

尤今（新加坡）著

把自己放进汤里

欢喜的豆花
浓郁的茄子



有这样一段话，我喜欢里面的味道：

**“料理食物就像料理人生，
品尝美食就像品味人生。”**

在食物里，有感情、有哲学、更有眼泪和感动。



海天出版社（中国·深圳）

把自己 放进汤里

欢喜的豆花
抑郁的茄子



尤今（新加坡）
著

海天出版社（中国·深圳）

图书在版编目 (CIP) 数据

把自己放进汤里：欢喜的豆花，抑郁的茄子 /
(新加坡) 尤今著. — 深圳：海天出版社，2014.6
(尤今小语系列)
ISBN 978-7-5507-0986-7

I. ①把… II. ①尤… III. ①散集—新加坡—现代
IV. ①I339.65

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第013599号

图字：19-2014-019号

本书中文简体字版由玲子传媒私人有限公司（新加坡）授权深圳市海天出版社有限责任公司在中国内地出版发行。该出版权受法律保护，未经书面同意，任何机构与个人不得以任何形式进行复制、转载。

把自己放进汤里：欢喜的豆花，抑郁的茄子

Ba Ziji Fangjin Tang Li: Huanxi De Douhua, Yiyu De Qiezi

出品人 陈新亮
责任编辑 许全军 林凌珠
责任校对 张 玫
责任技编 梁立新
装帧设计 知行格致

出版发行 海天出版社
地 址 深圳市彩田南路海天综合大厦7-8层 (518033)
网 址 <http://www.htph.com.cn>
订购电话 0755-83460293 (批发) 83460397 (邮购)
设计制作 深圳市知行格致文化传播有限公司
印 刷 深圳市新联美术印刷有限公司
开 本 889mm×1194mm 1/32
印 张 6.5
字 数 140千字
版 次 2014年6月第1版
印 次 2014年6月第1次
印 数 1-5000册
定 价 32.00元



海天版图书版权所有，侵权必究。
海天版图书凡有印装质量问题，请随时向承印厂调换。

上好的豆花，常常让我联想起上佳的丝绸。

极白、极软、极滑、极细致，像一个温柔的梦。

小的时候，家在陋巷，巷子里常有此起彼落的叫卖声。

卖豆花的，是一名沉默寡言的中年男子，他的声音，沙哑而沧桑，好像宋朝的人在呼唤唐朝的一个魂魄：

“豆——花，豆——花啊！”

我们像鸟一样从屋里飞出去，喧嚣而快乐。

豆花，是安安稳稳地睡在古朴的圆形木桶里的，雪般的白、水般的滑、棉絮一样的软。中年男子用木勺小心翼翼地舀豆花，一勺一勺，慢慢地、轻轻地，生怕手势一重，便会惊醒一桶甜香的好梦。捧在手里的那碗豆花，丰满而又纯洁，是一种毫无瑕疵的完美。

在那捉襟见肘的童年里，这样的一碗豆花，是美丽的憧憬，也是扎实的满足。有时，家里缺菜少肉，母亲便多买几碗，不加糖，晚上，将豆花连同香喷喷的猪油和热腾腾的白米饭搅拌在一起，洒上几滴酱油、放一撮葱花，哇哇哇，那个滋味呵，简直是惊心动魄的好。

有许多个清风徐来的午后，无所事事的街坊在忙忙碌碌地串门子时，把街头巷尾的大事小事在长长的舌根底下嚼了又嚼，豆花汉子的故事，就这样不经意地飘进了耳际。

他早年丧偶，膝下无子。老母高龄八十，被他以制作豆花一样的心情无微不至地照顾着。他对自己要求极高，豆花每天“限量”做两桶，尽善尽美的两桶，白白嫩嫩、滑滑软软的两桶。卖完了，便收工回家当老菜子。偶尔豆花做不出他所要的那种嫩度和滑度，他便秉持着“宁为玉碎、不为瓦全”的精神，倒掉重做，务使做出来的豆花看起来可爱、吃起来可口，在记忆中永远风味可人。

豆花不撒谎。

他投注了多少心力多少心思、放进了多少精神多少努力，豆花都以无声的语言明明白白而又坦坦率率地说出来。

岁月流逝无声，在成长与成熟的漫长过程中，许多斑斓的梦想萎蔫地夭折了，与此同时，也有许多璀璨的愿望圆满地落实。然而，所有的挫折与摔跤、一切的成就与风光，在我而言，都只是人生的一种历程——得意无须张扬，失意也不必隐瞒。

我真正重视的，是生活的精神素质。我从不让日子马虎草率地从指隙溜走，反之，我慎重地为每一个日子髹上珍珠般的亮泽，让它慢慢慢慢地从我心上流过、流过……

我真正在意的，是性情的陶冶。我不会因为某些鸡毛蒜皮的琐事而耿耿于怀，却往往会因为一些微不足道的小事而静静快乐。

平凡就是幸福，捧着一碗美如白玉的豆花，我便会切实地感觉快乐的浪花从心底翻涌出来。然而，同是豆花，却不是每碗都完美如斯的。

豆花老实，它不时会遗憾地告诉我盐卤与黄豆结合失败的故事。失败的产品粗糙、松弛、生硬，像惨白的面团，沉滞、沉抑、沉甸甸，面目丑陋得近乎狰狞。

失败可能有多方面的原因，然而，最大的关键仍在于豆花制作者努力不足、用心不够、用神不专。

豆花不撒谎。

文字也不。

身为一名终生笔耕不辍的人，我时时刻刻都在细心、虚心而耐心地聆听我笔下的文字对我说话，我分分秒秒都做好再次冲刺的准备。

实际上，除了豆花之外，人世间的每一种食品都会说话、都在说话，唯它们说的都是无声的语言，有心人才能听得到。

我时时刻刻都在细心地聆听、学习。

在《把自己放进汤里——欢喜的豆花，抑郁的茄子》这部作品里，我尝试从食物里观看大千世界、我尝试从炊烟中领悟人生道理。

衷心感谢海天出版社，为我在中国推出“尤今小语”一套四部反映我人生哲学的小品文。这四部作品是：《走路的云——用脚步丈量世界》《把自己放进汤里——欢喜的豆花、抑郁的茄子》《倾听呼吸的声音——回首岁月，种一株快乐的树》《清风徐来——在门外挂串风铃，叮叮咚咚》。

一直相信，文字是最好的桥梁，它能让一颗颗陌生的心灵靠拢；而“尤今小语”，就是美丽坚实的精神桥梁。

谢谢海天出版社的许全军先生和新加坡玲子传媒私人有限公司的林得楠先生，他们以最大的诚意，全力促成了“尤今小语”在中国内地的面世。



2014.1.1

目 录

把自己放进汤里	1	果子冻	22
欢喜的豆花	3	胡萝卜	24
茄子	5	果实	25
大地的耳朵	6	豆沙面包	27
米饼	8	芥菜猪肉	28
拉面	9	油炸冰淇淋	29
太空榴莲	10	菌	30
印度奶茶	11	一锅补品	31
日本绿茶	12	烘焙心情	32
皇印	13	柿子	34
丁香八角	14	蜡黄的饭干	36
饺子	15	瓦钵	38
味精	17	豆浆	40
茶叶	18	臭豆腐	42
幸运饼	19	魔芋	44
臭豆腐	20	虾	46

胡萝卜蛋糕 72
 冷鸡 70
 杏仁饼 69
 黄豆 68
 苦瓜 67
 煎鱼 65
 以毒攻毒 64
 火腿肉 63
 易煮速食餐 62
 炭炉与煤气炉 60
 饭团 58
 苍蝇戏汤 56
 豆渣 54
 酵母 52
 吃鼠记 50
 红糟鸡 48

72 70 69 68 67 65 64 63 62 60 58 56 54 52 50 48

开水白菜 95
 香喷喷的童年 93
 猪魂 90
 吃鸡百法 87
 鸭 86
 酿蟹壳 85
 柿子 83
 荔枝茶 82
 柠檬加甘蔗 81
 炒栗子 80
 情怯 79
 臭豆 78
 椰汁辣鱼 77
 烙饼 76
 豆花 74
 辣椒 73

95 93 90 87 86 85 83 82 81 80 79 78 77 76 74 73

年糕	海参	腐乳风情	蛋香笑影	番荔枝	三代炊事	滴滴皆辛苦	家宴	醋的故事	百味面包	蛋糕生病了	液状黑宝石	作家与厨事	『三心』话烹饪	饭香	家传菜
----	----	------	------	-----	------	-------	----	------	------	-------	-------	-------	---------	----	-----

132	130	128	126	124	121	119	116	114	111	109	107	104	102	99	97
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	----	----

鱼刺	考验	巧克力蛋糕	返璞归真	白果	包菜与洋葱	米饭和烙饼	食客	腊味	杏仁香	胎记	月饼	棺材板	胆固醇这鬼	无锡排骨	薄饼
----	----	-------	------	----	-------	-------	----	----	-----	----	----	-----	-------	------	----

166	165	164	163	162	161	157	154	151	148	145	143	140	138	136	134
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

仅此一次

杀蚁记

金箔

粥

水晶球

过滤器

稀有品种

豆腐穿针孔

风干的胃囊

镜子

绿色的云

敬业乐业

麦芽糖

玉手镯和糯米糍

189 188 185 183 181 178 176 175 174 172 171 170 168 167

把自己放进汤里

「牛肉没有什么特别，胡椒也很普通，洋葱也是市面上可以买得到的，但是当我把自己也放进去时，一切就不一样了。」

那濡湿柔软的面团，冷冷地躺着。揉面师傅的双手，有感情，有力道，在他专注虔诚地拿拿捏捏、搓搓揉揉之下，那原本苍白委顿的面团，蓦地醒了、活了，它变得有弹性、有亮泽；这时，技艺精湛的师傅，手势灵活地将富于张力的面条朝左右两边拉得长长的，一分为二，二分为四，四分为八，越拉越细、越细越长，拉出了满手的婀娜多姿。新鲜拉好的面条，软、滑、松、爽、韧，口感极佳。

拉面，已成为日本人的国民食品，男女老少，无一不爱；东南西北，处处风靡，可以这么说，它已成了日本社会文化之一。

日本拉面，源于中国。十七世纪，明末大儒朱舜水反清失败，潜逃日本，把拉面技艺也带去了，拉面自此在日本传开，迄今已有三百多年历史。在日本的新横滨，还设有一所拉面博物馆呐！

汤，是拉面的灵魂。每家拉面馆都有自己熬汤的秘诀，而每家拉面馆的汤，都有自己独一无二的味道。熬不出好汤的店子，不管面条拉得多么出色，都是“门前冷落车马稀”的。

日本脍炙人口的纪实节目《抢救贫穷大作战》，便拍摄了一个关于拉面的动人故事。主角雄一，十八岁那年罹患怪病，动了手术，左边身体行动不便，上不了大学。身为白领阶层的父亲，爱子心切，辞去高职，开了一家拉面

店，与儿子一起经营。可是，父子两人，都没有经验，又不去拜师，只靠书本学来的一点皮毛知识，便开店营业，结果呢，煮出来的面汤，淡而无味，一层厚油顾影自怜地浮在上面，自然门可罗雀啦！

日本电视台伸出援手，安排一名被誉为“九州之龙”的拉面大师森山日达一传授他们技艺。这位设有多家分店的拉面大王，以“极品高汤”遐迩闻名，他的拉面，爽口不腻；他的面汤，浓郁丰润。他的座右铭是：要拉出客人爱吃的面，首先自己必须成为“爱拉面的拉面狂”；而要熬出“风情万种”的汤，除了熬汤的基本材料如猪骨、鸡肉、菜蔬等等之外，最重要的是把自己全部“热情”也放下去熬煮。雄一父子，冲劲不足，热诚不够，虽然花费了许多时间于学艺上，可是，煮出来的东西，依然被森山大师评为“敷衍的拉面、隔夜的汤水”。雄一父子痛定思痛，铆足全劲，下足苦功，才有了不同的成果。

这使我想起了一则在杂志上读及的小故事：一位富豪请了一名手艺非凡的厨师掌勺，做出来的罗宋汤口味一绝。问他秘诀何在，厨师认真不苟地答道：“牛肉没有什么特别，胡椒也很普通，洋葱也是市面上可以买得到的，但是当我把自己也放进去时，一切就不一样了。”

表面上看来，拉面汤和罗宋汤说的都是煮汤的艺术，实际上，两者所要阐扬的，却是一种美丽的人生哲学。

欢喜的豆花

「心」，纵是全世界最好的原料，也还是会白白地被糟蹋的。一点几也没错，不论做的是什，如果没有加入一颗「欢喜的

在新加坡，售卖豆花的摊子无处不有，尽管制作方法大同小异而制作原料又全无差异，奇怪的是：每一摊豆花的水平都迥然不同，而且，差别极大。

上好的豆花，犹如春天之湖水，活的、鲜的，它轻若无物，滑至极致，轻尝一口，便油然而生出“众里寻他千百度，那人却在灯火阑珊处”那种心魂俱醉的感觉！

质劣的豆花，宛如冬天之死水，沉滞的、笨拙的、原始的，它糜软而又粗涩，口感极差，吃了以后，舌头和感觉齐齐受伤。

一回，与一位经验丰富而胸有点墨的豆花制作师傅攀谈，他侃侃地说：

“表面上看起来，豆花制作程序简单而刻板，人人可做，人人会做。细究起来，学问可大啰！黄豆一年收成两次，那些刚收割下来的黄豆，新鲜饱满，榨取出来的汁液，嫩滑清香，极为可口。然而，黄豆储存了一段日子之后，表面上看起来虽然还是黄灿灿、圆滚滚、滑溜溜的，可是，黄豆内部却悄悄起了变化——变干、变瘪、变质、变味，用这种黄豆去做豆花，品质当然不会好啦！此外，由于气候土质的差异，来自不同国家的黄豆，特质也不一样；有些较易发酵，浸水之后，还没有到预定的时间，便冒出了泡泡，这时，必须赶紧把水滤掉，加速制作，否则，豆花便会有酸味

啦！另有些黄豆，却得浸上较长的时间，才能软得透彻。”

他接着说了一个真实的小故事：有一年，加拿大的气候起了反常的变化，严重地影响了黄豆的生长。以那批劣质黄豆做成的豆花，惊人地粗糙。他把犹如砂纸般的豆花一桶又一桶地倒掉，心情十分沮丧。后来，换了一批黄豆，做出的豆花，便又恢复了如丝似绸的上佳水准了。

啊，小小的黄豆，竟然蕴藏着大大的学问——对待它，既不能“一视同仁”，也不可以“一成不变”，必须随机应变、必须因势利导。有些人，浸了黄豆便让它自生自灭，既不严密监督，也不灵活变通，一板一眼地“照章行事”，当然永远就只能做出蹩脚的豆花了。做一行而不知一行，又岂能崭露头角！

攀谈至此，豆花师傅忽然露出了一个深谙世情的微笑，继续说道：

“其实，豆花能不能做得好，还有一个关键性的因素：那就是心情。如果开开心心的，做出来的豆花必定亮亮滑滑的；反之，如果心情阴悒，豆花也就会粗糙不堪，甚至，内部还会出现坑坑洼洼的小窟窿呐！”

一点儿也没错，不论做的是什，如果没有加入一颗“欢喜的心”，纵是全世界最好的原料，也还是会白白地被糟蹋的。

万事万物，各行各业，莫不如此。

茄子

一条失去自我的茄子，
它也将抑郁终生。
它同时也是一条没有尊严的茄子。

朋友以拳拳之忱请我到老远一家餐馆用餐，刻意推荐招牌菜“点石成金”。他说：“许多本来不爱吃茄子的人都爱上这道菜，因为它虽是茄子，却全无茄子味。”

茄子，切成食指般大小，为深褐色的特制酱料腌得面目全非，炸得很透、很香、很脆；大酸、大甜、大辣。它“百味杂陈”，独独没有的，是茄子味。

菜馆东主洋洋得意地说：“厨师反复试验多次才成功的呐！”

这时，我仿佛听到了盘中茄子委屈地呜咽。

茄子好吃，只因它有着无可取代的茄子味，然而，现在，厨师冷漠地扭曲它的外形、无情地剥夺它的本性、轻浮地污染它的颜色，恣意将它改造成三不像的东西，居然还大言不惭地美其名曰“点石成金”！

茄子如果会说话，恐怕也会大声抗议吧！

啊，如果它生下来是一条茄子，那么，就让它做一条快乐的茄子吧！不要将一己的欲望硬硬加诸于它，更不要以自我的意愿强强去改变它。

一条失去自我的茄子，也同时是一条没有尊严的茄子。

它将抑郁终生。

大地的耳朵

我们在无数无数半真半假的故事中成长，我们在一则一则白色的谎言里接受了许许多多原本为我们所抗拒的东西，那样的一种成长过程，幸福而美好；而全心全意地相信冬菇是『大地的耳朵』的那些年月，是人生的无尘岁月，澄净明洁。

小时候，讨厌冬菇，嫌它丑。黑黑的一朵，像巫婆身上诡谲的袍子，每每在饭桌上见到它，筷子总绕道而逃；弟弟受我影响，也把冬菇当敌人。

妈妈的拿手好菜是冬菇焖鸡，我一见便皱眉，觉得大好鸡肉被那可憎的冬菇白白糟蹋了。聪明的妈妈，察觉了我和弟弟的异状，一回，刻意以筷子夹起了一朵冬菇，微笑地问：“你们看，这像什么？”我瓮声瓮气地应：“黑色的鬼。”弟弟鹦鹉学舌，也说：“像鬼，黑色的鬼。”妈妈好脾气地应：“冬菇不是鬼啦，它是大地的耳朵。”嘿，大地的耳朵？这个新鲜的比喻霎时把我和弟弟的好奇心全撩起了，我们俩齐齐竖起四只耳朵来听，妈妈饶具兴味地说道：“人间每天都有许多有趣的事情发生，大地好奇，便把长长的耳朵伸出地面来听。”经妈妈这么一形容，那朵圆圆的冬菇落在眼里，果然像足了一只铆足全劲来偷听的耳朵。妈妈继续说道：“大地的耳朵，听觉敏锐，你们吃了它，同样可以拥有耳听千里的能力！”耳听千里？呜哇，太棒了呀！我和弟弟的筷子，都不约而同地伸向了盘子里那一只只“大地的耳朵”……

万万没有料到，这一吃，便上瘾了。

品质上好的冬菇，巨大肥厚，一触及嘴唇，便有一种绵密温厚的感觉；在与鸡肉长时

间焖煮的过程当中，它吸尽了肉的精华，吃起来像是一块嫩滑的黑色油脂，但又绝对没有脂肪那种油腻感，这种绚烂的丰采是独树一帜的。

盲目地相信冬菇有助听觉，吃着吃着，果然便养成了“耳听八面”的能力。然而，有时，不小心听到了一些流长蜚短的谣言、听到了一些令人义愤填膺的负面消息、听到了一些叫人恶心的言谈，我便衷心希望，我不曾吃过那么多的冬菇。

小小一道冬菇焖鸡，盛满了童年的快乐回忆，还有温馨的伦常亲情，每回闻到那股熟悉的味道，母亲慧黠的笑容，便清晰浮现。我们在无数无数半真半假的故事中成长，我们在一则一则白色的谎言里接受了许许多多原本为我们所抗拒的东西，那样的一种成长过程，幸福而美好；而全心全意地相信冬菇是“大地的耳朵”的那些年月，是人生的无尘岁月，澄净明洁。

成长、成家之后，冬菇焖鸡，也成了我的拿手好菜，肥肥的冬菇丰满柔软，味儿隽永。可是，历史重演，我亲爱的孩子竟也不喜欢那一朵一朵黑黑好似梦魇一般的冬菇。我于是刻意以筷子夹起了一朵冬菇，微笑地问：“看，这像什么？”孩子缺乏我天马行空的想象力，老老实实地应：“像冬菇。”我说：“不是啦，它们是大地的耳朵……”这时，三双墨黑的眸子专注地盯着我看，晶晶的亮光，为饭桌上那盘冬菇镀上了一层美丽的釉彩……