

黄马可→著

孤独的人， 你要吃饱



图书在版编目(CIP)数据

孤独的人，你要吃饱 / 黄马可著. — 北京：北京联合出版公司，
2016.3

ISBN 978-7-5502-7052-7

I. ①孤… II. ①黄… 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008382号

孤独的人，你要吃饱

作 者：黄马可

责任编辑：谢晗曦 夏应鹏

封面设计：尚书堂

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)

北京市通州运河印刷厂印刷 新华书店经销

字数150千字 880mm×1230mm 1/32 7.5印张

2016年4月第1版 2016年4月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-7052-7

定价：38.00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) 64243832

序言

物之丰饶

在《舌尖上的中国》火遍大江南北之前，我经常看美食的纪录片，其中一部日本NHK拍摄的《民以食为天》是我最喜欢的，它讲述的内容是“舌尖上的世界”，没有《舌尖上的中国》那么煽情，可是画面中世界各地的人们用餐的情景，却紧紧攫取了我的心，改变了我对吃这件事的看法。

那年冬天，我给自己放了一个小小的假期。当时父母在国外，我也没有工作和女朋友，所以没有人管我。用现在时髦的词汇就是“间隔月”，我不和外界交往，也没有人找我。我肆意地在网上下围棋，看了李翰祥导演的30多部影片，还包括2套美食纪录片。饿了的时候，我就去大卖场采购点儿食物，比如鸡蛋、羊肉、青椒和娃娃菜，在家里随便烧一点儿给自己吃，很方便。

每次哥嫂回瑞士的时候，我们一家人就会去大卖场采购些食物

让他们带过去。类似于家乐福或麦德龙这种大卖场，如今已经开遍全国各地。走进大卖场，犹如进入了一个货品的王国。这里的東西也许没有欧美高级或精致，但也应有尽有，食物种类之丰盛，足以让200年或300年前的清朝王公贵族闪瞎双眼。

《民以食为天》讲述的，便是我们日常所食用的食物，都是从哪里来的。

奶酪最早来自沙漠，牧羊人为了全家人的生存，将羊奶置入羊皮袋，待在帐篷里的妇女将羊奶反复摇晃，经过长时间的劳作，最后获得块状的沉淀物，再慢慢变成奶酪。

南美洲高原的安第斯山脉，是土豆最早的发源地。当地的牧人放牧着草泥马，而土豆是他们的基本食物。他们把土豆和蔬菜煮成了汤，那儿的男女老少就天天喝这样的汤，除此之外，就再也没有别的了。

土豆从南美洲出发，走遍世界，走到英伦三岛的时候曾经拯救了爱尔兰大饥荒的人们，走到美国变成了人人皆爱的麦当劳薯条，走到中国后有的叫“洋山芋”，有的叫“马铃薯”“土豆”，经历了从洋到土的融合过程，再走到20世纪80年代我的碗里，这都是后话了。

西瓜原本来自非洲，在炎热的非洲沙漠上，这些被烤得更加黑的黑人，老天并没有遗弃他们。每隔几百米，他们就能找到一种奇特的植物，它的果实水分富集，那就是西瓜。掰开西瓜，里面的瓤还是甜滋滋的，完全满足人们对糖分和水分的需求。可是他们除了西瓜，其他的食物还是西瓜，当地的黑人甚至用西瓜挤出来的汁液洗澡。在荒芜的土地上，我看到西瓜默默地满足人类的各種需求，

堪称水果中的“战斗机”。

然后，镜头对准了德国黑森林地区生活的人们，入冬了，他们将猪肉制成香肠，为漫长的冬天准备食物。纯朴的德国大叔很有耐心地把猪肉装进绞肉机变成肉泥，再塞进肠衣，香肠机摇出来长长的一串香肠。经过一段时间，他们便得到各种各样的香肠，颜色、粗细、长短各异，切开来可以看到还有颜色比较花的花肠。他们邀请村子里的邻居一起来品尝，大家喝着啤酒，聊着家常，生活看上去竟是如此美好。

在靠近澳大利亚的一个小岛上，当地的渔民正准备出发去猎鲸，上船的都是岛上的壮丁，出发时颇有“风萧萧兮易水寒”的悲壮之感。这条船出发了，到处寻找鲸鱼，一个星期过去了，还是没有收获，他们非常失望，因为鲸鱼关系着这个小岛的命运，要不然大家都没得吃。终于鲸鱼出现了，在风浪中，大伙们开始了和鲸鱼疯狂的对决。在惊涛骇浪中，有几个渔民被大海回收了他们珍贵的生命。终于，渔船回到小岛，大家享受着这条巨大的鲸鱼。

在美国加利福尼亚的一个牧场，黑人烤肉师正准备把养殖的肉猪做成烤肉大餐，他邀请了很多他的邻居和好友一起参加这个烤肉大派对。黑人叔叔的烤肉技术出神入化，他仔细地掌握火候，将庞大的猪身反复炙烤。众人在开始烤肉大餐之前，黑人叔叔虔诚地祈祷，感谢上天赐予食物，同时也感谢他们所饲养的猪。

看到这里我不由动容，他们并非天天吃大餐，而是靠着养殖来维系他们的生存，烤肉大餐也只是一年几次而已。平凡的生存，需要饕宴来点亮，当他们不得不告别日夜饲养的猪的时候，并没有动

物世界中你死我活的那种残忍，而是带着人类特有的同情。虽是不得已，但还是有一种悲壮的味道。

加拿大海边的渔民们主要是靠捕鱼为生，三文鱼等各种海鱼对我们来说都是绝顶的美味，可是对他们来说，并不是这样。鱼是好吃，可是天天吃呢？

在海边，他们领受了大海的馈赠，他们的生活物品要靠鱼来换取，他们的生存也靠这些鱼。

于是，如今我走入大卖场的时候，琳琅满目的货架上，满满的都是食品，这里有西瓜，有土豆，有鱼，有香肠，还有牛奶和奶酪。我不禁思索，在这里，食物是多么丰饶，这样的超市对于那些为了生存而努力的人来说，就像是天堂。

世界从亘古走到今天，我从20世纪80年代走到今天，中国从未拥有过这样遍地都是大卖场，物品如此丰饶的时代。

虽然，我们觉得中国的食物已经什么都不能吃了，添加剂、防腐剂，还有地沟油，可是每当我走入大卖场，我却看到物之丰饶。

我们过的是什么生活？我看向远处，我看向过往，我看到为了吃而拼命的人们。

在非洲靠着西瓜生存的人们，在南美洲靠着土豆生存的人们，还有在澳洲和风浪搏杀的人们，生活对他们来说，是生下来和活下去。

目 录

1st course 邂逅



上班族的午餐.../004

长沙的米粉.../007

我的小龙虾，不是你的小龙虾.../011

上午咖啡下午茶.../015

假如，康德流浪到台南.../019

Farine.../022

阿明猪心.../026

永来香.../030

冷热冰.../033

2nd course 味道

吃你的豆腐.../038

臭豆腐.../041

皮蛋的皮.../045

番茄炒蛋.../048

炸鸡的快乐.../051

君子远庖厨.../054

雪菜春笋河豚.../057

那些水饺告诉我的事.../060

记一次有意义的外卖.../062

一根香烟燃烧的时光.../066

茶之三昧.../069

无花只有果.../074

便宜坊烤鸭，不便宜.../076

干了这杯白酒.../079



3rd course 托慰

论味千拉面倒还没倒.../084

午餐的祷告.../087

爱巧克力哟.../089

蛋炒饭，嘿，蛋炒饭.../092

庄13咖啡的第三只猫.../095



- 再来一杯酒.../097
有所不吃.../101
点亮秋天的柿子.../103
时光机与沙姜鸡.../106
花椒了这男孩.../110
我达达的马蹄是美丽的错误.../113



4th course 欢乐

- 生蚝的意义.../118
以酒代茶.../121
天气，鱼和薯条.../124
无法随意的焦糖鹅肝.../127
阳光下的意面.../130
啤酒之王.../132

5th course 情感

- 草莓了这女孩.../136
一个人的咖啡简史.../141
漂洋过海的珍珠奶茶.../145
小苹果.../148
榴莲酒店.../151





6th course 乡愁

- 毛豆的背景.../156
- 爱家香.../159
- 莼鲈之思.../163
- 万水千山“粽”是情.../166
- 吃火锅，没有川崎怎么行.../169
- 如何正确剥鸡蛋.../173
- 蚕豆如昙花.../176
- 寄居蟹.../180
- 台北牛肉面.../183
- 莴笋男孩.../187
- 我最厌恶的食物.../190
- 夏虫语冰.../193

7th course 平凡

- 伯父和兰州牛肉面.../198
- 楼下的青椒肚丝面.../202
- 茶叶+蛋≠茶叶蛋.../205
- 味道好极了.../208
- 米饭的世界.../211
- 苦瓜之味道.../214
- 李安家对面的面馆.../217
- 世界上什么东西最好吃.../220
- 听妈妈的话，吃妈妈的菜.../223



孤 独 的 人 ， 你 要 吃 饱



XII
XI
X
IX
VIII
VII
VI
V
IV
III
II
I

VICTORIA
STATION

1747
LONDON

邂

1st course

逅



上班族的午餐

你看过电影里探监的场面么？

警察说：“喂，只剩下一分钟了，抓紧点说！”

临别时，狱中人还恋恋不舍地拉着亲人的手，怎么都不肯放，直到警察铁青着脸拿出警棍……

可是，在监狱外面的我们，自以为不是囚徒么？

我们上学，被囚禁在学校里读书，并不由自己。青春啊，多好的年纪，就该在草地上撒野，就该坐着热气球在天空飘荡。

好不容易毕了业，你以为自由了，殊不知真正的囚禁才刚开始。

闹钟一响，你就爬起来。眼睛睁不开，热水澡来烫醒。早上9点的时候，所有的囚徒已经在公司门口打卡了，一直到6点下班，还要加班。

没办法吧，为了钱。等你有了钱，又被囚禁在家庭的牢狱中。

退休了，好了吧？你被自己残破的躯体囚禁。去对面那条街，就像年轻时去另一个城市那么麻烦。

我在公司里被囚禁了十多年，中间也曾获得假释，自己给自己争取的，做自由职业，最后还是为了钱大爷，回到公司。

那么多年下来，到了午餐时分，总要问那个终极问题：“今天吃什么？”

我去过好多家公司，同事们总是一组一组地到公司附近的餐厅，聊聊八卦，如果有上下级的话，看看脸色，附和附和，午餐也就嘻嘻哈哈地过去了。

可是，我又要唱反调。也不是没和一大堆同事一起吃过饭，只是桌上的谈话让我没有胃口。在很多广告公司，和同事一起吃饭，聊天内容不外乎绯闻、八卦、黄段子。

所以，我发现我老是一个人吃午餐。

每到一个新公司，我就开启工兵模式，把附近的黑暗地图点亮，把所有的餐厅试一遍。

就算我拿到的工资只有几千块，我都会去附近较贵的餐厅吃饭。

是我想得开，还是我要求高？总之，吃饭再怎么样也吃不穷吧，倒是留下了美好的记忆。

2009年，我在SPG上班，一家地产公司，淮海路上，离新天地不远。

几周下来，我就总结出了定律，在淮海路的时候，花30元再怎

么吃，都像是囚犯在食堂里进食，太拥挤了。可是走进新天地，多花个20元，你可以吃得像皇帝。

我每天都去一家叫LUNA的餐厅，有时候我会给服务员小费，因为别人都不给，所以我就成为真正的皇帝，不但上菜快，而且添茶倒水好不热络。

春去夏来，是上海的梅雨季节。我坐在LUNA室外的伞下，拿出一张纸，一边喝咖啡，一边写东西。写的尽是胡扯，可是心情就离开了监狱，开始向着天空飞升。

我在上海享受梅雨季节，还没离开上海，就如此深刻怀念着梅雨。梅雨稀里哗啦不断，冲刷着我的记忆，想起在雨中走失的人，我的眼泪就掉下来。

秋天的时候，同事Paul还活着，我们一起吃鱼和薯条，看着来来往往的美腿。

我看到不少熟客，大多是老外，在我身边坐下来，冲着我笑。还有电视上看到的台湾名嘴，认真地吃着她的沙拉。

LUNA餐厅的午间套餐每天都不一样。我的刀叉技术越来越熟练，都可以用它来吃薯条了。

我像鱼吐着泡泡一样，在纸上写写画画。上海的秋天竟是如此美好，这样清爽的空气，差一点儿就可以在天上游泳了。

白云倒映在我的咖啡里，我用调羹把它搅匀。

这就是我作为普通上班族的午餐，属于我一个人的狂欢。

如今，我还在上班，到了中午的时候，我就悄然隐没，消失在尘世之中。