



在这交会时互放的光亮

木小偶 主编

# 明天请 来我家吃饭



新星出版社 NEW STAR PRESS

# 明天请 来我家吃饭

木小偶 主编



星出版社 NEW STAR PRESS

图书在版编目 (C I P) 数据

明天请来我家吃饭 / 木小偶主编. -- 北京: 新星出版社, 2018.2  
ISBN 978-7-5133-2975-0

I. ①明… II. ①木… III. ①家宴—菜谱 IV.  
①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第323017号

## 明天请来我家吃饭

木小偶 主编

责任编辑 汪欣  
特约编辑 陈湘浙 孙琪 雯雅  
新媒体编辑 彭颖露  
装帧设计 韩笑  
责任印制 廖龙

出 版 新星出版社 [www.newstarpress.com](http://www.newstarpress.com)  
出 版 人 马汝军  
地 址 北京市西城区车公庄大街丙3号楼 邮编100044  
电 话 (010)88310888 传真 (010)65270449  
发 行 新经典发行有限公司  
电 话 (010)68423599 邮箱 [editor@readinglife.com](mailto:editor@readinglife.com)  
印 刷 天津市豪迈印务有限公司  
开 本 787毫米×1092毫米 1/16  
印 张 11  
字 数 70千字  
版 次 2018年2月第1版  
印 次 2018年2月第1次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5133-2975-0  
定 价 49.00元

版权所有, 侵权必究  
如有印装质量问题, 请发邮件至 [zhiliang@readinglife.com](mailto:zhiliang@readinglife.com)



扫一扫关注  
偶然Timing 官方订阅号

出品 新经典文化股份有限公司

责任编辑 汪欣

特约编辑 陈湘浙 孙琪 雯雅

新媒体编辑 彭颖露

封面摄影 参视境图

封面人物 姜小白 Wanyue Monty

设计总监 韩笑

特约撰稿 苏娅 李孟苏 樊月姣

张凡 孔明珠 陈小庚 钟乐乐

李然 姜米粒 白关夫妇

暴走夫妇（排名不分先后）

摄影师 毛振宇 倪良 马振楠等

特约插画 白关



# 明天请来我家吃饭

文\_木小偶

“请来我家吃饭”，曾是很常见、很普通的一件事。今天你吃了没？有空来家里吃饭！这种最经常的打招呼方式，建立起一种日常的人际关系，它，很中国。

那时候，请人下馆子就算一种排场了，须要重大节日或人生值得纪念的事的时候才正式地邀请一次聚宴，很喧嚣，花去一笔不小的开支，对于当时的家庭也是一个小小的负担。更为亲切和日常的方式则是请人到家吃饭，负责主厨的，往往是贤惠的主妇，或是居家的父母们。菜是寻常材料，经由这些家庭主厨的巧手却总能做出几道很见功力的珍馐美馔。芙蓉蛋炒得嫩出油来，鲜鱼煎得又脆又香，小小汤煲里的虾、鱼丸全家福也是时有惊喜……味道和性价比都要好过下馆子不少，合乎胃口、舒适经济，宴席之间说不出的话家庭圆桌上都能贴心贴肺地说上一通，极为亲切。能来家吃的人，也都是“交得起朋友的人”，没有拿你当外人，这是最和睦的人际关系状态。邀请亲戚朋友到家吃饭也成为一种习以为常的沟通方式，甚至是一种社交方式。人们通过这种你来我往建立起了一种日常邻里的熟人社群。那些家中的聚会总是带有更私人化的交流和倾吐，曾是中国人最重要的精神交流方式。也许你已经忘记了当年的味道，忘记了当时每次家宴时内心喜悦伴随的忐忑，但永远忘记不了当年那一席席家宴带来的温暖、自在的光晕。

再后来，手机变成人人必备的沟通工具，大中华的各类馆子横排街头，生日聚会、加薪升职，甚至谈恋爱的纪念日都要在最好的餐厅里方显得珍惜和有氛围，频繁下馆子吃饭成了另外一种热闹的状态。很少有人亲自为三五好友在家下厨做饭。即便在家宴客，也尽量选新鲜、昂贵、丰富的食材，或者以尽量新潮的方式，方显得主人的好客。大家的沟通也尽是层出不穷的改

变带来的新鲜。

在急速变化的世界里，一切坚固都会烟消云散。家和社交关系也发生了巨大的变化。被视为和美幸福的大圆桌被拆解为一个又一个三口之家，甚至常年一人食的独自生活方式慢慢成为城市生活的主流，更注重效率更注重个人隐私的时代里，很少有人再有时间 and 兴致邀请别人去家里吃饭。

APP 随时可以叫餐，那些标准化的菜单，流水线的服务，时间感受和仪式感全然消失了。一切都是程式，连你吃饭也只是程序里一道环节，你只是用钱购买服务。你有无数的选择，却被选项淹没在无从选择的汪洋里。

你有快餐、自助餐、霸王餐、派对餐、温泉套餐，多得出现选择障碍，吃过就迅速忘却。所有陪你吃饭的人，都是面目模糊的。

你失去了吃饭的触动，一碗汤、一杯茶、一盘菜、一杯酒，曾经微细的喜悦的单位，都被一种空虚的填充所吞噬。

你失去的不是饮食本身，而是因饮食而打开那个消逝的感性空间。

有些食物变得可以吃，可以不吃。

有些人变得可以交往，可以不交往。

对食物渴望也变得可以有，可以没有。

世界总是处于欲望递减的下坡路上。

有趣的是，如今邀请朋友到家吃饭成了一种最奢侈的事情，能被邀请到朋友家吃饭则视为最受尊重、值得炫耀的事。这意味着你即将享受一些 APP 叫不到、主人为你量身打造或即兴呈现出一桌属于你的饭菜和温暖。精心的美食和放松的交流则是最好的助兴，一些记忆和美好在这轻松的食物氛围里被激活，压箱底的回忆在交流的过程中得以复苏，已经遗忘的某个场景又重

新浮出记忆来，这个时候你和朋友已经进入另外一个层面的情感交流，食物的滋味、烹饪方法都已经不重要，重要的是你需要一个餐桌，你和朋友需要餐桌那么远的距离，不能太近，不能太远。

明天请你来我家吃饭，在这个喜欢问“今天你吃了吗”的民族，当你说出这句话的时候，意味着——

必定有一扇门，为你开启。

必定有一张桌子、一席之地为你预留。

必定有体贴周全的饭菜，为你烹制。

必定有每次徘徊心头欲说又止的话，为你倾吐。

《明天请来我家吃饭》是想唤醒这种濒临消失的沟通方式，有空常来家坐坐，这种邀约意味着向朋友打开一扇心门，一席饭菜之间，找回好好吃饭、好好相处的温暖和性情。

《明天请来我家吃饭》里，我们打算呈现和还原现今社会分层的一些真实个体的情绪和欲望。

对一家三代同堂小嘉来说，如何理解上一代人，是个大问题。小嘉的父亲是某北方企业掌门人，家传一团三十年多年的老面肥，比小嘉的年龄还要大，这老面肥陪伴了父亲的青春时期事业的激荡和孩子的成长，老面肥也给这个北方家宴里孕育了新的馒头、花卷、面包……但依托父亲肩膀站在城市里的二代，他们对父辈食物的理解天然是有隔阂的。

另外一枚家宴主人苏娅，曾在北京做了多年文化记者，选择回家乡大理生活。她住在苍山洱海间的三塔寺附近的别墅里，她的家宴的客人包括从日本千叶来大理做自然农法的辽太郎先生，他们自己种地种菜涵及日常一切，

更有甚者，连妻子生孩子都自己来，选择自然分娩。当你看到分娩剪掉脐带所用的剪刀，你会意识到，逃离城市的那批人已经开始自己动手了。

苏娅跟一位七十多岁白族老太太学习传统白族菜。更送了几十年的白族菜肴，已经鲜有人问津。采访的当天上午，老太太的私人活动居然是约了几位八十多岁的老太太去看一位即将百岁的老太太，老人家们在一起就是吃吃喝喝聊天，家宴真有一种一期一会的忧伤，在世的日子，见一次少一次。

作家茅盾的内侄女孔明珠的家宴在上海文艺圈小有名气，她写的是八九十年代“文艺青年”聚会，作家李孟苏全世界寻找家宴的餐具，来自丹麦皇家或者日本匠人的餐具每一个都是独一无二，上千件食器里居然没有一件重样，每一个都煞费苦心。

其中也不乏有厨师这样专业人士的家常饭，最让五星级酒店主厨柴鑫开心的是“在家做饭，只为家人高兴”。会八国语言、去过四十三个国家的 90 后金融分析师 Jonathan 周末用家宴和甜品，与朋友交流着……

这是一众流动的家庭盛宴，也是一种精神幻想的出口。城市很大，最寂寞的黑洞往往是独自一人的餐桌，一个可以跟你交杯换盏畅所欲言的人。当你说明天请来我家吃饭，意味着你已经在心里把这个人放在最干净和明亮的地方，愿意去了解和探索彼此内心的世界。

你知道，你离朋友的距离，只需要一张桌子那么远。

城市很大，你未必能找得到一个真诚想请你回家吃饭的人。这就是真相。也许现在，对你的朋友说，明天请来我家吃饭？





李然

潮汕菜搭配江浙菜晚宴

清汤潮汕手打牛肉丸

羊肚菌灼菜心

龙井虾仁

狮子头

蒸海鲜盘

黑山猪肉自制腊味煲

醪糟芝麻汤圆

法式与日式融合晚宴

无花果沙拉配牛肝菌

炭烤鳗鱼配红菜头

天妇罗炸虾

香煎海鲈鱼

低温慢煮鸭胸

鲣鱼节乌冬面

宇治抹茶外郎

纯法式晚宴

南瓜无花果沙拉配帕马森奶酪

法式土豆大葱汤配龙虾肉

黑松露烩饭

煎三文鱼配茴香头沙拉

煎和牛西冷配藜麦沙拉土豆泥

法式白兰地烤苹果

林贞标

年年有鱼

红烧肉

干煎蘑菇

相煎何太急(汤)

腌大闸蟹

萝卜条虾饼

蛋白黑松露

土中土

炒芥兰

惺惺相惜(甜品)

孔明珠

鳗鱼鲞

酱肉

酱鸭

风鹅

醉蚶

咸蟹

金瓜拌海蜇

葱油冬瓜皮

菜虾米拌笋丁

美芹冬笋炒风鳗

清余文蛤

蛤汤炖蛋

白菜金针菇火腿丝

油焖茭白

玉子烧

梅菜基尾虾

玉米排骨火腿汤

炸蕃薯小饼

豆腐味噌汁

芦蒿炒腊肉

杭椒豆干

蒜泥刀豆

笋培根卷

美芹目鱼

蒸臭豆腐

豆豉炒花蛤

李孟苏

盐烤白果

帕尔马火腿配雪峰柚

捷克奶酪拼盘

夫妻肺片

鱼子豆腐

皮蛋拌凉粉

桂花陈小排

柠檬鲜虾莴笋

清蒸大闸蟹

天麻乌鸡汤

黄芪支竹烧羊肉

清香鸭子

椰浆南瓜

干贝蒸白萝卜

蜜渍无花果

Tapas

酸汤肥牛

红烩海虹

热带水果什锦杂拌

## 他们的 私家菜单

苏娅

白族『八大碗』

芸豆火腿炖猪蹄汤

炸乳扇

凉米线

卤牛肉

姜米粒

西班牙海鲜饭

东北大拉皮

番茄鸡蛋意面

晓玲

(附菜谱)

松茸酱

松茸刺身

白味糟腌牛排

酒糟毛豆虾仁

生鲈鱼芝麻菜海胆

小鲍鱼沙拉

烤松茸

松茸火腿土鸡汤

火腿蒸松茸

松茸蛋羹

喜马拉雅盐烤松茸

松茸饭

黄油煎黄桃配冰淇淋

钟乐乐

胡姆斯酱

(附菜谱)

南瓜汤

禅食养生七彩小米饭

柠檬砖

白关夫妇

水煮花生

水煮玉米

烤鸡翅

烤土豆

面拖蟹

疙瘩汤

火锅

炉火烤地瓜

烤煎饼包棉花糖

暴走夫妇

青木瓜沙拉

鲜虾米纸卷

冬阴功汤

樊月姣

掌中宝

笋饭

口水鸡

辣子鸡

回锅肉

豆苗汤

小嘉

(附菜谱)

私家五香熏鱼

芥味鲜虾沙律

田园青草沙拉

酸甜蜜汁脆皮虾

风味烤青口贝

孜然麻辣烤猪手

张小厨的全家福

紫苏海苔手抓饭

柴鑫

打卤面

腊八蒜烧黄鱼

西红柿牛油果拌荞麦面

Addison Liew

(附菜谱)

臭豆炒肉碎

番茄焗豆炒蛋

Jonathan

黑松露巧克力球

橙子蛋糕

Madeleines

(附菜谱)



## 目录 *Contents*

- 002 苏娅  
山海之间，大理四季乡宴的九种滋味  
我们不善于表达感情，  
一颗心都放在吃的东西里了。
- 014 姜米粒  
电影上菜  
感谢家人，吃了我做的那么多莫名其妙的东西。
- 023 晓玲  
家宴是一种精神空间的试验场  
每一次都是独一无二的感受，这才是宴。
- 036 钟乐乐  
轻食家宴——色宴  
全方位提高家人生活品质。
- 048 白关夫妇  
来我们家吃饭就对了  
大家很喜欢来我家吃饭，他们最放松了！
- 062 暴走夫妇  
在家一起下厨的乐趣  
在家这样轻松惬意的场景里相互支撑，  
才能安然度过起起伏伏的艰难。
- 072 樊月姣  
男人们围着饭桌团团转才是好家宴  
在陌生家宴上做一个不招人讨厌的客人的  
秘诀就是对每道菜都发自内心赞美。

080

小嘉

家宴吃了三十年

对小嘉来说,这根牵着他,不管他飞到任何地方,  
也能一拉就让他回来的线,就是这顿摆了几十年的家宴。

092

主厨柴鑫

在家做饭为的是家人高兴

100

主厨 Addison Liew

马籍华裔法餐主厨的三国食味

106

Jonathan

90 后金融精英的双面人生

114

李然

花九锡, 生活中的美好体验

128

林贞标

明天请来汕头我家吃饭

140

孔明珠

我的海派家宴

八九十年代“文青”常常聚会,我做几个简单的菜肴,  
大家吃些带来的冷菜,喝酒碰杯聊文学,不揣简陋,吃得非常开心。

148

李孟苏

我那不成体系的家宴

邀请他走进家门共进家宴,  
表示对他的接纳,他是我们的同伴,我们喜欢的人。





## 苏娅

独立撰稿人，现居大理。曾做过六年以上戏曲编剧，后进入新闻业，担任某主流财经媒体资深文化记者。喜欢写作，喜欢用文字的方式，带着推理的色彩去观察世界，更清晰，节奏不紧不慢，沿着时空线索徐徐展开。生活是一本最好的小说。



# 山海之间 大理四季乡宴的 九种滋味

文\_苏娅  
图\_马振楠  
木小偶

仔细想想，这四年，我和朋友的交往，通常围绕着做吃的这一线索进行。大概因为大理这个小城的空间尺度，太适合宴席聚会，又或者在乡下，吃食这件事，是人们不多的能自由操持的奢侈事物。一个我不太愿意提及、稍微带有等级观念的现象是，往往愈是清苦人家的吃食，愈能激发我的占有欲：一瓶辣椒油、亲戚朋友转辗送来的几个老品种的小李子，是普通人家所能拥有的奢侈品，以此相送，带着主人满满的心意。

我们不善于表达感情，一颗心都放在吃的东西里了。

## 食物,万物之中旷然持久的对话

三年前，我们去大理的上银村，拜访在这里从事“自然农法”耕种的上条辽太郎先生，他在电话那端指引去他家的路，最后不忘嘱咐一句：从214国道转上来的时候，会经过我的地，可以看看我地里的稻穗，长得很好看。

这是一个农人的满足感，在我心里留下的第一道凹痕。之后，有时说起自己种的菜，辽太郎会说，因为要留种子，有机会看到很多蔬菜的花，胡萝卜的花就很好看，小碗大小一团一团的灰白色，顶在有灰度的绿色茎上，蓬松明亮。他喜欢冬天的蔬菜，“冬天的菜没有那么多的‘我我我’，很安静，慢慢长大的，不像夏天的菜，好像是