

最初的餐桌记忆

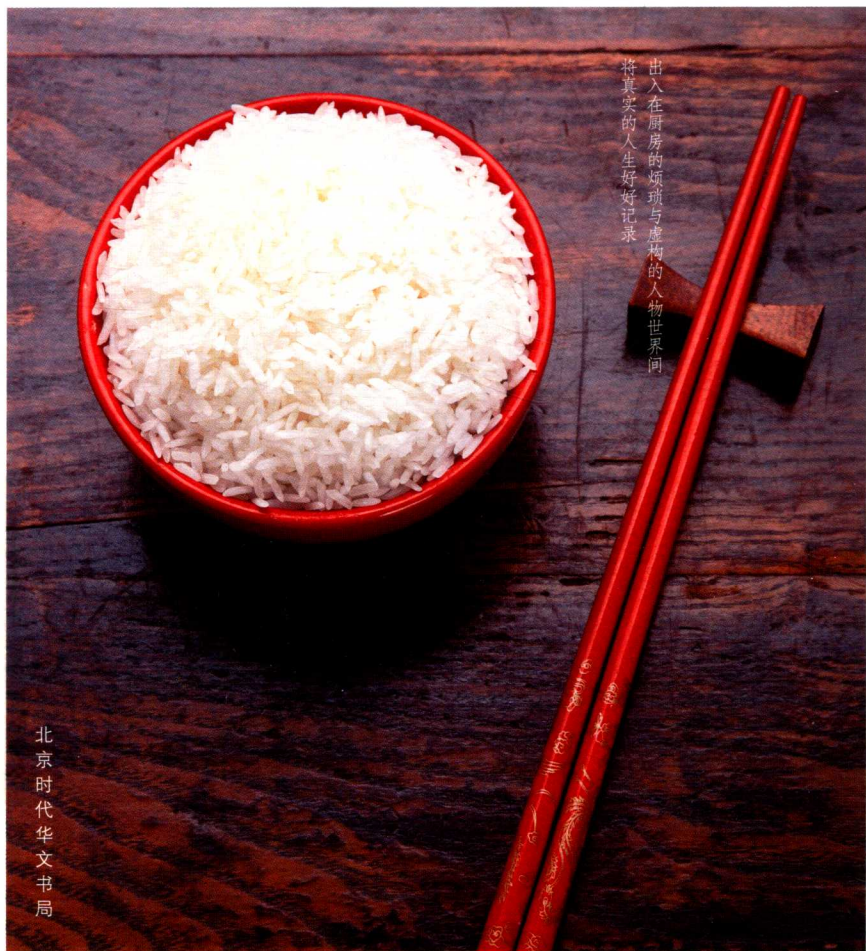
食光蜜语

Light
Sweet
Food

宇文正 / 著

出入在厨房的琐碎与虚构的人物世界间
将真实的人生好好记录

北京时代华文书局

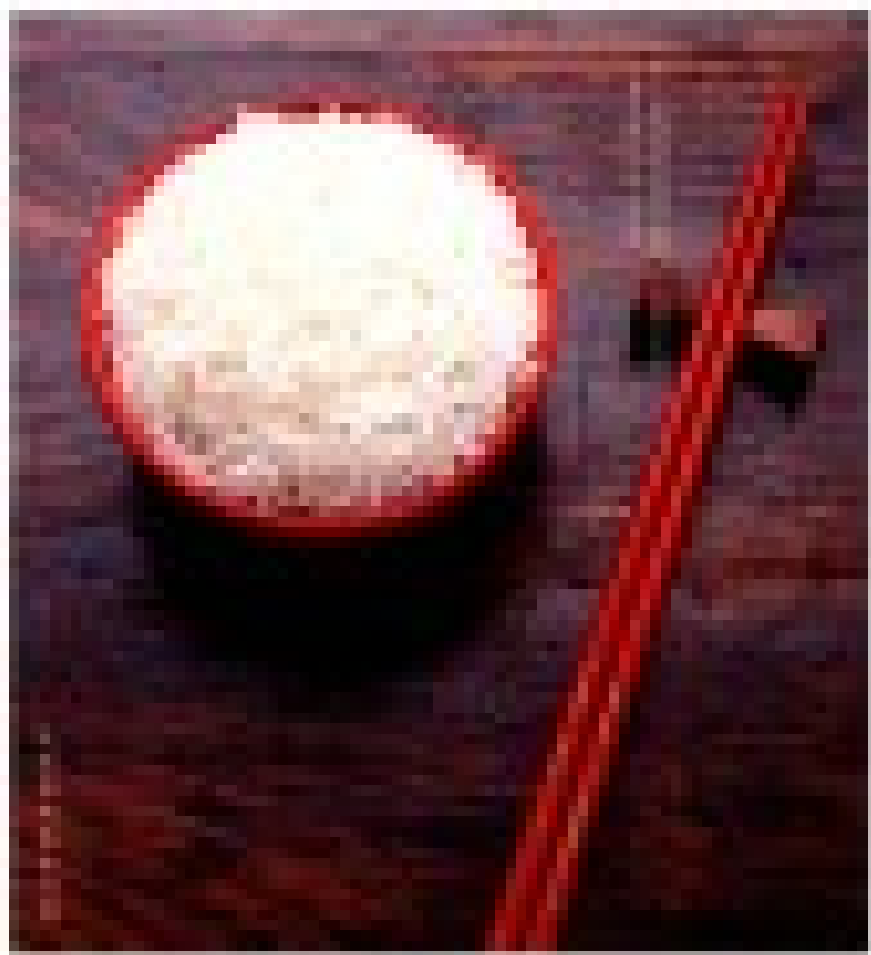


◎ 俗文化語彙 · 一

食光寶鑑

俗文化語彙

中大通識人學



最初的餐桌记忆

食光蜜语

Light
Sweet
Food

宇文正 / 著



北京时代华文书局

图书在版编目 (CIP) 数据

食光蜜语 / 宇文正著. -- 北京 : 北京时代华文书局, 2017.8

ISBN 978-7-5699-1707-9

I. ①食… II. ①宇… III. ①随笔—作品集—中国—当代 IV. ①I267.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 135892 号

本著作中文简体版通过成都天鸢文化传播有限公司代理, 经远流出版事业股份有限公司授予北京时代华文书局有限公司独家出版发行 (原繁体版书名《庖厨时光》), 非经书面同意, 不得以任何形式, 任意重制转载。本著作仅限于中国大陆地区发行。

食 光 蜜 语

Shi Guang Mi Yu

作 者 | 宇文正

出 版 人 | 王训海

选题策划 | 曾 丽

责任编辑 | 岳 伟 石乃月

装帧设计 | 孙丽莉 段文辉

责任印制 | 刘 银 范玉洁



出版发行 | 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: 010-64267955 64267677

印 刷 | 北京卡乐富印刷有限公司 010-60200572

(如发现印装质量问题, 请与印刷厂联系调换)

开 本 | 880mm×1230mm 1/32 印 张 | 7.5 字 数 | 146 千字

版 次 | 2017 年 10 月第 1 版 印 次 | 2017 年 10 月第 1 次印刷

书 号 | ISBN 978-7-5699-1707-9

定 价 | 45.00 元

版权所有, 侵权必究

推荐序

做菜的幸福

蒋勋

飞格鲁吉亚的第比利斯，要经香港，转伊斯坦布尔，再搭土耳其航空沿高加索山脉南侧，飞到纵谷间建成的古都。

路程接近二十个小时，我带着宇文正的这本书，一路看，一路笑，时而昏睡，仿佛有“宇文食谱”口齿余香陪伴入睡。忽然从无何有之乡醒来，腹中饥肠辘辘，知道是故乡用餐时间，身体器官都记得把你叫醒。宇文正的做菜笔记，此时就更像一本心灵食谱，知道乡愁只有吃食可以疗愈。晋人张翰在北方做官，秋风一起，他想念故乡鲈鱼莼菜羹，就辞官回家了。

鲈鱼莼菜羹，比历史上虚夸的忠君爱国故事更踏实，让一个人可以回家，让迷失回不了家的都有反省。像台南的虱目鱼粥吧，几次在国外奔波，也都会忽然因为那一碗粥，想家

想到不行。

气、味、口感和记忆有这么深切的关系吗？

宇文正的这本书，不是一篇一篇写出来的“字”，是一道一道做出来的“菜”。

这几年，社会上哄传的馊水油事件，使得人人惊慌愤慨，见了面都相互询问：“还有什么可以吃？”

一个努力推广饮食革命的朋友，很激进，她提出一个运动的口号：“不吃不认识的人做的东西！”开会的“革命同志”异口同声说：“哇！这太难了吧！”

这个激进口号被否决了，我却因此想到，二十五岁以前，我几乎餐餐都是吃老妈做的菜，包括便当。

现在的上班族、学生都是吃外卖，你知道你的三餐是谁做的吗？是怎么做的吗？是用什么材料做的吗？哇！不敢想！

我们的食品安全，或许不是食物出了问题，会不会是人出了问题？会不会是伦理出了问题？如果没有人对人的关心，食、衣、住、行，哪一样不会出问题？

小时候读到“君子远庖厨”，我就在心里笃定，知道自己绝不是儒家认同的“君子”。因为我总是跟母亲上菜场，挑菜蔬、选瓜果，看鱼新不新鲜，嗅觉、触觉、视觉都要用到。看鱼贩将鱼剖肚，剝肠，掏腮；看屠户用刀，片出猪腰的筋、管；看打面皮的人手持面团，仿佛舞蹈跳跃，神乎其

技，在热腾腾的平底铁锅上摊一层薄薄的春卷皮——这些都是我童年最大的快乐，也是母亲最大的快乐吧。母亲了不起，从来没有把我的学校功课当一回事，或许她觉得带着我一起买菜、做菜，才是最好的教育吧！

母亲将每一片菜叶都在水龙头下面一遍遍冲洗，芋头用铁汤匙刮去皮。我爱吃芋头炖鸭，母亲就让我坐在小板凳上学去皮，教我如何去芋头皮而不会手痒。哥哥爱吃猪肠、猪肚，母亲用盐、面粉一道一道搓洗，去腥去油。家里每天会现炸猪油，白玉般的板油切丁，在铁锅里炼，玉块融化，在清澄的热油中翻成酥黄油渣。我喜欢吃猪油渣，母亲就试着把油渣剁碎，加上自己碾的花生粉，加一点糖，搓成我一生觉得最好吃的汤圆。

这样麻烦，现代人怎么可能做到？然而我一直觉得理所当然，我受宠，跟母亲分享了生活的幸福，母亲不会觉得麻烦，因为她是做给关心的人吃。

母亲关心我们六个孩子，她做的便当就是宇文正做的六倍。

我以前没有想过，每一天母亲做好、等着孩子拿走的那些便当有多少数量。应该谢谢宇文正，她的书写，让我知道菜如果是做给关心的人吃的，就不会有食品安全的危险。

我们富有了，然而战战兢兢地活着，食品都像下了毒，每个人都在问：“还有什么可吃？”

我的幸福回忆是跟母亲一起择菜的时光，我们对坐，她说着《封神榜》的故事，偶然停下来，告诉我豆苗的下端粗老，用指甲一掐，就知道哪一段要掐去；豆苗前端的须也是硬梗，也要掐。现在的外卖，吃一口都是粗渣的豆苗，我就知道厨师与我何干，他干吗要细心费时间掐菜？

跟学生一起做菜，他们多半连“掐”这个字也不懂，最后全用刀切。有灵敏些的，问我萝卜切丝还是切片？我说：“切滚刀块……”他拿着刀傻眼，不知道我在说什么武侠招数。跟在老妈跟前，不知不觉学了很多。现在说教育问题吵到天昏地暗，幸好我退休了，对“滚刀块”或“滚刀快”有兴趣的学生，自然会跟在身边，其他的，我也无可奈何。

可以吃认识的人做的菜，是一种幸福；可以做菜给认识的人吃，也是幸福。这两种幸福都没有了，要“教育”何用？

这几年每次到伦敦，我都会去杰米·奥利弗（Jamie Oliver）的餐厅，三十岁刚出头的他就用餐食带动社会革命。首先，经过调查，他抨击英国学校餐食不健康，动手改革，带动第一波革命。第二波，收容街头游荡的辍学生在餐厅服务，学习饮食料理。我在他的餐厅，看到彬彬有礼的青年，跟我细说每一道菜的食材、做法。二〇一四年二月最近一次去伦敦，他已进行第三波革命，提供经费，让有经验的辍学生出去独立开店。杰米是我这几年的偶像，我再次相信，真正的革命是从餐食生活做起的，从人的关心做起的。

不能具体做改革，或许是无济于事的吧。

所以，宇文正的家人朋友真是幸福，但是我想，宇文正一定觉得她才是最幸福的吧，可以做菜给自己关心的人吃。没有关心的人，没有人关心，要“教育”何用？

这本书是幸福之书，写给对生活还有幸福向往的人。

到达了第比利斯，当晚鲁斯塔维的歌手设宴招待云门全团，到城外乡下歌手家中用餐。简单房舍，院子里一片葡萄园，紫色、白色的葡萄一串一串，三十多名舞者就坐在葡萄架下用餐。桌上的无花果、梨子、甜桃、黄瓜、西红柿，全是自家院子产的。几个歌手的太太忙进忙出，搬出自酿的红酒白酒。歌手则兼主厨，在炭烤架上弄着牛羊肉串，吱吱冒着香喷喷的烟气。摊出来的热面饼，发酵的奶酪，一问起来，都是自家做的，好像没有什么外采的依赖。

鲁斯塔维的歌手在全世界巡回演出，用他们从土地生长出来的歌声感动成千上万观众，然而到他们家乡，我们才知道，美丽的声音来自这样简单踏实的生活。

我想，激进的口号可以改为：请花一点时间，知道自己最爱的人在吃什么样的食物！

希望大家可以一起动手做“宇文食谱”！

爱与创造，在小小方寸间

骆以军

我高中时带便当的记忆，源于那时母亲迷上健康饮食，便当盒底装的是糙米胚芽饭。这种饭，用那个年代还不进步的学校蒸饭箱一蒸，不知为何就有一种焗味，加上父亲有高血压的毛病，母亲给我们带的菜，少盐、清淡，那个年纪就觉得自己便当“不好吃”。其实母亲过年煮一整桌年菜的手艺是呱呱叫的，那时她也是上班妇女，非常辛苦。总之高中记忆的便当，并不可口。

我当时在班上有点流氓的习气，会去“袭击”同学的便当。于是就有了一群男校同学抱着便当在前面逃，我拿支铁汤匙在后面追的纷乱印象。有的同学的便当乏善可陈，有抢过一家伙的便当，竟是白饭上面铺薄薄一层肉松，蒸过以后，感觉比我的饭还悲惨。有的就是丢一颗肉粽，说不定根本是买来

的。有的是用火腿丁、冷冻豌豆做的蛋炒饭，很一般。有的就塞一堆可能是从整锅卤味里捞起的肉块、油豆腐、胡萝卜、海带卷，颜色黑而咸。还有更悲惨的，就铺着对剖一半的咸蛋，随便配点蒸黑的空心菜炒肉丝，或是只有一节咸鱼。

但有些家伙的便当，盒盖掀开时好像有仙乐飘出，红烧排骨、狮子头、漂亮的西红柿蛋、艳红的带壳虾子，鲜笋、茄子、丝瓜、青豆的颜色那么晶莹，就连酱烤鸡腿长得都和我们便当里的瘟鸡腿不同。每天菜品不同，调色还那么美丽，那是只有跟大人上馆子，才能有幸吃到的梦幻菜肴。那时，我们都流着口水，幻想这家伙的母亲一定是一位仙女。

直到在网络上，看到宇文正那些“帮儿子做便当”的文章，才恍然大悟，当年我们羡慕、嫉妒的某个同学的便当盒，那让年少的我们心痛的梦幻，那无法言说的白烟弥漫的奢侈，那不愿承认的“幸福”滋味，背后有一位布置每天不同菜品便当的母亲，像电影《海鸥食堂》《蒲公英》里对烹饪近乎虔诚、近乎爱情的母亲，她用秘密的时光创造了一个梦幻。

我和宇文正的友情，始于一个非常奇幻的场景。大约是在二〇〇五年，我为忧郁症所困有九个月的时间，每个月会到台安医院精神科挂号，看诊拿药。对我来说，那是一段无比暗淡的时光，就像坐在深井下。有一次，我仓皇走出医院，听见有人喊我，那人正是宇文正，她一脸甜美温暖的笑靥，询问我为

何在此。很多年后，我才知道，当时她也是定期到医院回诊，她所得的是比那时的我更担忧害怕的奇幻的病痛。当然等我知道那一切时，她已彻底平安无事，我们在一家报社旁的小餐馆为她举杯祝贺。

这件事在我内心有两个隐秘的感想。其一是这位女孩，即使自己承受不为人知的压力、恐慌，她遇到你时，仍是一脸温暖、灿烂的笑。她还不是主管的那些年，总是忧心忡忡地告诉我，哪位同辈作家身体出了什么状况，哪位长辈作家吃了什么委屈，哪位我们认为极有才华的年轻小说家如何怀才不遇……当整体文学环境不再像我们年轻时那样“天宽地阔”而愈加艰难困厄时，她却保有我记忆中“副刊魂”的温度，疼老扶小，多了点“妈妈味”，用一个“我爱厨房”的明亮心情，对待现实世界各个时期的作者，尊重、珍视他们。

第二，她是个母亲。我们在医院门口匆匆偶遇时，我们各自的孩子，其时都还年幼。我是后来才体会到，那种像《龙猫》里作为隐约背景的“妈妈的病”，在孩子的世界可能遇见奇幻的遭遇。那个饱受病痛威胁的母亲，对着孩子时微笑，背后却有“若我不在场”的忧愁。尽管后来平安无事，但孩子或许永远不会知道，母亲可能为了他，对神明许下了超现实的愿望。

这两个“秘密”，其实都是“多出来的情感”。好像你伸手

招呼时代的列车，它却不为所动，咣当咣当地离开你所站立的浮桥般的月台，一切依旧如看上去的那般岁月静好，至少是如常进行。于是你将手放回口袋，不过做了一个隐隐的循环手势。

其实这“多出来的情感”，正是“便当”。在那小小的方寸之间，宇文正将祝福、爱填塞进去，创造出美丽的时光。

祝福宇文正这本书。

融融春日里的丰盛野宴

廖玉蕙

这既是一本实用的食谱，也是一本情趣盎然的散文集。宇文正声称原本只是想当个良母，为上高中的儿子持续做便当，谁知风风火火的，竟从“架空”的十年回到了生活里。不但一如承诺做出了许多便当菜，还因之写出了色香味俱全的散文集。摊开书本，就像在融融春日的如茵草地上，聚集了朋友来参与野宴，漂亮的草毯上摊着连绵迤迳的丰盛菜品，除惹人垂涎外，还附送洋洋洒洒的知识与温暖厚实的人情。

和宇文正相识后，偶尔聚餐，她总能找到让我们为之眼睛一亮的特色餐厅，相对于我们这些上了年纪的欧巴桑，我们总戏称她走的是“贵妇路线”。只当她喜欢吃、会吃，没料到她还真是饮食专家！不只是说得一口好菜，更是可以亲自上阵的厉害角色；看起来娇滴滴的、以为理当远庖厨的现代女性，竟

然真的在厨房和文字间慢炖快炒起来。书中，不只谈食物和烹调，举凡和饮食相关的一切，如食谱、厨房、吃早餐的阳台、盛食物的美丽餐具、记事的布告板，甚至饮食记忆的过往人事，巨细靡遗，堪称一本味蕾与记忆结合的食谱。

相较于饮食文学的前辈作家林文月、蔡珠儿等人的书写，宇文正的这本书多了几分庶民的亲切俏皮与情趣。讲谈食材、铺陈做法的段落间，总不忘点缀一两则令人莞尔的小事或议论。譬如，《以酒入菜》开篇，先讲一段当新娘时给客人灌酒的桥段；《梨炒鸡》中，不忘调侃丈夫，通常一次只能吩咐他做一件事，“如今三样买了两样，命中率不算低”。谈到节瓜时，引《山南水北》里韩少功所说的“葡萄自杀案”，来推论得对食物说好话才能做出可口的菜，甚至诙谐地问桌上的节瓜要不要给它唱歌。她对于白花椰菜长得像树一样感到不解，感觉吃下一大朵花椰菜，就“仿佛吃进一座森林”。她遵照网络说法，将几颗苹果丢进马铃薯袋中，非但没有抑制马铃薯发芽，反倒让苹果跟马铃薯“一起老了”。

书里最有趣的是《闲扯蛋》一文，从“王盛弘现场朗读《料理一颗蛋》时，观众追问蛋清下落”写起，谈到蛋的各式料理，再谈当年十八岁的妈妈做出的一桌蛋，以及向婆婆道出水煮蛋煮得恰到好处的秘诀，甚至带出大学同学的特殊习惯——不吃还有“蛋的形状”的蛋，中间另穿插为何带“蛋”

字的语汇总是负面意义居多，以及有关蛋的典故。整篇文章东拉西扯，尽得“闲扯蛋”主题之旨，真是让人拍案叫绝。

除了行文灵动俏皮外，她还借着书写，追忆过去的美好时光。无论是在朝阳灿烂下或月光笼罩中，笔下人物，若非温馨的原生家庭里疼爱她的父、母、兄、嫂，就是甜蜜的小家庭中时常被她消遣的丈夫、常常抱怨她的儿子，还有她敬爱的公婆和一群共度青春岁月的同窗。

独身时的娇嗔和婚后的温婉，交织成一匹令人艳羡的生活织锦，而读者最羡慕的，应该是她被众亲友捧在掌心如珍珠一般疼爱的运气。

书中之人远不止于记忆中的至亲，文坛中人也纷纷出现。当年已然失忆的琦君，谈起自家手艺，仍隐隐透露得意之色；诗人陈育虹不时以电子邮件寄送私家食谱，仿佛以食入诗；小说家骆以军走出小说，进入生活的有关“霸凌”趣闻；汪启疆在餐桌上以大半碗生辣椒配白饭的壮举……凡此，都可见她人格特质的展现与对美好生活的追求。

宇文正谈吃，不止于实用的做菜方法和令人神往的昔日时光，她不但爱吃、会做，还努力探源，随手做功课。提到文火炖焙，顺手拈来《红楼梦》中宝玉爱吃的糟鹅掌、王熙凤说的茄鲞；谈大火快炒，则引证宋代沈与求《钱塘赋水母》诗；说白菜，不忘袁枚《随园食单》中的《杂素菜单》；谈大头菜，

随即忆起日本《今昔物语》里的大芜菁故事和苏轼《忆江南》的“春色属芜菁”；谈到茄子，则引出战国时期閼闾为疼惜瘸腿的儿子，下令将茄子改称为“落苏”的传说……件件都有来历，让人阅之长了许多见识。

“食色，性也”，无论东西方，都承认饮食是人的基本欲望。这本散文集直接提供读者具体的做菜方法，间接点醒我们珍惜人间的缘会；此外，读此书还能长见识、赏情趣，实为当下勃发的饮食文学壮了不少的声色。