花样	... 119
想念白蘑菇	... 121



吃出哲理

真正的泡菜	... 125
岁月的早餐	... 127
嚼得菜根	... 129
迟到的虾	... 131
贪 吃	... 133
等待早上八点	... 135
最好的茶	... 137
尊重炒饭	... 139
路上的冰淇淋	... 141
加料的素料	... 143
芥末朋友	... 145
无味的菜	... 147
家常菜的定义	... 149
不同的遗憾	... 151



饭的年龄	... 153
最好吃	... 155
苦瓜之恋	... 157
生命的味道	... 159
吃桌的傻子	... 161
有理的瘦食	... 163
淡食才是素	... 165
选择我的粥	... 167
豆腐是生命	... 169
吃米饭的高手	... 171
年龄的见证	... 177

吃出情意

时代的咸鱼	... 181
香蕉牛奶的自由	... 183



奶酪蛋糕的友情	... 185
情意茶	... 187
钟情面包	... 191
香蕉朋友	... 193
会做的菜	... 195
曾经的奶油面包	... 197
蛋之爱	... 199
关于荷包蛋的无奈	... 201
儿时的龙眼	... 203
迷路的面条	... 205
妈妈的面线糊	... 207
红酒面线的垂涎	... 209
红豆相思	... 211
好吃的甜品	... 213
慢 餐	... 215
年 菜	... 217



瑞献请吃鱼	... 219
时代的咸粥	... 221
期待的甜食	... 223
自愧不如的嗜鱼者	... 225
收 摊	... 227

附 录

吃出文化品味	... 231
马华作家朵拉印象记	... 234