

一饭 世界

(修订版)

周华诚 著

YI FAN YI SHIJE

一饭一世界

(修订版)

周华诚 著

 SHANXI NORMAL UNIVERSITY PRESS
山西师范大学出版社

·桂林·

图书在版编目 (CIP) 数据

一饭一世界 / 周华诚著. —2 版 (修订本). —桂林:
广西师范大学出版社, 2018.9

(雅活书系)

ISBN 978-7-5598-1024-3

I. ①一… II. ①周… III. ①饮食—文化—通俗读物
IV. ①TS971.2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 145994 号

广西师范大学出版社出版发行

(广西桂林市五里店路 9 号 邮政编码: 541004)

网址: <http://www.bbtpress.com>

出版人: 张艺兵

全国新华书店经销

湖南省众鑫印务有限公司印刷

(长沙县榔梨镇保家村 邮政编码: 410000)

开本: 787 mm × 1 092 mm 1/32

印张: 10.25 字数: 138 千字

2018 年 9 月第 2 版 2018 年 9 月第 1 次印刷

印数: 0 001~5 000 册 定价: 48.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社发行部门联系调换。

序一

簌簌衣巾落枣花，村南村北响缫车，牛衣古柳卖
黄瓜。酒困路长惟欲睡，日高人渴漫思茶，敲门
试问野人家。

——【宋】苏轼《浣溪沙》

序二

正月陪陪客，二月铲铲麦，
三月平平过，四月苦一苦，
五月拉麦课，六月饿腹肚，
七月出新谷，八月有戏瞅，
九月没得空，十月挖泥坂，
十一月砍樵，十二月过年。

——《常山县风俗志·十二月谣》(1989年5月编)

原版序

近来一部名为《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，也根本没有名厨大师调制，没有小提琴和钢琴演奏佐餐。它只是最最普通和日常的材料。这些材料是每个中国家庭都会用来做菜的。它是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——但它却成为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：故乡已经换了模样。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呢？

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……

当时这些篇章，多在深北广等城市的报纸上刊登过。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，让你渐渐沉醉。

煮食这件事，伴着细致而繁琐的过程，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，还是远行人人生路上的取食，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 故乡志

- 003 白菜
- 007 老南瓜与南瓜花
- 011 煎红椒
- 015 乡村酒席上的肉
- 019 谁人舂出香甜长
- 023 南瓜叶
- 027 马齿苋
- 030 黄秋芋

- 033 番薯叶
037 杨梅
039 荞麦
043 栀子花
045 山上的豆腐
049 土豆
054 青蛳
057 田螺
060 汪刺
063 鲶鱼

第二辑 光阴录

- 069 春山慢
079 笋书
094 乡下的茶
099 诗意的春韭
103 譬如青团的青
105 煨酒记
107 浅渍

- 111 莲子的光阴
116 秋天，一窝番薯活蹦乱跳
119 板栗从秋天跌落

第三辑 稻饭书

- 125 把秧安放进大地
133 稻花是悄悄开的，除了风，它谁也没告诉
136 黄昏，昆虫的吟唱
141 会低头的稻子才有收成
147 吃饭饭，睡觉觉
158 动什么别动碗底
162 正味

第四辑 旅食记

- 169 蝻蛄记（乐清湾上之一）
175 滩涂记（乐清湾上之二）
181 拉网记（乐清湾上之三）
187 煮起一锅羊肉，然后等雪来

- 193 凉州三套车
197 沙盖菜
201 吃苦
204 啥汤
210 独自消夜
215 鱼的村庄
219 粉干老太
223 薄荷
227 银鱼薄命
231 出网银刀乱
235 草木成灰
244 酒魂
249 我们的生活像面条
253 原汁原味
256 秧草
261 弥渡静默如谜

第五辑 食古谭

- 269 吃蟹培训班

- 274 惊艳的酒姿
278 宋朝的博客
282 皇上也不吃夜宵
286 蔡府的包子有多香
290 干了这杯洗手水
294 生鲜速递

附录

- 301 南瓜、豆腐、番茄
305 人间烟火里吃出清雅与洒脱

修订版后记

第一辑

故 乡 志

对故土的思念浓到化不开时，便
由舌尖上集中爆发。

