

# 当吃遇上吃

□司马小萌

在家待得时间越长,人也变得越懒。不知从何时起,一日三餐,简化成两顿了。为了睡“回笼觉”,早午餐合并。你懂的。

今晨,我这样搭配早餐,诸位看怎么样——

一小碗燕麦粥,一片面包两片奶酪,苹果、冰糖橙各一,干果一小碟:核桃、花生、南瓜子、葡萄干。

核桃,核桃,核桃,重要的话说三遍。我是郑重推荐给头发稀少的小兄弟林同学的。虽然此君青丝“日渐疏落”,但我发现,这个原本就机灵的小子,“日渐聪明”,经常“妙语连珠”,令人忍俊不禁。没听说过那句农村老话吗?“热闹的马路不长草,聪明的脑袋不长毛”。

据说,容易脱发的人士,脑力发达,“内核转速”较高,容易“机器过热”,因此

“能耗”要大一些。当然,这句谚语带有明显的“自我调侃”性质。咱们的农民兄弟还是挺懂幽默的。

核桃补脑健脑,捎带着补补头发,应该是“一条龙作业”。不知小林吃没?头发密点不?下次我要去实地考察一下。

再看看我家儿子,“智库”一类的人物,天上地下、国内国外,无不知晓。经常“口若悬河”,把他妈和他媳妇崇拜得不要不要的,从而“忽略”掉他的N个缺点。但是,请注意,他是光头。虽然是剃的,隔个把月就剃一回,但俺觉得,大有“向光头靠拢”之积极。也保不齐想“掩盖”点什么。最近这家伙也开始吃核桃,据说买了不少。儿媳妇还在微信上问我:“妈,你要核桃吗?”

核桃,绝对的绿色食品,对身体大有裨益。但作用也有限。每天两三个足矣,吃多了“物极必反”。

又比如鸡蛋,全身上下都是宝。蛋黄里有丰富的卵磷脂和其他营养物质,但血脂高的却怕

它。在宾馆吃早餐,每每看见有人吃蛋白、扔蛋黄,我就替鸡蛋“鸣不平”。其实一天一个蛋黄,平衡膳食,对健康只有好处。

咱们不能耳朵软,今天听这国医生这么说,明天听那国医生那么说,要是全信了,来回倒腾自己,真的没法活了。

最近去一家海鲜自助餐厅吃饭。看着身边的食客们大鱼大肉大虾地来回穿梭,而我,在众目睽睽下,不紧不慢、镇静自若地吃了三个冰淇淋……碰上这样“朴素”的食客,餐厅经理一定倍感欣慰。

拥有如此坚强的胃,不仅冬日敢吃冰激凌,而且“大张旗鼓”,估计“前无古人,后无来者”。不过俺深知,在甜食和冷饮面前的“卑躬屈膝”,并非什么光彩事,不值得骄傲。为此我一直在反省。不过毛病有点顽固,检讨也不够深刻。当然别的食物也是吃了的啦,俺还是很钟爱自己的。

据报道,前些日子某地自助餐厅迎来了三位年轻女



王金辉

士。她们不吃别的,只吃螃蟹。结果,仨人整了几十只,还把蟹壳井井有条地码了一桌子。视频里没有见到餐厅经理,大概已“哭晕在厕所”。

螃蟹可是好东西,营养价值食用价值都挺高。但属寒凉性食物,吃多了肠胃受不了,还容易引起过敏。其实一次吃两三只足矣。身体比较虚弱、属于虚寒体质的人,最好别吃。

题外话:近日英国政府委托进行的一项调查报告称,章鱼、螃蟹和龙虾等动物,是有知觉的生物。这些海洋无脊椎生物能感受疼痛、饥饿、快乐和兴奋,以及其

他感觉能力的表达。因此呼吁,不要采取活煮的烹饪方式。英国政府拟将它们列入有知觉的生物,纳入新动物福利法。

这是一项令许多人理解、也令一些人不解的决策。我举双手赞成。

世界在进步,观念在更新。

吃,要文明地吃。

吃,要健康地吃。

还要“适可而止”地吃。



## 吃火锅

□乔兆军



冬日来临,天气渐寒,同事三五相约,抑或朋友往来,家人团聚,吃火锅是个不错的选择。别的时节吃火锅或许会有些油腻,冬日则不然。窗外呵气成冰,霜雪簌簌而下,室里却弥漫着火锅的热汽,锅里刚捞出的食材滚热鲜香,在满足美食之欲时,又能驱散寒意,实在是一件乐事。

火锅文化源远流长,最早

在左思的《三都赋》里就有记载。宋人林洪撰写的《山家清供》一书中有对“火锅”精彩的描述:作者在寻访至止师的路上,在大雪天猎了一只兔,想吃却不知该如何烹饪。于是大师教他,将兔肉切成薄片,用酒、酱、山椒制成味碟,烧半锅水,用筷子夹肉片放到开水里,涮熟之后蘸味碟里的料吃即可。林洪觉得这个吃法很有情趣,并为此取了个好听的名字——“拨霞供”。

记得小时候吃酸菜肥肠火锅,酸菜以白菜为原料,用熟腌法,腌好的酸菜色泽鲜黄、透明,酸味温和柔顺。通常是由父亲生煤炉子,在炉子上支一口双耳铁锅,母亲放大勺猪油入锅化开,放入肥肠爆炒一下,

再将切碎的酸菜入锅加水煮开,吃时加点蒜苗佐料即可。酸菜开胃,吸了猪油后变得滋润可口,肥肠软耙入味,香味浓郁诱人。我们个个吃得鼻尖冒汗,酣畅淋漓,享受着最简单的生活,体会着最地道的幸福。

上师范时,学校管理严,不允许在宿舍里烧电炉子。我们几个吃货馋得慌,合计着半夜里吃火锅。用被单子遮住窗子,不敢开灯,点着蜡烛在宿舍里煮食火锅。电炉子发出火红的微光,锅里煮得,香气四溢。我们喝着小酒,吃着热腾腾的菜,头顶似烟囱冒着热气,害怕着也快乐着,至今难以忘怀。

去年冬天,在保康的一个朋友家,品尝了当地的吊锅宴。吊锅,其实是火锅的一种,但比传统的火锅更粗犷豪放,在火塘上方横子上,悬一个可以上下升降的铁质滑杆,杆下挂钩上吊一铁锅。吃饭时,将烧熟的主打菜,再加上垫锅菜分别倒进锅内,旁边再配上猪血、泡菜等。我们一边烤着茼子火、一边品美味佳肴,聊奇闻轶事,此情此景也别有一番风味。

火锅已成为今天人人爱

的大众美食,但个人认为,吃火锅不宜人多,人多则杂,乱哄哄地让人烦。美食家袁枚曾说:“冬日宴客,惯用火锅。对客喧腾,已属可厌。”人少则无法尽兴,三四人最为适宜,围炉而坐,锅里的水已翻腾得热烈。可以慢悠悠地涮着肉片,慢悠悠地聊着工作和生活,吃得月白风清、情谊流长。

一锅热腾腾的火锅,最能让人沉醉其中,瞬间忘却寒冷。吃火锅时,全家人围坐在一起,窗外寒风呼啸,屋里却暖意融融。大家说说笑笑,举箸大啖,温暖的不仅仅是身体,还有心灵。