

小宽 著

饭否

寻找隐藏的盛宴

空有一颗减肥的心，
天生一条吃货的命，
一个职业吃货十年秘制的美食宝典。



群言出版社
Qunyan Press

小宽 著

饭否

寻找隐藏的盛宴

群言出版社
Qunyan Press

图书在版编目 (CIP) 数据

饭否 / 小宽著. —北京 : 群言出版社, 2012.12
ISBN 978-7-80256-388-9

I. ①饭… II. ①小… III. ①饮食 - 文化 - 中国
IV. ①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第258807号

责任编辑	朱前前 孙平平
装帧设计	知了设计
出版发行	群言出版社(Qunyan Press)
地 址	北京市东城区东厂胡同北巷1号
邮政编码	100006
网 站	www.qypublish.com
电子信箱	qunyancbs@126.com
总 编 办	010-65265404 65138815
编 辑 部	010-65276609 65262436
发 行 部	010-65263345 65220236
经 销	全国新华书店
读者服务	010-65220236 65265404 65263345
法律顾问	北京市国联律师事务所
印 刷	小森印刷 (北京) 有限公司
版 次	2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷
开 本	870 × 640 1/32
印 张	8.25
字 数	150千字
书 号	ISBN 978-7-80256-388-9
定 价	38.00元

☞ [版权所有, 侵权必究]

序 / 未曾出家已还俗

几年前，我认识小宽的时候，他是个吃货。后来才知道，他还是个诗人。

事实上，小宽在认识我和被我认识的之前之后，一直就是个诗人。

几年来，我怀着悲喜交集的心情，亲眼目睹小宽之肉身一顿一顿地从微胖界步入标胖界。此一态势，对于吃货来说，实属可喜可贺；对于诗人来说，却是可歌可泣。也就是说，在他的肉身暴露了他在精英遍地的诗人界里的卧底身份的同时，他的诗歌也出卖了他在屌丝成堆的吃货行里的潜伏自我。

不过，看上去小宽本人对此并不在意，诗集，吃集，一本本地连着写，接着出，而且，这一次居然还把替他新书写序的工作派到了我这个巨胖界人士的头上。

说到替人写序这活儿，据说最新流行的写法是不写对方，狂写自个儿。为了赶个时髦，凑个热闹，我也未能免俗地说件自己的事儿吧。前两天，饭桌上来了个新人，



小宽 本名赵子云，生于1980年，金牛座，B型血，胖子，写诗，写吃，美食记者，专栏作家，已出版作品：《100元吃遍北京》《青春饭，我们都爱重口味》。

几杯落肚，话密起来，说着说着，就说到了她对我的第一印象：“您长得很像一个还俗的和尚”。

未曾出家已还俗。对于这种说法，我本人的态度是既不反对，也不提倡。但还是更愿意把这个不光荣也不耻辱的称号转赠与小宽，因为从吃到诗，由心而相，他都比我更适用。

关于出家和还俗，有个故事说：一小和尚剃度之后，念经不出一月，就受不了寂寞，求还俗，获老和尚准了，下山去也。数月后，又因不忍红尘三俗，再次上山，获准重披僧伽。此后，如是者出入佛门五次三番，老和尚终于烦了也颓了，遂大喝一声：“呔！你丫听好了，与其不上不下地苦逼般干活，何不在半山腰开一茶馆，可攻可守，可退可进，不出家，不在家，不争论，不折腾，你的明白？！”

此言一出，小和尚顿如醍醐灌顶，茅塞顿开，于是高兴兴下山去，平平安安讨老婆，于半山处支顶凉亭，开个茶馆，下观尘世，上聆佛音。从此以后，两口子你烧水来我沏茶，过着幸福的生活。

如果写诗算是出家（至少是灵魂出家），那么喝酒吃

肉就是还俗。故事里的这个小和尚，就是我们的朋友赵子云，法号小宽。

长期以来，小宽就这样盘踞在北京的金山上的半山腰，一手写诗，一手写吃，扮演着一个“在高级馆子里找靠谱主食”，在“北海公园金碧辉煌的会所”里寻找“迷人的炆锅面”，在昆仑饭店大嚼“百合酱肉大包和山东菜阳面”的还俗僧人。他满嘴酒气、一身正气地吃进酒肉，吐出诗句。用一颗柔软的心，去消化餐桌上的那一锅锅硬货，腹有脂肪气自华。把屌丝的形、精英的神，做了一场神形大挪移。他的吃和他的诗，直把我看得神魂颠倒，眼花缭乱，忽而觉得自己真是他的忘年酒肉朋友，推杯换盏，同吃清蒸大苏眉；忽而又相信自己绝对是他的更年soulmate，踏雪临窗，共剪清新小苏梅。

要准确地描述小宽的工种，最生动的语言莫过于他自己的诗：“醉了酒，朝江面呕吐灵魂”（《长江之歌》）；至于那种微妙的工作状态，无非是“阴茎微微勃起，海绵体里充盈着多汁的云朵”（《无达诂》）。

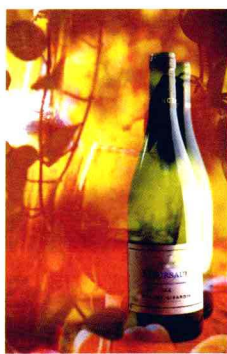
在小宽之前，我印象最深的“吃诗”，是台湾诗人夏宇的《甜蜜的复仇》：“把你的影子加点盐/腌起来/风干/老的时候/下酒。”

现在我相信，小宽是绝对不屑于去干什么腌制的活儿的，更等不及风干，他直接把你的影子剥巴剥巴嚼巴嚼巴，在风中，滋溜一声下酒了。

成为吃货之前，我也有过短暂的写诗时代，对于这一青春期第三性征，我在坚守青帮“许充不许赖”之规矩的同时，也一向自我默视为历史上的污点。相比之下，小宽就敞亮多了，他带着满身的新旧污点淡定地充当着他自己的污点证人，在诗歌的末法时代和吃喝的像法时代，对自己进行着一场又一场的就地正法。

道在尿溺，酒肉藏诗。作为小宽的朋友、共犯和读者，我衷心地希望他能在不久的将来再出一本书，把他的诗集以及“吃集”来个大合并、大兜乱，不按体例，打破顺序，任意编排，随性穿插，让我们得以痛饮他用酒酿成的诗，同时用这酒来下他用肉做的文字或文字造的肉——至于这本书的书名，我已经替他想好了，就叫《汁·吃·诗》。没有舌尖，都是大舌头。

沈宏非



目 录

美味佳肴



吹 牛 - 002

狮子头 - 005

寻煲记 - 008

烤鸭江湖 - 013

杂牌菌队 - 017

只谈锅事 - 021

杂烩之美 - 026

爱情八宝饭 - 030

涮肉八大家 - 034

猛将肥鹅肝 - 039

长江三姐妹 - 044

大闸蟹的风水流转 - 048

饭冰冰 - 053

南方系在北京 - 057

吃人说梦



- 064 - 秀色佐餐
- 068 - 北京style
- 072 - 吃人说梦
- 075 - 厨师传奇
- 080 - 情迷菜市场
- 085 - 高，实在是高
- 089 - 不足为外人道也
- 093 - 日本料理的两张面孔
- 098 - 恋爱饭
- 102 - 东仙西弛
- 106 - 超级包房
- 110 - 偏门料理
- 113 - 分店法则
- 117 - 身边的异乡
- 122 - 饭局的第二落点

我要我的滋味



- 餐桌好声音 - 128
- 口福如东海 - 132
- 艺术饭 - 135
- 大嚼西班牙 - 139
- CBD的饕餮鬼 - 143
- 一个主食爱好者的自白 - 148
- 饭导爱 - 152
- 餐桌上的硬货 - 157
- 煎鸡蛋也是鸡蛋啊 - 161
- 口舌之间，清凉世界 - 166
- 贴心贴胃的北方小馆 - 170
- 兄弟，来一碗内牛满面 - 174
- 上海的老克拉与北京的老帮菜 - 178
- 春 饼 - 184
- 老陕进城记 - 187
- 一个人吃点好的 - 191
- 节后鱼生 - 195

玉液琼浆

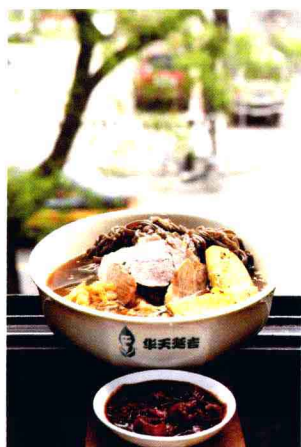


- 200 - 欲把黄山黑比诺
- 205 - 女人也爱威士忌
- 209 - 人人都爱琼瑶浆
- 211 - 拿什么来搭配你，我的烤鸭
- 215 - 谁敢横刀立马，唯我雷司令
- 220 - 葡萄酒的九阴真经
- 225 - 一杯苦艾酒就是一轮落日
- 230 - 印第安的妖娆之味
- 234 - 伏特加的冰火两重天

- 238 - 后记 / 胆怯的吃货
- 242 - 附录 / 吃货北京觅食指南

【 美味佳肴 】

中国美食崇尚“低开高走”，
把贫贱物妙手生花，
把寻常物用心点化，成就妙品。



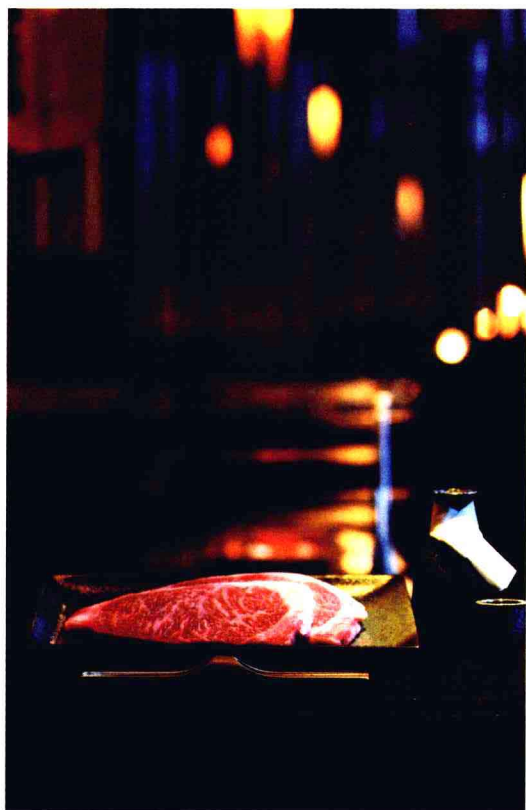
吹 牛

左小祖咒新专辑里有一首歌，叫《吹牛》，里面用拐弯荒诞的嗓音唱着：“孔老二他给我管过账，张天师他给我看菜园来，王母娘娘来做饭，九天仙女给我当丫鬟，我本是老天爷他干爹，你看我体面不体面。”这的确是吹牛，我也想吹一下牛，我能想到的最好的生活是：早上吃极品雪花肥牛做的牛排，中午吃日本和牛涮的火锅、晚上吃澳洲5A肋眼牛肉做的烤肉，如果有夜宵，可以再来一份大连雪龙黑牛做的蒜香牛肉粒，里面如果搭配上一点鹅肝最妙不过，吃的时候搭配上一点干邑，一天的牛肉似乎都在口腔中复活。

世上有玩艺术的，有玩权术的，我最多算是个“玩口腔的”，吃点喝点，从这个意义上来说，牛肉，真是训练口活的必要途径。

美食无贵贱，食材有贵贱，体现在牛肉上，的确是一分钱一分货。1500元一公斤的日本和牛比1000块钱一公斤的澳洲和牛好吃，1000元一公斤的澳洲和牛又比600元一公斤的雪龙黑牛好吃，雪龙黑牛又比300块钱一公斤顶级国产雪花牛好吃……等而下之，层次分明。

对于上好的牛肉来说，最好的料理方法就是吃其原味，用最简单的方法呈现，这是对食材的尊重。秋风起，如果想吃火锅，想吃好牛肉，辉哥火锅是不二之选。极品澳洲雪花肥牛上桌，大理石般的纹理令人心动，红与白，间隙交杂，如同在火锅中撒上一层雪。几种不同的牛肉由于选择部位不同，肌间脂肪的分布自然有所不



・和牛・

同，有的红大于白，有的更密集琐碎。辉哥火锅的锅底有不少种，沙爹锅底、麻辣锅底、番茄锅底，但是涮牛肉最好的是骨汤锅底，原味才能体现出牛肉之精妙，只需要五六秒钟，牛肉变色，就可以捞出来吃，蘸一点小料，放入口中咀嚼的一瞬，顿觉山花开。入口即化，不见锋棱，丝毫没有化渣的感觉，只觉一股牛气冲天，直上云霄之妙。不是吹牛，如果爱吃牛肉，这里的确是“顶牛之地”。

关于好牛肉最常规的做法是牛排，西式的牛排往往失于烦琐，做好牛肉应该用减法，至简为大道。在七彩云南大酒楼，厨师长黄静昆有一款无上美味：松露雪花牛肉。松露是云南松露，有黑有白，切片搭配旁边，松露之味犹如黄老邪，虽高远却难驯服，但是一块上等日本和牛却能与松露和谐共处，甚至举案齐眉。这款日本和牛肥硕，没有料理之前就觉得丰腴美艳，煎至五成熟，表面成熟，内心羞涩，用刀细细切开，汁水丰满，香气袭来，令人不知今夕何夕。牛肉无味，没有放任何调料，只在盘边放上一一点玫瑰盐和柠檬盐，一点点盐足矣，入口的牛肉甚至叫我忘了接着吹牛。

还有一天，我去了爱江山吃韩式烤肉，在里面也寻找到了上好的牛肉。铁盘上烧烤，已经把牛肉切得薄厚均匀，密致的纹理诱人，在铁盘上轻轻炙烤，看着它变色，看着它成熟，看着它冒烟，自己动手的快感顿时降临。烤肉需要的牛肉最好肥一点，腻一点，油水才能浸染得完整。吃烤肉最好配上一点威士忌，当然这也是我个人偏好，天雷总得搭配地火，一块上好的烤得油汪汪的牛肉，总得配得上一口劲道十足的酒。唯有这样，我们醉了，遥望外面被污染了一千遍的星辰，指着猎户座，偷偷微笑，金牛座在哪里？我们能否坐在金牛座里接着吹牛？