

# 吃透人生 慢慢来

冯淑华 著  
上海文化出版社

法国、塞内加尔、柬埔寨、葡萄牙、摩洛哥、  
瑞士、越南、扎伊尔……

十个温暖感人的异国故事，带出十种不同口味的食物，  
有的很开胃，有的需要一点时间消化；

有的略带辛辣，有的平淡如水，需要静下心来慢慢品尝……



吃透人生，慢慢来

冯淑华  
著

## 图书在版编目(CIP)数据

吃透人生,慢慢来 / 冯淑华著. —上海:上海文化出版社,2016.7  
ISBN 978-7-5535-0566-4

I. ①吃… II. ①冯… III. ①散文集—中国—当代 IV. ①I267  
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 159675 号

插 画 李梦皎  
责任编辑 黄慧鸣  
助理编辑 王绍政  
装帧设计 汤 靖  
责任监制 陈 平 刘 学

书 名 吃透人生,慢慢来  
作 者 冯淑华

出 版 上海世纪出版集团  
上海文化出版社

地 址 上海市绍兴路7号

邮政编码 200020

网 址 [www.cshwh.com](http://www.cshwh.com)

发 行 上海世纪出版股份有限公司发行中心

印 刷 上海天地海设计印刷有限公司

开 本 787 × 1092 1/32

印 张 7.25

字 数 130 千

版 次 2016 年 8 月第一版 2016 年 8 月第一次印刷

书 号 ISBN 978-7-5535-0566-4/I. 155

定 价 25.00 元

敬告读者 本书如有质量问题请联系印刷厂质量科

电 话 021-64366274

## 序

### 最好吃的是人

沈宏非

这个题目，借自我的朋友陈晓卿。去年，他写了一本关于吃的书，原本就打算叫这个名字，但是审查的时候，书活了下来，书名被枪毙了。这次为《吃透人生，慢慢来》作序，正好借来一用。

用“最好吃的是人”为题来给《吃透人生，慢慢来》作序，就像用西红柿炒鸡蛋，用烟草配咖啡，用胡萝卜炖羊肉，实在是世界上再贴切不过的事了。我相信，这件事不仅作者本人，就连被借用的陈晓卿，也会打心底里相信，尽管他还没有读过这本让人口水四溢并且让人口水共泪水齐飞的书。

因为作者天生爱吃，又嫁了一个从事特殊工作的男人——不是间谍，是一个专门在欠发达地区替穷人寻找水源的法国农业工程师，比间谍酷多了——嫁鸡随鸡地，除了作为大本营的法国，常年都随夫在柬埔寨、摩洛哥、突尼斯、喀麦隆、玻利维亚和几内亚这些无论对吃货还是旅行者来说都相对冷门的国度里过着“流浪”的生活。比这更冷门的，作者是以一个家庭主妇而不是游客的角色，对故事里这些男女

的真实人生进行了深度、当然也是非常家庭主妇式的观察。因而，她所讲的十个故事，远远并不停留在“喀麦隆街头卖花生米的小贩，买他一包花生米，顺便也聊起世界杯足球赛的预测；摩洛哥市场里，穆罕默德先生那五颜六色的蔬菜摊后面，不管何时总有一壶热腾腾的薄荷茶和他的移民梦想；跟柬埔寨早餐店的跑堂阿姨，点一碗热裸条，再配上一杯冰红茶，就可以听她说起满腹的家庭牢骚”（作者在本书前言所言）。

这本书里有十道菜（包括甜点），每一道菜都有一个故事，一段冷暖人生，一种世态炎凉。比如，一根法棍和一个十八岁从塞内加尔移民巴黎的第一代非洲移民与其第二代及其法国妻子和非洲婆婆之间的文化冲突、代际矛盾以及自我身份认同的各种尴尬；一锅葡萄酒炖公鸡与一个上世纪三十年代末自中国南方漂泊到巴黎的中国医生的后代、一个子承父业的中法混血儿、一个嬉皮士医生极简又极复杂的内心世界；一只在十二月的大西洋寒风里散发出迷人香气的金黄油嫩的烤鸡和一个经历了婚姻失败、丧女之痛、酗酒自杀的落魄过气法国女明星；在二十三岁那年春天带着简单行李离开长满苹果树的家乡独自来到巴黎，遭遇十二年无果爱情后远走越南的小城姑娘和一块苹果派……以上这些，无论是在奈保尔、杜拉斯还是萨冈的笔下，都足够成为后殖民宏大叙事或者充满异国风情的法式浪漫故事。然而，这故事既然落到了一个吃货的手里，人物和命运依然还是主线，只是人物及其命运，似乎无不宿命般地受到了各种食物和各种气味的微妙的影响，人世间

的悲欢离合、爱恨情仇，最后无不被作者以四两拨千斤的功力付诸其色香味于一条法棍、几个苹果，并且一一都被附上了详尽的菜谱。每一次读到故事的最后，读到作者和故事主角跳出戏外，把故事里的那道“当事菜”以菜谱的方式冷静地娓娓道来，我就会想起《深夜食堂》。她让我再一次也是最后一次深信：炊无定法，食无定味，饮食因人而有滋，命运因食物而有味，最好吃的是人。人未来吃此食时，食与人同归于寂；人来吃此食，食色香味一时明白起来。正如作者所言：“如果书里的故事，让你心酸、落泪、爆笑、气愤；如果里面的菜肴，挑动你的食欲、饥饿和胃口，那是因为你也是一个……天生真性情的人！往事让人伤心，红萝卜沙拉却有益身心。”

如果可以的话，我其实真的很希望从现在开始、从这本书开始，全世界每一个关于人的故事，最后都应该附上一份详尽的菜谱。

## 前言

# 很久很久以前

一直有个梦想，想开个小餐厅：三四张桌子，八九个客人，两天休业准备，三天开张营业，剩下的时间就拿来阅读写作。

梦想了几年，却找不到出资的金主。我家另一半说，这是个傻子餐厅，绝不投资赔本生意。开不了餐厅，只好把下厨的时间拿来烹煮文字。就这样，傻子梦想尚未成真，几本小书却慢慢成形成样。

《吃透人生，慢慢来》是我的第一个作品，十个不同口味的故事，带出十种食物，有的很开胃，有的需要一点时间消化；有的略带辛辣，有的平淡如水，需要静下心来品尝。

在朋友圈中，我的手艺还挺有名气。每次请朋友来家

里饱餐一顿后，他们总好奇地问我，从哪里学来这些异国风味美食。我没受过正式餐饮训练，这些美食不是学来的，而是从生活中一点一滴累积下来。

嫁了一个法国人，一个专门在欠发达地区替穷人们找水源的农业工程师。因为工作的关系，每隔三四年就得搬到一个新的国家。十几年下来，我们已经换了六个国家：东南亚的柬埔寨、北非的摩洛哥和突尼斯、中非的喀麦隆、南美的玻利维亚和西非的几内亚。当然啦，还要加上法国，我们游牧生活的休息中继站。

这种定期迁移的方式，让我不得不成为职业家庭主妇。每搬到一个新国家、新城市，还搞不清东西南北，我家法国人便开始专注于新工作，我则得拿着地图辨认方向，寻找落脚地方。生活的里里外外、大大小小事情，因为语言、文化、宗教和社会习俗的差异，得全部重新学习。

边过新生活，边认识新朋友、新文化。慢慢地，透过家庭主妇这个角色，我看到了很多很鸡毛蒜皮却非常有意思的事。

喀麦隆街头卖花生米的小贩，买他一包花生米，顺便也聊起世界杯足球赛的预测；摩洛哥市场里，穆罕默德先生那五颜六色的蔬菜摊后面，不管何时总有一壶热腾腾的薄荷茶和他的移民梦想；跟柬埔寨早餐店的跑堂阿姨，点



一碗热粿条，再配上一杯冰红茶，就可以听她说起满腹的家庭牢骚。

准备好了吗？要上菜了。

## 目 录

序：最好吃的是人（沈宏非） 001

前言：很久很久以前…… 001

### 前 菜

面包老爹 001

故事里的菜单：失而复得的面包

伤心的红萝卜 021

故事里的菜单：变色的红萝卜沙拉

### 主 菜

中国医生 037

故事里的菜单：友善鸡肉大餐

小女佣 059

故事里的菜单：塔吉盘里的青春

愚弄人的法国美食 071

故事里的菜单：桑聂太太的白酒鲜奶油鱼

十二月的大西洋 091

故事里的菜单：浴火重生的烤鸡

## 甜 点

橙子生涯 119

故事里的菜单：皮耶太太的家传甜品

逆转人生 147

故事里的菜单：外婆的魔法蛋糕

巧克力童年 163

故事中的菜单：智慧的巧克力蛋糕

苹果的滋味 181

故事里的菜单：跨年夜的苹果泥

后记：吃完离桌？且慢！ 213

读后感：喜怒哀乐，全在菜里面（李北北） 216

# 面包老爹

papi  
pain



它的身材标准很严格，身長六十五公分，宽度五到六公分，厚度只能有三到四公分而已；外表金黄酥脆，内心要柔软无比；成分简单，却需要足够的时间和力气来成形。如此用尽心力的成果，却抬不高它的身价，但少了它，法国人的餐宴简直无法开场。如此复杂的身世背景，说的就是法国的棍子面包。

全世界吃面包的人口很多，但法国人拎着、夹着、提着细长金黄棍子面包，走在街头的情景，让这种再普通不过的食物，和红酒一样，成为道地的法国美食代表。

每年休假回法国时，如果时间许可，总会去一趟南部的大学城蒙彼利埃探望好友，还有他们家可爱的双胞胎女儿。朋友家在大学城的市中心，从恋爱、结婚到生孩子，一直住在那栋四层楼的老古董公寓里，面包老爹的店铺就在朋友家楼下。

小小的店面根本谈不上装潢设计，反倒是店里每样摆设，从面包架、面包篓甚至到收银机，都是有点岁数的老古董。二十年前，面包老爹还只是个替人打工的面包师傅时，因老板年纪大决定退休，面包老爹便顶下了老板的店。店铺规模不大，不过老爹的面包做得好，附近居民几乎都是他的忠实顾客。

每次去蒙彼利埃的时候，总会在朋友家住个三四天。朋友太太是南部马赛人，海鲜料理做得一流，每次都会准备各式各样的拿手菜招待。不过说实话，我最期待的，还是他们家得天独厚的早餐，永远都有热腾腾刚出炉的棍子面包。

在朋友家的那几天，我总是起得特别早，自告奋勇下楼买面包。在法国有个不成文规矩，买面包的人可以当场扳下棍子面包的顶端，先尝为快。根本不需要抹上果酱、奶油，热乎乎又脆又软的面包，我可以一口气吃上半条。

面包老爹一点也不老，还不到六十岁呢。朋友念幼稚园的女儿，每天出门见到面包老爹时，总喊不出老爹的名字，孩子不是故意的，面包老爹的名字真的很难念。想着想着，孩子们

就这么喊出了“面包老爹”(Papi Pain)和“面包老妈”(Mamie Pain)。他们夫妻俩欣然接受这个天真建议，没多久附近邻居也都跟着这样称呼。

面包老妈不会做面包，原本在邮局上班的她，几年前因为健康问题提早退休后，干脆待在面包店帮忙。来自法国东部阿尔卑斯山的面包老妈，跟面包老爹热情洋溢的个性完全相反，她不爱讲话，永远静静地站在柜台后面。偶尔，当厨房工作没做完，老爹跟客人聊得忘我时，面包老妈才会打断老爹的谈兴，催促他进厨房。

我们一年才见面几次，他们夫妻俩却记得我这个稀客。每次上门买面包时，只要店里没有太多客人，面包老爹就会花上几分钟时间，跟我聊聊一年来的大小事。每次离开蒙彼利埃前，我都照惯例绕进老爹的店，向他们夫妻道别。每一次，老爹总会伸出那双沾满雪白面粉的大手，重重地握住我的手，然后说声：“明年见。”

今年也不例外，回法国的时候时间有点紧迫，但还是硬排出几天去蒙彼利埃，因为过完暑假后，朋友就要搬家了。老公寓住得有感情，不过孩子们一天天长大，空间越来越小。花了一年时间，朋友终于在离市区稍远的地方，找到了一栋两层楼的房子。这回南下，除了拜访朋友外，还要看看他们未来的新家。

隔天早上一如往常，我自动自发下楼买面包。星期天早上十点多了，买面包的顾客还是很多，假日嘛，大家喜欢赖床。我推开门，进到店里，礼貌地向大家问候：“早安，女士们先生们。”

这是法国人的礼仪，进到商店里，新到的客人得向大家打招呼，其他客人也会礼貌地回一句：“早安。”

不过那天我的问候出口好一阵子，却没有任何回应。看了一下四周，所有人表情都很别扭，整个店里有股怪异气氛。往柜台探头，才发现一向开怀畅谈的面包老爹，紧紧绷着一张脸，像个机器人一样：“要什么？还有呢……一共两元三角。”

每个买完面包的客人转身离开时，都如释重负，迫不及待赶紧推门离开。

面包老爹哪里不对劲啊？更奇怪的是，一向负责买卖的面包老妈，最忙碌的时候居然不在。满肚子疑问，当着这么多客人不好意思说出来。轮到我的时候，面包老爹看了我一眼，什么招呼也没打，什么表情也没有，拿了六个牛角面包装在纸袋里，再递上三条棍子面包。我付钱、他找钱，然后——

“下一位！”

抱着热乎乎的面包，心情郁闷地上楼。刚走进朋友家，还没放下面包，头一句话就是问朋友：

“到底出了什么事，面包老爹怎么一脸怒气？”

“哎哟，没什么大不了的，每隔几年他们家总会来上这么一场文化风暴。”

文化风暴？朋友老婆接过了面包，放在餐桌上，配着热咖啡和松软的面包，她告诉我老爹的故事。

## 十八岁的梦想，二十岁的念头

面包老爹原籍是西非的塞内加尔，从小在乡下长大的他，连首都达喀尔都没去过。十八岁时却在一位同乡鼓动下，决定到法国闯一闯。年轻的他，从没想过移民，对未来也没计划。在那里能做出什么大事业，他根本不在乎，只想去陌生国度走走看看而已。

离家的时候，单纯的梦想加上几件换洗衣服，微薄旅费配上一副强健的体格，他天真地来到了法国南部的马赛港。刚放下行李，连城市风光还没看过，就在同乡介绍下进了港口，成了临时搬运工。

没机会四处走走，光看着码头每天进出的大小货船，已经让他惊讶连连。临时工人待遇很差，工作机会又不固定，只能在同乡家的客厅打地铺，再贴点钱搭伙吃饭。但对这个纯朴的乡下小子来说，已经是心满意足了。

快乐开心的他，仗着年轻力壮，工作时特别带劲，码头的货运工头也喜欢找他干活。没多久，在一个工头推荐下，他进



了马赛郊区的一家面粉工厂当送货工人。有了固定工作和稳定收入后，终于脱离打地铺的生活，和工厂的同事合租了个小公寓。

他是靠劳力讨生活的，却从不吝啬自己的力气。同事生病搬不动货，没关系，他一人扛下两人的工作；新年假期前，面包店、点心铺订货特别多，老板不用开口，他自动加班；送货到面包店，不但将面粉整齐堆放好，要是不赶时间，还会帮客户清清仓库、搬搬东西。几个月下来，从老板、同事到客户，大家都很喜欢这个黑黑的大个儿。

除了个性大方随和，幸运之神也蛮眷顾他的。工作上，没有碰到刻薄的老板、找麻烦的同事；生活中，没有遇到歧视人的房东、冷漠的邻居。当同乡忙着抱怨异乡生活时，他却忙着挖掘工作与生活的乐趣。

譬如说，在家乡的时候，他根本不会做菜，也不喜欢进厨房。现在每天穿梭在不同的面包店、糕饼铺，他爱上了那种刚出炉、暖暖浓浓的面包香。说来很神奇，一袋袋没什么味道的面粉，经过盐巴、水和酵母的调和，时间与力量的揉捏后，进了趟烤箱，居然就成了香喷喷好吃的面包。

面包师傅工作时间很长也很累，环境又热又闷，却让他很羡慕。同样一双手，面包师傅可以做出一条条可口的食物，自己呢，自己的手能做出什么令人惊奇的事呢？