



拾味纪 唯爱与美食不可负

曾雅娴 著



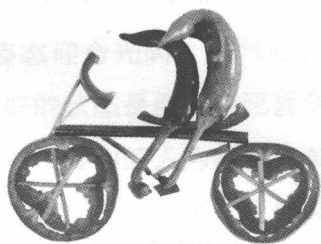
华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

拾味纪

唯爱与美食不可负

曾雅娴 著



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

中国·武汉

图书在版编目(CIP)数据

拾味纪：唯爱与美食不可负 / 曾雅娴著. —武汉：华中科技大学出版社，2016.8

ISBN 978-7-5680-1787-9

I. ①拾… II. ①曾… III. ①食谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)092268号

拾味纪：唯爱与美食不可负

曾雅娴 著

Shiweiji: Wei Ai yu Meishi BukeFu

责任编辑：闫丽娜

封面设计：金 刚

责任校对：曾 婷

责任监印：张贵君

出版发行：华中科技大学出版社（中国·武汉）

武昌喻家山 邮编：430074 电话：（027）81321913

印 刷：湖北画中画印刷有限公司

开 本：880mm×1230mm 1/32

印 张：7.5

字 数：163千字

版 次：2016年8月第1版第1次印刷

定 价：32.00元



本书若有印装质量问题，请向出版社营销中心调换
全国免费服务热线：400-6679-118 竭诚为您服务
版权所有 侵权必究

序



一生中的故事，要以平凡的姿态迎合光阴，荡气回肠是为了最美的平凡。那么，我想，最好的状态是你有自己喜欢做的事，并能将自己滋养得很好，再有个爱你的人为伴，三餐一宿。任风堪折，任雪无歇，亦安稳无忧。但这三餐，吃外卖与下馆子必然不是居家过日子日常状态，喜吃会吃，懂做点可口的家常菜，才能将这一生过得蓬勃生机。

所有的爱情唯有接了人间烟火气，在细水长流相伴的日子里与柴米油盐酱醋茶亲密接触，才会让所有男欢女爱露出朴素的肌理本质。

钱钟书在《吃饭》一文中说：“可口好吃的菜还是值得赞美的。这个世界给人弄得混乱颠倒，到处是磨擦、冲突，只有两件最和谐的事物总算是人造的，音乐和烹调。像白煮蟹和醋，烤鸭和甜酱，原来是天涯地角、全不相干的东西，而偏偏有注定的缘分，像佳人和才子，结成了天造地设的配偶、相得益彰的眷属。”

爱上吃，开始是因为饿，后来是因为喜欢。爱上一种食

物，也许是因为爱上某个人的习惯，不小心爱上的人，像极了多年的陈酿，每一口都足以醉人。

当然，吃是世界上第一容易满足和幸福的事情，所以吃比爱容易满足，但也容易和爱一样滋生各种状况：吃薯片会长胖，吃桂圆、荔枝会上火，吃臭豆腐需要和臭味相投的人一起……

而那些失恋的女人最解恨的方式是放纵自己任性地吃，直到她伤痛好了，爱上另一个男人，她才后悔莫及地开始减肥，算计每两米饭的卡路里，不是为吃而忙，就是为爱而撕心疯狂。

炊烟袅袅的生活即使是一人食，也不应亏待自己的肠胃。一个女人喜欢厨房，是因为可以为心爱的男人亲手做羹汤，也可以取悦自己的胃。因为一个人只有具备把日子过好的能力，才有可能将两个人的日子过得风生水起。

因为懂生活，会做饭，你才会更加健康、美丽。爱精致的美食，懂营养的搭配，有饭菜香厨房，这又何尝不是另一种优雅与独立？

想一想，当你在周末的清晨慵懒地醒来之后，不想吃充满香精与味精的外卖，可以给自己榨一杯果汁，慢慢地研究各种美食书籍食谱，然后在窗明几净的厨房里一刀一勺、一锅一碗仔细地做出美食是何等有成就感？

鸡蛋要打三个还是五个可以由自己决定，牛油蛋糕还是全麦吐司全看自己的心情操作，中餐原料要切丝、切片还是切丁，都有讲究，该放葱搁辣椒也绝不含糊。你细心地侍弄它们

像画家对着画板。爱情的付出也许有看不到回报的风险，但是食物不一样，如果你熟能生巧，真心喜欢的话，多多练习，它一定会以最美妙的滋味回报我们。

我其实挺懒的，可人总要有点固执和喜好，比如几十年如一日写日记，比如闲暇时光里花一些时间研究吃喝，比如到大城小街品尝不一样的美食，比如长久地喜欢一个人。

有了这种喜欢，就会不由自主地坚持，没什么动摇我的信念。乐忠于此，也忠于自己；永远不说苦，也永远不觉疲惫。毕竟人生苦短，把时间浪费在自己喜欢的人和事情上面是值得的。

絮叨这么多，是为序。

2016年6月5日

前言



这不是一本只写给女人看的书，而是适合男人和女人一起看的爱情良方。独木不成林，爱情是男女两个人的事，如果我只教女人如何在爱情里做赢家，那是把男人当傻瓜，“剃头挑子一头热”显然是不行的。

所以我想说的是——爱情不是兵法，不是改造，也不是控制，爱是润物细无声的心灵甘露。没有谁非得吃定谁的道理。但是饮食男女的爱情，注定充满烟火气息，那么我们不妨边吃边聊，聊食物，聊食色，聊男欢女爱。

但是身为女人，我们要认清一个事实：我们必须承认，再坚强独立的女人，心里也还有一份柔情在悄悄等待为某个男子绽放，等他轻轻过来拍拍她的肩膀，她就会听他的安排，等他免她颠沛，免她流离，让她老有所依。

然，男人的世界无限大，爱情可以是一个女人的全部，却永远不是男人生命里最重要的那部分。打个比方说，爱情可以是女人一日必吃的两餐饭，却不过是男人身上的一件西装，如果他不穿西装还可以选择穿衬衣或夹克，反正没有女人他一

定不会冻死饿死。如何让一个已经为你停留的男人珍惜你？这是一个不小的命题，也是我们书里要解决的主要问题。

我认为，最好的爱情就是像黄小琥的歌曲《伴》里唱的那样：“在人前从来不浪漫，在心中却总为对方打算。嘴巴上彼此嫌麻烦，眼神中关怀那么满。没说爱，却早已认定一辈子，最懂的人，最暖的伴……”

所有爱情唯有接了人间烟火气，在细水长流、彼此相伴的日子里和吃喝拉撒睡、柴米油盐酱醋茶亲密接触，才会让所有男欢女爱露出本质。爱上吃，开始是因为饿，后来是因为喜欢；爱上一种食物，也许是因为爱上某个人的习惯。当然，吃是世界上第一容易满足和幸福的事情，所以吃比爱容易满足，但吃也容易和爱一样滋生各种状况，吃薯片会长胖、吃桂圆荔枝会上火、某些食物同吃可能会中毒……

而那些失恋的女人最大的解恨方式更是放纵自己任性地吃，直到她伤痛好了，爱上另一个男人，她才会悔不当初开始减肥，算计每两米饭的卡路里，不是为吃而忙，就是为爱而撕心疯狂。

不如我们去过炊烟袅袅的生活吧，虽然少一点激情，但是真实；不如我们去米店，当手指在那些泛着珍珠光泽的大米、碎碎粒的小米、紫郁郁的黑米和各种圆润的豆子间穿行时，快乐真是无以言表。

如果你还想生活精致一点，不如收集各种美食书籍、食谱，然后在窗明几净的厨房里一刀一勺、一锅一碗仔细地做出来。要将原料切丝、切片还是切丁，都有讲究，该放葱搁姜也

绝不含糊。细心地侍弄它们，爱情的付出总是有看不到回报的风险，但是食物不一样，熟能生巧，它一定会回馈于你最美妙的滋味。

我曾经为炖一条鲫鱼，中午十二点奔去菜市场买一块姜，只为享受一碗没有缺憾的美味鱼汤；我也曾为一盘麻婆豆腐味道欠佳而回锅重做，只为享受那正宗的麻辣口感。

我想说的是，其实吃什么、在哪里吃都不重要，重要的是你愿意和谁吃、你和谁吃更快乐。酒逢知己千杯少，要让一朵花美、一个人笑，投机和适宜才是最关键的步调。

有钱也好，没钱也罢，有滋味的人生犹如最有卖相、色香味俱全的好菜；而没有滋味的人生如一堆隔夜的残羹，一定非常糟糕，让人皱眉，了无情趣。所以，美好的爱情是一辈子的修行，逛街、买菜、洗衣、做饭、吵闹、和好、偶尔浪漫，一起经历挫折，也一起共享芬芳。

而爱的味道、菜的味道、家的味道，就是空气里都有彼此的气息在流动，当别人都只赞美你的娇媚与青葱时，唯独他会亲吻你眼角的皱纹和干瘪的牙床，你们是彼此最好的伴，什么是爱？你是他——最好的答案。

所以我要努力做个懂吃、会吃的人，要努力向上地生活，我希望某个人看到我仿如是一盘最秀色可餐的佳肴，让他的目光不忍移开，而我终会是他掌上的日光，然后，他会悄悄地告诉我说，你真美，我爱你。（最后谢谢芥末手绘插图）

目 录



第一章 不独特 你怎会记得我

- 一、双生花：西兰花与椰菜花 · 2
- 二、无奈的臭豆腐：第一眼最重要 · 5
- 三、霜糖油条：老男人的惊喜 · 9
- 四、白斩鸡：就爱你的朴实无华 · 12
- 五、凉拌粉与瓦罐汤：南昌人的快乐生活 · 15
- 六、苦瓜的妥协 · 18
- 七、老婆饼与老公饼：有情饮水饱 · 21
- 八、棉花糖的泡沫之夏 · 24
- 九、驴肉以内，恨意之外 · 27
- 十、腊味拼盘：原来你也在这里 · 30
- 十一、板栗烧牛肉：好吃害死人 · 33
- 十二、番茄炒蛋：假如爱有天意 · 36
- 十三、芒果红豆水果捞：甜蜜的负担 · 39
- 十四、吐司之吻：早上你好 · 42
- 十五、芥末的心计：不独特你怎记得我 · 45

- 十六、闷骚的干锅茶树菇 · 48
- 十七、蒜蓉粉丝蒸扇贝：寄生的女人 · 51
- 十八、明正才能言顺，不够理直气壮的阿二靓汤 · 53
- 十九、大白兔奶糖：甜到忧伤 · 56
- 二十、不谈体重，只谈蹄髈 · 59

第二章 总有个美人会被辜负

- 二十一、火龙果：总有个美人会被辜负 · 64
- 二十二、东北乱炖：睁一只眼闭一只眼 · 67
- 二十三、烤红薯：靠近你温暖我 · 70
- 二十四、清蒸鱼：没有情人会寂寞 · 73
- 二十五、西芹炒百合：低碳爱情 · 76
- 二十六、和三明治的一场艳遇 · 80
- 二十七、无花果：每个女人都是一朵花 · 84
- 二十八、孜然羊肉：非你不可 · 88
- 二十九、蟹黄豆腐：每个女人都可以很性感 · 91
- 三十、《A面B面》？来一碗青菜鸡蛋面 · 94
- 三十一、伤感的提拉米苏：把终身托付给自己 · 98
- 三十二、小龙虾：尸骨无存的爱情 · 101
- 三十三、女人该有的法式情怀——马卡龙像一首诗 · 104
- 三十四、鸡爪不如凤爪 · 108

三十五、致小米粥的情书 · 111

三十六、吃螃蟹的女人 · 114

三十七、有谁真的爱月饼 · 118

三十八、巧克力的悲喜 · 121

第三章 时光终究辜负了爱情

三十九、陈年酒：时光终究辜负了爱情 · 126

四十、分享爆米花 · 129

四十一、未知的以后，牛肉也疯狂 · 132

四十二、石锅拌饭：你只是需要很多爱 · 136

四十三、蛇宴与青蛇 · 139

四十四、被低估的人，落花生也美丽 · 142

四十五、野菜の今时今日 · 146

四十六、冰箱里的鱼丸和水饺：怎见得你是爱我的 · 149

四十七、梅花糕：低到尘埃里的温柔 · 152

四十八、黄豆的三生三世 · 155

四十九、可乐的贪心 · 159

五十、饺子皮做的鸡蛋饼，退一步什么都完美 · 162

五十一、平凡的鲫鱼：没有花言巧语 · 165

五十二、菠萝炒饭：不是所有单身男人都想结婚的 · 167

第四章 谁都以为自己会是例外

- 五十三、苍蝇面、蜘蛛面你要哪一碗 · 172
- 五十四、三味菌菇汤：爱情无杂质 · 175
- 五十五、棺材板和婴胎饺子 · 178
- 五十六、桂花糖：花为知己者香 · 181
- 五十七、酥油茶：那一点点的叶公好龙的喜欢 · 183
- 五十八、冰激凌的爱情 · 186
- 五十九、慢性中毒，薯片之罪 · 189
- 六十、茶来茶去 · 192
- 六十一、红毛丹：谁都以为自己会是例外 · 195
- 六十二、蛋挞：人生何处不相逢 · 197
- 六十三、龙抄手：好听好看总是得便宜 · 200
- 六十四、大橘子：当爱已成习惯 · 202
- 六十五、灌水小笼汤包和谁吃 · 205
- 六十六、拔丝香蕉或苹果：热恋的时间那么长、那么短 · 208
- 六十七、莲藕看心 · 211
- 六十八、西瓜盅：和爱情有关 · 214
- 六十九、暧昧的北京烤鸭：色相、吃相、众生相 · 217
- 七十、爱上一只榴莲，相遇非偶然 · 220
- 七十一、醉给谁看，爱红酒也爱白酒 · 223

A decorative floral swirl with leaves and berries, located in the top right corner of the page.

第一章

不独特

你怎么会记得我

一、双生花：西兰花与椰菜花

西兰花与椰菜花你更喜欢哪种口味？如果是我，我更喜欢西兰花，热水烫过的碧绿色，无论是凉拌还是摆在西餐里做点缀都是极为赏心悦目的；而椰菜花，是米黄色的，虽然和西兰花是都属于十字花科的同胞姐妹花，可在第一眼上总没有西兰花那么引人注目。虽然炒椰菜花或奶油焗花椰菜，也是不错的美味，椰菜花的营养和西兰花比起来也并未有什么差异，但似乎在酒席或餐厅里西兰花显然更受欢迎。凡事但凡有了比较，就有了优秀和次品之分，比起西兰花，椰菜花似乎要乡土许多。呵呵，如果椰菜花会说话，它会不会嫉妒西兰花的美丽与洋气？

西兰花与椰菜花就是一对心里有些怨气的双生姐妹花，虽然都有着不错的外貌，但终因有比较、有品评，会让看上去弱势的椰菜花心生嫉恨，现实生活里也常有这样的例子。姐姐比妹妹更漂亮、更可爱、学习更好，那么大人就会对优秀的那个

姐姐多一些关注和照顾，于是在妹妹幼小的心里就觉得自己不被人重视，觉得自己活在姐姐的光环阴影里十分压抑……

记得曾看过的某部侦探小说里就有一对这样的双生姐妹花，姐姐和妹妹同时喜欢上了一个男人，而那个男人开始看上的是姐姐，妹妹虽然羡慕嫉妒，但也只是藏在心底，看着这个男人成为自己的姐夫。但是姐姐的婚姻却没有一直美满下去，因为三年过去了，姐姐没有怀上孩子，这让身为独生子的丈夫有些不满了，虽然表面上他们恩爱如常，但那些叹息和忧愁却不能抹去。妹妹当然知道这回事，可她竟然在安慰姐夫的时候借酒装疯倾吐了自己对他的爱慕……后来妹妹怀上了姐夫的孩子，这让一心想要孩子的姐夫欣喜若狂，居然与妹妹合谋杀害了姐姐。你看多可怕，爱是伟大的更是不可理喻和自私的，姐姐亲眼看着自己的妹妹与自己心爱的男人将自己推向深渊，她怎么会瞑目……

想起那个关于双生花的传说。双生花是一种在黑暗里盛开的美丽花朵，味道潮湿芬芳但是充满诱惑，在一枝梗子上互相爱着，却也互相争抢、斗争不止，用最深刻的伤害来表达最深刻的爱，直至死亡，甚至愿意杀死对方，因为任何一方死亡的时候，另一方也悄然腐烂。虽然这不一定是它的本意，但到了最后，或者一朵妖艳夺人，一朵枯败凋零……这是一种无奈，也是一种命运。或许它们都不想，那只是在那日日夜夜的缠绕间，不经意的一种结局，世间万物，就是这么残酷。

看，双生花看似是很美的名字，但其实不是这样，它们会吸收彼此得到的养料、争夺对方的爱情。双生花中，只有一枝

花可以活下去，而另一朵就要死掉……它们在吸食彼此幸福的同时也在剥夺自己爱的权利，残酷而美丽。双生花的故事美得让人悲哀，但也可怕得让人寒心。

但这真的是爱情吗？不过是女人与女人之间的嫉妒与占有欲吧。姐姐妹妹又如何，古往今来，女人最容易在争夺一个男人的战争中无法自拔，唐朝贵妃杨玉环的姐姐虢国夫人不就是因羡慕妹妹被皇帝宠幸，因不甘心便与唐玄宗眉来眼去……所以两女一男的情感，从来爱是其次，女人与女人间的不甘心占了大多数才是真的。

双生花，二选一的爱情，注定有一朵花会被伤害。

如果心地善良则退一步海阔天空，有些伤害就可以避免，但如果注定有朵花是满怀恨意的，那么即使不是出于本意，那整件事就注定是邪恶的。

人生不该是一张只有欲望的长长的清单，而应该是一张让你书写亲情与爱情的洁白纸张，但有些路自己不去走就永远不会知道那是弯的，有些选择自己不去承担后果就永远不会承认那是错的。所谓经验，所谓切肤之痛，都需要自己去经历才能在某一天恍然大悟；旁人授之，总是在婆心苦口，当事人也不以为然吧？