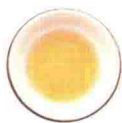
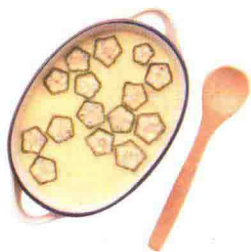


韩梅梅 / 著

好食集



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

韩梅梅 / 著

好食集



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

好食集 / 韩梅梅著. — 北京: 北京联合出版公司, 2017.4

ISBN 978-7-5502-8548-4

I. ①好… II. ①韩… 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224641号

好食集

作 者: 韩梅梅

责任编辑: 崔保华

特约编辑: 黄川川

营销支持: 王筱雅 梁 爽 车嘉宁

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)

北京联合天畅发行公司发行

北京东方宝隆印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数: 108 千字 787mm×1092mm 1/32 印张: 8

2017 年 4 月第 1 版 2017 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5502-8548-4

定价: 45.00 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

如发现图书质量问题, 可联系调换。质量投诉电话: 010-68210805/64243832



目 录

1 米	35 柿子	69 小锅米线
6 蚕豆	38 火锅	72 薄荷
11 樱桃	47 臭鳊鱼	78 蜂蜜
16 辣椒	53 小笼包	84 红油抄手
22 小米辣牛肉	57 奥利奥	91 地三鲜
24 菌子	60 百香果	95 水煮肉片
29 杏仁豆腐	63 冰粉	101 竹叶青
104 凤梨酥	134 蛋卷	164 羊肉串
108 杏子	137 荔枝	168 香椿豆腐
113 蕨菜	141 猪油饭	172 泡菜
117 腌笃鲜	147 油渣	177 小炒肉
121 蛋羹	151 花冰	182 酸梅汤
127 碗蒸羊羔	156 山竹	189 桑葚
131 手撕鸡	159 石榴	192 桂花山药
197 藕粉	220 马蹄	242 抓饭
201 红糖	224 螺蛳粉	248 秋葵
208 醪糟	229 花生汤	
212 莲子	235 核桃	
215 榴莲	238 薄壳米	

感到悲伤
的时候，
我愿意
变成粥。
When
feeling sad,
I am willing
to become
porridge.

米

小时候，家里来客人了，我们姐弟总是很高兴地围着客人转来转去，眼睛盯着客人随手放在地上的那两个大包。一般情况下，客人坐定，喝完水之后，总会从一个包里，掏出香蕉、杏子，或者是红薯干来的。他们大多从云南老家过来，打发完孩子，会指着蹲在地上的那个不起眼的袋子说：“这是今年新打的米，给你们背点过来……”

一句“背过来”，意味着，要扛着这袋米，走一个半小时的山路下到江边，然后乘渡船过江，再爬半个小时的坡到公路边，搭乘两个小时的班车到我家。

这些米，一粒一粒，均匀饱满，晶莹光滑，不带一点白灰。打开米袋子，清香扑鼻。由于是在农村手工脱出来的，难免会出现一两颗未脱壳的谷米和小沙粒。我母亲做饭前，会怀抱一个圆圆的竹簸箕，舀两碗米倒在簸箕里面，然后坐在小凳上，用掌心仔细将大米搓开、平铺，躲藏在里面的谷粒马上暴露无遗。挑出谷粒之后，端着簸箕，先上下翻动，米在空中腾起又降落之后，小沙粒也跑了出来，滚到了簸箕的边缘。母亲再巧妙地一抖，沙粒齐刷刷飞了出去，留下的，就全是饱满发亮、没有一点杂质的米粒了。

那些年烧柴火，煮饭的程序很复杂。

先将米倒入盆中搓洗，一般要洗三遍，倒出去的淘米水由浑浊变清澈才可以。

将洗好的米倒入一锅开水，将它煮到半熟，这个过程，家乡话叫“燎米”，需要用圆铲不停搅动以防止粘连。也是在这个时候，好闻的米香已经扑鼻而来了。

“燎米”结束，灶台边，一个铺了纱布的竹筲箕已经架在汤盆上候着了。端起锅，一股脑儿地都给倒上去……一番热气蒸腾，啥也看不清之后，煮到即将开花的大米留在了纱布里，米汤都滤到了汤盆中。提起纱布的四角，将米转移到蒸锅上，盖上盖子，蒸二十多分钟，满屋的米香都飘到了院子里去的时候，饭就蒸好了。

这样蒸出来的米饭，颗粒细长分明，口感软糯鲜香，还带着那么一点韧劲，就算什么菜都不搭配，照样可口。

那盆米汤，结了一层厚厚的米油，是非常温柔的东西。我们家吃饭，它是要上桌的。舀一碗，咕嘟嘟喝下去，原汁原味，身心舒畅。我弟小的时候，那层浓浓的米油是他的专利，一个矮方桌，上面再放个小凳，他端坐其上，围着围嘴，拿着小勺，严阵以待。

米油挑出来后，他用小勺来吃，一勺，一勺，吃得白白胖胖的。

我大概是在小学四年级时学会煮饭的。那时候，家里已经出现了电饭煲。

母亲教我，将食指插入电饭锅里放好的水和米中，手指尖刚碰到米粒的时候停住，然后观察水位，水面与第二个指节平行，就刚刚好。

我至今还有这个习惯。尽管现在的电饭锅早就有了刻度表给人以精准的提示，但我仍然会情不自禁地将手指放入锅中。只是，两个指节早已经不准了。

到北方生活后，我婆婆还教给我一个能让饭更好吃的方法。那就是将米洗净之后，充分沥干，然后放水浸泡半小时后再煮。别小看沥干和浸泡这两个不起眼的小步骤，这样做过之后，煮出来的饭，就是要更加油亮软糯。

“然后，别忘了盛饭时，先在锅里打散之后，再盛到碗里。”

这些年，很难再吃到小时候那么好吃的米了。

这个问题，我和同样在外漂泊了十几年的朋友探讨过。他说，可能是因为老家的米都是小产量，精耕细作，所以得天独厚。或者是，我们长大了，口味刁了。但更可能的原因，他觉得是——“现在的水不好了”。

想想也是，我们小时候，家家水管里流淌出来的都是从山上溶洞里引出来的矿泉水。放了学回家，拿水瓢对着水龙头哗啦啦接一通就开喝，那叫一个清甜冰凉！这样的水，煮出来的饭，自然是现在自来水厂里净化出来的水不能比的。

成家之后，我常去超市里买米。很大一片区域，摆出几十种米供选择，仅各种品牌的泰国香米就能单独摆一个货架。但是我从来都是随便拿的，因为试过很多次了，不会有特别的惊喜的。

反而是有一次，因为家里的米罐快空了，便临时在小区门口的小卖部里提了一袋应个急——那是一个从未听说过的牌子，包装特别普通。回到家后，没有任何期望地下锅开煮。让人意想不到的，揭开电饭锅的一瞬间，一种久违的香气扑面而来，煮熟的洁白米粒，颗颗直立。我忍不住用饭勺挑了一块放嘴里，顿时，整个人被一种乡愁笼罩。我当时就想：明天再去把剩下的米都买了。

第二天，我不知道忙啥，忘了这件事。第三天也忘了。

过了一周，再去小卖部，被告知这个米已经卖光了。遗憾之余问老板是从哪里进的，老板说，是有人送来让他家代卖的。我拜托他说，这人要是再来，请给我留点。

然而那个人，再也没来过。



白米粥

材料：白米 1 杯、水 1.5 杯、鹽 1 小撮

1. 白米を洗って水気を拭き取り、鍋に水と白米を入れて中火で煮る。
2. 水が半分程度まで減ったら、塩を加えてさらに 10 分ほど煮る。
3. 火を止めて、蓋を被せて 5 分ほど蒸らす。
4. 完成。

曾经憧憬过
和蜜蜂离家出走，
后来没结果。
I had been
looking forward
to running away
from home with
bees. Later,
no results.

蚕豆

春天。乡野。

阳光像蜂蜜一样浓稠闪亮。

植物们撒着欢儿地从地里长出来。

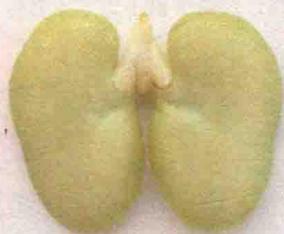
密密实实的蚕豆地，茎干挺拔，叶片油厚又鲜亮，层叠的叶梗之间，错落有致地开出蚕豆花。紫黑相间的花瓣，状似欲飞的蝴蝶，来一点风，就欲乘风而去。

蜜蜂是春天里压力最大的小动物，要在花儿们谢落之前完成采撷工作，于是什么都顾不上了，嗡嗡嗡嗡，忙成一团。

我们屏气凝神，猫着腰，守在一朵花前，等待机会，抓一只大蜜蜂。

前一届小孩传授给我们的经验是，抓大蜜蜂一定要分辨清楚：蜂子的额头下方，有根线，黄色的，叫“花鼻子”，不会蜇人；黑色的，叫“黑鼻子”，不能抓，蜇哭你。

待大蜜蜂的小腿儿都沾满了花粉，行动迟缓的时候，轻轻一扑，一只“花鼻子”就到手了。



欢呼雀跃之后，赶快掏出从家里扯出来的棉线，一头拴在“黄鼻子”的腿上，然后就可以牵着它飞了……

还没玩多久呢，远处来人了。

地的主人看见有几株蚕豆被踩，就追出来骂。

我们赶紧跑了。

但那人还不解气，到领头孩子的家里去告了一状。为了对人家有个交代，那孩子当面挨了一顿打。

蜜蜂忙完之后，蚕豆花变成了小小的豆荚，并且一天比一天胖起来。

因为担心挨骂，我再也不去那几块蚕豆地了。我有我的地盘——外婆家就种有蚕豆，拨开豆株，躺在泥土上，这样谁都看不见我了。我只管听着耳边的风，透过绿叶仰望天空，摘一片叶子，把叶尖塞嘴里，用舌尖和上颌不断咂摸。片刻之后，叶片上面就会被咂出一个有趣的泡儿来。耍完了叶子，伸手到叶子底下抓住一颗肥大的豆荚，捋一捋细细的绒毛，轻轻一挤，娇嫩清甜的豆子便掉进了嘴里。我大吃大嚼起来，生蚕豆的滋味，比什么零食都好。

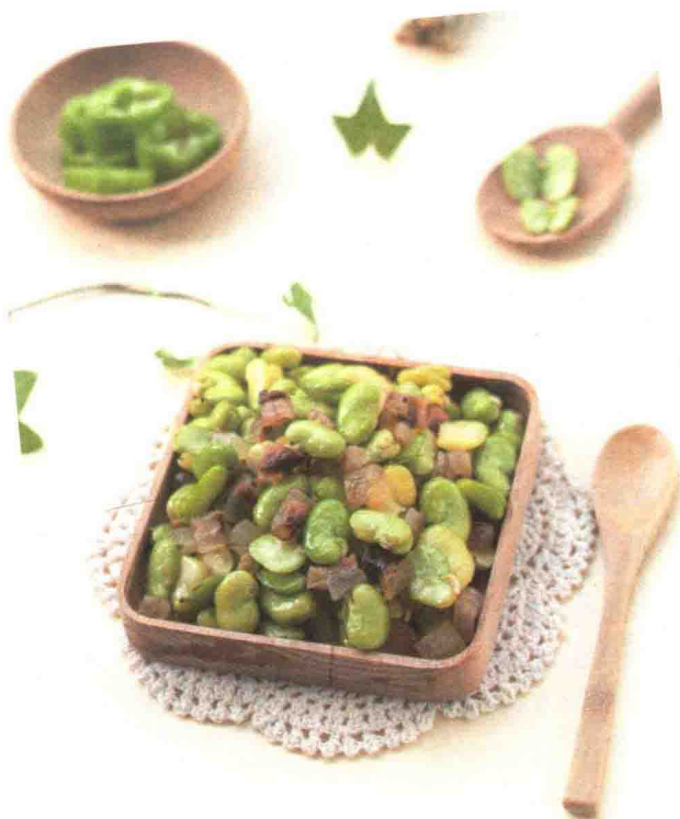
蚕豆是春天的鲜物，绿如翡翠，豆荚饱满。剥去一层豆皮，露出腰身，生吃鲜香清甜；做熟了软糯怡人。

蚕豆炒腊肉

生熟：生 份量：1人份 难度：简单 厨具：炒锅

食材：蚕豆、腊肉、红辣椒、大蒜、姜、葱

调味料：盐、糖、料酒、胡椒粉



一定要吃个新鲜，剥了就得进厨房。

“胡豆控饭”，是家家都爱做的。将挂在墙上熏过的老腊肉割一大块下来，切成肉丁，在锅里爆香出油，然后倒入蚕豆，翻炒到断生。接下来在锅中加点水，让腊肉的盐味充分融到蚕豆里。水分缩至一半时，把事先蒸好的米饭倒在上面，盖上锅盖，转小火，慢慢地烧。直到听见锅里的水分蒸发完毕，有了油脂暴跳的声音，迅速关火，揭开锅盖，将爆香了的肉丁、蚕豆、米饭搅拌混合在一起，“胡豆控饭”就可以吃了。腊肉的油脂包裹着饭粒，豆粒饱满，鲜香扑鼻，这是一辈子都不会忘记的家常味道。

豆有时令，长好了，就得赶紧吃。嫩时的豆子，连壳都是清甜的。过不了几天，就老了，剥去豆荚之后，还要把豆子上的皮也剥去，才能好吃。老了的蚕豆就只能做豆瓣酱，或者拿来油炸了。炸出来的蚕豆又酥又脆，是下酒的好物。

说到这里，我想起一位曾经认识后来又失去联系的朋友，还有他写过的一首歌。混迹音乐圈的人有不少都还记得他，一个性情中人，名字叫杭天。

那首歌叫：

“我的心是油炸的蚕豆”。

我不是车厘子。
念念不忘，
被树叶剪碎的
阳光。
I am not
a cherry.
Never forget,
the sunlight
shaved by
the leaves.

樱 桃

樱桃花，很淡。

粉嫩，缥缈，洁净。

若不仔细去闻，几乎闻不到香气。

开到最盛的樱桃树，最好不要去打扰它，不然轻轻一碰，一树樱花雨就飘落下来，像一声叹息。

樱桃的花期是非常短的。仿佛就在一夜之间，它就开了。满满的一树，洁白似雪。还没等人看够，又在一夜之间，全凋谢了。掉落在地面的花瓣，细细小小，很快就在阳光的作用下干燥，变碎，最后，沾在人的鞋底，或者被卷入自行车轮，去了远方。

刚长出来的樱桃果子，绿绿的，小小的，圆丢丢，很可爱。一串串藏在树叶下面，闻一闻，有一种说不清道不明的青涩。每经历一次雨水，它就长大一点，到了四月底，它就在变胖的过程中，换了颜色。

刚开始，是淡黄的，嘴馋的人经过，就忍不住摘一颗放嘴里了。尽管那个味道特别酸，但他内心笃信：明天，会比今天甜，说不定后天，就吃得了。

此后的每一天，若是阳光充足，樱桃就会非常快地变红，成熟。

五月初，一场雷雨之后，万里无云，阳光毒辣。

日照充足的那棵樱桃树，就在这一天，全红了。

同一棵树，向阳面的果子，要更红，更甜。一天里最好的采摘时刻是下午四点，那是一颗樱桃甜度最佳的时刻。它皮薄肉嫩，汁水丰盛，放一颗在嘴里，娇嫩的果肉在牙齿之间碎裂，甜蜜的果浆在瞬间迸发。

最快乐的体验，是爬到树上，现摘现吃。

坐在树枝上，头发被树叶撩动，扫得脸有些痒痒的。眼前全是绿叶和一串串红得发亮的果子，吃了这颗，吃那颗。突然，发现头顶还有更大更红的，又伸手拉过来，放进嘴里，就这样，停不下来，不吃到饱不下树。

市集上也开始卖了。

果农在清晨采摘了，提着去赶车。

他们坐在车上，把竹筐抱在怀里——樱桃太娇嫩，不能颠簸，必须珍惜呵护。