

Blues Of
My Inner
Foodie

一切漂泊的尽头，
原来还是那个自家的小厨房。
它从来不是一个万能之地，
却是千金难买的温柔乡。

离开前，
请吃空冰箱

· 李妙生 / 著



中信出版社 CHINA CITIC PRESS



Blues Of
My Inner
Foodie

离开前，
请吃空冰箱

• 李妙生 / 著

图书在版编目 (CIP) 数据

离开前, 请吃空冰箱 / 李妙生著. —北京: 中信出版社, 2014.3
ISBN 978-7-5086-4379-3

I. ①离… II. ①李… III. ①散文集—中国—当代 IV. ①I267
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 287400 号

离开前, 请吃空冰箱

著 者: 李妙生

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司 (北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)
(CITIC Publishing Group)

承 印 者: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 6.75 字 数: 140 千字

版 次: 2014 年 3 月第 1 版

印 次: 2014 年 3 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5086-4379-3/I·473

广告经营许可证: 京朝工商广字第 8087 号

定 价: 36.00 元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84849555 服务传真: 010-84849000

投稿邮箱: author@citicpub.com

自序

“像吉本芭娜娜一样。在这个世界上，我最喜欢的地方就是厨房。我爱厨房里的全部情绪。一点儿天赋，一丝紧张慌乱，转而镇静。下料的谨慎，飘浮的油烟和一颗想做好事情的心，那仿佛就是我的人生。”

2009年写下的这几行字纪念了我厨房人生的开端。

起初，只是想从一些普通扎实的日常之事开始学习照顾好自己的生活。当时并未料到，这件日常之事一下子就坚持了两三年。

很多事情，从不那么重要，开始变得很重要，必须去做；而有些事情，从很重要，开始慢慢淡化成虚无。比如对于下厨这件事的认知，必定是因为改变了轨迹，才有机会逐渐被那种细碎真实的手作及温暖的烟火气息所吸引。

正如索尔仁尼琴所说：世上有多少人，就有多少条生活之路。

厨房是我的治愈之地。每个人，依着自己成长的经历，遇到的人和事，身处的环境，所喜爱的东西也会大不相同。就像我的治愈，也未必是他人的治愈。不过只要记得，好好地找到自己的重心，好好地活着就行了。

于我而言，人生的重心依旧是过上自由的生活，即尽可能地多做自己喜欢的事，而这种自由的实现方式则是通过厨房。在这两三年间，厨房渐渐变成了我的理想国和修炼场。下厨本身并不是一件新鲜时髦的事，在端出来的食物背后，需要的是事无巨细的耐心对待，承受必定会发生的烫伤和刀伤，特别还要懂得及时打扫和清洁，以及接受失败。等等这些都是真实的意义，不浪漫也不潇洒。

当然，对于我来说，最折腾的还是这几年来不断搬家的过程。前前后后辗转于兰州、伦敦、斯德哥尔摩和英国小城 MK（Milton Keynes），每个厨房都不一样，但是，在流动的厨房里，通过做饭这件事来取悦自己的心意却从没变过。

因为开始过上东奔西跑的日子，我生活中最常出现的一条朴素的 note（提醒）变成了：“离开前吃光冰箱里所有的食物。”每一次因为旅行、搬家、回国而离开自己所在的厨房之前，我都会绞尽脑汁把冰箱里的食物以多种方式排列组合，找到最完美的解决方案，然后吃光它们。有的时候是一个人孤独地吃，有的时候是两个人一起吃，也有的时候是一群人纪念地吃。每一次的离开促成了在不同厨房里的经历和故事。在乍看有些神经质的这个书名之下，是我对于吃和生活的朴素态度。

我还不确定自己的下一个厨房会在哪里，但希望它是一个可以装载我对厨事奢望的美满存在，且将我认为的美好之事付与心意相通的人。

友序

1. 慢厨房（田漪）

“唉，这道菜我没做好，不好吃。”

“好吃！别样的好吃啊！”“清淡，刚刚好！”“香，特别香，再焖锅饭！”众人埋头猛吃。

“这盘肉肯定吃不完，留着明天再焖一焖更软啊。”

“是是，嗯……”众人继续猛嚼，筷起筷落。

以上是小小厨房里最常出现的场景，屋外几多凄寒，屋内更多笑语欢歌。一个对自己的厨艺小心翼翼精益求精的女生，和一群张牙舞爪的吃货，流动的厨房，留住大家的胃和故事。

别说是在外聚餐饕餮，就是在家自己弄点儿吃的，都躲不开一颗浮躁的心，把生活节奏追加得越来越紧张。妙生的菜，给我们一个机会，踏实地坐下来，面对佳肴，细嚼慢咽，好生分享。或者，光是看着她一心一意对待刀下的土豆丝、拍打腌好的一块五花肉，也觉得时间慢了下来。

《离开前，请吃空冰箱》从英国舒适宜人的春天，走进名不副实的盛夏，再到寒意飘零的初秋，承载着踏遍生活的厨房故事。每过一个心惊肉跳的工作周，我们就聚在厨房的一隅，妙生袖口高挽，手起刀落。我手里拿着相机，嘴里流着口水。若再有几枚同样的吃货则更是痛快，尽情感受厨房带给我们的原始满足感。

这本书有关美食、厨艺、生活、情感。这不是一本菜谱，更多是一段食物牵引出的生活之旅，由一个真诚照顾自己和身边人的姑娘，穿越一个又一个的厨房完成。

你问这本书里的每道菜是否都无比美味？就像在家吃饭，从厨房端出的菜个个发着光，下肚后更是舒服爽快，不会有差错。让碟中的果腹之物化作味蕾和心灵的新能量，《离开前，请吃空冰箱》也是这样，用家庭厨房料理把幸福的心情拎起来。有太多盛情，我们无福一一消受，起码可以认真面对一碟菜、一碗饭。

2. 与美食有关的青春手卷（黄珊）

被交代“友情写序”的任务后，我常在每天步行回家的40分钟里面想，对妙生这样一个姑娘，厨房是怎样一个包含了她的心性、情趣和爱的所在。

有这样的认识是因为，每当在超市逛到各色好食材时，我们常有一样的欢喜；每天中午在公司的小厨房吃便当，对那些我们的便当盒里不存在的美好吃食，我们常有一样的神往；而对食物，或者说对用心做食物来滋养我们内心这件事，我们，大抵也有一样的认同。

这就是为什么，当妙生提出“接下来的几个月的周末想到你家厨房做饭拍照”这个想法的时候，我想也没想就挺身而出，我家厨房简直就是最合适的一处嘛，尽管它只是个三角形的、暗黑的、狭仄到两人共处就摩肩接踵的厨房。但那最起码，是“我们的厨房”。

好吧，若是硬要将我们这种路数定性为主妇气质，那我们就是有着强烈主妇气质的一群老中青少女。

数不清有多少个周末，妙生背着她新鲜采买的肉菜，各式餐具，丁零当啷一大包，敲响我家的门铃。曾经，想将我做的蚝油杏鲍菇蹭进她的书里。她瞪着我说：“这是作弊。”

来来回回，好多个不管从外型还是口味都已经不错的菜，她精益求精，要求重做重拍。

临交稿前一周，这个姑娘大病一整周。整个办公室都能听见她那令人揪心的咳嗽声。

所以这本书，凝结了尽她所能的执着、细致和用心；凝结了我们之间那种彼此祝福彼此心疼的情谊。这情谊如寒夜里的一碗牛腩萝卜汤，脆弱的时候想到这份暖，差不多能催泪。

这么说是因为，在英国这个寂寥的大农村，在 MK 这个大路一拐就进入十分钟内不见人烟的荒凉地界儿，拥有一群志趣相投彼此珍惜的朋友，是种可遇难求的缘分。这种快乐相伴的缘分，常因了我们各自的前程去向，就会化作遥远思念。

自序	PXI
友序	
1. 慢厨房 (田漪)	PXIV
2. 与美食有关的青春手卷 (黄珊)	PXVI

第一个厨房 大象城堡的 304B

P₀₀₂₋₀₄₁



引言	P003
01 从模仿开始	P004
02 东街的市井之美	P007
03 挡不住一颗想吃酸辣粉的心	P010
04 “与你同在”的牛肉面	P013
05 夜市味道	P016
06 治愈心灵的红烧肉	P019
07 才不是黑暗料理	P022
08 谜一样好吃的红油	P025
09 不为难的一人食	P028
10 吃的驱动力	P032
11 我们都怀念	P036
12 少女心最爱	P039

目录 CONTENTS

第二个厨房 斯德哥尔摩的两人厨房

P₀₄₂₋₀₇₃

引言	P043
01 对抗简单粗暴	P044
02 学着接受番茄	P047
03 去揉面团吧	P050
04 下饭的日子	P053
05 普通厨房没有传奇	P056
06 感情里的“温柔时刻”	P059
07 来自“加拿大水”的问候	P062
08 传统的家庭晚餐之道	P065
09 其实是蚂蚁埋树	P068
10 厨房里的神经病	P071



离 开 前 ，
请 吃 空 冰 箱

第 三 个 厨 房

兰州的 2401 室

P₀₇₄₋₁₁₄

引言 P075

01 兰州人的“茨耳子” P076

02 取悦的辣 P079

03 与某些关系的重要链接 P082

04 关于味道的平衡 P085

05 不寻常的好面 P088

06 “番瓜”的故事 P091

07 真爱入口 P094

08 深夜炖肉的神秘惯例 P097

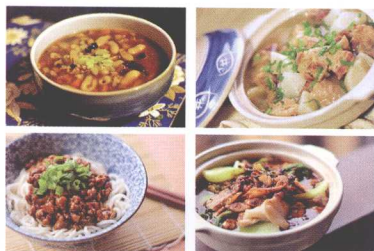
09 凉粉的情谊 P100

10 等同于“随便”的炸酱面 P103

11 那些家庭手艺菜 P106

12 孤独的下水少女 P109

13 隐藏味道中的密语 P112



目录 CONTENTS

第 四 个 厨 房

东伦敦的“间隔年”厨房

P₁₁₅₋₁₄₉

引言	P116
01 突然就想吃甜的	P117
02 “古早味”的土豆片	P120
03 吃的仪式感	P123
04 中国月饼	P126
05 一切的尽头，是自家那个小厨房	P129
06 业余厨娘的三杯鸡	P132
07 偶尔也想做烧烤摊摊主	P135
08 暖身暖心的咖喱	P138
09 不解乡愁但解馋意	P141
10 斯德哥尔摩夏天综合征	P144
11 食不伤身的变态辣	P147



离 开 前 ,
请 吃 空 冰 箱

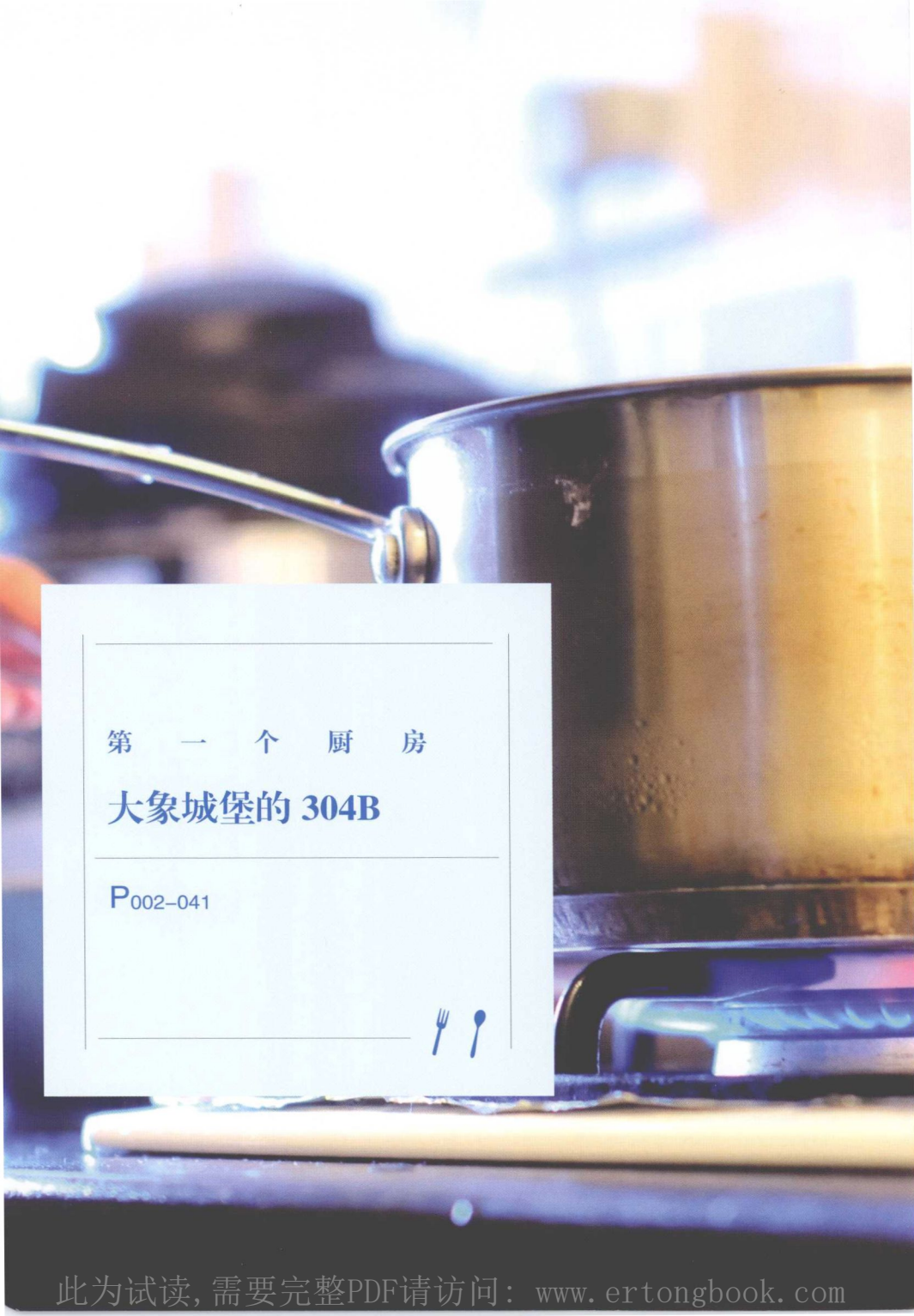
第 五 个 厨 房

MK 的友情厨房

P₁₅₀₋₁₉₃



引言	P151
01 与年有关的记忆	P152
02 狂鸣的警报器	P155
03 “茄子之神”的庇佑	P158
04 腰花派对	P161
05 一个能喂好自己的人	P164
06 为了普通寻常的生活而吃	P167
07 周末认真吃	P170
08 戒不掉的茶叶蛋	P173
09 Homemade 的真谛	P176
10 庶民的一锅老卤汤	P179
11 鸡肉的不同吃法之一	P182
12 是猎奇吗?	P185
13 厨房里的风雅事	P188
14 关于口水和思乡病	P191
后记	P194



第 一 个 厨 房

大象城堡的 304B

P002-041

