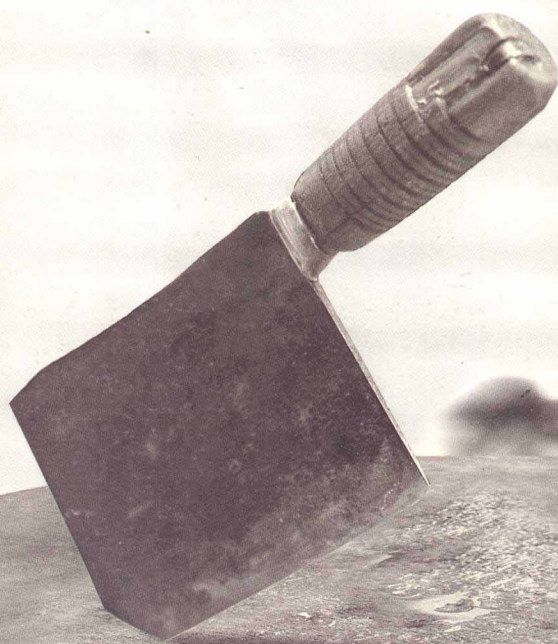


小宽 著 一个美食狂人 从酒桌上看出去的真人生

青春饭， 我们都爱重口味

异乡饭、茶泡饭、蛋炒饭，口口都是伤心饭



光明日报出版社

ZITO
紫图

图书在版编目 (CIP) 数据

青春饭，我们都爱重口味 / 小宽著 .

—北京：光明日报出版社，2012.12

ISBN 978-7-5112-3372-1

I. ①青… II. ①小… III. ①菜谱 IV. ① TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 246059 号

青春饭，我们都爱重口味

著 者：小 宽

出 版 人：朱 庆

终 审 人：孙献涛

责任编辑：庄 宁

策 划：紫圖圖書

封面设计：紫圖装帧

责任校对：张 翀

责任印制：曹 诤

出版发行：光明日报出版社

地 址：北京市东城区珠市口东大街 5 号，100062

电 话：010-67078247（咨询），67078870（发行），67078235（邮购）

传 真：010-67078227，67078255

网 址：<http://book.gmw.cn>

E-mail：gmcbs@gmw.cn zhuangning@gmw.cn

法律顾问：北京市洪范广住律师事务所徐波律师

印 刷：北京瑞禾彩色印刷有限公司

装 订：北京瑞禾彩色印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误，请与本社联系调换

开 本：787×1092 毫米 1/16

字 数：100 千字

印 张：13

版 次：2012 年 12 月第 1 版

印 次：2012 年 12 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5112-3372-1

定 价：28.00 元

小宽 著 一个美食狂人 从酒桌上看出去的真人生

青春饭， 我们都爱重口味

异乡饭、茶泡饭、蛋炒饭，口口都是伤心饭



光明日报出版社

ZITC
紫图

出版人：朱 庆

责任编辑：庄 宁

装帧设计：紫图图书 ZIT

刘春（前凤凰卫视执行台长 搜狐公司副总裁）

小宽的文字如此洒脱、知识如此丰富、节奏如此逼仄、意味如此深长，没想到。这本书尽得中国美食的精髓，它将历史、文化、生命、美食掰开了揉碎了自由搭配随意烹饪，再佐以丰富多彩的文字，构成了一道五味俱全的奇特大餐。这本书告诉我们：美食，是生命的一部分；美食，是生命的体验；美食，也是生命的寓言。

冯唐（作家）

老天给每人都煮了一碗青春饭，有人肉多点，有人菜多点，但是都有锅气，不吃完，都不让打包。所以，找几本好书，找几个小馆儿，找几箱小酒，彼此结伴，把青春饭好好吃了吧。

左小祖咒（摇滚音乐人）

一个优秀食霸的准则要有自己的一手厨活儿，小宽正是这样的角色，他的红绕肉做得很美妙，有自己的特色。小宽是个内秀的胖子，伪装的吃货，他藏起舌头和味蕾，献上头颅，把世界嚼碎了，捧给你看，乐此不疲。

巫昂（作家，诗人）

在吃喝当中，也许有一个更易消化的世界，在那个世界里，人有饭则强，无欲仍刚。小宽的青春，是一次漫长的消食。

董克平（美食评论家）

在小宽的文字里我看到了我们曾有的焦虑和思考，青春犹如桃花泛滥。

虹影（作家）

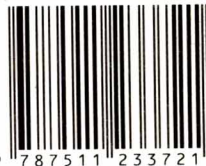
会吃的小宽，又懂文化和历史，那就吃出了文化和历史。

赵丽华（诗人）

认识小宽的时候，他还是青涩少年，如今他千山万水吃遍，孕育出这些可下酒、可佐餐、可消弭块垒的文字，云淡风轻，气韵儒雅。

建议上架类别：青春·文学

ISBN 978-7-5112-3372-1



9 787511 233721 >

定价：28元

紫图书库 6905
文学馆 004



青春饭

我们都爱重口味

小宽 / 著

光明日报出版社

序

我想跟这个世界 边吃边聊

我想聊聊吃喝，而非美食。吃喝是本能，美食则是文化。其实没有过多少年，许多事情就模糊了，如同被一团乌云遮蔽的星空。我不记得 1998 年 3 月 14 日做过什么事，也忘了 2002 年 1 月 23 日有什么不同，1988 年那年夏天我几点醒来。倒是通过味道，我依稀记得起 1995 年 5 月我生日那天的哭泣，2011 年 3 月我拉着妻子的手去街边吃的黄瓜鸡蛋虾仁馅的饺子，1987 年我刚上小学那一年妈妈做的硕大的白菜猪肉馅的包子。那些吃喝的往事，如同一把虚无的扫帚，扫向天空，清理乌云的边角，露出一点点星光的痕迹。

借助这点点的星光，我得以锦衣夜行。

我也想聊聊世界。每天有无数人出生，有无数人死去，他们临死前想吃一顿如何的临终饭。每天都有无数人在路上，生命如同逃亡，在异乡，他们如何怀念故乡的吃食。我们或者垂垂老矣，或者身强力壮，偶尔怀念一下青春，我们在青春年华里喝下的酒，说过的狂话，倾吐过的真心话以及呕吐物。每一样食物都是记忆中的轻吻，我只是想用文字轻吻这世界。

借助这斑驳的吻，我得以执子之手。

世界无非是一块蛋糕，我们盲人摸象，分散在世界的角落里，轻轻低语，慢慢咀嚼属于自己的那一小角。可能是甜美，可能苦涩，都没有关系，都能吃饱，即便不能吃饱，至少还能活着，艰难的吃下下一口。

借助这下一口，我得以知道这世界更多的滋味。

书名换了许多个，最后确定了这个：青春饭。这个书名跟“人生若只如初见”、“你若安好，便是晴天”套路相似，带着浓浓的加了味精的心灵鸡汤的情调。实话实说，起个烂俗的名字，只是为了多收三五斗，多卖三五册。当然了，也可能有人看到这个书名就觉得俗，就不会看到这些文字了。

这里面也没有多提及什么昂贵吃食，多半是家常菜，寻常物，饭桌上的人，酒桌里的话。钱钟书写过一篇文章，说“吃饭有时很像结婚，名义上最主要的东西，往往是附属品。”他管这个叫“主权旁移”，吃喝满足的是胃口，美食满足的是舌头。

如今我是个胖子，在十年前，我还是一个羞涩的瘦子，那一年我入行做了美食记者。据说这是世界上最爽的工作之一。其实没有那么爽，我被一脚踹上这个贼船，我是属于典型的先结婚后恋爱，先上车后买票，其实在那之前，我的人生最大的梦想是做一个牛逼的诗人。

我试图在字里行间跟你抛个媚眼，打个饱嗝，有时候又有点用力过猛，打个趔趄。张爱玲说人生有三恨，海棠无香，鲥鱼多刺，红楼未完。我也有三恨：人生太短，美味太多，钱包太瘪。苏东坡讲过一个故事，说两个书呆子聊自己的志向，一个说：“吾平生不足，惟吃与睡耳，他日得志，当吃饱饭了便

睡，睡了又吃饭。”另外一个说：“我则异于是，当吃了又吃，何暇复睡耶？”我觉得苏东坡讲的就是像我这样的人。

少年轻狂时，梦想是吃遍天下，如今年过而立，想的最好的吃喝人生无非是有三五好友，三五好菜，三杯两盏淡酒，三言两语体己话，有清风徐来，有灯影恍惚，可见觥筹交错之态，可知无不言之情。

做惯了媒体记者，文字中总抹不掉一股子媒体腔，处处带着“本报讯”的架势，就像一碗汤里加了过多的盐，齁得慌；后来写美食专栏，文字中则总有一股专栏腔，貌似幽默，实则油滑，转承起合，知道在哪里卖个关子，在哪抖个包袱，太熟练了，就像一天炒 100 道宫保鸡丁的厨子。有时候看自己写的文字，惨不忍睹，这不是自谦，是事实。我多想写一些彻底的文字，刀刀见血，却在不彻底的路上越走越远，当我想着每一篇美食专栏就是孩子的奶粉钱，就是房子的月供钱的时候，顿时颓了。有时候看这些文字挺自卑，这个世界都那样了，你还这样。但转念一想，这个世界那样是暂时的，这样才是永久的，遂稍有安慰。

我也试着慢慢调整步伐，调准准星。对于一个写美食的人来说，最无聊的事莫过于只写美食。我总想透过美食写点别的，顾左右而言他，恍惚其词，闪烁其言，我想给这个二流时代写封情书，或者给我们的三流人生做个注解。其实我想写的是这个世界，我想跟这个世界边吃边聊。

小宽

2012 年 8 月

序：我想跟这个世界边吃边聊	5
---------------------	---

头汤：青春饭

血泡饭，断头饭	12
青春饭	27
异乡饭	37
我们的苍蝇酒馆	47
给二流时代的情书	52
饭局之花	58
那么轻，那么重	61
茶泡饭，人生至味是平常	66
啤酒客	74
刺身海棠	77
人生欢宴	82
三牲有幸	87
那盏黑暗的明灯	90
季委	94
成都一夜	102
如果在西藏，一个吃货……	108
回忆中的三里屯南街	114
江南饭	121

主菜：我们都爱重口味

道可道，肥肠道	134
孤独卤煮指南	141
炖吊子	144
杨闸没有羊杂	147
草头圈子，贵圈真乱	151
羊脂	153
深夜小面	157
中华脊梁料理	160
红烧一切	164
舌尖上的烧烤	167
炸酱面的存在感	172
土豆热线	175
皇帝的职业套餐	178
撮记指南	182
美食的老家	186
可以下酒的书	190
迷茫的点菜秘籍	194

血泡饭，断头饭

青春饭

异乡饭

我们的苍蝇酒馆

给二流时代的情书

饭局之花

那么轻，那么重

茶泡饭，人生至味是平常

啤酒客

刺身海棠

人生欢宴

三牲有幸

那盏黑暗的明灯

季委

成都一夜

如果在西藏，一个吃货……

回忆中的三里屯南街

江南饭

头 汤

青春饭

血泡饭，断头饭

一

1964年的冬天，42岁的赵庆璧选择了自杀。他是一家乡村卫生院的院长，乡村知识分子，写一手好字，学的是西医，也懂中医。作为医生，他选择了相对体面的死法：安眠药。

日本作家芥川龙之介也是服用安眠药而死，他死之前还写下了遗书，解释关于死亡的缘由，他说：“吊死、跳楼、卧轨这几种方法都死得很难看，感到一股出自美感的厌恶；投水自杀对于会游泳的我来说也是行不通的，用枪或刀自杀的话，很可能会因为我手抖得太厉害而失败。”死亡于他更像是一份食物，死亡的手段犹如烹饪的技法，煎炒烹炸，细心料理，祭献给冥冥的来世。

赵庆璧有没有过那么多的思量，早已经无法考量，他没有留下一句话。他不堪重负，在睡梦里纵身一跃，翻越过生命的屋脊。

他是我的爷爷，我未曾谋面，只是在陈旧发黄的照片中见到过他年轻时的面容。

我的奶奶对他的死语焉不详，讳莫如深，只是提及前一天他回了家，晚饭吃的饺子，是他指定要吃的。

死亡于他更像是一份食物，死亡的手段犹如烹饪的技法，煎炒烹炸，细心料理，祭献给冥冥的来世。

1964年，大饥荒刚刚结束，一顿饺子，已经是我爷爷能想到的最高级的饭食了。可能还会有二两猪肉，搭配着放在里面，兴许还有韭菜？这些都是遥想与猜度，我甚至能想象爷爷坐在饭桌前，外屋灶台冒着热气，奶奶在外忙活，我14岁的爸爸已经身材高挑，青春期的爸爸嘴唇上已经有微微的胡须，我爷爷看着这一切，吃下一个个饺子。这一切早已经无法考证，我的奶奶也已经仙逝有年。

能够确认的一点，除了我爷爷，在吃那顿饭的时候，谁也不会想到，那是一顿断头饭。

二

我总是想弄清楚一个人在临死之前，最后一顿饭吃的是什麼。食物与死亡，这两个顺理成章的事物，总是在貌似关联的一瞬间，塌陷，羚羊挂角，无迹可循。

1927年6月2日，王国维自杀。他早上与家人一起用过早饭，去公事房办公，遗书已经事先写好，后事交由陈寅恪、吴宓打理，他去了昆明湖，投湖而歿。1942年10月13日，弘一法师圆寂，早在半月之前，弘一已经向妙莲交待后事，种种细微之事，包括“去时将常用之小碗四个带去，填龕四脚，盛满以水，以免蚂蚁嗅味走上，致焚化时损害蚂蚁生命，应须谨慎”。1966年8月24日，老舍坐在太平湖前，整整一天，几乎没有动过，那天午夜，老舍投湖自尽。如今的太平湖早已经被填埋，成了混乱狭仄的小区，唯有一个太平湖菜市场依稀记载着当年。

我爷爷看着这一切，吃下一个个饺子。这一切早已经无法考证，我的奶奶也已经仙逝有年。

美国女歌手 Whitney Houston 2012 年 2 月 11 日死于比弗利希尔顿酒店酒店。在微博上看到死亡现场的照片，惠特尼在当晚所享用的食物包括：汉堡、炸薯条、火鸡三明治和墨西哥辣椒。从照片中还可以看到一罐喜力啤酒和一个空的香槟酒杯，据称，这个香槟酒杯此前盛满了香槟。许多女明星都热衷于香槟，比如，玛丽莲·梦露，在更早的 1962 年 8 月 5 日，梦露裸死床上，死因至今众说纷纭，比较中肯的说法是服用安眠药过量导致死亡，而她最爱的是 Dom Perignon 香槟，当天她也是用香槟服下安眠药。

与死亡这个西瓜相比，吃一顿饭连芝麻都算不上。日本的摄影师荒木经惟曾经说过一句话：“饮食，是前往死亡之路上的一段激情。”这话溢美了饮食。

我能想到的更多的是饥饿。作家杨显惠写过《夹边沟记事》，夹边沟农场在甘肃张掖，是一片贫瘠的盐碱土地，无法收获粮食，几千名劳教分子在此落地生根，面对着饥饿与死亡巨大的空洞。每天能吃的只是食堂供应的树叶、野菜叶子煮成的糊糊汤，然后忍耐着，等待下一顿糊糊汤。如果能在草滩上挖到老鼠洞，里面有一些粮食，便已经是上天的恩赐，如果再能捉到一只蜥蜴，烧着吃，就是无上美味。

在夹边沟，兰州中医院的高吉义被派往酒泉拉洋芋（也就是土豆），饿极了偷偷煮熟了一麻袋洋芋，9 个人吃了整整 160 斤，一个人活活胀死；麦收的时候，也有偷偷吃了大量的生麦子，然后又喝了大量的水，到了夜里，麦子在肠胃里发酵膨胀，导致活活胀死。许多人都死于

与死亡这个西瓜相比，吃一顿饭连芝麻都算不上。

肠梗阻，死状极其惨烈。

在《顾准日记》中，也有大量描写食物的文字。1959年11月21日，他正在河南商县，在当天的日记中他写道：“前晚昨晚均早睡，未能入寐，为食物的欲念所苦。想如何找杨、陈、何三人中的好对象得以早上喝一次菜汤，想如何‘搞’点红薯与胡萝卜吃。想回家时如何尽情大吃一个时期，烤白薯北京很难买到，窝窝头是美味。实在买不到啥吃时，打算到东安市场，阜外大街作巡游，有啥吃啥。再不然，到专备外宾吃的菜馆去吃它几次。”1960年1月15日，他又在日记中写道：“南山粮多，现在农村流窜犯比城市流窜犯多。人们都往南山跑。青年妇女，分不清是姑娘还是媳妇，只要有吃的，自愿留在那里给人当媳妇。饥饿是可怕的，饥饿推动人们做出看来做不到的事情来。”

读中国古代美食笔记，文字间带着油脂芬芳，情趣雅致；而读顾准文字，文字里藏着红薯窝头，字字带血，食物之中，总有着濒死的体验。

实在买不到啥吃时，打算到东安市场，阜外大街作巡游，有啥吃啥。

三

300多年之后，金圣叹的才华都已经消逝在历史中，倒是一个以讹传讹的故事流传颇广——他在临死前，曾告诉儿子：豆腐干与花生米同嚼，有火腿滋味。这个故事最早来源于《清稗类钞》，引金清美《豁意轩录闻》，说他的遗书是：“字付大儿看，盐菜与黄豆同吃，大有胡桃滋味。此法一传，吾无遗憾矣。”