

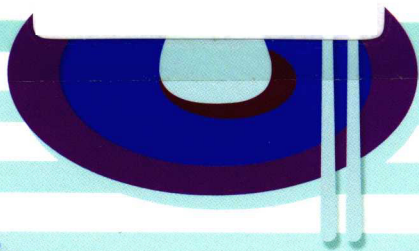
「犀牛故事」^{App} 人气作者
蔡 要 要 不 吃 药



吃饱了 才有力气 谈恋爱

- 饿了就吃
- 困了就睡
- 疼了就哭
- 决定走了，
就别再回头
- 愿你再也不会被谁口中
所描述的样子所动摇
- 因为最美好的
已在你心中

I love ^{you.}
But I'm ^{hungry.}





吃饱了 才有力气 谈恋爱

*I love you.
But I'm hungry.*

蔡要要不吃药 | 著

图书在版编目 (CIP) 数据

吃饱了才有力气谈恋爱 / 蔡要要不吃药著. —北京: 北京联合出版公司, 2015.9

ISBN 978-7-5502-6062-7

I. ①吃… II. ①蔡… III. ①散文集—中国—当代
IV. ①I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 201164 号

吃饱了才有力气谈恋爱

作 者: 蔡要要不吃药

选题策划: 顾 夏

责任编辑: 丰雪飞

版式设计: 罗鋈 (@JUUN_L)

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京京都六环印刷厂 新华书店经销

字数: 153 千字 700 毫米 × 980 毫米 1/32 印张: 7.25

2015 年 9 月第 1 版 2015 年 9 月第 1 次印刷

ISBN: 978-7-5502-6062-7

定价: 32.80 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: 010-82069336

—— 序 言 ——



我从很小的时候就知道，吃饭是一件很重要的事情。

每次我不肯吃饭，外婆就会晃着饭碗笑眯眯地说：“人是铁饭是钢，一顿不吃饿得慌，你知道不？”小时候挑食，家里人总会想办法给我做我爱吃的东西，我爱吃鸡蛋，就变着花样儿给我弄鸡蛋，鸡蛋羹、炒鸡蛋、鸡蛋汤，甚至把鸡蛋挖了蛋黄再塞进肉去，不厌其烦，只是为了让我好好吃饭。有次生病，吃什么吐什么，男朋友捧着粥一直哄我吃一口，我有气无力地吼他，他红着眼说：“还不是想让你好好吃点东西。”

有一年独自在外过年，年三十那天独自看着电视里的春晚节目，外面的饭馆都关了门，家里只剩了泡面、饼干，我一边吃一边大哭起

来。十分想家，那种委屈几乎能把人压垮，第二天一早，就跑去超市买了大白菜、猪肉、饺子皮，回来把白菜、猪肉剁成馅，拌上虾皮香菇，狠狠地给自己包了几十只水饺。热腾腾的饺子，淋上香油陈醋辣椒酱，我迫不及待地吃下一只，那种暖，一直从嘴里滚进胃里，再慢慢地蒸腾到心上，那一刻，委屈也就烟消云散了。

没有什么事情比吃饱更重要了。哪怕面临再大的困难，只要吃一顿好饭，就能把心情从低谷里拉出来。悲伤的时候，喝一碗热汤；寂寞的时候，吃一大块奶油蛋糕；糟糕得不知道该怎么办的时候，邀三五好友，去吃一顿麻辣火锅。只要吃好了，肚皮饱饱，一切事儿就不是事儿了。

食物是善良的，不会拒绝任何人，我们的一切情绪，都可以在食物里被安抚。于是我才动了心思来写这本书，也许不会有什么奇怪志异，也不会有什么惊天动地。都是一些平常生活里的简单故事，还有一些简单的食物，这些或美丽或朴实或温柔或琐碎的感情，和那些酸甜苦辣的食物一起，构成了我们所有的生活，温暖我们，给我们力量。

所以，吃饱了，才有力气去做更多的事情。

我来自山川湖海却囿于昼夜，厨房与爱

很远和很近

P
002

可能因为我饿了

P
004

你爱吃回锅肉，
却要我做牛排

P
008

你有下一个，我没有

P
011

其实不是不会，
只是不想

P
014

糖醋排骨

P
017

我爱你，
可我更爱吃肉

P
020

我记得，
你却已忘记

P
023

一粥一饭的选择

P
027

这才是真相

P
029

人间有味是清欢

P
032

不想吃的食物

P
036

四菜一汤

P
039

鱼

P
042

骗

P
045

我曾经爱过你

P
048

世间所有的相遇，都是久别重逢

P
051



吃饱了才有力气谈恋爱

爱吃的很多，
爱的人只一个

P
056

吃饱了才有力气谈恋爱

P
059

虽然你不知道我有多痛，
但是你想不让我痛

P
070

我们一起吃自助吧

P
073

我能给你的不过
是温柔

P
076

有你，
我想慢一点

P
080

失

P
083

你好，便利店

P
086

不过是番茄炒蛋

P
089

饥饿是无法直视的事情

P
092

懂不懂

P
096

鱼头豆腐汤

P
099

只是忘了爱自己

P
103

爱是美味

P
106

去爱，就好像不怕受伤害

P
109



食物是我给世界的情书

龙井虾仁和牛肉

P
114

重口味

P
117

好吃的都是不健康的

P
121

请慢一点，再慢一点

P
124

所有的爱都不能
靠想象

P
128

一只鸭

P
132

因为爱，
还是因为寂寞

P
135

太美妙

P
139

食物是我给你的情书

P
142

下厨也不是一个人的事

P
154

爱就无所谓

P
157

那年的冬夜，他说吃饱了就不会冷

P
159

陪我吃包子吧

P
162



关于吃的不亦快哉

你说你有些苦

168

自此不提故乡

171

滋味四时各不同

175

闲来饱加餐

178

煮食

181

无聊的做饭，有趣的吃饭

185

偷懒的美食

188

孤独的时候吃什么

192

为你做点下酒菜

194

关于吃的不亦快
哉

197

温柔地吃下去

202

后来想，猪是一种伟大的动物

207



附录

你好，带点吃的回来吧



向你表白的 99 种方
式





我来自山川湖海

却囿于昼夜，厨房与爱

PART 1

—— 很远和很近 ——



赵小姐有一个男朋友，离她两千一百三十五公里。她在A城，而男朋友在千里之外的B城。

赵小姐每天醒来，睡眠惺忪的时候就会伸手从枕头下掏出手机，给男朋友发一条短信，说一句早上好。中午的时候，要问一句你吃饭没有？晚饭也是如此。睡前赵小姐一定要和男朋友说一句晚安。

她不觉得这是个问题，赵小姐想，距离远又有什么问题，我一样地爱他，他也是一样地爱我。

男朋友无意间说了一句，有时候上班就来不及吃饭。赵小姐心急如焚，赶紧上网搜了烘焙饼干的方子，坐了一个小时公交车去麦德龙买回食材和模具，烤了一整盘小饼干，用小小的食盒分开装好给远方

的男朋友寄过去。赵小姐想，没有防腐剂，吃得放心。

男朋友有天又说自己在家只能吃泡面。赵小姐又马不停蹄地去了市场，买回一堆菜。牛肉七分猪肉三分，都用刀背仔细地剁成肉糜，加上胡椒、老酒、酱油腌上半天，团成一个个小肉丸，外面裹上鸡蛋面粉液，再入油锅炸成外酥里嫩的肉丸。赵小姐拿去外面的店铺给抽了真空，马不停蹄地又快递给男朋友。寄出去这些，赵小姐似乎就安心了一些，她希望男朋友虽然远远的，却也能感受到自己是多么爱他。

可是慢慢地，男朋友的电话开始少了，短信也是发三条才回一条。赵小姐的心开始七上八下，可她能怎么样呢，他在两千一百三十五公里之外，她看不见他，摸不到他，甚至连他晚饭吃的什么，她都不知道。

终于有一天，男朋友的短信来了，只有简短的几个字：我们分手吧。赵小姐哭了整整三天，她不甘心就这样放弃，收拾了简单的行李，踏上了去B城的火车。晃个不停的车厢里，赵小姐回忆着他们一起牵着手时光，她只希望，男朋友也还记得这些回忆。

二十多个小时的颠簸后，赵小姐敲开了男朋友的房门。可是房间里不只他一个人，还有一个长发的女孩子，他们正准备吃饭。桌上摆着刚做好的饭菜，一碗紫菜蛋花汤还在冒着蒸腾的热气。赵小姐忽然就落下了眼泪，她迅速擦干泪痕，转过身去，轻轻地说，是啊，那么远，无论如何我是无法给你做一顿还冒着热气的饭的。

——可能因为我饿了——



A小姐一米六七，六十公斤，永远穿不下S号的连衣裙。她在外企上班，周围的女同事腰身都盈盈一握，中饭是一个苹果加一杯黑咖啡。而A小姐的午饭是她每天自己做的便当，咖喱牛肉、照烧鸡腿、东坡肉、番茄炒蛋、麻辣豆腐、醋溜土豆丝、海米冬瓜，心情好的时候，她还会煎一只漂亮的荷包蛋，铺在饭盒的最上面。

A小姐也痛恨自己腰两侧的赘肉和粗壮的大腿，但是她没办法放弃她那丰富而精致的午餐盒子。有次A小姐也想中午吃得简单点，她也只带了一个苹果。可到了下午，她的胃就已经开始发出惨烈的鸣叫，好像有一只小兽在撕咬，抓心挠肝，痛不欲生。开会的时候，总监说的什么，她一句也没听进去，她只想赶紧下班回家，在楼下买一

块上好的五花肉，回去过水煮了，再切成薄片，用热油爆香蒜头、尖椒，放一点儿豆瓣酱和冰糖，那颤巍巍的肉片倒进去，痛快“滋”一声，简直就是最动听的音乐。冰箱里还有一根茄子，用水蒸了，手撕成条，浇上芝麻酱和辣椒油，再倒一点儿香醋，撒一把葱花，这是A小姐的妈妈教给她的，好吃得要命。A小姐鼻子一酸，差点儿哭出来，她顿时站起来，支吾着说：“总监，我不舒服，请假。”说完她就快步走出去，拎上包就冲出了办公室。

晚上的时候，A小姐会躺在她的沙发上，茶几上的水果篮里，永远有满满的香蕉、芒果、龙眼、葡萄。她可以把脚跷起老高，看一本杂志，或者是一档选秀节目，然后伸手就可以抓水果吃，或者冰箱里还有酸奶和面包。A小姐觉得满足，她不用担心会饿肚子，食物永远丰足，在那里等着她随时享用。不过A小姐也觉得有点儿遗憾，要是既能吃饱，又能穿得下小号的裙子，世界可不就更完美了吗？

在A小姐仍然每天满足地吃着她的便当的时候，她认识了B先生。B先生一米八二，身材修长均匀，肩膀宽宽的，隔着他的衬衫，似乎还能看见一点儿腹肌。A小姐喜欢B先生，不只是因为B先生好看，还因为B先生听到她的笑话会开心地笑。A小姐心里小鹿乱撞，只要有B先生在的场合，她都会装作不在意地看着别处，却忍不住支着耳朵留意听他的每一句话。那天大家一起出去吃铁板烧，A小姐为牛舌所倾倒，几乎快把自己的舌头也吞进去了。B先生坐在她旁边，悠悠地喝着清酒，吐出一句：“吃这么多，小心一直胖下去就嫁不出去了。”

说者也许无意，可是听者却起了心。A小姐听完，再也没有动过

筷子。她失魂落魄地回家，站在浴室的大镜子前，小腹不平坦，屁股松弛，大腿也显然是太粗了，还有下巴，只要一低头，就能看见一层肉。A小姐对镜子里那个自己产生了羞愧之心。她知道，如果不抛弃咖喱牛肉、照烧鸡腿、东坡肉、番茄炒蛋、麻辣豆腐、醋溜土豆丝、海米冬瓜，她就会一直是镜子里的那个样子。还有，B先生也会一直嘲笑她吃得太多、长得太胖。

A小姐不再带便当盒子了，她连那个苹果也不吃了，只喝一杯黑咖啡，或者玩命地喝白开水。开会的时候，她还是觉得胃里的小怪兽在撕咬她，但是她不会再站起来，冲回家去煮一顿大餐填饱肚子了。她忍受着饥饿，决定忘记所有的食物，和它们说再见，以前她爱它们，但是她现在，决定要去爱一个男人了。为了得到B先生，A小姐要和她之前的所有“恋人”咖喱牛肉、照烧鸡腿、东坡肉、番茄炒蛋、麻辣豆腐、醋溜土豆丝、海米冬瓜们统统分手。每天晚上做完五十个深蹲、五十个仰卧起坐后，A小姐都深深地想念她之前的“恋人们”，然后在眼泪里，沉沉地睡去。

A小姐迅速地瘦了下来，下巴尖了，腰也细了，她可以穿下窄窄的裙子和吊带衫了。大家都说，你变好看了。A小姐笑得有点苦涩，她说：“对，可能是因为失恋吧。”那晚，她见到了B先生，他带着一个娇小的女孩子，女孩子挂着他的胳膊，一直在娇滴滴地笑，不管B先生说什么，她都可以前仰后合。A小姐忽然有些恍神，她似乎搞错了什么，原来B先生要的，不是一个让他笑的女孩子，而是一个他可以逗她发笑的女孩子。A小姐忽然呵呵地笑了，她喝了很多酒，有点

儿站不稳，但她还是抓起包摇晃地向门外走去，她想赶紧回家。

朋友看见A小姐，说：“你脸色好差，怎么了？”A小姐平静地说：“可能因为我饿了，我要回家吃饭了。”