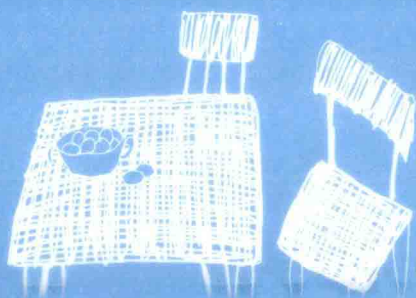


走向新食代系列

公输于兰 著

爱生活，爱做饭



上海锦绣文章出版社

走向新食代系列

爱生活，爱做饭

公输于兰 著

上海锦绣文章出版社

图书在版编目(CIP)数据

爱生活, 爱做饭 / 公输于兰著. -- 上海: 上海锦绣文章出版社, 2011.6
(走向新食代)

ISBN 978-7-5452-0882-5

I. ①爱… II. ①公… III. ①饮食—文化—中国 IV. ①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第090481号

责任编辑 金瑜婷

封面设计 胡 斌

封面插画 刘健敏

版式设计 颜 英

技术编辑 李 荀

书 名 爱生活, 爱做饭

著 者 公输于兰

出版发行 上海锦绣文章出版社

地 址 上海市长乐路672弄33号 (邮编200040)

经 销 全国新华书店

印 刷 上海一众印务中心

规 格 889X1194 1/32

印 张 5.25

版 次 2011年7月第1版第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5452-0882-5/J.546

定 价 17.00元

如有印装质量问题 请与印装单位联系 021-56477080

版权所有 不得翻印

网址: www.shp.cn

网店: <http://shjxwz.taobao.com>

序

公输于兰

女儿出嫁前的一个星期，母亲变得特别啰嗦，像一架设定好自动回放的录音机似的，将做人，尤其是做女人的道理反反复复地讲着。这次母亲对女儿讲述的是单位里两位已经做婆婆的同事谈论各自儿媳的一段对话。

一位说，我儿媳吃菜老疙瘩（沪语“挑剔”意）的，这不吃那不吃，自己又不做，我每天买菜要横想竖想伊（她）想吃啥，真是难买得不得了！

另一位说，阿拉媳妇很好弄的，我买啥烧啥，伊就吃啥，没有闲话好说的！

母亲问女儿，你说哪个媳妇当得好呀？

由于公婆过世得早，母亲从无婆媳纠纷之虞。可她为女儿要嫁到婆家而焦虑。她的选择题难度颇高，都没有正解。“疙瘩媳妇”按理让人讨厌，“好弄的”应该招人喜欢。但是，母亲说，事情有时不是想当然的。说儿媳挑剔的婆婆，怨艾之中倒有点对儿媳的娇宠。而说儿媳随和

的，口气里却流露出对儿媳的轻贱。母亲出题的用意，就是希望女儿既不要那么“好弄”，也不要过分“疙瘩”。可女儿说，做人要真想那么多就如邯郸学步，连怎么做都会忘了。

婚后，女儿的喜剧开始了。婆婆好为人师，教导新儿媳怎么做饭怎么洗菜怎么跟菜贩子讨价还价。买活鸡活鱼，在家是小九妹的婆婆也不内行，她告知诀窍，“让姨妈（就是婆婆自己的姐姐）周末代买送来，或者你们去取。”女儿一一应答，但心中有婆，眼里无婆，她有自己的想法。

买菜不讨价还价但货比三家。不懂活的鸡鸭鱼蟹什么才算好，那就专挑长得好看的。至于烧饭做菜，一看（看婆婆的）、二问（问单位里的老饕）、三读（读烹饪手册和菜谱），接下来就是创造。土豆萝卜切成这样那样的花儿，买来的鸡鸭鱼蟹健美得可以上素描，如此愉快的经历，什么样的美味想象不出来呢？不久，婆婆便什么都不管不问了。过年家里要招待客人，婆婆想请

大姨妈来帮忙。女儿说，不用再麻烦她老人家，我来烧吧，请大姨妈来一道吃饭。

那天，女儿的母亲也来了，婆婆在亲家母面前夸儿媳：

“伊老聪明的，我教什么，她一学就会。”母亲心想，那是你教的吗？自己女儿6岁会做饭，7岁就敢在煤油炉上炖蛋吃，还不忘在蛋羹里放虾米和葱呢。心里这么想着就脱口而出：倒蛮像电视里的“洛桑学艺”的（这是个相声小品，说的是低调学生洛桑拜师学艺，老师口若悬河高调示范，实际结果却是学生样样本领比老师高强）。哪能这样直接偏自家闺女让别人下不来台呀，女儿想阻止都来不及。幸好婆婆只看连续剧，不知洛桑和他老师的关系。

这个女儿是我，也可能是你。学做饭，也是学做人。当你意识到自己喜欢做饭的时候，你会发现，自己比以往任何一个时候都更爱自己身边的人。

公输于兰，笔名，别署萧斐等，本名张晓春，任职于上海师范大学。

目录

不跟购物狂同行.....	1
有饭好好吃.....	4
不要随便说不.....	7
电冰箱时代.....	10
“爱锅”者.....	12
选饭店.....	15
家门前的饭馆.....	18
路边的豆花.....	21
吃，不是吃形象.....	23
好吃的东西给谁.....	25
重阳醒悟.....	28
小贩先知.....	31
熟面孔.....	34
初识买菜.....	36
“随便”不随便.....	38
试吃.....	40

吃客.....	43
祛火一族.....	45
你敢不敢吃.....	48
你最喜欢吃什么.....	50
留住那一种凝视.....	52
豆浆机小心思.....	54
不错过“花生米不满足”.....	57
月饼代表我的心.....	60
80奶爸.....	62
金老师的午宴.....	65
一场坚实雄媚的寿宴.....	67
小袋米时代.....	70
掰蟹脚的小丈夫.....	73
味觉舌头生存.....	76
吃客小囡.....	78
新生“驴粉”.....	81
妈妈喜欢吃什么.....	84
一只鸡腿引发的恐惧.....	87
素食天堂.....	90
女版斗茶图.....	93

甜.....	96
愈辣愈红火.....	99
米饭.....	102
抢在蝴蝶飞前.....	105
清明前最后的美味.....	108
清明时节的河蚌.....	111
春韭之美.....	114
贵贱濑尿虾.....	117
吃桂花.....	120
吃蟹的想法.....	122
老芋头和毛豆仔.....	125
霉干菜造访章鱼帝.....	127
是非菠菜.....	130
味精之道.....	133
手信之怪.....	136
雷人食品.....	139
苦黄瓜.....	142
小龙虾2.5.....	145
幸福的沙茶面.....	148
玉米的粉儿.....	151
不丢弃的“烂靴子”.....	154
悬空饭.....	156

不跟购物狂同行

旅行是一种体验活动，应该走到哪看到哪、吃到哪儿。吃和看同样重要，特殊地理环境中的风味美食加上人情，才是风土人情。但有一些人不是这样想的。

蕙的办公室有一人称“小蜜”的新来女秘书，自去年参加单位的集体欧洲游后，今年休假，办公室的一帮男女谁都不愿再跟她一块儿出行。看她一副被遗弃的样子，生性善良的蕙就邀她一同游新西兰。

没想到，“看上去清清静静的一个女子，到了国外，俗气全冒出来了。”

“小蜜”带一口硕大的行李箱，国门未出，已在机场免税店买了差不多小半箱子的化妆品。到了国外，别人关心哪里景观好，哪里有好吃的，她一路只看商店橱窗里的物价牌。某家商店有打折标记，她一定进去，最后全车人等她一个。作为同伴，蕙受不了众目睽睽之下的迟到，一路羞愧着。旅程中安排的自由活动，按蕙的习惯，用来参

观非主流博物馆，吃当地小吃，或者找一家不豪华也不简陋的餐馆饱餐一顿，完成一趟异域风情眼耳鼻喉视知觉全方位的体验。但和“小蜜”在一起，这样的黄金时间全部用来购物了。

“小蜜”有着将他乡当故乡的本领，不仅讨价还价货比三家，相隔几个街区，为一瓶香水来回折腾，还能说服打定主意不购物的蕙跟她一起刷卡，“已经跑了那么多路，劳动力都出了，不买岂不亏？”“我的卡刷爆了借你的吧。一样刷，帮你也买了吧，总归划算的，到机场我帮你一道退税打包托运好了。”一个上午，蕙的手里平白多出两三件行李。路过一个小吃店，蕙闻到混合着奶酪、番茄、洋葱、黑椒、咖喱的大洋洲气息，刚要停下来去打探，“小蜜”已经抢先一步路过，嘴里说：“这样的摊儿，不能代表地方特色的。”

接近下午一点，眼看着餐馆都要关门午休，“小蜜”才愿意到一家看上去不会太昂贵的中餐馆用餐。这是蕙一天里最惬意的时刻，虽然是中餐，但是吃到了用新西兰小绵羊肋骨做的铁板黑椒羊扒，没有膻气，很清新自然的味道，餐馆窗外是奥克兰的蓝天，飘着朵朵白云。只可惜这样的喜悦走出餐馆就被“小蜜”全赶跑了。几乎整个下午，“小蜜”都在计较这一顿饭吃得不值，“够机场免税店买两套欧莱雅美白，够买一套兰蔻日间保养。”走过施

华洛世奇，“小蜜”近乎尖叫起来：“哎呀，这条最新款的手链被我中午活生生吃掉了哎。回上海多花一倍的钱也不一定买得到噢。”

习惯盖一条鸭绒被过冬的蕙，看着非主观意识买下的驼绒被和羊毛毯，仿佛遭受到某种挟持，心情异常沮丧，“我算到过新西兰吗？为什么我记不起这个地方的味道？我这是打哪儿跑了一回单帮，满脑子尽是辛苦和算计。”

有饭好好吃

知道这是旅行社安排的活动之一，但是在弹指洒酒以敬天地之后，在一番又一番请茶劝酒的歌声中，还是觉得这酒、这糌粑和肉，跟商家的酒菜是有所不同的。所以，当格桑兄弟将烤成琥珀色的全羊切成块分到每个人的盘里时，无论事先是否仔细沃过手，一伙时髦都市男女都毫不犹豫采用藏人的方式——手抓羊肉来进食，然后尝一口从来没有吃过的鸡冠丝，嚼一嚼坚硬的野蕨梗，那杯敬过天地的青稞酒，在格桑家的小妹妹唱着婉转绵长的歌为你倒满杯时，不管习惯还是不习惯，男人们都一干而尽，女人们至少举起放到唇边抿一口。

羌藏人家的酒席本来就应该像层林尽染、杂花生树的高原秋天一般缤纷热闹，然而，在格桑兄妹始终微笑的表情中还是能够捕捉到偶尔飘过的一丝不满。格桑小妹妹敬酒的时候绕过了一个角落，格桑兄弟分送羊肉的时候到了那个角落，把肉留在案几上，而脸干脆别过看其他地方。

不用看就知道，那个角落里一定坐着那个披着高原风情披毡的女人。

一降落到成都机场，我就注意到她。她是团里最醒目的女人，格子呢长裙、山地靴、暗地繁花带流苏的高原风披毡，在一群普通运动装打扮的人里，她的波希米亚装束显得很有品。第一顿午饭是川菜体验。才到餐厅门口，一帮上海人就大呼小叫起来，老香呢！及至开宴，一片赞叹，尽管都吃得希哈冒汗。但是“波希米亚女子”的吃法却很个色，她将所有的菜撩起放到餐前喝的茉莉香片茶中洗一下然后才吃到嘴里。她解释说，这可以减少菜里的浓油和调料吃到肚子里，以免体形发胖皮肤变粗。结果，她的那杯茶顷刻成泔脚水，坐在她旁边看着，感觉有点腻心。此时，在藏寨人家，她又是唯一使用筷子吃烤羊的人，每撩起一块，先放到敬过天地的青稞酒中洗一遍去膻，再放到藏人待客用的酥油茶中洗一遍去酒，但也不是就此吃下去，而是咀嚼一番，最后吐一堆烂糊烂糟筋筋拉拉的东西于盘中。

我不知道这个貌似有着波希米亚游牧情结的女子，回去在摆放她那些像三毛、像朱哲琴专集封面的照片时，能否意识到自己对待作为照片风景的这片风土人情曾经的无礼。

一个人不可能适应所有食物，但以食为天，对食物

要有一份尊重。当年英国伊丽莎白女王到访中国，饮食起居受到媒体关注。有一篇报道说，女王其实每次出访主要吃自己带的食物和水，但是在宴会上，你丝毫看不到她对食物有何怠慢。女王总是用尊贵的方式恰到好处地摆弄餐具，那些食物仿佛都适度地受到过品尝。这种对食物的尊重，就是对人的尊重，对一种饮食所代表的文化的尊重。

当一份陌生的食物放到你面前，你有权不吃它，但是不可以将人家辛苦做出的美食，当人家的面强行改造它、用一种恶心的方式消耗掉它，否则是一种野蛮。

不要随便说不

说点陈年旧事。

有毛脚二人上门见翁，礼皆有酒，一为干红，一为老窖。丈人虽无杯中之好，惟女婿识尊卑执晚辈礼，以为达礼者，喜甚，遂留饭。席间，丈人询欲饮何酒？“老窖”谓其所携乃数几十年之窖藏，非丈人之德高望重见多识广者不可品，以腹中橘汁多过酒水之辈，饮之有若暴殄。“干红”微有惭色，谓所带非名酒，如蒙不弃，可以一试。乃起红酒。一巡已过，但见“老窖”蹙眉摇头繁有“啧啧”声，云：“素不喜红酒，盖有酸焉。今勉强尝之，若饮咳药耳。”丈人不答，以哂应之。饭毕送客，小女嗔怪，质父何引姊友“干红”手嘱往来冷落己友“老窖”耶？丈人曰：汝友器小礼疏，日后恐多齟齬。

丈人乃我朋友之父，其话不是没有道理。一个人的见识和包容心有时可以通过对待食物的态度管中窥豹。我友即丈人之小女，“老窖”是她的前夫，大学同学，

生长于湖区，除河鲜外任何荤腥不沾。他有一个习惯，总要在别人吃东西的时候点评食物，不是油脂太多就是胆固醇太高，即使海里鱼虾，也被指嘌呤过盛，易得类风湿。结果所有的人都不愿跟他一起吃饭，免得扫兴。他跟我朋友结婚后，不愿去丈人家，嫌吃不对胃。他自己不做饭，又总抱怨我朋友做的饭不好。有一次，他又在絮絮叨叨的时候，我朋友忍无可忍扔下一句话：“出去看看有哪个涵养高、生活体面的人会吃东西如此单调。只吃一样东西不是你有多高贵，而是你吃过的食物品种实在太少。”此话仿佛点了他的穴，让他从此对出身比他富裕的老婆耿耿于怀，一门心思扑在生意上，对别人说，要是发了财，他就要跟老婆离婚。然而事到如今，他的生意并不见起色，他的老婆也就是我的朋友已经成了别人的老婆，正过着幸福的生活。

人的一生可能遭遇许多陌生食物：酸辣麻咸的味觉体验，莜面栲、高粱饴、玉米糊、荞麦面、红薯粉或青稞糌粑的肠胃按摩，甚或牛、羊、兔、驴、鹿和狍子肉的嗅觉敏感度以及牙口力度的锤炼，所有这一切，如履高原之雪山草地戈壁黄土，深沟之林苔瀑湍霭霾钟乳，是一种探险。一方水土养一方人，一个地方的食物包含了这方水土的特性，也包含了这方水土养育的人的秉性。什么叫饮食文化？这就是。去到某个地方，见识那个地方的人情，也