

# 饮食男女

沈宏非  
◎著



江苏文艺出版社  
JIANGSU LITERATURE AND ART  
PUBLISHING HOUSE



A N N U

# 饮食男女

沈宏非 ©著

图书在版编目(CIP)数据

饮食男女/沈宏非著. —南京:江苏文艺出版社,2004.8

ISBN 7-5399-2095-5

I. 饮... II. 沈... III. 散文-作品集-中国-当代  
IV. I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 062890 号

- 书 名 饮食男女  
作 者 沈宏非  
责任编辑 朱建华  
责任校对 杨 梅  
责任监制 刘 巍 张莘莘  
出版发行 江苏文艺出版社(南京湖南路 47 号 210009)  
集团地址 江苏出版集团(南京中央路 165 号 210009)  
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>  
印 刷 淮阴新华印刷厂  
经 销 江苏省新华书店  
开 本 880×1230 毫米 1/32  
印 张 9.75  
字 数 18 万  
版 次 2004 年 8 月第 1 版,第 1 次印刷  
印 数 1-6,000  
标准书号 ISBN 7-5399-2095-5/I·1981  
定 价 25.00 元

江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换



## 目 录

- 1 听瓜子
- 9 早餐你早
- 17 去吃哪里
- 21 饭店快闪党
- 25 条顺
- 33 安能辨我食雌雄
- 37 和猪油偷情
- 45 烧乳猪
- 53 观鱼
- 57 有一腿
- 65 腰有腰的花
- 69 午餐肉
- 75 一条菜
- 79 腊味
- 83 猪头的岁月
- 87 腌笃鲜
- 91 75克蛋白质



- 95 下毒
- 99 咖啡或茶
- 107 狸猫换尊严
- 111 用肚肠思想
- 115 鸳鸯茶
- 121 惹火尤物
- 125 十八春
- 131 红棍
- 135 蟹痴
- 139 吃醋
- 147 文明的碎片
- 155 向左吃,向右吃
- 157 情人节餐单
- 161 喜宴
- 165 千人宴
- 169 本鸡
- 173 朽木怀了孕
- 179 下酒
- 187 霸王别鸡
- 191 金包银
- 195 把生米煮成熟饭
- 199 饺子
- 209 怎样烧熟一只雕
- 213 豆腐渣



- 217 男左女右  
221 西皮流水  
225 果然美味  
229 烂番茄  
233 曲水流觞  
237 鱼子酱  
245 蟹戏  
249 燕窝  
257 数字羊肉串  
263 法国咸软糖  
267 打屁  
277 那些木瓜  
281 老郑牛肉  
285 猜猜谁来付饭钱  
289 将饮茶  
293 一边烧一边吃  
301 蟹后  
303 聚散两依依



## 听瓜子

在各种进食的声音里，除了饮水，最爱听的就是嗑瓜子的声音。

嗑瓜子的声音主要由以下三个部分不间断地组成：瓜子壳在牙尖上噼噼剥剥地爆裂，吐出时发源于唇舌之间的淅淅沥沥及其掉落在前它而去的瓜子壳上所传来的那声空洞的回响。六十六年前，丰子恺先生把女性嗑瓜子的声音形容为清脆可听的“的，的”两响，不知是不是六十六年前的瓜子炒得特别的脆，还是六十六年前女人的牙齿生得格外的利，“的，的”声在今天已经很难令人联想到嗑瓜子，倒是有几分像电话留言机的信号。

其实嗑瓜子的节奏比声音更引人入胜。聆听自己或别人嗑瓜子连续两分钟以上，就会发现那种断断续续的节奏，简直就是一场竹肉齐发的中式爵士。



当然,这种声音和节奏多数是于静室独嗑之际才会被留意到,在一般的情况下,往往为嘈杂的闲言碎语之声所淹没。雨打芭蕉以及饿马摇铃之所以可听,前提是雨不能太密,芭蕉和马匹不可过多,如果是大暴雨落在一片芭蕉林子里,而马又饿疯了,听起来也就跟大厨房里的炒菜没有什么分别了。

嗑瓜子是中国人的天赋,嗑瓜子的声音,也是一种非常中国的声音。春节是一年中“中国声音”最强劲的月份,同时也是瓜子销售的旺季。在商品分类上,瓜子通常被归类为炒货,其实,在声音的意义上,瓜子、麻将以及烟花爆竹这些为了制造过年的热闹气氛而存在的年货,都可以被读做“吵货”。

瓜子并没有什么可吃的,它的主要属性乃建立在其与唇齿互动所发出的音效之上,这种声音在美学上的意义固然是微不足道,不过就实际作用而言,至少有可能为解决 Rave Party 上的药品泛滥问题提供一种建设性的思路:在 Rave Party 现场设置瓜子自动贩卖机,提倡以嗑瓜子取代嗑药,又能在满地的瓜子皮上狂踩出一种再高超的 DJ 也打不出来的迷幻音效。

## 瓜子脸

如果 Super Bowl 的获胜者就是当仁不让的“世界冠军”,那么世界上一切与瓜子有关的历史,就统统都是用





汉字写成的。

尽管在马王堆汉墓女尸的腹中曾发现有未消化的瓜子，但吃瓜子的历史最多也只能上溯到宋辽，因为向日葵或西瓜作为瓜子的“母公司”，都是五代时期才开始进入中国的。不管怎么说，我相信世界上第一个把瓜子剥开来并且送到嘴里的，肯定是一个女人。只有女性才具有这种天然的细致入微的观察力和耐心，当然，小巧而灵活的嘴和手指也是必不可缺的工具。

即使将来有考古证据表明瓜子是男性发明的，也不能改变瓜子是一种女性食品这一约定俗成的现实——只有女人，才可以把瓜子嗑得如此优雅，如此悦目。当然，女人嗑瓜子只是为了她们自己，与取悦男性无关，不过对于一粒微不足道的瓜子来说，能被这样优雅地吃掉，即使错过了由子成瓜的轮回，也算是一种死而无憾的幸福。再粗俗的女人，一旦瓜子在手，动作也会自动变得美好起来。二十多年前，我在广州的东郊上学，开往市区的公共汽车上，每天都挤满了化工厂和钢铁厂的女工，不管是坐是站，女工们人手一把红瓜子，就像《卡门》里的烟厂女工每人都叼着烟卷。我常常被她们嗑瓜子的美丽姿态吸引，同时又不得不在“广州卡门”随红瓜子壳一道从嘴里飞出的惊人的脏话里，断断续续地完成了早期性的教育。

成都的茶馆以茶馆里的瓜子消耗量，中国第一。与别处不同的是，成都的茶馆不但男人爱泡，女人也爱泡。我发现成都女性的“瓜子脸”比例之高，很有可能也是中



国第一，广东人大概会相信这是“以形补形”理论的又一铁证。其实，不管天生什么脸型，尖起嘴嗑瓜子的那一刻，个个都是瓜子脸。

中国女性的几种代表性“汉语脸型”，除了瓜子，尚有鹅蛋、烧饼、苦瓜，统统都是食物。不用说，瓜子脸是公认的美女脸型，郑秀文之所以能红，据说就是下了狠心把自己的一张烧饼脸塑成了瓜子脸。至于“瓜子”指的是葵花子还是略为圆胖的南瓜子，参考到“美白”的意义，还是应以后者为准。

作为一种国粹，把瓜子出口到西方，目前看来难度很大。最有希望的，我看还是日本，这倒不是因为我们都吃米饭而且同文同“种”，而是因为日本漫画里的男女主角，是以瓜子脸居多的。

## 嗑 的 艺 术

我之所以相信瓜子是专属女性的食物，与其说是对女性“嗑姿”的偏爱，不如说是对男人嗑瓜子的厌恶。

受不了男人嗑瓜子尤其是一群正在嗑瓜子的男人，雄性第二性征越是突出发达者，“嗑姿”就越是猥琐不堪，一粒捏在女子指尖上如钻石一般的瓜子，到了那粗手大嘴的男人那里，就好像是捏着一个跳蚤。同样是直接接触到嘴巴的东西，雪茄尚有男女尺码之分，不幸的是瓜子却天生只有 Lady size，除了比例上的美感问题，男人嗑



瓜子的声音也很浊、很难听。因此,我认为除了以下两种情况之外,男性不应与瓜子产生更多的瓜葛:

第一,借卖瓜子获得商业上的成功,进而提升个人的身份地位;

第二,患有小腹疼痛、尿频以及有时排尿困难等症状的男性,服药之外,可以适当多吃瓜子,据说南瓜子因含有丰富的脂肪酸而有助于前列腺分泌激素之健保。每天吃50克左右,生、熟皆可,连续吃三个月以上。

冯巩和牛群过去一直是我喜欢的艺人,自从报纸上说,为了准备春节晚会,冯、牛二人每次都要备足70斤瓜子猛嗑,我就实在笑不出来了。两个大老爷们,嗑的什么瓜子,还不如抽烟算了。

不过说出来连我自己都不敢相信,十个男人,有九个嗑起来是恶形恶状的。不过,说到嗑瓜子的速度和技巧,以我之所见所闻,九个女的倒比不过一个男人。网上有署名“小三”的一段精彩“嗑文”：“手拿比虱子大不了多少的西瓜子儿,续子弹似的由右嘴角连续快速放入,只见门牙一对,左嘴角立马喷壳儿,喷泉似的。而且壳儿两半均分,全是囫囵个儿,连口水都不沾一点。还不耽误口中咀嚼。就见那一堆瓜子儿迅速缩小、瓜子壳堆儿迅速增大,一会儿就把一大袋子消耗完毕。”

不错,文中的嗑主正是男人。除了男人,谁有这么高的效率呢?



## 葵花宝典

黑瓜子西瓜之子,红瓜子白兰瓜之子,白瓜子南瓜之子,相比于这些白道黑道红道统统都来,惟独葵花子半黑不白的,因为它是“花”生的,不是瓜子而是花子。

瓜子的价格随瓜而贵,大有老子英雄儿好汉的意思。但是南瓜子和西瓜子都不如葵花子好吃。葵花子常常被误认为是向日葵的种子,事实上,它不仅是一粒种子,而且是一颗道道地地的果实。向日葵的果实是很典型的瘦果,体型较小,果皮薄而略呈纸质,内含一粒种子。因而与瓜子相比,葵花子天生就具有一种接近于果仁的成熟韵味。西瓜子炒得再热,感觉也有点阴阴的,葵花子晾得再凉,吃到嘴里也总是暖意融融。事实上,葵花子还用得着炒吗?在它们随着葵花逐日的岁月里,就是晒也晒熟了。

为了祛除西瓜子和红瓜子那种挥之不去的生涩,炒作时往往加入大量的调料。这些香料,包括茴香、花椒、桂皮、八角等等,皆含有具有致癌作用的黄樟素。至于食盐、香精和糖精等调味品,若食用过多,亦无益健康。最近又有研究报告称:瓜子所含油类,大多是不饱和脂肪酸(亚油酸),过量食用,会消耗大量的胆碱,使体内磷脂的合成和脂肪的运转发生障碍。大量脂肪堆积于肝脏,会严重影响肝细胞的功能,使肝细胞遭到破坏,严重



时还会形成肝硬变。

实际上,可食之物皆有其害,瓜子亦不例外,以适量为宜。只是瓜子的问题在于,要么不吃,一吃起来,自我往往陷入失控的状态。葵花子因比较易嗑加之味道清淡,嗑起来更是中了魔症似地无法住口,常常于不知不觉、谈笑风生之间,面前的瓜子壳就堆积如山,形同一场可怖的造山运动。

自梵高以后,作为葵花子之母体的向日葵,在西方的精神病研究上就一直被当做谵狂的符号。在中国,葵花在文革时期曾经是“忠”的代码——葵花永远向阳,很直观,符合中式的认识论,不过现在想来,这个代码不仅疯狂而且 Stupid。不论是瓜子还是花子,也不管它向不向阳,最终都是被吃掉,这是中式的实践论。

## 长个屎尖头

除了中国以外,世界各国人民都不吃瓜子,与其说嫌麻烦,嫌不好吃,倒不如说他们始终也无法参透一粒瓜子中所蕴含的博大精深。

瓜子的吊诡,在于它形态上的似食品又非食品以及吃过之后的那种似饱非饱的感觉。

虽然瓜子也是一种沿口腔食道而胃肠这一传统路线而行走的东西,不过吃瓜子的快感,大半都在一个“嗑”字——换言之,出售“无壳瓜子”是注定没有市场的。其



次，虽然核桃、花生以及开心果之类在进食上也有“去壳”这一道工序，不过，这些东西吃多了难免会产生饱胀的感觉。瓜子就不同了，正如丰子恺先生所说：“俗语形容瓜子吃不饱，叫做‘吃三日三夜，长个屎尖头’。”

丰子恺先生之所以如此关注瓜子文化，系因在当年的进步知识分子的心目中，嗑瓜子是造成中国的贫穷、积弱以及不文明的原因和象征之一，与鸦片烟、吐痰同罪。鲁迅不仅厌恶此物，而且反对一切形式的零食。当然，受到西式以及日本现代医学影响的鲁迅和丰子恺们，并不是因为相信瓜子因“吃不饱”而无益健康而持否定态度的，其所痛心疾首之事，乃嗑瓜子的浪费时间。丰子恺先生在1934年4月20日写道：“利于消磨时间的……在世间一切食物之中，想来想去，只有瓜子。所以我说发明吃瓜子的人是了不起的天才。而能尽量地享用瓜子的中国人，在消闲一道上，真是了不起的积极的实行家！中国人在‘格，哐’、‘的，的’的声音中消磨去的时间，每年统计起来为数一定可惊。将来此道发展起来，恐怕是全中国也可消灭在‘格，哐’、‘的、的’的声音中呢。我本来见瓜子害怕，写到这里，觉得更加害怕了。”

不错，“嗑”与“不饱”都是途径，消磨时间才是终点。只有在时间证明了中国最终没有为瓜子所消灭之后，我们才能进一步认识到，为瓜子所灭的，只有“的，的”而逝的时间。可折算成效率或者金钱以及在嗑瓜子的声音里被消磨，都是时间所固有的品质。



## 早餐你早

对于“早起的鸟儿有虫吃”这句话，我们的注意力通常只放在鸟儿的“早起”之上。不过我的理解是，作为鸟儿们的早餐，虫子也是“早起”的，而且早起以后就喜欢到户外晨运，因而比较容易被鸟儿捕获。

惜乎人并不以虫子为早餐，所以，人的早起晚起与早餐的有无之间，并不存在着鸟与虫子之间的必然联系。正如钱钟书先生所说：“从艺术的人生观变到道学的人生观可以说是人生新时期的产生。但是每一时期的开始同时也是另一时期的没落。譬如在有职业的人的眼里，早餐是今天的开始，吃饱了可以工作；而从一夜打牌、通宵跳舞的有闲阶级看来，早餐只是昨宵的结束，吃饱了好睡觉。道德教训的产生也许正是文学创作的死亡。这里我全没有褒贬轻重之意，因为教训和创作的价值高低，全看



人来定。”

早起并且吃早餐，从来都标志着一种积极健康的人生观，这不但是“有职业的人”必须，也是有职业和无职业的人应该共同遵守的一种“道德教训”。我知道有许多人（包括年轻时的本人在内）在第 N 次制定他们的新生活规划时，在纸上写下的第一行字，如果不是一句励志格言的话，多数就会是“吃早餐”以及吃早餐的时间、地点以及内容。

一日之计在于晨，早起的目的当然不仅仅是为了吃个早餐，而是为一天的生活做好充足的计划和准备，早餐只是诸多计划和准备专案中的一项。但是反过来看，如果这套计划万事俱备，惟独缺了早餐，该早起的人还是会早起的，不过我怀疑原来带有某种快乐色彩的早起，将会变得越来越具有厌恶性，直至被厌恶性所彻底压垮。早起的人一气之下，说不定还会把早起的鸟儿连带虫子一起吃掉。

早餐也不是完全为了治疗“宿饥”。最起码我很少听说过有人会在早上被“饿醒”，饥饿很难与困倦匹敌，能和饥饿打个平手的，可能只有寒冷——不过我并不打算在这里讨论早餐的道德意义，只是就事论事，就“早起”论早餐：一个人在生的日子是一个常数，一个人一生中要吃多少个早餐也是一个常数。所以，早餐这东西，少吃了一餐就是少吃了一餐，几乎没有任何挽救的办法。

有一句流传甚广的顺口溜，叫做：“早餐吃得好，午餐





吃得饱,晚餐吃得少。”此说系根据 3 : 4 : 5 这个人体在一天当中的合理营养摄取比例而来,不过早餐到底要怎么个“好”法,又能“好”到什么程度? 却莫衷一是,各有各的说法。

事实上,与“少”和“饱”相比,早餐的“好”字显得十分不协调,反而更像是专门为了押后面那两个字的韵。你去问营养师,他们会异口同声地告诉你:一顿“好”的早餐,至少应该包括充足的复合性的碳水化合物,如稀饭、全麦面包、燕麦片等,而高脂肪和高胆固醇的食物(例如油条、汉堡或是荷包蛋)则应排除在外。喝牛奶,最好也是喝低脂或者脱脂的。

这种说法看似有理,不过按照当代营养学的逻辑,含油脂和胆固醇的食物除了早餐不宜,一日三餐里又有哪一顿可以多吃呢? 所以,“吃得少”和“吃得饱”都容易操作,只是对于什么是“好”早餐的评价,实在是因人而异的。我个人经常使用的标准,一般是根据这一个早晨的心情以及即将从这个早晨开始的一天的预感而决定的。

2000年夏天我在深圳上班,很累,星期六回广州,星期一大早,饭也来不及吃就要赶头班车返回深圳。一路上郁闷得很,惟一能聊以自慰的向往,就是下车后一定要狂补一个早餐。话说下得车来,附近的富临酒店正在开早餐,于是二话不说,拍马突入“食阵”,大开杀戒。吃得最丰盛的一次,计有:烟肉四片,煎鸡蛋两个,羊角包两个,热狗肠四条,牛奶一杯,番茄汁一杯,咖啡两杯。