

慢
时
光
SLOW
TIME

温暖 灵魂的 味道

张佳玮
苏美等著

让你的味蕾和灵魂在孤寂中醒来

The
taste
of
warming
soul





温暖 灵魂的， 味道

张佳玮
苏美等著



江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING CO., LTD.

图书在版编目 (CIP) 数据

温暖灵魂的味道 / 张佳玮等著. — 南京 : 江苏凤凰文艺出版社, 2014
ISBN 978-7-5399-7464-4

I. ①温… II. ①张… III. ①散文集—中国—当代
IV. ①I267

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第131557号

书 名	温暖灵魂的味道
作 者	张佳玮等
出版 统 筹	黄小初 侯 开
选题 策 划	李文峰
责任 编 辑	姚 丽
文字 编 辑	李文峰
装 帧 设 计	苏 涛
责任 监 制	刘 巍 江伟明
出版 发 行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰文艺出版社
出版社地址	南京市中央路165号, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.jswenyi.com
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	三河市南阳印刷有限公司
开 本	880×1230毫米 1/32
字 数	100千字
印 张	7.5
版 次	2014年8月第1版, 2014年8月第1次印刷
标准书号	ISBN 978-7-5399-7464-4
定 价	36.00元

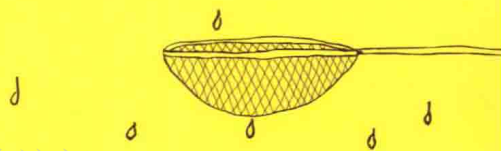
江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换





我们看夕阳，看秋河，看花，听雨，闻香，喝不求解渴的酒，吃不求饱的点心，都是生活上必要的。

——周作人



若一个人能在清晨未起身时，很清醒地屈指一算，一生中究竟有几件东西使他得到真正的享受，则他一定将以美食为第一。

——林语堂





100% JUICE - ICE SHAKES

45-
Soft Single Fruit 25
Soft Fruit (3 different) 30

Chill House

100% Juice - No Ice

Pineapple
Orange
Watermelon
Carrot L 45

Fresh Fruit Shake - No Ice

Orange Banana 25
Pineapple Mango
Watermelon Apple
Carrot Passion Fruit

Mixed Fruit Shake
by 3 different fruits 30

Plus milk +10
yoghurt

Frozen Smoothies +5

(No ice, not from Top)





在日本留学的日子，我去得最多的就是拉面店。因为只有吃拉面的时候，一个人才不显得尴尬和孤独。

——小岩井



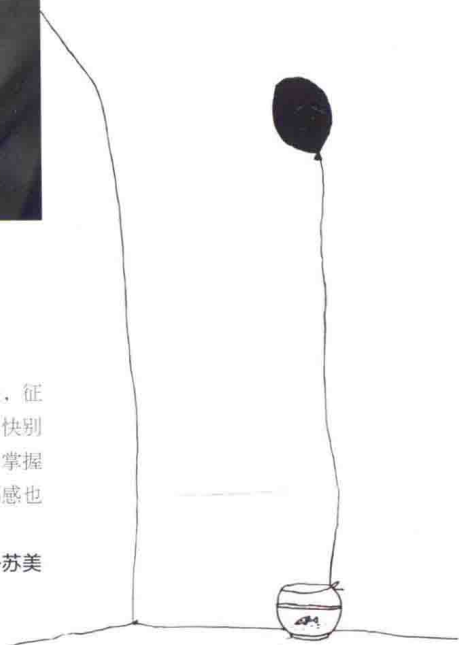
我们是有灵魂食物的：生在哪里，就吃哪里的饭。

——张佳玮

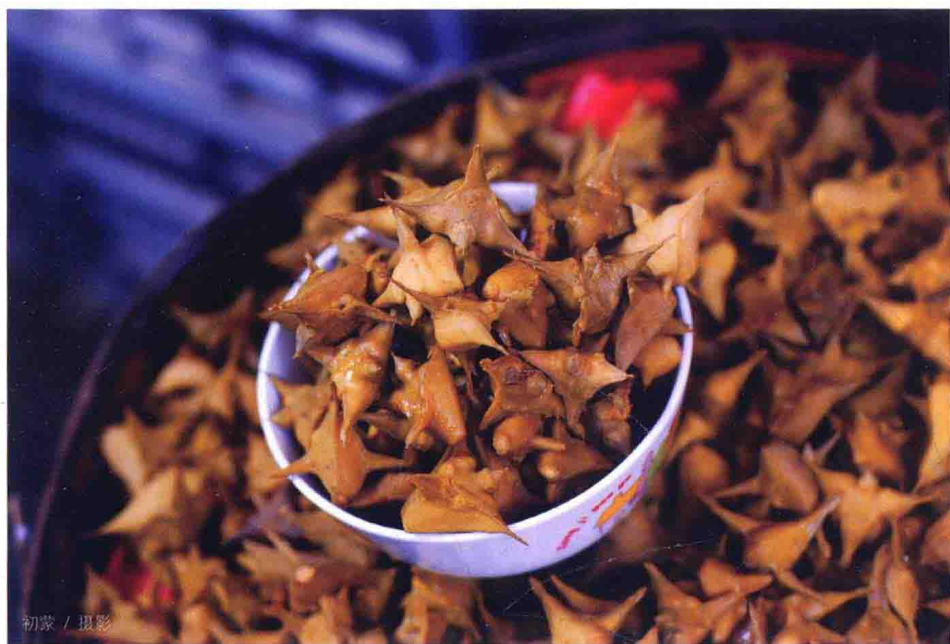


岂能万事如意，但求吃口好的。从前以为能掌握命运，征服自然，超越自己，而今人生过半狂心早歇：得啦，快别一惊一乍啦，连自己家里的几十平方米都征服不了、掌握不了，不如倒腾点好吃的，激发一些稍纵即逝的幸福感也是好的。

——苏美







初葇 / 摄影

故乡的吃食却始终实在可感，既朴素又热腾腾的，透着暖和劲儿，在那些“怎么都不对”的日子里，像一个大大的拥抱，让你感觉一切都还没那么糟，吃饱喝好睡一觉起来，原来也处处“绿杨堪系马，家家有路到长安”。

——苏美



你一个人在南方也不知道能不能吃得惯，以后要觉着啥好吃，就替姥多吃点儿。

——十三





“ ”

好的食物，不仅能进到胃里，更能进到心里。故从前，贫苦人家，如果能在大冬天喝上一口最生滚的热粥，也会觉得生活充满希望。

——木偶师

第一章

吃到灵魂
都醒來



第一章

吃到灵魂都醒来

- 001 补益灵魂的食物
文 | 张佳玮
- 014 味道因乡愁而更美
文 | 小岩井
- 030 点心记
文 | 舒行
- 041 “西”方人的乡愁
文 | 苏美
- 048 岂曰无肉，岂曰无酒
文 | JX
- 053 就风吃羊杂
文 | 马德
- 056 少时食肉，老了出家
文 | 刀丛中的小诗