

英文

食帖

凉酱/著

温暖的食光深处

每个人心中都有一种历久弥香的味道 / 是食物 / 也是念想 / 可以满足味蕾 / 也能慰藉灵魂



光流转的舌尖上 / 味蕾仍记得我爱你

中国友谊出版公司



良光深处
温暖的
暖

凉酱/著



中国友谊出版公司

图书在版编目 (C I P) 数据

食光深处的温暖 / 凉酱著. -- 北京 : 中国友谊出版公司, 2016. 3

ISBN 978-7-5057-3690-0

I. ①食… II. ①凉… III. ①散文集—中国—当代
IV. ①I267

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第032298号

书名	食光深处的温暖
作者	凉酱
出版	中国友谊出版公司
发行	中国友谊出版公司
经销	新华书店
印刷	东莞市信誉印刷有限公司
规格	880×1230毫米 32开 10印张 160千字
版次	2016年4月第1版
印次	2016年4月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5057-3690-0
定价	39.80元
地址	北京市朝阳区西坝河南里17号楼
邮编	100028
电话	(010) 64668676

无论时光怎样变迁，
我所追寻的是能给我带来温暖和幸福感的食物。

凉酱的金伯利

从2014年7月开始，隔几天我就会收到凉酱发来的照片，炸猪排、油泼面、冰咖啡、奶油小点……深夜发吃成了固定节目，有时顺手转去朋友圈，会引出一片喊饿的哀号。

为了拍照，她买回整扇二手木板桌面，五公分厚的板子气喘如牛地锯了半天，脚下，地板上一塌糊涂，外面还下着雨。五十多平米的公寓堆满餐具和拍摄道具。一个闪电泡芙，为了烤出自然的直条状，反复制作，把她自己和身边的朋友都吃吐了。

夏天，城市热成烤炉，问凉酱回家是否好过一点，回复说空调辐射不到厨房，做菜就是自动进烤箱。做一道菜要拍十几张步骤图，一个人打光，做道具，将黑棉布做背景，在三脚架和工作台之间来回奔跑。拍完还要修图，每天几十张，脖子不能动，眼睛也花了。

有那么几天隔段时间就发信息给她：动脖子！

过好久她才弱弱地回一句：动了。

我们之间关于文字的讨论随着她上一本书出版而开始。

“越来越觉得自己写和别人读是两回事了。”她在微信里感慨。每写好一

篇文章凉酱都发过来给我看，有时我会提些意见，用括号在文章中标示出再发回给她，更多时只是单纯地读。在阅读中我看到了凉酱在写作上的成长，她不再满足从前冷静克制的文字，开始书写剧情，讲述回忆，以食物为引子描绘他人的人生。至于文中的菜谱，于我是一种提醒，提醒我其实可以尝试制作它。我总和凉酱说我跟她最大的差别就是不进厨房，也许应该尝试起来，试着用一块蓝莓蛋糕，一杯抹茶拿铁，一碗牛肉盖饭给记忆添加滋味。

我始终觉得，“分享”是食物存在的意义之一——也许是最重要的意义。

2015年8月9日。咖啡布丁很成功，南瓜派烤失败了，笑容歪掉。

8月21日，因为构图不对，重做杏仁茶。

9月5日，买了新杯子，自我感觉美美地重做抹茶拿铁。

9月12日，卡布奇诺出品稳定，用定时器固定时间打奶泡，打不好，凭感觉打，蒸汽奶泡和打发奶泡分离得很标准，惊呆了！

10月10日，买了两种米，黏性小的用来炒饭。其实用煮好的米饭炒，只要不黏且蓬松，比用剩饭炒的好吃。

10月15日，CF卡损坏找不到炸猪排的原片，无奈之下只能重做一次，真要哭了，又得吞食八百大卡……

在不断的重做重拍中，凉酱的照片越来越厚重浓郁，是她逐渐自信的体现。射手座女生心中当然有团火，她只是看起来冷静沉稳，现实中则是个行动派——为了拍蓝莓田，凉酱利用假期拽上她的临时摄影师跑去乡下。即时发来的照片里，戴草帽，一身红裙的凉酱站在绿叶之间手捧小番茄，阳光晒在脸上，清新得像日剧女二号。

犀牛，如果活到100岁你想做什么？

啊……估计还是写字画画吧，你呢？

想学画画，种水果蔬菜，养兔子。

凉酱发过居住的城市照片给我看，不知为什么，很长时间里我都误认为她住镰仓，实际却是另一个城市——日本第三大城市，那里的市树是银杏，市花是蔷薇，平均温度15.5℃。照片里有在超市购物的老人，有在车站吃便当的学生，有她每天散步的小径。这是一个有山有海，安然恬静的地方，有公园可以野餐，凉酱有时会做三明治带过去，在木椅子上吹风打瞌睡；更多时候坐在喷泉前面，用各种自带食物喂鸽子。

我想象一个女孩子提着一袋菜往返于工坊、菜场、家中，做饭从自娱变成专业。为几张不知能否采用的照片这么折腾下功夫在她身上一点都不奇怪，自学摄影、手工也不奇怪。我始终相信想成为合格的手艺人，不一定非要有师父。只要用心，自己就是自己的师父（也可能是试验品，牺牲品，投资人）。

最近凉酱在为杂志供稿，兢兢业业地写文排图，心里时刻做好会被PK下去的准备。问她如果被PK掉会怎么做，回信说继续写继续拍，通过不了的稿子可以放去网络，也可以为以后做积累，反正都不会是无用功。

现在土司吃腻了，在养天然酵母，想学做欧包，日本面包偏软偏甜，不适合我的口味。我觉得日本文化给我最大的影响是反思和坚持细节。最初做菜完全不过脑子，不去想为什么一定要做这个步骤，为什么菜肴中的食材不能被其他东西替代。现在看食谱，看制作过程，会自动吸收有用的东西。以前看到有人照我的菜谱做菜，食材乱用一气，步骤颠三倒四，会忍不住留言辩驳，现在不会了。想一想，自己也是从那个阶段过来的。这样的改变就是所谓的包容心吗……

我一边看她唠叨，一边感叹她是真知道自己想要什么，并一路坚持的人。高中时去朋友公司旁听职业培训课，讲师说，了解自己就等于成功了一半。知

道自己的强弱项，学会扬长避短，就等于给自己打基础。另外一半，确定想做的事，这样一来你可以将所有见闻、知识、灵感用在同一个方向上，事半功倍。

我问她，对你来说，什么是最简单也最困难的菜品？

凉酱回答，现在来说是日式蛋卷，很多人以为蛋卷好做，卷起来就行，但你可以从我的相册里看到我很少放日式蛋卷的照片，一直做不好。卷起来的蛋卷必须是半凝固的，就是说卷好后切成小块，要能从横切面看得出鸡蛋仍有一点点生，这是蛋卷最吸引我的地方，不要熟透，要有生机。

以上对话是去年4月份，不知道现在的凉酱对日式蛋卷火候掌握得如何？我总计划要去日本赖在她家吃白食，也不知几时可以成行。

当然了，生活中有点什么期待总是好的。

2015年《经济地质学》上刊登的年度十大奇怪科技新闻第三位，有科研人员在非洲利比里亚发现了一种荆棘植物，只生长于一种名为金伯利岩的岩层之上。金伯利岩是以南非著名钻石产地金伯利命名的，也就是说，找到这种植物，就可能挖出钻石。

我将这则古怪的新闻送给凉酱，就像她将这本书送给你们一样。

犀牛

2016年1月6日

目 录

PART1 美食、祈祷和爱情

- 炸春卷 / 9
- 日式炸鸡块 / 13
- 鸡腿三明治 / 17
- 日式炸猪排 / 22
- 炸面拖鱼 / 25

PART 2 味蕾记得我爱你

- 抹茶冰曲奇 / 33
- 香草糖浆 / 37
- 抹茶星冰乐 / 39
- 抹茶拿铁 / 41
- 抹茶圆子红豆汤 / 44
- 抹茶泡芙 / 49



PART 3

温柔流转的食光

- 双拼咖啡芝士蛋糕 / 62
- 滤滴式冰咖啡 & 懒人冰咖啡 / 67
- 卡布奇诺 / 69
- 咖啡布丁 / 71
- 咖啡朗姆芭菲 / 75

PART 4

漂洋过海的美味

- 昆布柴鱼出汁 / 85
- 虾仁猪肉白汤馄饨 / 87
- 无锡大馄饨包法 / 88
- 街头风小馄饨包法 / 89
- 拌馄饨 / 91
- 红汤辣馄饨 / 93
- 煎馄饨 / 95

PART5
野草莓也有春天

草莓果酱 / 101

草莓三明治 / 105

草莓挞 / 108

草莓伯爵 / 116

草莓雪泥 / 121

PART6
记忆里的味道

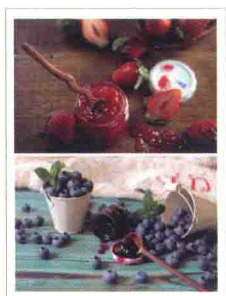
法式焦糖杏仁酥饼 / 132

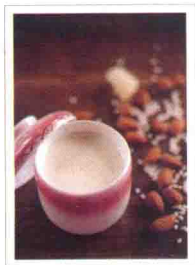
杏仁奶豆腐 / 137

杏仁肉桂玛芬 / 139

巧克力杏仁 / 143

杏仁茶 / 147





PART7

美味经得起漫长等待

親子丼 / 158

中華丼 / 161

三色丼 / 163

牛丼 / 165

蒜香牛肉炒飯 / 167

干燒蝦仁蓋飯 / 169

西班牙海鮮飯 / 172

牛肉咖喱飯 / 178

青椒肉絲蓋飯 / 181

日式什錦炊飯 / 183

泡椒牛蛙鍋 / 185

干鍋兔 / 187

魚頭粉皮煲 / 189

肉末茄子粉絲煲 / 191

壽喜鍋 / 194

關東煮 / 197

PART8

留下来陪你生活

鬼脸南瓜派 / 208

焗南瓜咸派 / 214

日式南瓜甘味煮 / 217

肉桂南瓜浓汤 / 220

南瓜饼 / 223

PART9

舌尖上的小时候

油泼面 / 234

臊子面 / 240

阳春面 / 243

无锡拌面 / 245

肉酱意大利面 / 247

青酱意大利面 / 251

培根芦笋奶油意面 / 254

炒乌冬 / 257

冷中华 / 259

冷荞麦面 / 261

PART10

蓝莓弥漫的夜晚

蓝莓果酱 / 267

蓝莓派 / 272

蓝莓柠檬磅蛋糕 / 275

蓝莓酸奶冰棒 / 279

蓝莓山药泥 / 281

PART11

无辣不欢的人生

牛肉花生酱 / 291

辣子鸡 / 295

水煮肉片 / 298

麻婆豆腐 / 301

辣炒蛤蜊鱿鱼 / 303

后记 / 304

致谢 / 305





美食、
祈祷和
爱情

PART 1

我所在的工坊，同事兼老大齐藤很钟情声线低沉的女爵士乐，工坊里通常只放小野丽莎的CD。她生日前夕，我从网上拉了十首王若琳的歌烧在一张光碟里，准备作为生日礼物送她。

生日那天，齐藤宣布放工一天，组织大家开生日趴体。平时干活的桌子放了几大盆菜：炸鸡、春卷、可乐饼、甜甜圈；生菜堆里的樱桃萝卜片清新抢眼；黄瓜和胡萝卜切成细长条插在玻璃杯里，旁边放了瓶美乃滋；草莓和小番茄洗过后入盘；三大袋吐司、两大瓶可乐、整箱啤酒则呈原始状态被搁置在椅子上。

啊偶！看来主菜是油炸食品，果蔬类用来解腻。一口炸鸡一口蔬菜一口酒，然后再重复循环……诱惑而堕落的搭配！

“生日快乐！”我拿出光碟给正在往油锅里下鸡块的齐藤。

“你怎么到现在才来啊？等下帮我留意盘子空没空，如果空了就帮忙加菜哈。这是什么？”齐藤空出一只手把光碟放在围裙口袋里。

“一张光碟。我觉得你会喜欢。”

王若琳的声音回荡在充满油炸味的屋子里，没有人察觉出小野丽莎已经被换掉。

便携式炉子里的罐装瓦斯换了两次之后，最后一盘薯条炸好了。没有抽油烟机，窗户和门都大开。十几人的趴体，七八盆菜有必要的。只是一次做这么多炸物，我还是有点儿吃惊。

“帮个忙，给甜甜圈撒糖粉。”齐藤把细网勺和糖粉袋子给我。

“OK！”但我心里喊的是OMG。甜甜圈炸过之后再撒糖粉，美国人发明的食物还让人活不？怪不得美国胖子那么多。

“啊哈！人都到齐了。现在我宣布生日趴体正式开始！大家都吃多点喝多

点，不要让菜剩下，否则我会很为难！”齐藤边说边脱掉围裙。她今天穿了条很仙的连衣裙，头发也放了下来，不梳马尾的她看起来更有女人味儿。

音乐不知道被谁换成了欢乐的电子乐，大家开始拿盘子挑选食物。

“你的盘子堆得像座山，不怕吃完之后体重暴增啊。”高挑的太田调侃小野说。

“增就增吧，有谁会看？”小野拿了生菜裹炸鸡，咔嚓咔嚓咬得直响。

“你老公啊！”太田的玩笑意味更浓。

“那个人才不会注意我的胖瘦。我都三个月没见到他了。”小野咕咚一下喝了口可乐。

“不会吧。一直没回来？”

音乐也掩盖不了她俩的分贝。我坐在三米远的地方背对着她们往油锅里下第二轮炸鸡。炸鸡最受欢迎，第一盘已经消灭光。就这事，给齐藤打个下手不在话下。

“没。他一直待在泰国。这阵子不会回来了，和一个泰国女人在一起。”八嘎八嘎！小野恨得连粗口都爆出来了。

“你儿子知道这事儿吗？”太田收起玩笑的口气。

“孩子不知道。我不可能跟他说这事儿。反正工资卡在我这儿，就他那一天5000日元的出差补助津贴，我看那泰国女人跟他玩到什么时候。不出大手笔，早晚被踹掉。Mika酱，炸鸡还有吗？”小野突然提高嗓门冲我这儿喊了喊。

四月底的天，不算热，炸个鸡竟然听到小野家这等事。小野的老公大家都