

尤今
炊烟心情



听面包唱歌

TING MIANBAO CHANGGE

每一道菜肴、每一种食物，
都包裹着一颗心。那一颗心里面，
蕴藏着丰富如海的学问，
即使穷一生的岁月，也学之不尽。

听面包唱歌
TING MIANBAO CHANGGE

尤今◎著

四川出版集团 四川人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

听面包唱歌 / (新加坡) 尤今著. -- 成都: 四川人民出版社, 2014.2

ISBN 978-7-220-09091-2

I. ①听… II. ①尤… III. ①散文集—新加坡—现代
IV. ①I339.65

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第297708号

听面包唱歌

TING MIANBAO CHANGGE 尤今 · 炊烟心情

责任编辑	迟剑锋 叶 驰
装帧设计	戴雨虹
责任校对	蓝 海
责任印制	李 剑 孔凌凌
出版发行	四川出版集团 (成都市槐树街2号) 四川人民出版社
网 址	http://www.scpph.com http://www.booksss.com.cn E-mail: scrmcbbsf@mail.sc.cninfo.net
防盗版 举报电话	(028) 86259524
制 作	四川胜翔数码印务设计有限公司
印 刷	成都蜀通印务有限责任公司
成品尺寸	148mm × 210mm
印 张	6.375
字 数	200千字
版 次	2014年2月第1版
印 次	2014年2月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-220-09091-2
定 价	28.00元

每一道菜肴、每一种食物，

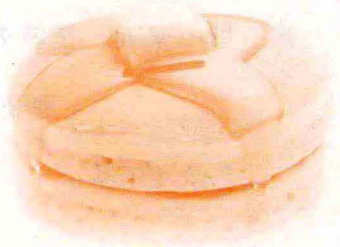
都包裹着一颗心。

那一颗心里面，蕴藏着丰富如海的学问，

即使穷一生的岁月，

也学之不尽。





那是沾了蛋液的面包在油里发出的歌声，
那么的温馨、那么的轻柔，
仿佛是撩拨在耳边的一根羽毛。
躺在洁净的被窝里，
听着这样的歌声、闻着在空气里快乐地游走的香气，
幸福的感觉，满满满满。

自序

面包，真的会唱歌吗？

会，真的会；而且，唱得非常悦耳。

童年时，我便常常被面包温柔的歌声唤醒。

“滋滋滋、滋滋滋……”

那是沾了蛋液的面包在油里发出的歌声，那么的温馨、那么的轻柔，仿佛是撩拨在耳边的一根羽毛。躺在洁净的被窝里，听着这样的歌声、闻着在空气里快乐地游走的香气，幸福的感觉，满满满满。

原本朴实无华的面包，被黄澄澄的蛋液密密地包裹着，变得金灿灿的，像一片铺在盘子里绚丽的阳光；整个大厅，洋溢着一种温饱的蓬勃生机。

这种美好得宛若童话般的早晨，一个接一个地延续着；而无忧的面包每天在旭阳里定时响起的歌声，也让我对每一天的生活产生无比美好的憧憬。

成家之后，我也常常让面包在晨曦里为我的孩子吟唱欢快的

歌，把富足的感觉和隽永的香气镶嵌进孩子永远的记忆里。

蕴含着母亲味道的许多食谱，就在这种美丽的心情下，一代接一代地传了下去。

在承接母亲每一道食谱的当儿，我也同时继承了母亲不动声色地蕴藏在食物里的人生智慧；还有，她无比巧妙地贯串在食物里的生活哲学。

我一向坚信，一个爱做饭菜的母亲，不会有喜欢在外面流浪的孩子。母亲的手艺，便是一根又长又韧的绳子，孩子纵然到了天涯海角，依然心系家里。家的味道，是孩子一生眷恋而又眷念的味道。

近几年来，我着力于撰写美食散文。我发现每一道菜肴、每一种食物，都包裹着一颗心。那一颗心里面，蕴藏着丰富如海的学问，即使穷一生的岁月，也学之不尽。

在撰写这一系列美食散文时，我刻意在文末附上实用的食谱，旨在让那些想要“牛刀小试”的读者能够“依样画葫芦”，从而减少“三弯九转”地走冤枉路的麻烦。此外，让纯文学“实用化”，也可说是我在创作上的另类尝试。

然而，话说回来，在每一篇散文后面附上食谱，却也在创作的过程中为我增添了许多“甜蜜的麻烦”。

在烹饪这码事上，我一向凭的是感觉。该下多少盐多少糖多少油多少酱，只要瞥瞥锅中食材便了然于胸；随手一撒，甜酸苦辣便恰如其分地各就各位。可是，撰写食谱不一样，多少匙糖、多少匙盐、多少毫克酒、多少公升水，必须一清二楚，丝毫含糊不得。为

了能够附上让读者可以“即学即用”的食谱，在完成了一则美食散文后，我便得在厨房里和有关的食物“耳鬓厮磨”、纠缠不休了；更正确地说，快乐的厨房这时便成了紧张的“战场”了。

在试验期间，屋子里总氤氲着同一个味道，味蕾像穿上了制服。为求客观，每回煮就，我总要求老公日胜细细品尝，告知优劣；然后，我再根据他的批评进行“修正”。有时，同一道菜肴试多了，弄得他味蕾起茧，我依然不依不饶，要他一试再试。坦白地说，对蕴藏在每一道菜肴后面的这个男人，我是心存感激的。

现代生活，节奏奇快，烹饪可以很好地舒缓我们紧张的情绪。然而，花费过多时间在炊事上，却绝非我所愿。我喜欢的食谱，一向以“三简”为主，这“三简”是：用料简单、做法简易、风味简朴。

让我至感欣慰的是，当这一系列美食散文发表于报刊上时，许多年轻的女读者向我表示：这些故事激发了她们对烹饪的兴趣，而文末附设的“三简食谱”，又帮助她们快速掌握了烹饪的窍门。

在父母呵护备至下成长的新一代，往往视烹饪为畏途。她们不会煮、不爱煮、不想煮，甚至把炊事视为琐碎的俗事。非常高兴我的美食散文向她们传达了正确的信息。

烹饪，是艺术的创造、也是快乐的源泉。我们希望家人天天回来吃饭，可是，我们不能以蹩脚的烹饪方式把餐桌上惬意的“享受”变成痛苦的“忍受”。

有一位名字唤作成玮平的年轻教师告诉我，家人对她依照书内煮出的食物赞不绝口，使她对自己的烹饪技巧信心大增。实际上，我

觉得，玮平以“三筒食谱”煮出的，是一种家的温馨，是一种隽永的亲情。

曾在台湾的《饮食杂志》上读到一篇散文《日本料理师傅的刀》（作者署名“陈静宜”），印象良深。

文中指出：在日本，要成为一位优秀的料理师傅，必得先有一把好刀。刀经常跟着人走，如同手延伸出去的一部分，因而料理师都惜刀如命。文中主角郭桑，远至日本京都学艺，资深的老师傅向郭桑慎重地指出，刀是圆的，用刀切东西时，绝对不能随使用力道压下而鲁莽地使食材“划”开，这会破坏食物的肌理结构。正确的做法是：让刀子顺着食材的脉络“滑”开。

老师傅语重心长地说道：

“任何食材到客人口中前，都要经过许多人的努力，包括捕捞的人、运送的人、收购的人、分切的人等。下刀前心中要抱以谦卑，才不枉费食材背后默默付出心力的人。”

真是掷地有声的金石之言！

一块肉、一棵菜、一条鱼、一只虾，真是要经过许多人的努力，才能安然躺在砧板上的呀！我们在烹煮之前，能不持以谦卑、能不心怀感恩吗？

“吃得到”，是天赐的福气；“吃得起”，是自谋的福气；“吃得香”，却是天人合一的大幸福。

我们一定要惜福。

把书名定为《听面包唱歌》，是希望人人都能听到发自食物那宛如天籁的美妙声响，感受它、享受它；珍惜它、爱惜它。最重要

的是，让这种圆融的幸福代代相传、生生不息！

衷心感谢中国四川人民出版社为我在中国出版《听面包唱歌》这部美食散文集，让我有机会和中国广大读者一起在袅袅炊烟里寻觅人生的大情趣、大乐趣。

尤今

二〇一三年九月一日



尤今·欢心心情

目录

- | | |
|-----|------------|
| 001 | 玲珑白玉 |
| | 高汤萝卜 007 |
| 010 | 猪圆玉润 |
| | 大白菜熬猪手 016 |
| 019 | 鲑鱼美丽的坚持 |
| | XO酱炒鲑鱼 025 |
| | 香蒸鲑鱼 028 |
| 030 | 让蛇钻进心里 |
| | 咖椰酱 036 |
| 039 | 大漠那抹玫瑰色 |
| | 瓦钵姜茸鸡 046 |
| 049 | 音符在胃囊里跳舞 |
| | 生腌芒果 057 |
| 059 | 缠绵缱绻的梅菜扣肉 |
| | 梅菜扣肉 066 |

068	面包温柔的呼唤
	法式乳酪面包 075
077	笑影晃动的糯米饭
	多味糯米饭 085
087	烧一片绚烂的金黄
	双筒烧肉 094
096	绿色的诱惑
	斑兰蛋糕 104
106	勾魂的鸭子
	勾魂鸭 113
116	火车便当
	火车鸡柳 124
126	魔芋叫灵魂也清凉
	菊花魔芋果冻 133
	椰子魔芋果冻 134



尤今 · 炊烟心情

目录

136	童话的滋味	
	风入口松脆饼	144
146	食物是另一种护照	
	香煎大排	154
156	豆腐娇娃多妩媚	
	金银豆腐	163
	豆腐娇娃	164
166	永远的乡愁	
	百味鱼头汤	172
175	蔬菜里的童趣	
	缤纷茄子	183
185	美如白玉的萝卜糕	
	萝卜糕	192

玲珑白玉

此刻，与我唇齿厮磨的白萝卜，
让我有一种
“见山不是山、见水不是水”的感觉，
是一种全新的境界。
明明是素素淡淡的白萝卜，
可是，我却不可思议地
闻到了海洋的气息、尝到了百肉的鲜香。

那天中午，在台山市的君海悦餐厅，当那盘白惨惨的菜肴端上来时，我的感觉是异常突兀的。

那是一盘切成块状的白萝卜，浸在颜色极淡的汤汁里，盛在纯白的瓷盘上。

满桌都是气派不凡的鸡鸭鱼肉，它呢，全然不事修饰，猥琐寒酸，面目模糊；就好像在一个衣香鬓影的豪华宴会里，突然毫不协调地走出来一个素脸布衣的村姑。

宴请我的，是与我相识多年而一直被我唤为叔叔的谭国渠先生，他热诚万分地把白萝卜舀到我碗里，殷殷劝食：

“你多吃，多吃一点啊！”顿了顿，又加了两句“注脚”：“这萝卜，其貌不扬，其味极佳呢！”

我漫不经心地夹起一块，当白萝卜与味蕾一碰触，我便大大地吃了一惊。

咦咦咦，这是白萝卜吗？

这，居然是白萝卜？

这，真的是白萝卜吗？



一直不喜欢附在白萝卜内那犹如胎记一般微带辛辣的苦味，所以，过去当爸爸在家里烹煮白萝卜焖牛腩时，我常常把白萝卜当成廉软的“鹅卵石”，筷子总是近乎仇视地绕它而过。

然而，此刻，与我唇齿厮磨的白萝卜，却让我有一种“见山不是山、见水不是水”的感觉，是一种全新的境界。明明是素素淡淡的白萝卜，可是，我却不可思议地闻到了海洋的气息、尝到了百肉的鲜香。更奇的是，柔嫩多汁的白萝卜嚼而无渣，半丁点儿苦味也没有，反之，它满满地、饱饱地蕴含着令人回味无穷的清甜。

它像一则荡气回肠而意在言外的微型小说。

谭国渠叔叔嘱我“多吃一点”，可是，我却难以遏制地吃了很多、很多。说来好笑，过去多年所吃白萝卜数量的总和，也许还抵不上这一餐呢！

无巧不成书，当天晚上，台山市副市长黄淑质女士宴请，选择的竟然是同一家餐馆。她所安排的菜肴与午宴截然不同，唯一相同的，居然是让我无限钟情的那道“白萝卜”！

与谭国渠叔叔一样，黄淑质女士高调推荐的，也是这道毫不起眼的“白萝卜”！

温文尔雅的她，细声细气地说道：

“这道白萝卜啊，是这家餐馆人人称誉的名菜，非尝

不可！”

原本惆怅地以为“此情可待成追忆”，万万没有想到，短短半日便与它再度重逢。重逢的心情和初次“邂逅”的感觉迥然不同，我觉得它就像是快乐地飞在喧闹鼓声中一个清脆的音符，异常悦耳。

一面兴高采烈地大快朵颐，一面好奇地探问它在菜单上的名字，餐馆总经理甄小乔女士笑眯眯地说：

“它就叫高汤萝卜。”

高汤萝卜？嘿，这个土里土气的名字，着实辜负了它撩人胃口的好味道。看着盘子里那一块块静静地闪着亮泽的白萝卜，我突然福至心灵地说：

“何不改个名字，唤它玲珑白玉？”

众人大乐，立刻取来纸和笔，嘱我正式为这“高汤萝卜”易名。大厨梅永雄先生也兴致勃勃地跑来凑兴，我趁机向他探问烹煮秘诀，他倒也不藏私，滔滔不绝地说道：

“食材的选择非常重要，我选用的往往是那些叶子青翠、还沾泥带沙的白萝卜，每根重达三斤，饱满，水分多。”

梅永雄表示，为白萝卜去除苦味，其实是有个独特的方法的。把白萝卜切成大块之后，放在水喉底下，以哗哗流着的自来水为它“冲凉”，冲上一个多小时，原本如冤魂般胶结在白萝卜上的苦味，便被冲走了。