

一饭一世界

周华诚

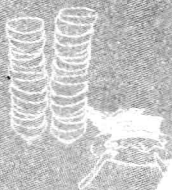
著





者

一饭一世界



GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS
广西师范大学出版社

·桂林·

图书在版编目(CIP)数据

一饭一世界 / 周华诚著. —桂林: 广西师范大学出版社, 2012.9

ISBN 978-7-5495-2576-8

I. 一… II. 周… III. 饮食—文化—通俗读物
IV. TS971-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 208789 号

广西师范大学出版社出版发行

(广西桂林市中华路 22 号 邮政编码: 541001)
(网址: <http://www.bbtpress.com>)

出版人: 何林夏

全国新华书店经销

广西民族语文印刷厂印刷

(广西南宁市望州路 251 号 邮政编码: 530001)

开本: 880 mm × 1 240 mm 1/32

印张: 8.375 字数: 170 千字

2012 年 9 月第 1 版 2012 年 9 月第 1 次印刷

印数: 0 001~5 000 册 定价: 30.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

舌尖上的乡愁（序）

一部名为《舌尖上的中国》的纪录片，火遍大江南北，无数人于半夜守在电视机前，一边吞咽口水，一边悠悠怀想遥远记忆中的味道——那不是别的，只是味蕾上的乡愁。一种绵延千年、散布于血脉之中的朴素情感，被丝丝缕缕地勾引出来；对故土的思念浓到化不开时，便由舌尖上集中爆发。

想一想，有多少美食的记忆，曾萦绕在我们的生命中，而今已经找不回来了——外婆用石臼打出的年糕，年夜饭时妈妈包的素鸡，冬天亲自下田挖的泥鳅，山上采的野菜；家家挂在屋檐下的腌鱼腊肉，刚从菜园摘下的通红的辣椒和碧绿的丝瓜；夏夜深山溪涧里发出雄浑叫声的石蛙，舅舅下河摸来、用柳条串了一串的红丝棍和白条鱼……

这些东西，不是高级餐厅里的海参鲍鱼，不是异域风情的西餐牛排或日韩料理，也没有名厨大师调制，没有小提琴和钢琴的佐餐。它只是普通的日常的材料，每个中国家庭都会做的，扔在锅里油盐酱醋大火小火煮熟的滋味。它平平淡淡，是你生活里的一部分，平淡到你都不会太注意它。但它是你生命记忆里的一部

分，抹也抹不去，变也变不了，朴实又亲切，让远方的游子回想起来时，不由自主眼角泛起星星点点的泪光。

中国正处在一个社会快速变化、人员四处迁徙的年代。人们远离故土，就再也找不到回去的路了：故乡已经面目全非。但人们在城市又何尝能找到精神的栖息地呢？这身体和精神双重漂泊着的一群人，心中乡愁是愈烧愈烈，而无着无落的味觉，又哪里不是时时在找寻着故乡的影子？

这本书里的大部分文章，写于三四年前。那时我离了故乡，在一座小城市谋食。所谓故乡，都是要离了远些，那模样才会渐渐清晰起来；我在小城市的露台上，张望秋天高远的天空，时会想起乡下村庄里的味道——那些野菜、青蔬、河鲜、粥饭，哪怕平常得很的东西，都会想念。于是得了空就四处搜罗原料，自己动手做出来吃。好在小城离乡村并不远，尚可以吃到原汁原味、没有农药残留的纯天然绿色菜肴。而今我在另一个城市，离故乡自然是远得多了，虽然偶尔也去菜场逛逛，买些菜回来，但这些菜的味道，却是相当生硬、笨拙、了无生气，吃到口中，也不复有故乡的味道了……

现在，当我重新翻看曾经写下的这些文字，竟也开始羡慕当时的闲情，可以悠然地记下这么多关于味觉的经验。这些文字是一座通向故乡的独木桥，在四处飘荡的炊烟里，在妈妈喊你回家吃饭的沉沉暮色里，渐渐沉醉。

煮食这件事，伴着细致而烦琐的过程，食材会发生奇妙的变化。在进食的过程中，食物通过口腔、通过味蕾与人达成情感的交流，这是一种绝妙的互动。在舌尖体验一种味道之时，所有与之相关的往事、情感都会被唤醒。进食是最日常的生活程式，如果在这样日复一日的程式里感悟独特的情感审美，则平庸的日子

也会被改变，厨房里的创造性劳动与餐桌上的意外惊喜，总是会发生碰撞终而迸发出生动的颜色。

这本书写到的所有食物，几乎都是寻常之物，没有一样是珍稀或“高贵”的。大概，在“美食家”的眼里，这离“美食”的境界实在是很远。所以，这不是一本关乎“美食”的书，这本书只关乎情感和记忆——不论是舌尖上的乡愁也好，还是远行人生路上的取食也好，一餐一饭，内里都藏着一个世界。所谓“一饭一世界”，它虽渺小卑微，却实实在在已是我生命历程里的一部分。我将携带着这一份情感的行囊，继续远行，或回到故乡。

周华诚

2012年6月19日于杭州

目 录

第一辑 舌尖上的故乡	白菜	003
	老南瓜与南瓜花	006
	煎红椒	009
	板栗从秋天跌落	012
	乡村酒席上的肉	014
	艾香如故	016
	诗意的春韭	018
	粥样年华	021
	谁人舂出香甜长	025
	南瓜叶多像你的手掌	027

一日闲	030
青蛎	033
田螺	035
汪刺	038
低调的鲶鱼	040
马齿苋	042
柔若水潺	044
黄秋芋	046
杨梅	049
栀子花	051
秋天，一窝番薯活蹦乱跳	053
油香	055
年味儿	057

第二辑 边吃边幻想	愈野愈有味	063
	恋爱中的排骨	067
	我们的生活像面条	070
	最是欲遮还休的温柔	073

豆腐	076
迷魂汤	079
原汁原味	082
番茄嫁给蛋	085
幸福的饥饿感	087
菜汤	089
不是吃素的	091
臭豆腐	094
美味只给相信它的人	096
一盘脉脉含情的菜	099
隔海相吃	101
快乐爆成花	103
当年不识皇后菜	106
恋恋柔肠	109
猪肠如何吃得优雅	111
温柔麻球	114
冷饮摊	116
汗如雨下	119
动什么别动碗底	122

男烤女验	124
吃着喝着祝福你	126
菜泡饭和情书	129
情定火锅店	131
杂货铺的烟火	134
吃饭这江湖	137

第三辑 行旅吃天下	凉州三套车，豪迈边塞曲	143
	沙盖菜	146
	吃苦	149
	洛阳：这一顿5块钱的美食	152
	成都一顿	157
	喝啥汤，就是啥汤	160
	独自消夜	164
	球川三吃	167
	往事煮酒	171
	丽水有军鱼	174
	将风景一道吃去	176

鱼的村庄	179
黔之酸	183
抄手而食	187
粉干老太	189
周慧敏与米鱼脑	192
午夜的聚会	195
花生米	197
套，或者不套	200
鱼戏莲叶间	203
月明荞麦花如雪	206
舌尖上的春天	210
桃花流水	213
薄荷	215
银鱼薄命	218
出网银刀乱	221

第四辑 古代人吃饭	吃蟹培训班	227
	惊艳的酒姿	231

宋朝的博客	234
皇上也不吃夜宵	237
蔡府的包子有多香	240
干了这杯洗手水	243
杭州文人菜	246

第一辑 舌尖上的故乡



白菜

在城里是会忘了季节的。城里的清晨，见不到霜。已是十一月了，一日进到遥远的大山里，发现枫叶已红，红得似火，在秋阳下暖人的眼；秋水已瘦，瘦得婉约，安静地流淌；河边山际，遍布小野菊，星星点点，金黄得如同青春往事。

清晨早起到野外，惊喜地见到田野上有霜了。草叶上，稻秆上，瓦楞上，铺着一层白，是细细的冰晶。碧青的白菜叶上，霜落了一层，看去纯洁水嫩。《月令七十二候集解》说，“气肃而凝，露结为霜”。霜其实是水汽直接凝成，与露水无关。

几天的饭桌上，都有一盘白菜。北方人所称“白菜”，似多指茭菜，江浙人则把“青菜”都叫做白菜。大的一种，高梗，叶柄肥厚，一支支合抱着成了花瓶状，腰身很是妩媚，叶则青得令人欣喜。白菜一定要霜降后的方好，拿猪油炒了，吃起来特别鲜美甘甜。秋后的丝瓜也是如此，叶也都黄了，藤枯成了国画，还用了最后的养分和心力结成几颗小小丝瓜，在架上落寞地吊着。霜一落，采来吃，不要任何喧宾夺主的作料，只要一粒秋红椒，一起清炒了，比鸡肉还鲜美。



白菜是可以入画的，国画里边，春兰夏荷秋菊冬梅之外，白菜也是很多大师笔下的题材。

如果见过白菜在地里的样子，你一定会喜欢的。地是干燥，白菜却水嫩，叶柄如玉一样白，带着青，亭亭玉立。白菜是可以入画的，国画里边，春兰夏荷秋菊冬梅之外，白菜也是很多大师笔下的题材。国画大师齐白石曾有一幅写意的白菜图，画面上大棵的白菜，点缀着两个红辣椒，并题句说：“牡丹为花之王，荔枝为果之先，独不论白菜为蔬之王，何也？”可见大师对白菜的喜爱。

白菜可清炒，可煮汤，还可整株地腌成酸菜来吃。老家人常在霜后将白菜整担地收割回来，洗净了，在太阳底下晒三四天，然后一层层叠进大缸里，分层撒上盐。小孩儿这时就有任务了：将小脚洗净，整个人上去把白菜踩实。踩啊踩啊，菜叶软了，菜汁也沁出来，于是用棕叶覆盖，最后压上大石。半个多月后，冬菜就可食了。冬天里，用这样的冬菜煮鱼，炒冬笋，是极好的下酒菜肴，冬菜用肉丝和干辣椒炒了，下粥也是绝配。

母亲每年冬天都要腌上两缸白菜，吃不掉时，就东邻西邻地送。久居城市的人，忘了白菜在地里的样子，也不甚知道白菜的

成长，只知道菜市场里最便宜的一样是它。仍然是上次在山里，我们看到地里刚砍的白菜与城里菜场的殊为不同，那么鲜嫩，同伴中有人便点名要吃它。炒上桌时，只见都是肉片，少数菜梗藏藏掖掖。同伴大为失望，要求白菜不要搁肉，把菜叶一齐炒上来。敦朴的女主人红了脸，手在围裙上搓了半天没去炒，只说：“没肉，不好吃的……”她是把我们当客人的。后来想到，这也是城乡之别的一种呢，不禁心生感慨。