

吃的二三事

“吃一颗橘子，你应该先闻一闻它表皮散发出来的气味，观赏它的色泽，然后才用手指拨开它，感受那溅射出来的细雨般的汁液。吃的时候，你也应当慢慢地吃，以对待最昂贵食物的方式一只普通的橘子，专注而集中，仔细品味由酸至甜之间那最微妙的变化。此时，你或许会看见这只橘子的过去：它还悬在枝上的样子，它还是一朵花的样子，它还是一株树的样子，它还在泥土里等待抽芽的样子。万事万物皆有来处有去处，变动不居，生生不息，缘起性空。”

——味道三书之《人民公社》 梁文道

我对食物的态度经历了两次变化，第一次发生在我大学减肥之际。对于那个时候的我来说，天底下的食物只分为两种——利于减肥的和不利于减肥的。利于减肥的主要是指少油少糖、低碳和低 Gi 的食物，包括但不限于各类粗粮、蔬菜、高蛋白肉奶、意面等。事实上，我得以实施减肥正得益于学校宿舍公共厨房的搭建，也就是说，除了连提供的青菜都站满了油水的食堂，我多了一个选择——自己在厨房烹饪。由于我从小就喜欢待在厨房看大人们烧菜，依法炮制对我来说不是什么难事，只不过是把上述说到的这些利于减肥的食材，辅以高温的魔力，做出能够消灭我的饥饿感的菜肴。正如我这里所说的，当时的我显然是把严格控制卡路里摄入放在了高于味觉享受的地位，所以大部分时间我做的菜可以千奇百怪、随意搭配，姑且不谈味道如何，至少是可以填饱肚子且不超过我每天设下的热量摄入关卡的。

这样做的后果是，我对高热量的美食产生了难以抑制的渴望，从频繁刷吃播视频到偶尔陷入暴食催吐的困境，我经历了很多女生在减肥路上常常会误入的歧途。后来在和同为减肥“阶下囚”的朋友聊到这个问题，她向我描述了相似甚至比我更甚的经历，我才意识到，减肥很容易让女生陷入一种“着魔”的境地。看着体重秤上的数字一天天往下降，你会坚定不移地认为只要今天摄入更少一点，明天又可以再掉一点称。而这种对体重下降的痴迷最容易导致的就是暴食症，又叫做神经性贪食症，虽说是贪食症，但它其实是一种严重的进食障碍症，因为你已经没有办法正常的和食物相处了。在暴食的过程中，对食物的吸收不是正常的咀嚼、吞咽和消化，而是把眼前能看到的、所有过去禁止自己靠近的高热量食物，全部塞到嘴里，囫圇吞下。这整个过程暴食者不会感受到一点对食物的喜爱和享受美食的愉悦有的只是快速的进食，对饱腹感的麻木不仁，以及在暴食结束后身体的强烈不适和对自己失控的羞愧。

在暴食面前，食物的意义被低估，成了被用来发泄负面情绪和责备的对象。后来在减肥的后期阶段，我在一本关于健康饮食的书上读到，食物本身并没有任何错，每一样食材，或大或小，都应该被尊重。原来如此，所以肯德基买的炸鸡汉堡其实和我在减肥时每日食用的燕麦没有好坏、贵贱之分，只是取决于我如何对待和它们的关系。在食用“垃圾食品”时大脑分泌的多巴胺，其重要性等同于每日食用燕麦带给我的身体轻盈且健康的感觉。

再一次和食物产生许多交集是在英国留学的一年。因为是离开家居住，一日三餐都要靠自己解决，而英国作为美食荒漠，除了少数时候能够用美食慰藉身处异国他乡的我，大多数时候，我都是和室友在窄小的厨房里开发新菜品。一个人在海外生活难以避免会感到枯燥，尤其是面对英国人单调的夜生活，在忙于学业的空隙，烹饪成了我的 self-care，进而发展为一大爱好。后来我甚至和好友调侃，大概是因为这是我唯一有信心能做好的事情，不像写论文，哪怕我信心满满地交上去，每次查成绩还是如同开盲盒。就好像电影《朱莉和朱莉娅》里面女主在结束一天的工作后回到家，一边做着巧克力奶油派一边和自己男友说：“你知道为什么我喜欢下厨吗？我喜欢那种当一天过去，你对一切都感到无能为力，这里的一切指的是所有事情。可当你回到家，你清楚地知道，把蛋黄加到巧克力里混上糖和牛奶，它会变得粘稠，这就是最大的安慰了。”对朱莉来说，在处理完客户的抱怨后，回到家里做一个美味的巧克力奶油派便是一天中最幸福的事，而对于我来说，晚上也是我和室友轮流登场奉献上一天的味道峰值。

在英国留学，很多时候日子是这样过的，早上快速用牛奶泡个麦片解决一下然后去上课，中午入乡

随俗，去便利店里买份三明治套餐，然后坐在校园草坪上边晒太阳边吃，吃完便奔赴下午的小组讨论。到了晚上，一天中饮食的重头戏才登场。为什么说是重头戏呢？因为那天在翻看手机相册的时候，我才发现从中餐、日料、韩料、东南亚料理，到西班牙和法国的烩饭及炖菜我们基本都做了一遍。煮上一锅晶莹剔透的米饭，佐以中式料理如红烧肉、土豆烧鸡、豆角焖排骨、白菜炒年糕、麻婆豆腐、爆炒猪肝、皮蛋凉拌豆腐、椒盐鸡翅、鲈鱼豆腐煲、柠檬手撕鸡、红焖羊肉、白玉菇烩玉子豆腐、椰子鸡等等，以及日式的炸猪排、咖喱饭、寿喜锅、韩式部队锅、泰国冬阴功汤、东南亚沙嗲和各式各样换汤不换药的西班牙和法国炖菜。

如此多的美味佳肴，不仅安抚了我远在异国他乡落寞的胃，也帮我俘获了三俩朋友的心。其中一位便是上文提到的室友小莫，也是我的饭搭子和酒友。从我和小莫烹饪的方式和结果，就可以看出我和他性格上的差异。作为典型的急性子，我做饭的原则可以用四个字概括，高效和美味。我擅长快手小炒，那种不怎么费时间炖煮，重在猛火加热迅速激发出食材香味的小碟。另外还有一点，我一般是一边备菜一边炒菜，我的目标是，当饭煮好的时候，菜也端上桌了，可谓是身体力行那句人生鸡汤——“你不能把所有的菜都准备好了才下锅”。而出身于江南水乡的小莫，在做饭上面也将“慢生活”这三个字贯彻得淋漓尽致。所以在厨房里，往往是我负责炒菜，小莫负责炖煮，我们俩互相给对方打下手。我们的厨房并不高级，甚至可以说不够干净整洁，之前住在这的学生留下来的痕迹都随处可见。就在这样窄小的一隅，我和小莫一同见证了如何将原本没有任何温度的食材，在各种调料、油光和火光的加持下，变成一道道异国他乡里的美味。然而小莫绝对不只是个酒肉朋友，跟你一起下馆子吃得油光满面、喝得脸红脖子粗的也许是，但在你不舒服的时候特意煮上一锅清甜而不寡淡的寿喜锅，并端到你床边的人，一定不是。食物成了我的留学生活重要的一环，串联起我和小莫的记忆，也许日后回想起来，难忘的不仅仅是欧洲大陆的自然风光和城堡，还有在昏黄的厨房里氤氲的气息。

除了小莫，食物也带着我认识了另外一位好友，但如果因此把食物说成一种外交手段并不恰当，因为我在制作这些美食的时候，没有想过以此来结交新朋友，或许是沉浸烹饪中的我吸引了她们，或许是这些食物牵引着我认识了她们，总之，食物就像人，有自己的法。我是在做青酱意面的时候认识小高的，不同于在超市里买现成的青酱（Pesto alla Genovese），那天我突发奇想准备尝试一下自己做青酱。说是炮制青酱，其实我只不过是把看起来绿色的食材比如菠菜、西葫芦和西兰花，都切小块丢到榨汁机里，再加入几颗剥好的大蒜、一点橄榄油和几滴柠檬汁，这样就可以得到一份绿油油的低脂低卡的酱。而传统的青酱又称罗勒酱，也就是说青酱的主角应该是罗勒叶，其次是松仁、初榨橄榄油和干酪。制作方法也不应该用现代化的电动搅拌机，而是将所有食材放入石臼中捣碎，这样得到的才是一份保留了坚果的粗粝，融合了罗勒叶的绵软，裹挟着干酪的浓郁，通通被封锁在清香的橄榄油中的青酱。

但是，如果你只是想摄入足够的维生素和纤维，不想参杂半点儿肉的荤腥，那我这份绿色的酱也是不错的选择。小高在看到我的这一做法时饶有兴趣地凑了过来，她先是问我是不是在做青酱，我很欣喜地回答她是的，遇到一个了解美食的人总是让人兴奋的。进而她开始询问我用了哪些食材，是如何制作的，在我一五一十的介绍完之后，她露出了惊喜的表情，大概是没想到原来还可以这样做。话锋一转，她开始向我介绍她很喜欢做的松露奶油意面，从在哪家超市可以买到好吃的松露酱，到将面粉加入黄油中会发生什么反应、何时加入一点淡奶油可以得到浓郁的风味、哪一样食材是必不可少的，小高利用她在厨房洗碗的间隙慷慨地和我分享着如何制作这道她很钟爱的美食。我听得入神，并不是因为她口中的这道菜对我来说很新奇，而是欣喜于食物是如何让人们把话匣子打开，为同一道菜七嘴八舌地提供自己的独家秘方。

后来我和小高也成为了很聊得来的朋友，虽然从未和她一起吃过一餐饭，但关于食物的言语，总是在我们俩之间交换，也许是像梁文道先生说的那样，“人不止要靠粮食生存，还要靠有关粮食的言语活下去”。这是我对食物的第二层认知，它不仅仅带给人们肉体和精神上的满足，还帮助我们在这个社会上生存下去。我们通过食物和他人产生交集，会为了如何制作一道菜争辩得面红耳赤，也会心照不宣地为对方备好即将放入油锅的食材。当每一样食材送到我们手中的时候，这意味着它的一生已经结束了，例如一颗橘子，它已经完成了从抽芽到开花结果的全过程，在被人体摄入并排出体外后，会化作微小分子在某个地

方又开始新的轮回。但食物总是留下了一些什么，是采摘人收获时的希望，是和身边的人破冰的一个小契机，还有在口中咀嚼食物时大脑发出的快乐信号。



“青酱”意面配上融化的奶酪片和煎蛋