

# 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，我这样搭配早午餐，诸位看怎么样——

一小碗燕麦粥，一片面包两片奶酪，苹果、冰糖橙各一个，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，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

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，在火塘上方檩子上，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。我们一边烤着蔸子火、一边品美味佳肴，聊奇闻轶事，此情此景也别有一番风味。

火锅已成为今天人见人爱

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，屋内却暖意融融。大家说说笑笑，举箸大啖，温暖的不仅仅是身体，还有心灵。



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气，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