

钱红丽

著

一人食一粟米

在复杂的世界里，做一个简单的人
以清静心看世界，以欢喜心过生活



北京联合出版公司

一人食一粟米

钱红丽

著



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (C I P) 数据

一人食一粟米 / 钱红丽著. -- 北京: 北京联合出版公司, 2017.7

ISBN 978-7-5502-9695-4

I. ①一… II. ①钱… III. ①散文集—中国—当代 IV. ① I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 018352 号

一人食一粟米

作 者: 钱红丽

监 制: 杨 颖 乔 迦

责任编辑: 喻 静

特约编辑: 武新华 崔静雯

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京联合天畅发行公司发行

北京富达印务有限公司印刷 新华书店经销

字数 130 千字 787mm×1092mm 1/32 8.75 印张

2017 年 7 月第 1 版 2017 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5502-9695-4

定价: 36.80 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。

电话: (010) 64243832 82062656





第一章 清欢

偶尔吃点野菜和野味，无论荤素，都是一种快乐。这样的日子，是一棵树，也是一枝花，静静长在春天。

静静吃一碗米饭 - 002

与青菜相濡以沫 - 009

春天 - 014

春膳 - 019

野菜 - 025

春盘 - 029

花馐 - 033

花椒记 - 037

忆旧 - 043

芜湖烧饼 - 052

一次平凡生活里的美食 - 055

家常味 - 058

茶的记忆 - 063

第二章 本味

夏天河里的野生鱼，无须任何作料，连姜片都能省略掉，
就是囫圇一锅白，汤汁依旧鲜美无匹。

夏之味 - 068

鸡说 - 074

湖之鲜 - 080

端午，端午 - 086

豆渣的富丽荣华 - 089

豆角记 - 093

糖醋菜 - 099

雪花藕、丝瓜及其他 - 104

君家在何处 - 109

无事此静坐 - 115

小时候的食物 - 120

玉玲珑 - 128

糙肉蒸饭、烧麦、藕稀饭及其他 - 132

第三章 朴食

在酱油的携手下，猪小排变得红彤彤，栗子黄澄澄，就像是饱胀的稻穗遇到了秋天的夕阳，在晚风下艳得步步生风，而碗碟边沿的油还滋滋冒着小泡，别提多美味了。

吃童年 - 138

鸭说 - 141

秋之味 - 146

薤菜及其他 - 152

余肉 - 158

捶肉 - 161

膀 - 164

鱼圆子、升腐 - 166

可食的 - 168

旅途上的食物 - 172

喝粥 - 177

第四章 食间

一直想做一道汤，叫“套四宝”的：老鸭肚里塞老鸡，老鸡肚里塞老鸽，老鸽肚里塞鹌鹑。只不过没有那种浓重的心情，这道汤就一直存在想象里，比亲自喝到了还要圆满。

生活不过一碗汤 - 184

萝卜颂 - 188

妈妈的味道 - 195

饮食之余 - 199

笋与芹 - 204

冬天的味道 - 209

一岁年龄一岁人 - 213

滋味 - 217

情意 - 223

浮生恰似冰底水 - 228

豆腐白菜 - 232

腊月 - 238

鹅、糖稀以及炒米糖 - 249

旧时味 - 255

年关时的菜肴 - 263

第一章 清欢

偶尔吃点野菜和野味，
无论荤素，都是一种快乐。

这样的日子，
是一棵树，也是一枝花，
静静长在春天。

静静吃一碗米饭

就像得了一种心病，每次赴宴，到最后，总盼着服务员端上一盆饭，喷喷香的尖顶白厦，腾腾热气斜逸而出……让人充满渴念，我总是站起来深情地挖一勺，放到自己碗里，低头慢慢吃，要是再端上一两盘小咸菜就更好，咸豆角或者腌红椒，齁咸齁咸，一口白米饭，一片红椒，一忽儿就把饭吃完，一粒不剩。无数次的宴会尾声，总是无比享受这样的时刻。一桌人正在谈古论今，唯独我一人兢兢业业地埋首于白饭中。可能是自卑来源于细微的敏感，惧怕别人轻视，一个女子，胃口了得啊，先头那么多高汤大菜都未能填饱你这只农村户口的胃吗？

如果席散，仍不见白米饭的影子，一个人回家的路上，内心必会无比空虚，空荡荡的什么也抓不住，饥饿感持续加重。以科学的眼光分析，菜是真的吃饱了，但我的胃里分明还有一个空洞，那感觉像站在原地等一个人，久等不来，末了，落了一地惆怅的余晖。回到家里，立刻奔向厨房，把剩饭挖一铲子放到锅里烧泡饭，大火滚开，文火焖一下，吃在嘴里稀烂烂的，连水带渣一小碗，热情地吃下去，才是殷实的饱了。饱了，就可以安心睡下了。

许多年来，一直如此，也曾试图克服，总是无功而返，甚是苦恼。

农业文明的一束弱光始终映照在我二十世纪七十年代出生的胃上，它暗示我只有日日依赖米饭，方得妥帖安稳。有时上午写东西，持续到午餐时间，饿得气若游丝，是真的气弱，呼吸都急促起来，甚至有晕眩感，像似有什么东西在挖心。只能快速下碗面条对付。吃完以后，总是不落忍，浑身不对劲，情绪会受到很大影响，即使刚完成一篇文章的快乐都要大打折扣——主要是没有饱

和感，胃一直在那里等米饭，却没能等到，能不失落吗？身体上的情绪与思想的情绪相互影响，何况我这人身体里一直缺乏多巴胺因子，不知道包容和变通，一贯偏执，可害苦了精神。

其实我的胃常年出毛病，真不适合米饭。许多人劝我多吃面条，说胃要靠养，面条是软碱性食物，对胃好，但习惯难改。

冬天，每到黄昏，都没有饿感，脾胃出了岔子。晚餐或者一碗粥半只馒头，或者一碗稀溜溜的面条。一家三口，吃两种形式的晚餐——另两位在三菜一汤前大快朵颐，辛苦烧菜的人却没有一点食欲，只能寡淡地喝粥，真是无比悲愤。转而情绪低落，也才这么点岁数，胃口却先期挥别了繁华，于心不甘。

儿时的盛夏，没有什么好菜品，无非一碗蒸茄子，或是一盘青叶苋，可以一顿吃完两碗白米饭，如此酣畅甜熟。油水少，不到半下午便饿了，也不碍事，跑到厨房揭开锅盖，中午的剩饭还在，拿手抓一个饭团，最好

掺一些锅巴，捏捏紧，拿在手上，边走边吃，水也不要喝一口，囫圇往下咽，何等鲜香？文字无以描述，一直流落在时光的年谱里，这么多年，也旧了、灰了，被岁月的烙印重重镌刻在心上，每每忆来，都是古画一样珍贵。世间珍贵的东西，也就那么几样吧，暗恋一样低回美好，永远无法兑现，仿佛一启口，必将失去，应该一直留在心底。我对于米饭的留恋，大约如《菜根谭》里面说的那样恬淡天真：麦饭豆羹淡滋味，放箸处齿颊犹香。

生在皖南水稻区域，一日三餐只有米来果腹。早餐白粥，中餐笃定有米饭，晚餐依旧是粥，间或佐以山芋干，抵饱。只有等到夏至小麦上市，才会吃到一两次小麦粳，摊在大柴锅里，铲出来，黄娣娣的，卷一点珍稀的白糖，嚼在嘴里韧黏适中，白糖粒偶或掉在牙缝里，咀嚼起来，吱咕有声，是童年之夏最值得记忆的事情之一。

一次，看陈丹燕的书。她写：“在他乡衬托下，稻米处处表现出它的归属感。在故乡衬托下，稻米处处表现出它悠长斑驳的历史，它不光养育我，养育我的父母，也养育整个良渚王国广阔疆域的世代，养育吃大米的亚

洲，和亚洲色彩斑斓的神话，艺术和人民。它是我的根。吃得到它，不能吃到它，它总住在身体中央的胃里，在那里散发温润与清香。”

在看陈丹燕这段文字前，我盘桓良久，宛如一只鸟围着一棵白杨恋恋不去，然后诘问自己：为何没能抢在她之前，说出对于稻米的“爱戴”之情？真是白吃了这么多年的米饭。到底，世间好文章都被别人写了，一如一直痛惜自己不能做成一名诗人，天才的、通灵的，诗人。这真是我一生的短板。

也真是愧对了养育我四十年的白米饭。

如今，每日午餐，依旧是米饭。一个人做，一个人吃，静静地吃，耐心地吃。小录音机开着，插一只U盘，循环放音乐。差不多柴一的时候，择菜洗菜，等到拉二结束，两菜一汤已好，总是放到贝多芬时，开始吃饭了。古典音乐即便何等的宏大无际广阔，一旦落实到我心上，始终静谧一片，仿佛天外飘来，提醒着初来人世的样子——实则，是个暴躁易怒的人，不懂得自控的人，常常被焦

虑躁郁所困扰，只有音乐可以将我暂时安抚下来。午餐成了一天中最安宁的时光，饭后，再喝半碗汤，一天的日子都有了秩序。这一切的平和，当然取决于我是否吃到了米饭。

东北的稻米耐寒性能好，生长缓慢，黏度大，不易消化，吃得多的，还是南方的籼米、杂交米。最近，孩子正学着古诗，夜里背诵：春种一粒粟，秋收万颗子。四海无闲田，农夫犹饿死。我无意中听着，心里一拧，赶忙问孩子，此诗的作者。孩子说是——李绅。原来是他，“锄禾日当午”的作者啊！

还喜欢吃糯米，早餐的粥里一定有一把糯米。糯米性温，暖胃，煮出的粥黏稠。我们家的粥里五花八门，籼米、糯米、山药干、大枣、绿豆等，一锅熟，一人一碗，佐以精心烹制的豆渣，一天天地吃，也不乏味。

小时候，外婆就说过，人吃大鱼大肉都有吃厌的时候，就是吃不厌粥饭。我不懂，我们的饮食系统里可是藏有什么密码没有，我们为什么吃不厌粥饭呢？不懂便不想罢了。

早年，在芜湖，早餐颇喜粢饭，遍街即是。一个高可三尺的木砧子，黑不隆咚的，掀开木盖子，白汽熏天，里面的糯米饭，有白，有紫。白的是平凡的糯米；紫的，芜湖人叫乌饭，一直不知是用什么植物染成的色。来一两，大妈左手摊开白纱布，右手以木铲子挖一坨粢饭，迅速用白纱布裹起来，使劲扭，掀开沙布，变出来一个两头尖的椭圆形饭团。有人喜欢在粢饭里夹油条，我不喜欢，只爱加一两勺黑芝麻拌白糖。是寒冬，走在街上，粢饭捉在手上热得来回换，冷不丁嚼一口，温热香甜……

偶尔，合肥菜市，也能邂逅卖粢饭的老人，惊喜地买两块钱的，边走边吃，吃着吃着，过往岁月一齐涌来——时移世往啊，如今还能感念什么呢？把粢饭吃完，买一点菜回去，算了吧，什么都别说了。人不能老是回忆。如果沉浸回忆，那是因为未曾给往事找到落脚之地。

只要天天有米饭吃，还是值得活下去的。