

夏不绿

著



不孤单的
一人食

一个人， 也可以 好好吃饭

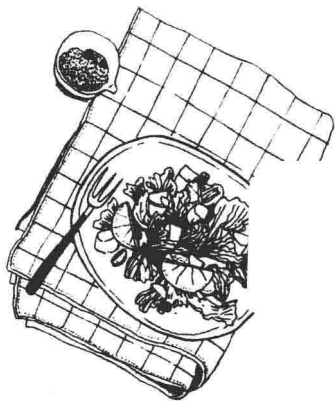


24位平凡的普通人
用美食的力量
陪伴一路独自行走的你

一个人， 也可以 好好吃饭

不孤单的
一人食

夏不绿——著



时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

图书在版编目(CIP)数据

一个人,也可以好好吃饭 / 夏不绿著. — 北京 :
北京时代华文书局, 2016. 1
ISBN 978-7-5699-0773-5

I. ①一… II. ①夏… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第020406号

一个人,也可以好好吃饭

著 者 | 夏不绿

出 版 人 | 杨红卫

选题策划 | 段 洁 王 聪

责任编辑 | 樊艳清

装帧设计 | 大 饼

版式设计 | 小蘑菇

责任印制 | 刘 银

出版发行 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>
北京时代华文书局 <http://www.bjsdsj.com.cn>
北京市东城区安定门外大街136号皇城国际大厦A座8楼
邮编: 100011 电话: 010-64267120 64267397

印 制 三河市祥达印刷包装有限公司 0316-3656589
(如发现印装质量问题,请与印刷厂联系调换)

开 本 | 880mm×1270mm 1/32

印 张 | 9

字 数 | 202千字

版 次 | 2016年11月第1版 2016年11月第1次印刷

书 号 | ISBN 978-7-5699-0773-5

定 价 | 34.80元

版权所有,侵权必究

目 录

- ◆ 粉丝骨头汤 2
——深情何以期许
- ◆ 鱼头炖豆腐 13
——不为岁月低眉弄耳
- ◆ 猪肉白菜饺子 25
——我不能兀自悲伤地坐在你身旁
- ◆ 莫吉托 37
——我也开心饮过酒
- ◆ 黑糖糕 51
——你与我的笑忘书
- ◆ 茼蒿炒饭 63
——当世界年纪还小的时候

目 录

- ◆ 可乐饼 75
——听说你也问起过我
- ◆ 海鲜葱煎饼 85
——料理之外的，是人生
- ◆ 叉烧炒意面 93
——我也有金钗沽酒风陵渡
- ◆ 肉臊拌面 107
——为自由剪去你乌黑的长发
- ◆ 芝士面包 117
——用奔跑告诉你：我不回头
- ◆ 厚蛋烧 129
——沧海桑田，人海相遇

- ◆ 水煮牛肉 143
——岁月是场有去无回的旅行
- ◆ 腊肉炒土豆片 153
——把悲欢留给你
- ◆ 蛋包饭 165
——那年夏天宁静的海
- ◆ 辣白菜炒肉 179
——但愿我的自省自怜，你不要那么不喜欢
- ◆ 玫瑰酱 191
——旅人以寂寞为食
- ◆ 猪排饭 205
——之于我从非腻味的消遣

目 录

- ◆ 奶白菜冻豆腐 215
——当爱已成往事
- ◆ 椒盐皮皮虾 227
——每个人自有归属和未来
- ◆ 孜然鸡胗 237
——没什么比一个人好好吃饭更重要
- ◆ 羽衣甘蓝沙拉 249
——好好爱自己
- ◆ 柚子沙冰 259
——岁月教会我们向前走
- ◆ 蹄筋面 271
——为你的寂寞唱歌

温暖浓郁的猪骨香气有效愈合
失恋患者的情伤，软绵可口的粉丝
混入蘸料有味爽口。

一小碗粉丝，一小碗浓汤，
即使是一个人的生活，也能坦然
面对所有的琐碎烦恼。



深情何以期许

1.

他离开的第七天，她开始学着问菜市场卖猪肉的老板索要不值钱的猪骨，那上面的肉都剔光了，光溜溜的，食之无味，弃之可惜。

林筱筱这辈子没吃过什么苦，从小到大都是被父母、老师捧在手心里的娇嫩花朵。从外表看她是温柔可人的小女生，一个好看的陶瓷娃娃，没经历过什么大风大雨，连小风小浪也没有，以至于在跟他分手后的几天里林筱筱像株连根拔去的蒲草，被孤零零地扔在角落任其迅速凋零。

一个月前丢掉工作，男友劈腿被林筱筱抓到，真是屋漏偏逢连夜雨。没有任何犹豫，把他的所有的衣服和物品强塞进行李箱，在他脚还未踏进家门时就哗啦一声全给扔了出去。

“给我滚。”林筱筱娇小的身子生气时浑身都在颤动。

现在她还记得男友离开时丢下的话：“没了我，你根本就不可能一个人好好生活！”

一开始的确很难。

林筱筱完全不会做家务活。大学在异地念书，和男友恋爱后就在学校附近租了一间小屋。他什么都会，做饭、换灯泡、通下水道，体贴细心，林筱筱的生理期总记得给她熬生姜红糖水。林筱筱爱吃寿司，外面的太贵，他就自己学着在家做，味道完全不比店里的差。他是个穷小子，每年靠拿助学金上学，林筱筱便把自己的生活费拿出来供他用。可过去吃穿用度的习惯根本改不了，常常不到半月钱就见底。不好意思开口问家里要，林筱筱便从超市抱回一箱泡面，视死如归的架势仿佛在说：我们又回到月初时胡吃海喝时的状态。

可他也是厉害的，第二天就从菜市场提回一袋别人不要的猪骨。洗干净放进锅里加上姜丝、红枣炖上半小时，把粉丝往里一搁，煮个五分钟就捞进碗里。再调制一小碟蘸料，把粉丝干捞出来，拌上调料，再盛一碗猪骨汤，好吃得快要飞起来。他总是能变着花样地用有限的食材做出美味的食物，林筱筱胃口大增，就这样被他小心呵护着，即使囊中羞涩时也未凑合过。

林筱筱很是严重地依赖着他，依赖到每次出去吃饭都是他

点菜和服务生沟通，依赖到每次叫外卖都是他打电话订餐，依赖到几乎不去想明天和未来，因为一切的一切都有人帮她安排。

他深夜打来求和电话，林筱筱有好几次都开始动摇。

可是，爱情这东西，它可以给你罍粟般的快感，但它绝不能像罍粟一样慢慢腐蚀掉你。

2.

他走的第一天，天晴无风。林筱筱在家躺了一天，滴水未进，以至于第二天被胃疼惊醒挣扎着下床打开冰箱找吃的。几片吐司面包、鸡蛋、西红柿，如果他还在家里，会做三明治或者西红柿鸡蛋面再配上几片烤面包，会把葱花切得细细碎碎，撒在煮好的面条上。林筱筱一边想着一边嚼着吐司，没喝水直接咽了下去。

家里少了个人后，连家具位置都觉得不对。林筱筱花了一天时间把家从里到外，从上到下打扫了个遍，然后把家具凭感觉重新移动了位置，最后累得完全动不了，直挺挺躺在地上，只想喝一碗暖腹汤。但家里什么也没了，林筱筱翻箱倒柜搜出一包泡面，呼啦啦吃光就爬上床睡觉了。

林筱筱已经三天没和人说过话了，喉咙仿佛发不出声来，脑子也空空如也。

她坐在地板上，把过去看过的录像带翻出来又重新看了一遍。其实，一个人也没什么大不了的，在饥饿难耐的时候不得不打电话叫来外卖，然后挂掉电话将被头发堵住的下水道给清理干净，有时也会踩着凳子换掉燃废的灯泡。其实，她并不是不会做饭，只是过去有了严重的依赖心理，习惯了衣来伸手饭来张口，周围的人都对太过友好，等真正一个人的时候才发觉不知所措。以前他在的时候，自己从不吃垃圾食品，现在薯条蘸番茄酱反倒能三番五次地吃，并且渐渐觉得它们好吃起来。在家待了三天，直到晚上林筱筱才披了件外套出门。一个人的时候似乎连出门都变得别扭，身边的人好像都有伴侣，或许他们即将赶往约会之地。只有晚上出门林筱筱才感到一丝安全，将整个人裹在夜色里，没人会注意她。外套里面是睡衣，林筱筱已经有三天没洗澡、没洗头了，头发乱蓬蓬地搭在肩上。经过二十四小时便利店的时候，林筱筱从玻璃橱窗里看到自己的身影。

我们很多时候为了不面对不想面对的现实，会像鸵鸟一样把头埋进沙子里，以为看不到听不到就真的什么也没发生过。林筱筱想起刚和男友在一起没多久的时候，他因为身上没钱不能带林筱筱去餐厅吃饭也不能买爆米花、可乐，甚至不能奢侈地坐在影院看一场电影。为了维护他的自尊，林筱筱也不再去那些地方，每次约会都选择最便宜的苍蝇小馆，去图书馆两人打开手机各戴一只耳机看着电影，看到好看的情节总是尽量捂住嘴巴以免笑出声音打扰到他人。晚上去公园，即使什么也不做什么也不说，只要两个人能够在一起也觉得十足的开心。在回寝室前，即使是大冬天也会钻进二十四小时便利店一人吃一

盒三色冰淇淋，温暖的店里袅袅升起一股渐渐变为白烟的冷气，在眼前弥散开来。

“以后等到我们八十岁了，再来这家店吃冰淇淋吧。”

那时林筱筱信誓旦旦地说出这些话来，以为可以天真烂漫到永远，其实我们很多当时以为会是一辈子的承诺要不了三五年就会失效。不是后来的我们变了，而是时间的洪流根本就不等我们。毕业后的半年，两人搬家，搬到离学校很远的地方，再也不可能去那家便利店吃冰淇淋。而后各自找工作，林筱筱找了份简单轻松的行政工作，只是接电话，印印文件。她大学的时候学的广告设计，实习反倒觉得累，毕业后压根就没想往本专业发展，胸无大志、吃饱穿暖、无忧无虑是她唯一的梦想，幸好男友找的工作不错，大学学的土木工程，毕业后在一家单位做经理，薪水待遇远超同龄人。林筱筱已经想着等两人结婚后她就辞去工作安心地在他们的小房子里做个温柔贤惠的妻子，每天做好晚饭等着男友下班回家吃，她只需要穿着漂亮的花裙子，每天快乐地生活。

林筱筱从冰柜拿出一盒三色冰淇淋去柜台付账，走出店的时候只觉得一阵冷风钻进脖子，打了个寒战，没有犹豫地揭开冰淇淋盖子，拿起勺子大口舀进嘴里。

3.

打电话给家里，还是什么都说好。林筱筱什么都不会，依

赖性强，人对事不会考虑太多，但对家人报喜不要忧的优点与生俱来，或是拉不下面子，无法把真实境况告诉家人。就像这段感情，并不会因为前面的那一大段都好，只是后面的部分烂掉就全部舍弃不要。男友每次晚一点回家就生出许多烂理由来，当闻到他身上若有若无的香水味时，林筱筱有多敏感，其实，她只是不说，像只鸵鸟一样把头埋进沙子，以为这样就能逃避掉即将发生的一切。

一个月前，上司对她说了几句重话，林筱筱当场耷拉下脸就甩手不干了，炒了老板的鱿鱼，非常干净利落地收拾好东西拂袖而去。赋闲在家的一个月，每天早上醒来想的第一件事便是吃什么。男友晚上回来，他会给林筱筱打包带吃的，顺便买好第二天的早饭，周末带她去餐厅吃饭，吃完饭例行公事般一起逛街、看电影。这一切是从什么时候就开始变了呢，再也没有半夜三更偷偷叫醒对方爬去天台看星星的浪漫了，再也没有非节日里的惊喜小礼物了，再也没有每天的拥抱与亲吻了。

“我很忙啊，我不工作怎么有钱养你。”在玄关换鞋准备出门的男友不耐烦地说，“不是每个人都跟你一样好命。”最后一句话说得酸溜溜的，直戳林筱筱的心。

有一次林筱筱突然心血来潮，想要吃好久没吃的粉丝骨头汤，抱着男友的胳膊缠了半天，最后听到的却是“饿了叫外卖，吃什么粉丝骨头啊”。

如果做一只鸵鸟就能假装回避掉所有不想面对的现实，那么林筱筱从朋友家回来，发现家里多了一件女人内衣时，实在无法再装聋作哑。

其实并不难，收拾好他所有的东西，连同他的人全部扔出这个家。很多看上去很困难的事情，做了以后发现其实也没那么难。

一个人买了电影票外加一袋爆米花，跟在成双结伴的人们后面，把自己交给电影院。在黑暗的影院里，坐在前面的情侣交头接耳、耳鬓厮磨，后面几个看上去还是中学生的女孩大声议论着电影情节。林筱筱沉默地把爆米花喂进嘴里，那一瞬间突然领悟了什么，其实无论是谁，即使现在身边有人陪，在未来的某一天也会再次陷进一个人的迷途里，谁也逃不出命运安排的陷阱。再多的深情，再多的情谊，终有一天还会剩下自己一人。

4.

等发现身上所有的钱加起来不超过五百元时，林筱筱才真正回过神来。没工作、没收入，林筱筱更加茫然无措。在网上撒网式地投了一堆简历无望后，她才最终意识到二十五岁的自己其实从未真正努力做过一件事。为了偷懒不想动脑毕业后选择了最简单的工作，就更加没有学习任何新的技能和知识了，打开招聘职位看了要求才傻了眼，她根本什么也不会。

用两百块买了泡面和速冻饺子，每顿一碗泡面，把煮好的

饺子混进去一起吃。白天在网上自学设计软件，这样熬了整整一个月，林筱筱不止瘦了十斤。幸好房租是按季度交的，暂时不用考虑租金问题，剩下的三百块拿去买了一只好点的红色唇膏，剩下的充进公交卡，每天开始奔波于地铁和各大面试公司之间，最后终于找到一份设计助理的工作。

从朋友那借来一个月的生活费，每天除了上班没有多余的活动。早上一个馒头，中午简单吃一顿，晚上一包泡面，周末的时候就去农贸市场挑拣便宜的蔬菜，别人不要的猪骨。一开始自己做出的东西几乎难以下咽，猪骨永远炖不熟，粉丝煮得太久以致糊成一团。有脾气不好的老板，非常不客气地对林筱筱说：“这骨头我要拿回家喂狗，给你五块钱一斤还差不多。”把林筱筱气得说不出话，可最贫穷的时候除了硬着头皮继续跟生活硬磕，别无他法。

有一次下班前上司让林筱筱出外送份文件，在回来的路上途经一家餐厅，透过玻璃看见了前男友。他对面坐着一个她从未见过的女人，正好剥了一只虾喂他。

林筱筱愣住，以一种奇怪的心情怔怔地看了很久，之后觉得十分羞愧，掩面匆匆而逃。

林筱筱现在才想起自己似乎从来没有剥过虾给他吃，她知道他喜欢吃虾，她自己更爱吃。买回来的虾直接用水煮熟，然后蘸酱油吃。不过林筱筱怕弄脏手，每次都是他剥好放在碟子边，

所以都吃得很少。林筱筱还记得有一次和他在山上露营，因为衣服带得少了，到了晚上就冻得全身发抖，是他拿出背包里的黄酒给她喝，喝了几口酒身上暖了许多，可是林筱筱却忘了上山时她一直抱怨他所带东西过多以至于走得特别慢。那时的自己总仗着他的爱而肆意妄为，凡事考虑的只是自己。直到看到刚才餐厅的那一幕，林筱筱才渐渐明白那段感情究竟出了什么问题。

“林筱筱，你离开我根本就不可能一个人好好生活！”

他的话仍记忆犹新，不过，凭着自己一股倔劲，她一个人还是挺了过来，吃过半生不熟的米饭，生病发烧只能挣扎爬起来去买药，灯泡坏了克服恐高症换掉，再也没有人来为她做这一切的时候，林筱筱才觉得自己已经长大了。

一段感情里其实没有谁对谁错，走到现在这步是两个人合力造成的。一个骄纵自我，一个把什么事都藏在心里，以至于最终不能走到一起，虽然有些遗憾，可互相陪伴的那段快乐时光依然值得回忆。

爱情和生活不过是晚上八点档的连续剧，什么都可能发生，什么都可能经历，任何的附加不过是附庸风雅，倒不如炖一锅粉丝猪骨汤，在寒冷的夜晚捧着温热的碗沿慢慢地喝光。

其实一个人的时光也没那么糟糕，至少还有热汤暖腹，清风明月伴长眠。